

FITROW 80I AIR

PL	Instrukcja obsługi	11 - 17
CS	Návod k použití	18 - 24
SK	Pokyny na obsluhu	25 - 31
HU	Használati útmutató	32 - 38



TUNTURI®	
FitRow 80i Air	
SKU: 23TFRW8000	
INPUT: 3.0V DC	   
2x D Cell Batteries	
MAX USER WEIGHT: 150 KGS	
HOME USE	
Serial nr:	

Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

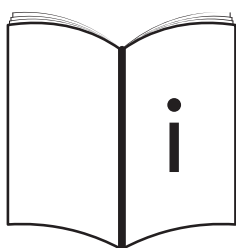
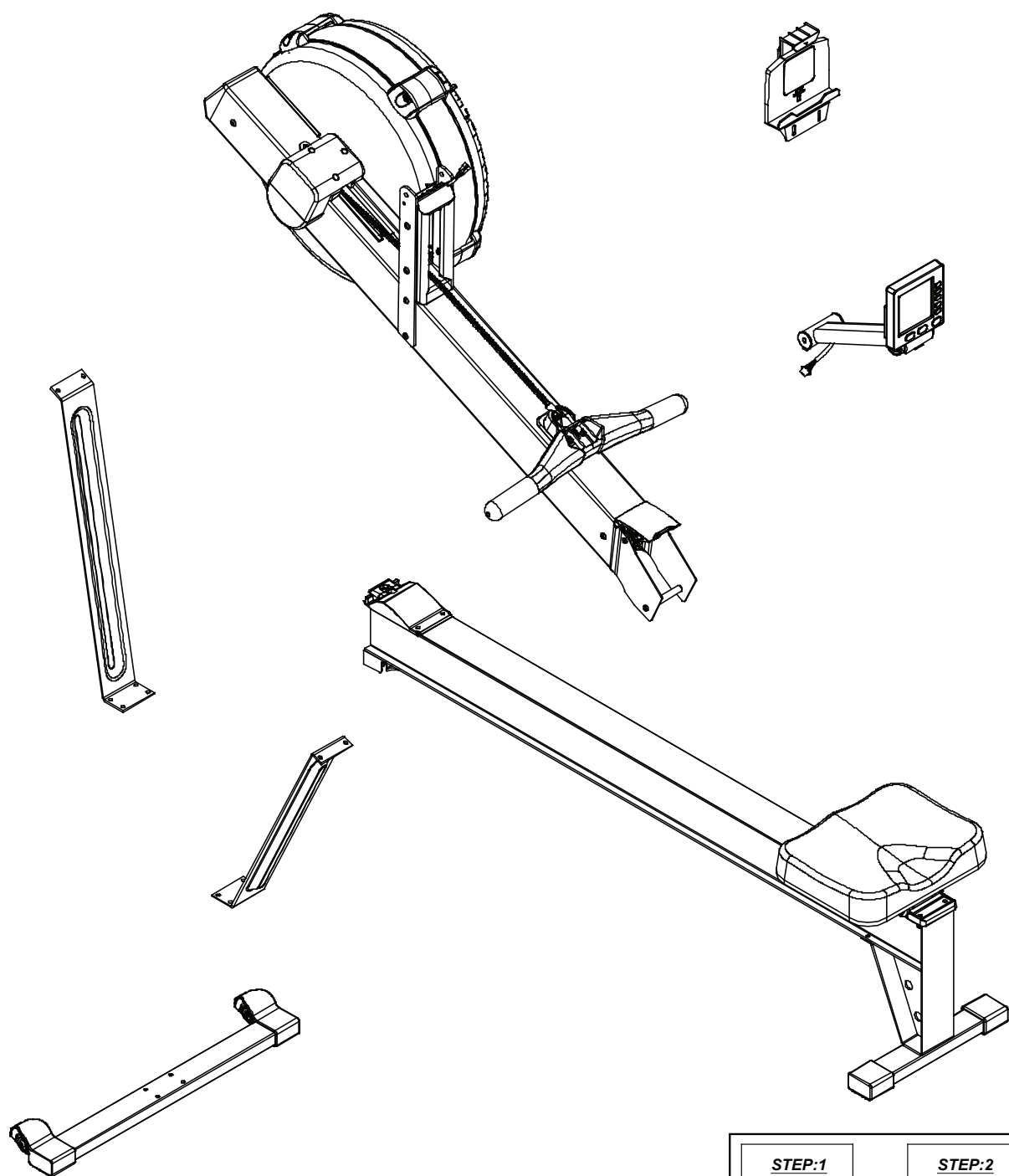


A





B



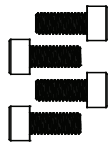
STEP:1		STEP:2	
106	M6*15 4X	106	M6*15 4X
5MM 1X		6MM 1X	
STEP:4			
94	103	109	
M5*16 1X	M8 1X	M8*100 1X	
1X 10-13			

C

STEP:1

106

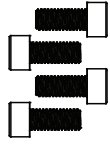
M6*15
4X



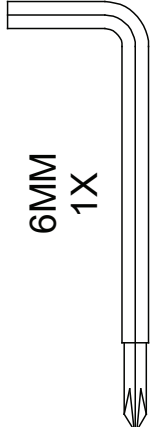
STEP:2

106

M6*15
4X



6MM
1X



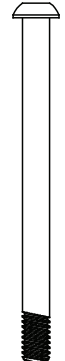
5MM
1X



STEP:4

105

M8*100
1X



103

M8
1X



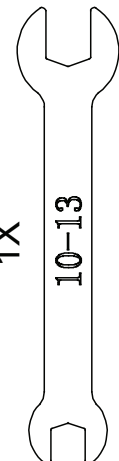
94

M5*16
1X

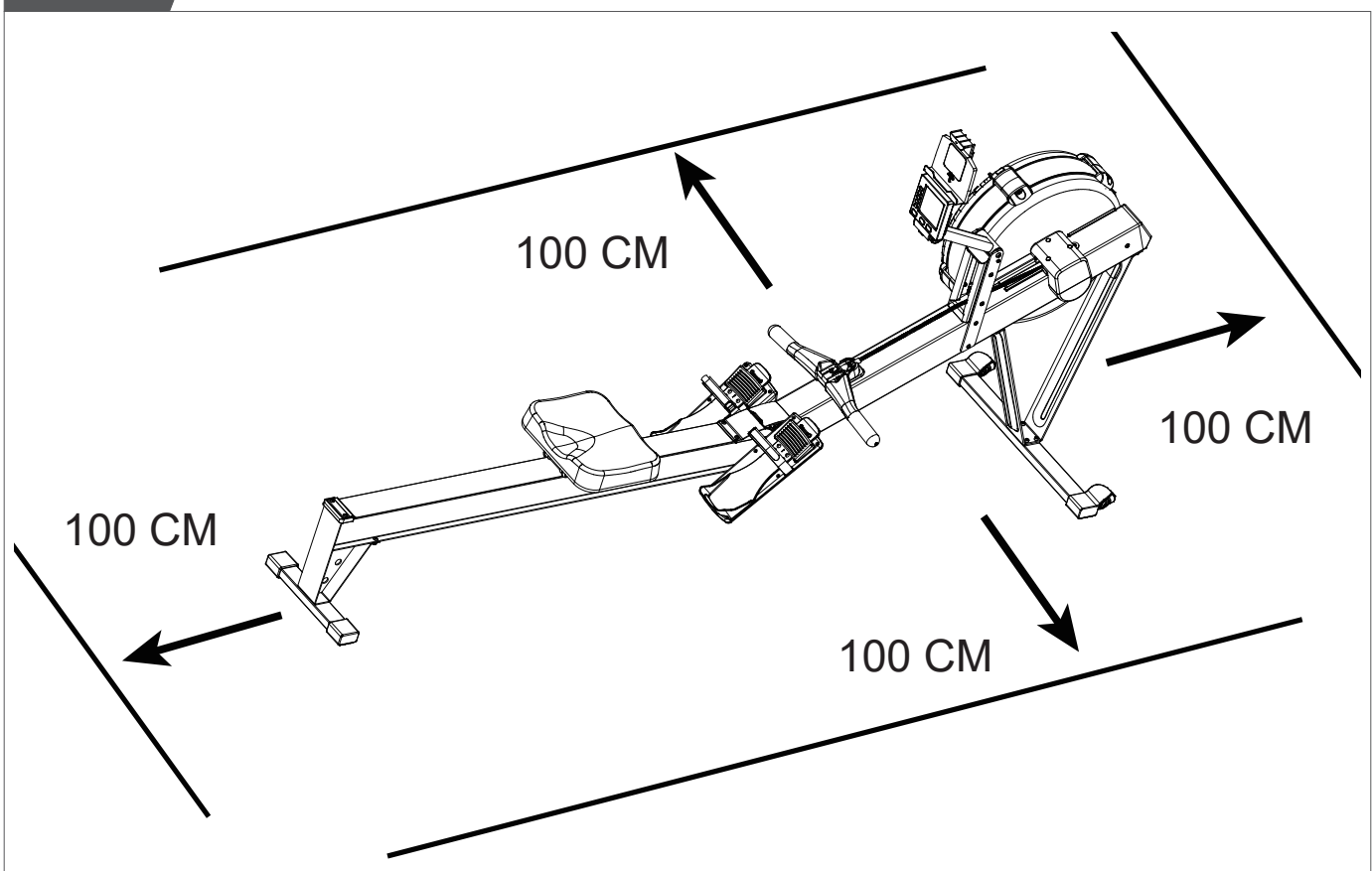


1X

10-13

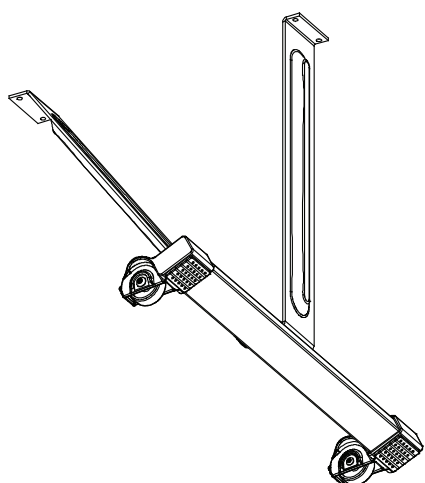
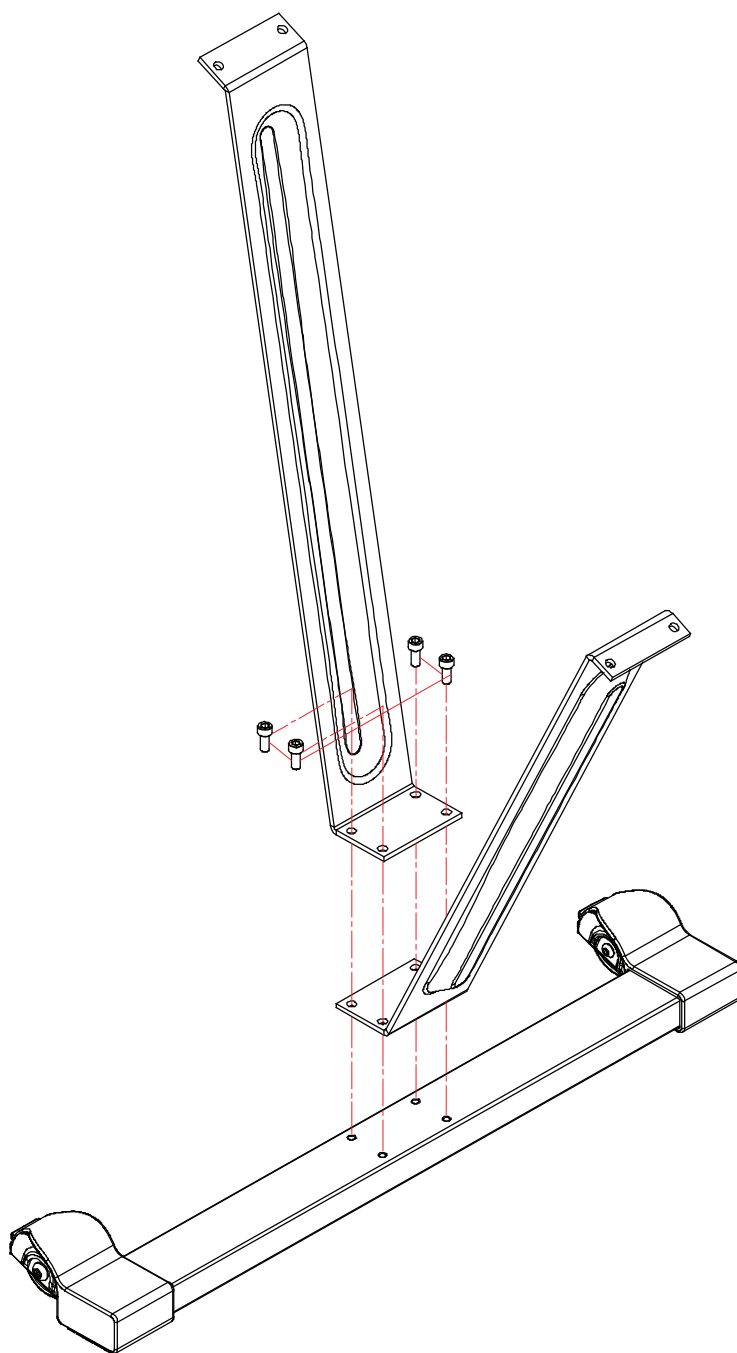


D-00





D-01



STEP:1

106

M6*15
4X

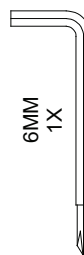


5MM
1X

STEP:2

106

M6*15
4X



6MM
1X

STEP:4

94

M5*16
1X



103

M8
1X



105

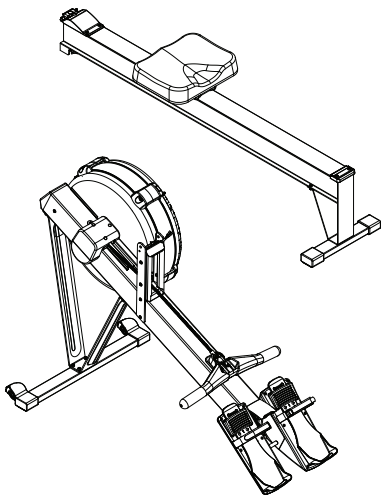
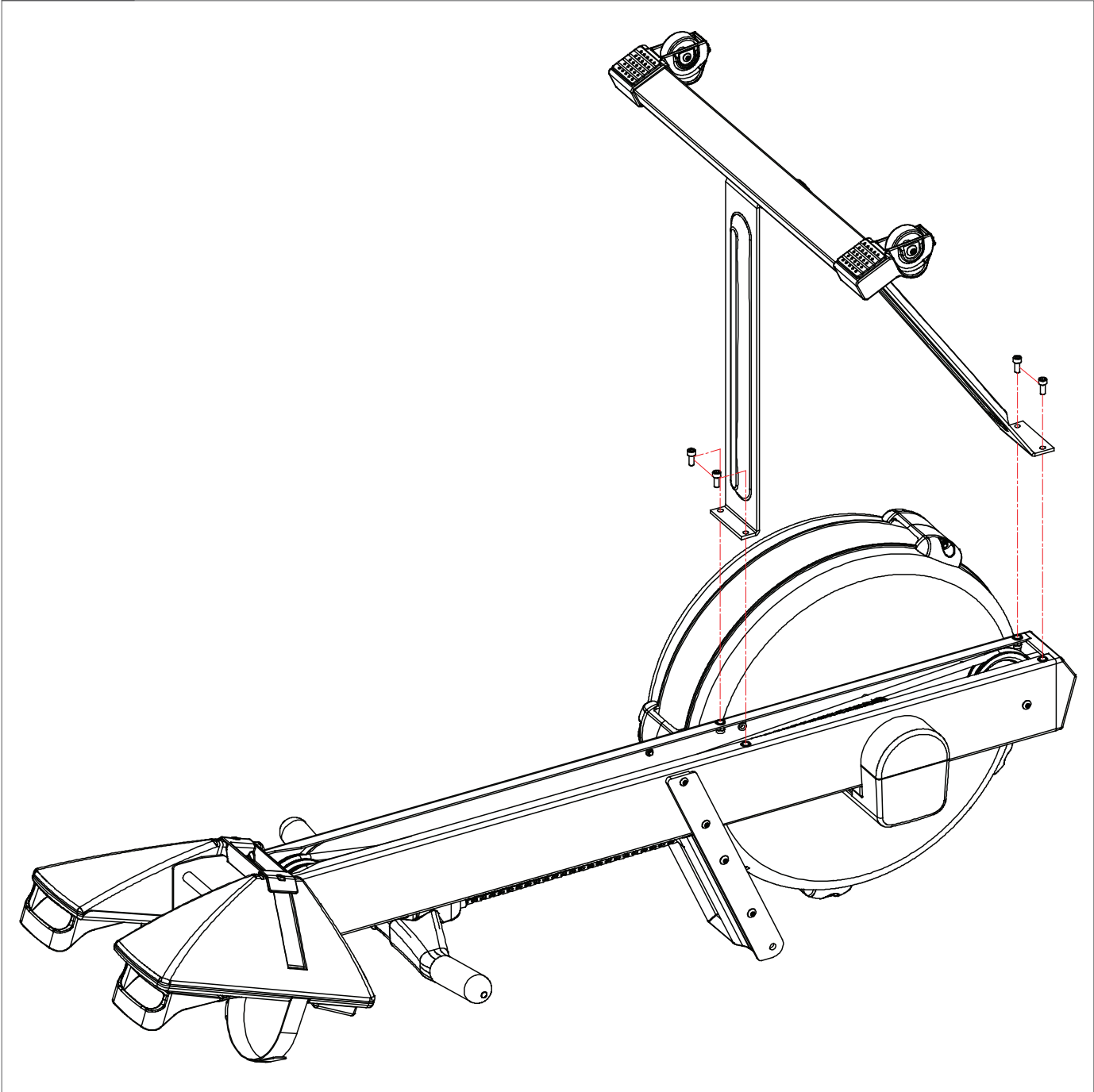
M8*100
1X



1X
10-13

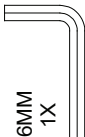


D-02



STEP:2

106
M6*15
4X



STEP:4

105
M8*100
1X



103
M8
1X

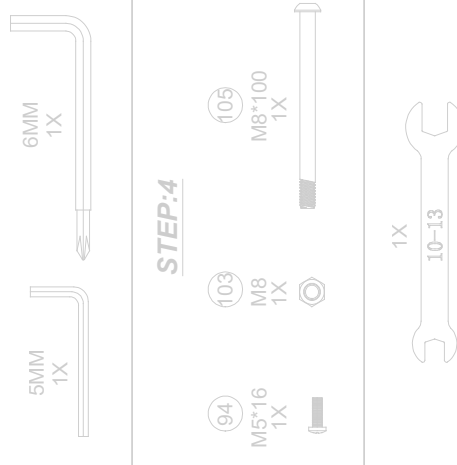
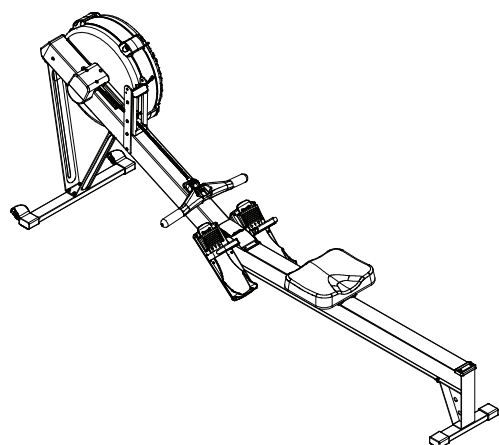
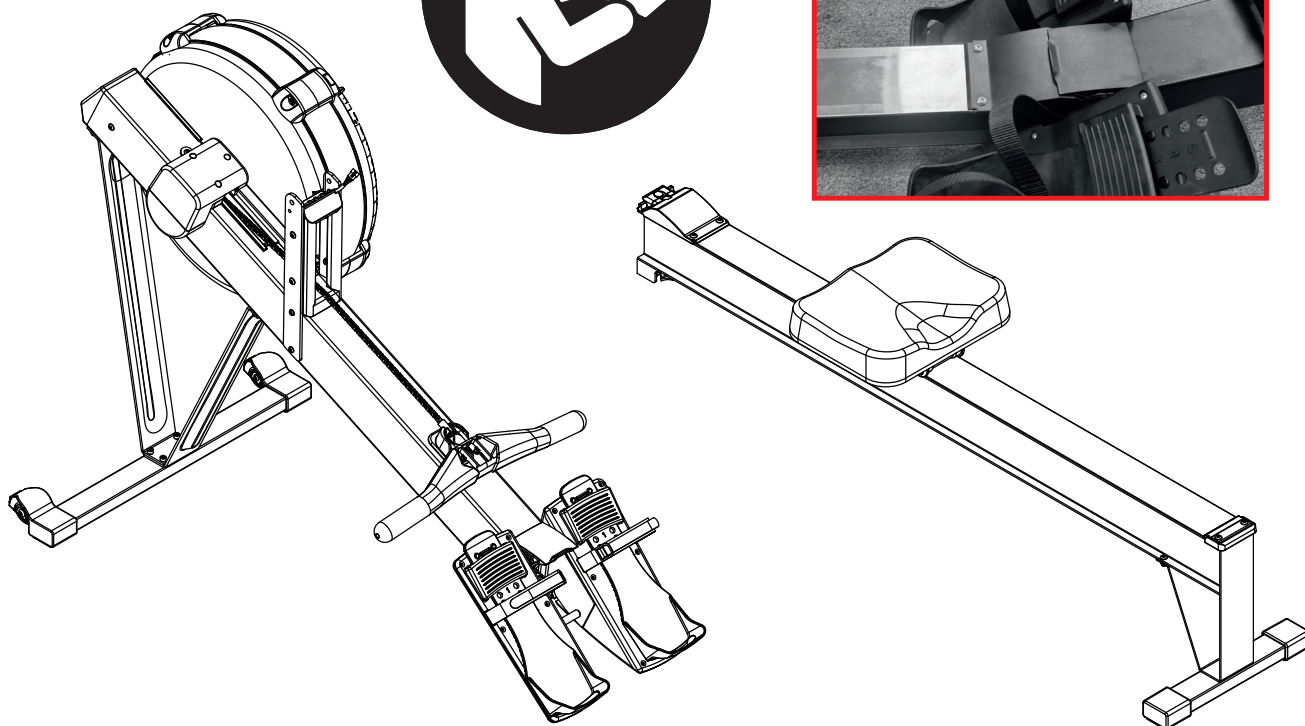
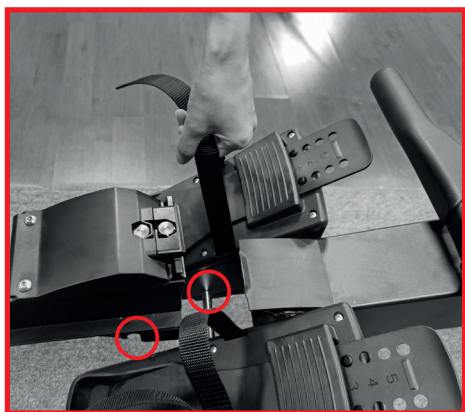


94
M5*16
1X

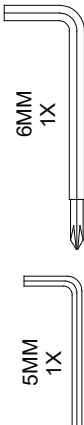
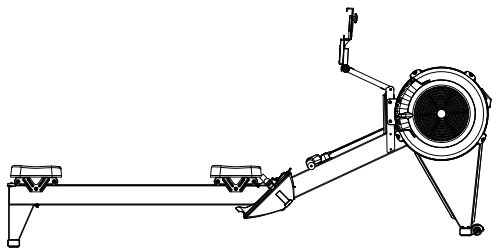
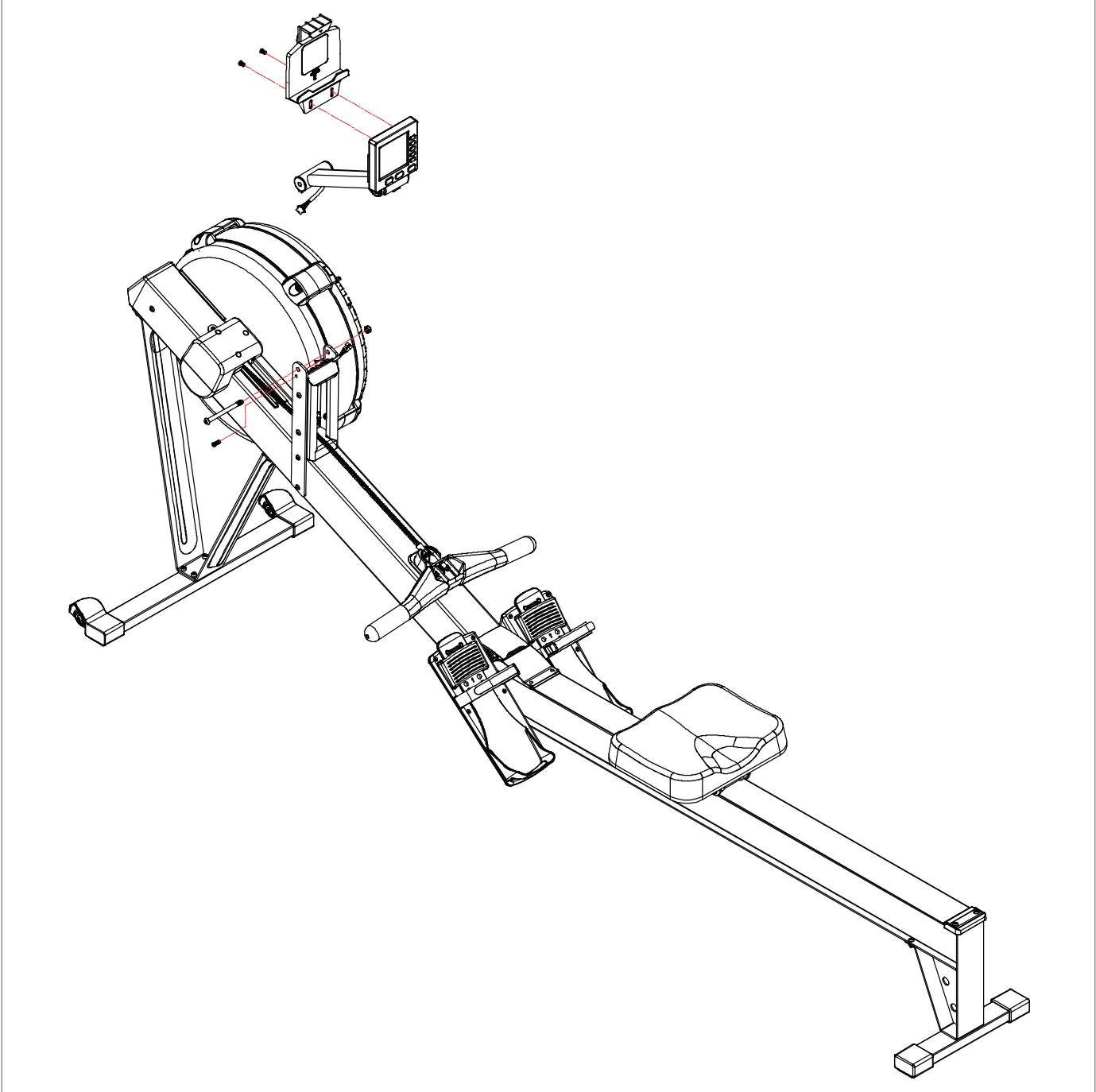




D-03

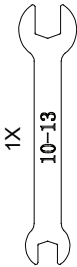


D-04



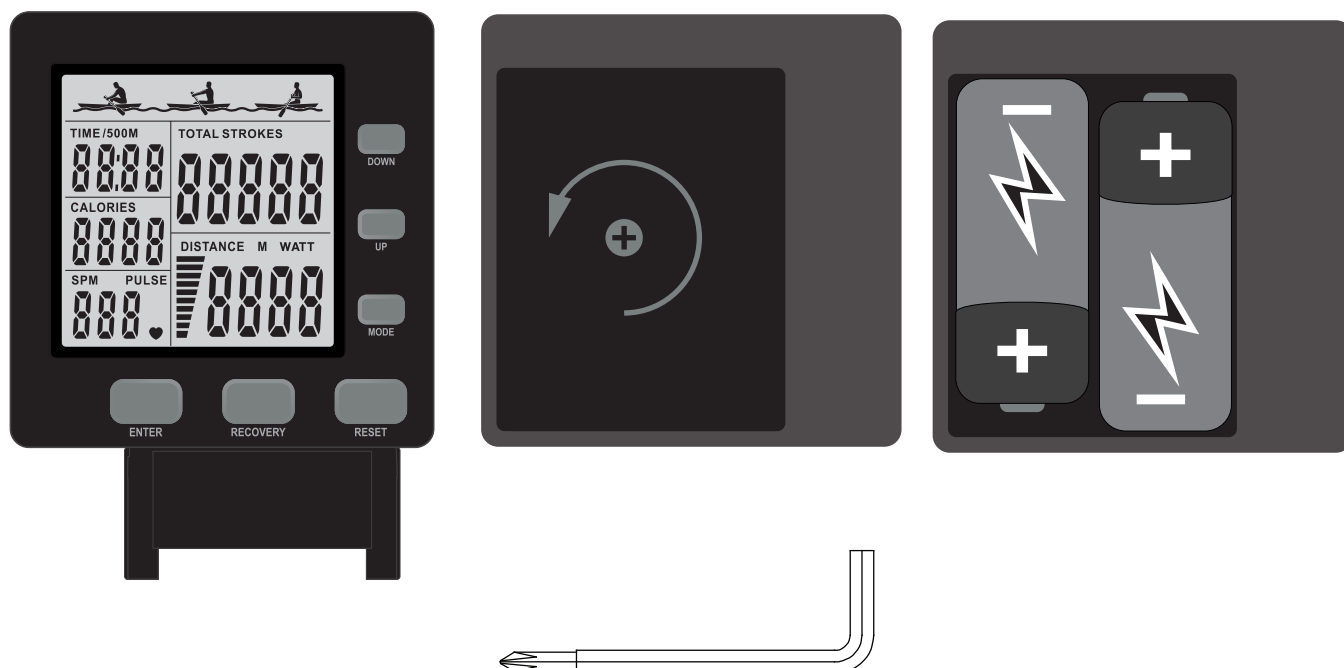
STEP:4

(94)	M5*16	1X	
(103)	M8	1X	
(105)	M8*100	1X	

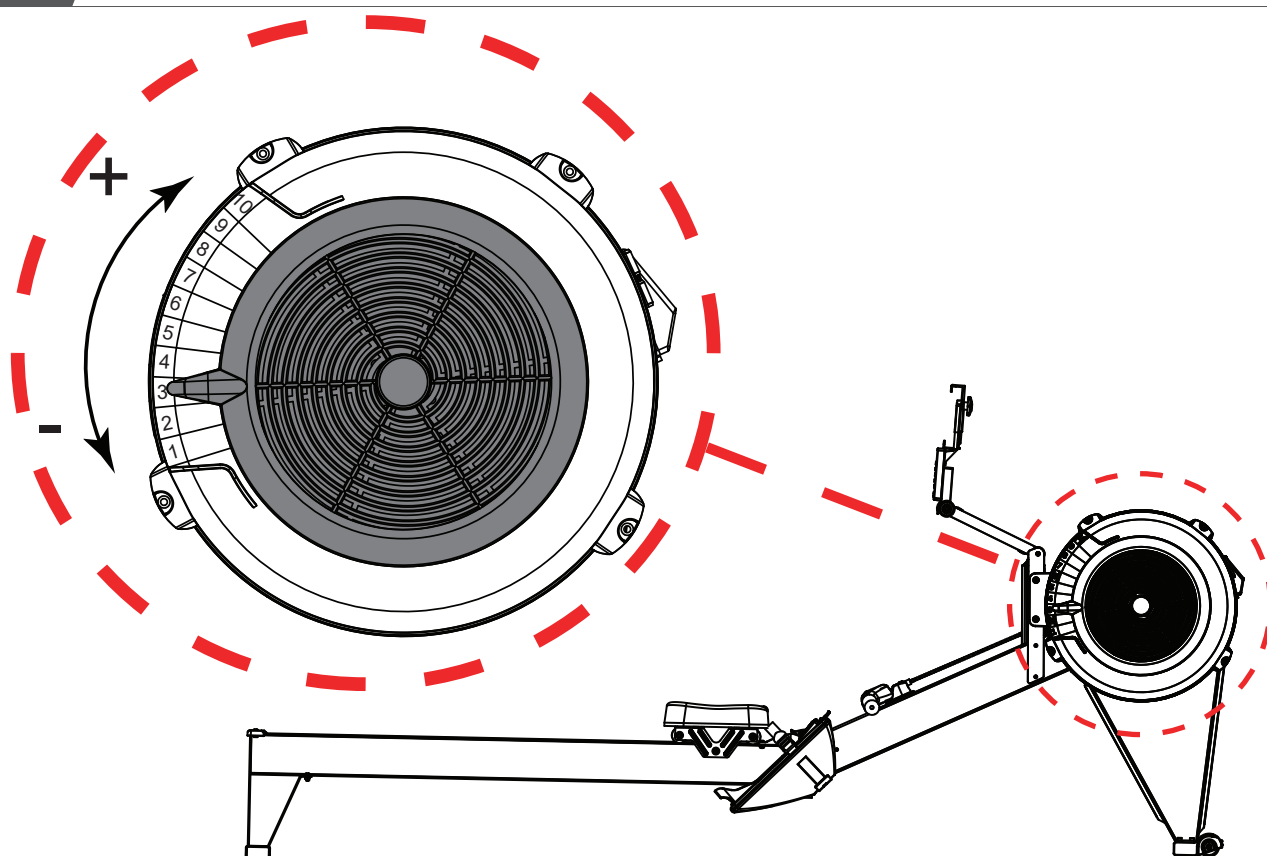




E



F



Spis treści

Witamy	11
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	11
Instrukcja montażu.....	12
Opis ilustracja A.....	12
Opis ilustracja B.....	12
Opis ilustracja C.....	12
Opis ilustracja D.....	12
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	12
Dodatkowe informacje o środowisku	12
Trening.....	12
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	12
Tętno.....	13
Sposób użycia.....	13
Regulacja oporu (rys. F).....	13
Wymiana baterii (rys. E).....	13
Konsola (rys. E).....	14
Sposób działania	14
Objaśnienie funkcji wyświetlacza.....	14
Objaśnienie przycisków	14
Programy treningowe	15
Bluetooth i aplikacja.....	15
Czyszczenie i konserwacja.....	15
Smarowanie łańcucha	15
Wady i nieprawidłowe działanie	15
Transport i przechowywanie	16
Gwarancja.....	16
Warunki gwarancji	16
Dane techniczne	16
Deklaracja producenta	16
Zastrzeżenie	17

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

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

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja obsługi jest niezbędnym elementem sprzętu treningowego: przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia należy przeczytać wszystkie zawarte w niej instrukcje. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 3 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z 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 przeziębili.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 10°C do 35°C. Sprzęt należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia od 5°C do 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w 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 150 kg (330 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia wioślarza 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:

⚠ OSTRZEŻENIE

- Zmontuj wioślarza w podanej kolejności.
- Urządzenie powinno być przenoszone 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 wioślarza opisano na ilustracjach.

Dodatkowe informacje dotyczące montażu

D3 Jak połączyć ramę główną z szyną siedziska

UWAGA

- Oba elementy mocowane są za pomocą specjalnego systemu blokującego.
- Zlokalizuj oś poziomą na ramie głównej.
- Zlokalizuj odpowiadającą jej poziomą szczelinę na dolnym końcu przedniej nakładki zamontowanej na ramie szyny siedziska.
- Nachyl ramę główną i ramę siedziska pod kątem około $\pm 30^\circ$, tak aby oba elementy tworzyły kształt przypominający trójkąt.
- Dopasuj szczelinę na ramie szyny siedziska nad osią ramy głównej.
- Powoli opuszczaj szynę, aż elementy bezpiecznie zatrzasną się w odpowiedniej pozycji.

Upewnij się, że złącze zostało prawidłowo zabezpieczone przed rozpoczęciem użytkowania.

UWAGA

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

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

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 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 fitness 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, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie. W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość oraz opór. Efektywność ćwiczeń można zmierzyć, monitorując swoje tętno i puls.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

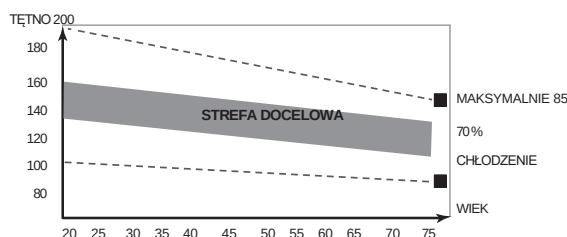
Korzystanie z wioślarza zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie staną się bardziej elastyczne. Pracuj do woli, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas. Tempo pracy powinno być wystarczające do podniesienia tętna do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość osób zaczyna od około 15-20 minut.

Faza 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 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 mięśnie 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 (pas piersiowy do pomiaru tętna)

UWAGA

- Pas piersiowy nie jest standardowym wyposażeniem tego urządzenia. Jeśli chcesz korzystać z bezprzewodowego pasa piersiowego, musisz go kupić jako akcesorium.

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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

UWAGA

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

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

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

Odpowiedni 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 lub 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 oporu (rys. F)

Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, przesunąć wskaźnik regulacji znajdujący się z boku pokrywy turbiny.

- Przesunąć w górę, aby zwiększyć opór.
- Przesunąć w dół, aby zmniejszyć opór.
- Skala od 1 do 10 pomaga znaleźć i ustawić odpowiedni opór.

Wymiana baterii (rys. E)

Konsola jest wyposażona w 2 baterie typu D umieszczone z tyłu konsoli.

Aby włożyć/wymienić baterie

- Poluzuj śrubę znajdującą się z tyłu pokrywy konsoli.
- Zdejmij pokrywę.
- Wymień stare baterie. *Ten punkt dotyczy tylko wymiany baterii na nowe.*
- Włóż nowe baterie.
- Upewnij się, że baterie są zgodne z oznaczeniami biegunowości (+) i (-).
- Zamontuj pokrywę.
- Nie dokręcaj śruby zbyt mocno, aby uniknąć pęknięcia pokrywy.

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.

Konsola (rys. E)



OSTRZEŻENIE

- 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.
- Wyświetlacz należy dotykać wyłącznie czubkiem palca. Upewnij się, że paznokcie lub ostre przedmioty nie dotykają wyświetlacza.

Sposób działania

Włączanie zasilania

- Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę z trybu standby.
- Rozpocznij trening, aby wybudzić konsolę z trybu standby.
- Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć podświetlenie komputera. Po około 8 sekundach podświetlenie wyłączy się automatycznie i konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii.

Wyłączanie zasilania

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

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Czas

- Bez ustawienia wartości docelowej czas będzie liczony w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, czas odliczany jest od zadanej wartości do 0.
- Zakres wyświetlania: 0:00~ 99:59.
- Zakres ustawień: 1:00 ~ 99:00 ($\pm 1:00$).

Czas na 500m

- Pokazuje czas potrzebny do pokonania dystansu 500 metrów w oparciu o bieżącą intensywność wiosłowania.
- Zakres wyświetlania: 0~ 99:00 minut.

Pociągnięcia

- Bez ustawienia wartości docelowej pociągnięcia będą liczone w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, pociągnięcia odliczane są od zadanej wartości do 0.
- Zakres wyświetlania: 0~ 99999 uderzeń.
- Zakres ustawień: 1:00~ 99:00 ($\pm 1:00$).

Całkowita liczba pociągnięć

- Wyświetla łączną pociągnięć wykonanych przez użytkownika przez wszystkich treningów.
- Wartość zostanie zresetowana po ponownym zainstalowaniu baterii.
- Zakres wyświetlania: 0~ 99999 uderzeń.

Odległość

- Bez ustawienia wartości docelowej odległości będzie liczona w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, odległość odliczana jest od zadanej wartości do 0.
- Zakres wyświetlania: 0~ 99999 metrów.
- Zakres ustawień: 1:00~ 99:00 ($\pm 1:00$).

WATT

- Wyświetla aktualną moc treningu.
- Zakres wyświetlania: 0~ 999 watów.

Kalorie

- Bez ustawienia wartości docelowej kalorie będą liczone w górę.
- W przypadku ustawienia wartości docelowej, kalorie odliczane są od zadanej wartości do 0.
- Zakres wyświetlania: 0~ 9999 kalorii.
- Zakres ustawień: 1:00~ 99:00 ($\pm 1:00$).

UWAGA

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

SPM

- SPM to Strokes Per Minute i pokazuje średnią liczbę pociągnięć na minutę podczas treningu.
- Zakres wyświetlania: 0~ 999 pociągnięć na minutę.

Puls

- Po 6 sekundach od wykrycia przez konsolę sygnału, zmierzony puls zostanie wyświetlony na konsoli.
- Gdy zmierzony puls przekroczy ustawiony puls docelowy włączy się alarm.
- Zakres wyświetlania: 0 - 60 - 240 BPM.

UWAGA

- Dane te są orientacyjne i nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

Objaśnienie przycisków

MODE

Naciśnij ten przycisk, aby przejść do wybranej funkcji celu (czas, uderzenia, dystans, kalorie, puls).

ENTER

Naciśnij ten przycisk, aby przełączać się pomiędzy funkcjami: czasu, czasu na 500m, pulsu, SPM, dystansu, watów, pociągnięć oraz całkowitej liczby uderzeń.

GÓRA/DÓŁ

Użyj, aby ustawić wartości czasu, pociągnięć, dystansu, kalorii czy pulsu.

RESET

Resetowanie wartości funkcji:

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do wybranej funkcji celu (czas, uderzenia, dystans, kalorie, puls).
- Następnie naciśnij przycisk RESET, aby wyzerować bieżącą wartość funkcji.

Pełny reset komputera:

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez około 2 sekundy.
- Wszystkie wartości zostaną zresetowane (z wyjątkiem całkowitej liczby uderzeń, która wróci do zera dopiero po ponownym zainstalowaniu baterii).

RECOVERY

- Po zakończeniu ćwiczeń pozostaw na sobie bezprzewodowy pas piersiowy do pomiaru tętna. Gdy komputer wyświetla aktualne tętno, naciśnij przycisk RECOVERY, aby rozpocząć funkcję odzyskiwania tętna.
- Rozpocznie się 60-sekundowe odliczanie.
- Po zakończeniu odliczania na ekranie pojawi się status odzyskiwania tętna, oznaczony wartością F. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do głównego ekranu komputera.

Programy treningowe

Ustawienie celu treningu

Komputer posiada pięć trybów treningowych z ustawionym celem: czas, pociągnięcia, dystans, kalorie i oraz puls (ustawiany po zatrzymaniu ćwiczeń).

Trening z celem czasowym

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji TIME.
- Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić docelowy czas treningu (przytrzymanie przycisków przyspieszy zmianę wartości).
- Po ustawieniu wymaganego czasu przestań naciskać przyciski.
- Zaczynaj korzystać z urządzenia – wyświetlacz automatycznie rozpocznie odliczanie.
- Gdy odliczanie dojdzie do zera, komputer włączy alarm dźwiękowy, informując o osiągnięciu celu.
- Jeśli kontynuujesz trening, komputer automatycznie rozpocznie odliczanie od zera.

Trening z docelową ilością pociągnięć

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji STROKES.
- Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić docelową liczbę pociągnięć (przytrzymanie przycisków przyspieszy zmianę wartości).
- Po ustawieniu wymaganej liczby pociągnięć przestań naciskać przyciski.
- Zaczynaj korzystać z urządzenia – wyświetlacz automatycznie rozpocznie odliczanie.
- Gdy odliczanie dojdzie do zera, komputer włączy alarm dźwiękowy informujący o osiągnięciu celu.
- Jeśli kontynuujesz trening, komputer automatycznie rozpocznie odliczanie od zera.

Trening z celem odległości

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji DISTANCE.
- Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić docelową odległość (przytrzymanie przycisków przyspieszy zmianę wartości).
- Po ustawieniu wymaganej odległości przestań naciskać przyciski.
- Zaczynaj korzystać z urządzenia – wyświetlacz automatycznie rozpocznie odliczanie.
- Gdy odliczanie osiągnie zero, komputer włączy alarm przypominający o osiągnięciu celu.
- Jeśli kontynuujesz trening, komputer automatycznie rozpocznie odliczanie od zera.

Trening z celem ilości kalorii do spalania

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji CALORIES.
- Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić docelową liczbę kalorii (przytrzymanie przycisków przyspieszy zmianę wartości).
- Po ustawieniu wymaganej liczby kalorii przestań naciskać przyciski.
- Zaczynaj korzystać z urządzenia – wyświetlacz automatycznie rozpocznie odliczanie.
- Gdy odliczanie osiągnie zero, komputer włączy alarm przypominający o osiągnięciu celu.
- Jeśli kontynuujesz trening, komputer automatycznie rozpocznie odliczanie od zera.

Trening z celem maksymalnego tętna podczas treningu

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do funkcji PULSE.
- Użyj przycisków UP i DOWN, aby ustawić docelowy puls (przytrzymanie przycisków przyspieszy zmianę wartości).
- Po ustawieniu wymaganego tętna przestań naciskać przyciski.
- Podczas treningu urządzenie będzie śledzić puls użytkownika.
- Jeśli tętno przekroczy ustawioną wartość, komputer automatycznie uruchomi alarm dźwiękowy.

UWAGA

- Podczas ustawiania, aby zmienić wartość docelową, naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić bieżące ustawienie.
- Jeśli chcesz wyczyścić wszystkie wartości docelowe, naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez około 2 sekundy.
- Po wyczyszczeniu możesz ponownie ustawić wartości zgodnie z wcześniejszymi instrukcjami.

Połączenie z aplikacją przez Bluetooth

- Konsola może połączyć się z aplikacją na smartfonie lub tablecie (iOS i Android) za pomocą Bluetooth.
- Bluetooth działa wyłącznie w trybie połączenia dostępnego w aplikacji zainstalowanej na urządzeniu inteligentnym.
- Po pomyślnym nawiązaniu połączenia wyświetlacz konsoli zostanie przyciemniony.

UWAGA

- Tunturi zapewnia jedynie możliwość połączenia konsoli fitness za pomocą Bluetooth. Nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ani nieprawidłowe działanie urządzeń innych producentów.
- Dodatkowe informacje są dostępne na stronie internetowej producenta.

Czyszczenie i konserwacja

Urządzenie wymaga minimalnej konserwacji, pod warunkiem przestrzegania poniższych zaleceń. Nie wymaga ponownej kalibracji, jeśli jest prawidłowo zmontowane, używane i serwisowane zgodnie z instrukcją.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nie używaj rozpuszczalników do czyszczenia urządzenia.
- Po każdym użyciu przetrzyj urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.
- W razie potrzeby nasmaruj złącza, aby zapewnić ich płynne działanie.

Smarowanie łańcucha

Smarowanie łańcucha wioślarza jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania. Zalecana częstotliwość smarowania to co 50 godzin użytkowania.

- Nalej niewielką ilość oczyszczonego oleju mineralnego na niestrzępiącą się szmatkę.
- Używając szmatki, przesun ją wzdłuż całej długości łańcucha, wykonując ruchy tam i z powrotem, aż łańcuch zostanie równomiernie naoliwiony.
- Zetrzyj nadmiar oleju i, w razie potrzeby, powtórz czynność.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie nakładaj zbyt dużej ilości oleju, aby uniknąć zabrudzeń.

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie 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 i datę zakupu.

Rozwiązywanie problemów:

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

UWAGA

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

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- W razie konieczności przeniesienia sprzętu, powinien być on przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Przenieś urządzenie ostrożnie i delikatnie je odstaw. Umieść je na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi.
- Urządzenie należy ostrożnie przesuwac po nierównych powierzchniach. Nie należy przesuwac sprzętu po schodach za pomocą kółek – należy je przenosić, chwytając za podstawę ramy.
- Sprzęt powinien być przechowywany w suchym miejscu, w którym temperatura nie ulega dużym wahaniom.

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 podane są w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności 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 wyłącznie wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem przestrzegania instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV.

Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za zobowiązania dotyczące wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie do pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego dystrybutora. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużywania, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas transportu lub dostawy towaru.

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 sprzętu w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w suchym pomieszczeniu, wolnym od kurzu i pyłu oraz pozostającym w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani procedury instalacyjnych, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części czy demontażu i ponownego montażu urządzenia. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

Nieprzestrzeganie instrukcji podanych w niniejszej instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm	242.0
	cal	95.3
Szerokość	cm	61.0
	cal	24.0
Wysokość	cm	116.0
	cal	45.7
Waga	kg	32.5
	funt	71.6
Maksymalna waga użytkownika	kg	150
	funtów	330
Baterie	2x	typ D
Pomiar tętna możliwy przez:	czujniki na rączce	Nie
	5.0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Tak
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

WAŻNA INFORMACJA

Konsola jest wyposażona w odbiornik 5,3 Khz, aby zapobiec zakłóceniom wbudowanego modułu BT działającego na 5,0 Khz.

W związku z tym nie możemy zagwarantować, że pas piersiowy 5,0 kHz będzie poprawnie odbierany przez konsolę.

Chociaż z naszego doświadczenia wynika, że nadajnik tętna 5,0 Khz (pas piersiowy) najprawdopodobniej będzie działał bez żadnych problemów, nie możemy tego zagwarantować.

Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/ EU. W związku z tym produkt posiada oznaczenie CE.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	18
Bezpečnostní upozornění	18
Návod k montáži	19
Popis ilustrace A.....	19
Popis ilustrace B.....	19
Popis ilustrace C.....	19
Popis ilustrace D.....	19
Další informace o instalaci	19
Další informace o životním prostředí.....	19
Školení	19
Pokyny pro cvičení	19
Srdeční frekvence.....	20
Návod k použití	20
Nastavení odporu (obr. F).....	20
Výměna baterie (obr. E)	20
Konzola (obr. E).....	21
Režim provozu	21
Vysvětlení funkcí displeje.....	21
Vysvětlení klíčů.....	21
Školící programy	22
Bluetooth a aplikace.....	22
Čištění a údržba	22
Mazání řetězu	22
Závady a poruchy	22
Přeprava a skladování	23
Záruka	23
Záruční podmínky	23
Technické údaje	23
Prohlášení výrobce	23
Odmítnutí odpovědnosti	24

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 nebo veslovacích trenažérů. 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 uživatelská příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení: před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny v ní uvedené. 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 3 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 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 od 10 °C do 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou 5 °C až 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 150 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Návod k montáži

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje veslovací trenažér po sestavení. 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:

VAROVÁNÍ

- Sestavte veslařský trenažér v uvedeném pořadí.
- Zařízení by měly přenášet 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.
- Správné sestavení veslovacího trenažéru je popsáno na obrázcích.

Další informace o instalaci

D3 Jak připojit hlavní rám k sedlové liště

POZNÁMKA

- Oba prvky jsou upevněny pomocí speciálního uzamykacího systému.
- Vyhledejte vodorovnou osu na hlavním rámu.
- Najděte odpovídající vodorovnou drážku na spodním konci předního krytu přípevněného k rámu kolejnice sedadla.
- Nakloňte hlavní rám a rám sedadla pod úhlem přibližně $\pm 30^\circ$ tak, aby oba prvky tvořily trojúhelník.
- Nasaďte drážku na rámu kolejnice sedadla na osu hlavního rámu.
- Pomalu spouštějte kolejnici, dokud komponenty nezapadnou do správné polohy.

Před použitím se ujistěte, že je konektor řádně zajištěn.

POZNÁMKA

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

Další informace o životním prostředí

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

Ve společnosti Tunturi doufáme, že vám toto zařízení bude sloužit mnoho let. Přejde však čas, kdy jeho životnost skončí. V souladu s evropskými předpisy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat fitness stroj v místě odděleného sběru odpadu.

Školení

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

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Chcete-li zlepšit svou kondici, 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 můžete měřit sledováním srdečního tepu a pulsu.

Pokyny pro cvičení

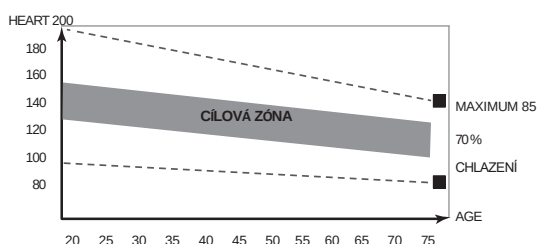
Používání veslovacího trenažéru přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, zpevňuje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

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 necvičte násilím ani trháním - pokud to bolí, protahování přerušte.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelném používání budou vaše svaly pružnější. Pracujte podle svých představ, ale je velmi důležité, abyste po celou dobu udržovali 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

Abyste při používání stroje zpevnili svaly, měl by být odpor nastaven poměrně vysoko. Tím se vaše svaly více zatíží a může se stát, že nebudete schopni 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 svaly k většímu výkonu. 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 jen v cíli.

Pulsní

Měření tepové frekvence (hrudní pás pro měření tepové frekvence)

POZNÁMKA

- Hrudní pás není součástí standardní výbavy tohoto zařízení. Pokud chcete používat bezdrátový pás, musíte si jej zakoupit jako příslušenství.

Nejpřesnějšího měření tepové frekvence dosáhnete hrudního pásu. Tepová frekvence se měří pomocí přijímače v kombinaci s hrudním pásem s vysílačem tepové frekvence. Přesné měření srdeční frekvence vyžaduje, aby elektrody na vysílacím pásu byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže.

Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdeční frekvence je méně přesné.

⚠ VAROVÁNÍ

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

⚠ POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Hrudní pás na měření srdečního tepu vždy noste pod oblečením, v přímém kontaktu s pokožkou. Hrudní pás nenosite přes oděv. Pokud je hrudní pás na měření srdečního tepu přes oděv, nebude vyslán žádný signál.
- Když překročí nastavený limit tepové frekvence pro trénink, zazní alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metr. Pokud nejsou elektrody navlhčené, srdeční tep se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvu (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.

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

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk 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.

Pokročilé

60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodná úroveň cvičení pro ty, kteří si chtějí zlepšit nebo 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

Nastavení odporu (obr. F)

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, posuňte ukazatel nastavení na straně krytu turbíny.

- Posunutím nahoru zvýšíte odpor.
- Pohybem dolů snížíte odpor.
- Stupnice od 1 do 10 pomáhá najít a nastavit správný odpor.

Výměna baterie (obr. E)

Konzola je vybavena 2 bateriemi typu D umístěnými v zadní části konzoly.

Vložení/výměna baterií

- Uvolněte šroub na zadním krytu konzoly.
- Sejměte kryt.
- Vyjměte staré baterie. *Tento bod se týká pouze výměny baterií za nové.*
- Vložte nové baterie.
- Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polarit (+) a (-).
- Nasaďte kryt.
- Šroub příliš neutahujte, aby nedošlo k prasknutí krytu.

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.

Konzola (obr. E)



VAROVÁNÍ

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Pokud se na konzole objeví kapky potu, je třeba povrch okamžitě vysušit.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

Režim provozu

Zapnutí napájení

- Stisknutím libovolného tlačítka probudíte konzoli z pohotovostního režimu.
- Spuštěním tréninku probudíte konzoli z pohotovostního režimu.
- Stisknutím libovolného tlačítka zapnete podsvícení počítače. Přibližně po 8 sekundách se podsvícení automaticky vypne a konzole přejde do úsporného režimu.

Vypnutí napájení

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

Vysvětlení funkcí displeje

Čas

- Bez nastavení cílové hodnoty se čas počítá směrem nahoru.
- Pokud je nastavena cílová hodnota, čas se odpočítává od nastavené hodnoty do 0.
- Rozsah zobrazení: 0:00~99:59
- Rozsah nastavení: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00).

Čas na 500 m

- Zobrazuje čas potřebný k ujetí vzdálenosti 500 metrů na základě aktuální intenzity pádlování.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 99:00 minut.

Údery

- Bez nastavení cílové hodnoty se údery počítají směrem nahoru.
- Pokud je nastavena cílová hodnota, tahy se odpočítávají od nastavené hodnoty do 0.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 99999 kmitů.
- Rozsah nastavení: 1:00~ 99:00 (± 1:00).

Celkový počet úderů

- Zobrazuje celkový počet úderů provedených uživatelem během všech tréninků.
- Hodnota se vynuluje po opětovné instalaci baterie.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 99999 kmitů.

Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá směrem nahoru.
- Pokud je nastavena cílová hodnota, vzdálenost se odpočítává od nastavené hodnoty do 0.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 99999 metrů.
- Rozsah nastavení: 1:00~ 99:00 (± 1:00).

WATT

- Zobrazuje aktuální tréninkový výkon.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 999 wattů.

Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie počítají směrem nahoru.
- Pokud je nastavena cílová hodnota, kalorie se odpočítávají od nastavené hodnoty do 0.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 9999 kalorií.
- Rozsah nastavení: 1:00~ 99:00 (± 1:00).

POZNÁMKA

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

SPM

- SPM je počet úderů za minutu a ukazuje průměrný počet úderů za minutu během tréninku.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 999 úderů za minutu.

Pulsní

- Po šesti sekundách od detekce signálu konzolou se na konzole zobrazí naměřený impulz.
- Pokud naměřený puls překročí nastavený cílový puls, zazní alarm.
- Rozsah zobrazení: 0 - 60 - 240 BPM.

POZNÁMKA

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

Vysvětlení klíčů

REŽIM

Stisknutím tohoto tlačítka přejdete k vybrané cílové funkci (čas, tepy, vzdálenost, kalorie, puls).

ENTER

Stisknutím tohoto tlačítka přepínáte mezi funkcemi: čas, čas na 500 m, puls, SPM, vzdálenost, watt, zdvihy a celkový počet zdvihů.

NAHORU/DOLŮ

Slouží k nastavení hodnot pro čas, údery, vzdálenost, kalorie nebo puls.

RESET

Obnovení hodnot funkcí:

- Stisknutím tlačítka MODE přejdete na vybranou cílovou funkci (čas, tepy, vzdálenost, kalorie, puls).
- Poté stiskněte tlačítko RESET, čímž vynulujete aktuální hodnotu funkce.

Úplný reset počítače:

- Stiskněte a podržte tlačítko RESET po dobu přibližně 2 sekund.
- Všechny hodnoty se vynulují (kromě celkového počtu zdvihů, který se vrátí na nulu až po opětovné instalaci baterie).

RECOVERY

- Po skončení cvičení si nechte nasazený bezdrátový hrudní pás pro měření tepové frekvence. Když počítač zobrazí aktuální tepovou frekvenci, stisknutím tlačítka RECOVERY spustíte funkci obnovy tepové frekvence.
- Začne 60sekundové odpočítávání.
- Po dokončení odpočítávání se na obrazovce zobrazí stav obnovy srdeční frekvence označený písmenem F. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní obrazovku počítače.

Školící programy

Stanovení tréninkového cíle

Počítač má pět tréninkových režimů s nastaveným cílem: čas, úder, vzdálenost, kalorie a puls (nastavený při ukončení cvičení).

Trénink s časovým cílem

- Stisknutím tlačítka MODE přepněte na funkci TIME.
- Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte cílovou dobu tréninku (podržením tlačítek se změna hodnoty urychlí).
- Po nastavení požadovaného času přestaňte mačkat tlačítka.
- Začněte přístroj používat - na displeji se automaticky spustí odpočítávání.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, počítač vydá zvukový signál, který signalizuje dosažení cíle.
- Pokud budete pokračovat v tréninku, počítač začne automaticky odpočítávat od nuly.

Trénink s cílovým počtem úderů

- Stisknutím tlačítka MODE přepněte na funkci STROKES.
- Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte cílový počet tahů (podržením tlačítek se změna hodnoty urychlí).
- Jakmile nastavíte požadovaný počet tahů, přestaňte mačkat tlačítka.
- Začněte přístroj používat - na displeji se automaticky spustí odpočítávání.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, počítač vydá zvukový signál, který signalizuje dosažení cíle.
- Pokud budete pokračovat v tréninku, počítač začne automaticky odpočítávat od nuly.

Trénink se vzdálenostním cílem

- Stisknutím tlačítka MODE přepněte na funkci DISTANCE.
- Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte cílovou vzdálenost (podržením tlačítek se změna hodnoty urychlí).
- Jakmile nastavíte požadovanou vzdálenost, přestaňte mačkat tlačítka.
- Začněte přístroj používat - na displeji se automaticky spustí odpočítávání.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, počítač spustí alarm, který vám připomene, že jste dosáhli cíle.
- Pokud budete pokračovat v tréninku, počítač začne automaticky odpočítávat od nuly.

Trénink s cílem, kolik kalorií spálit

- Stisknutím tlačítka MODE přejděte na funkci KALORIE.
- Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte cílový počet kalorií (podržením tlačítek se změna hodnoty urychlí).
- Jakmile nastavíte požadovaný počet kalorií, přestaňte mačkat tlačítka.
- Začněte přístroj používat - na displeji se automaticky spustí odpočítávání.
- Když odpočítávání dosáhne nuly, počítač spustí alarm, který vám připomene, že jste dosáhli cíle.
- Pokud budete pokračovat v tréninku, počítač začne automaticky odpočítávat od nuly.

Trénink s cílem maximální tepové frekvence během tréninku

- Stisknutím tlačítka MODE přepněte na funkci PULSE.
- Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte cílovou hodnotu impulzu (podržením tlačítek se změna hodnoty urychlí).
- Po nastavení požadované tepové frekvence přestaňte mačkat tlačítka.
- Během tréninku zařízení sleduje puls uživatele.
- Pokud tepová frekvence překročí nastavenou hodnotu, počítač automaticky vydá zvukový signál.

POZNÁMKA

- Chcete-li během nastavování změnit cílovou hodnotu, stisknutím tlačítka RESET vymažte aktuální nastavení.
- Pokud chcete vymazat všechny cílové hodnoty, stiskněte a podržte tlačítko RESET po dobu přibližně 2 sekund.
- Po vyčištění můžete znovu nastavit hodnoty podle předchozích pokynů.

Připojení k aplikaci přes Bluetooth

- Konzola se může připojit k aplikaci v chytrém telefonu nebo tabletu (iOS a Android) prostřednictvím Bluetooth.
- Bluetooth funguje pouze v režimu připojení, který je k dispozici v aplikaci nainstalované v chytrém zařízení.
- Po úspěšném navázání spojení se displej konzoly ztlumí.

POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje připojení Bluetooth pouze pro fitness konzoli.
- Neodpovídá za poškození nebo nesprávnou funkci zařízení třetích stran.
- Další informace jsou k dispozici na webových stránkách výrobce.

Čištění a údržba

Zařízení vyžaduje minimální údržbu, pokud jsou dodržována následující doporučení. Pokud je přístroj správně sestaven, používán a servisován v souladu s návodem, nevyžaduje opětovnou kalibraci.

⚠ VAROVÁNÍ

- K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.
- Po každém použití otřete přístroj měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy.
- V případě potřeby namažte konektory, aby byl zajištěn bezproblémový provoz.

Mazání řetězu

Mazání řetězu veslovacího trenažéru je zásadní pro jeho správnou funkci. Doporučená frekvence mazání je každých 50 hodin používání.

- Na hadřík, který nepouští vlákna, nalijte malé množství čištěného minerálního oleje.
- Hadříkem přejíždějte po celé délce řetězu a pohybujte jím sem a tam, dokud nebude řetěz rovnoměrně naolejovaný.
- Setřete přebytečný olej a v případě potřeby postup opakujte.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nenanášejte příliš velké množství oleje, aby nedošlo ke vzniku skvrn.

Závady a poruchy

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

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

Řešení problémů:

- Pokud je displej LCD slabý, znamená to, že je třeba vyměnit baterii.
- Pokud při pohybu není na konzole žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel konzoly dobře připojen.

POZNÁMKA

- Po přerušení tréninku na 4 minuty se domovská obrazovka vypne.
- Pokud se konzola zobrazuje nesprávně, znovu vložte baterie a zkuste ji restartovat.

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Pokud je třeba zařízení přemístit, měli by ho nést alespoň dva lidé.
- Spotřebič opatrně přemístěte a opatrně jej položte. Postavte jej na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Zařízení by se mělo po nerovném povrchu pohybovat opatrně. Nepřemísťujte zařízení po schodech pomocí koleček - přemísťujte je uchopením za základnu rámu.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě, kde nedochází k velkým výkyvům teploty.

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 je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro konkrétní zařízení. Prostor schválený 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 pouze na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a při dodržení pokynů společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání.

Společnost Tunturi New Fitness BV ani její distributoři nenesou žádnou odpovědnost za vady, které vznikly z důvodů mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného distributora. 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 způsobeným při přepravě nebo dodání zboží.

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 nedodržením pravidelných úkonů údržby popsaných v návodu k použití výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním zařízení v nevhodném prostředí popsaném v návodu k použití, které by mělo být v suché místnosti, bez prachu a nečistot a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na úkony údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalační postupy, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a jiných podobných dílů nebo demontáž a opětovná montáž zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v této příručce má za následek ztrátu záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Délka	cm	242.0
	palec	95.3
Šířka	cm	61.0
	palec	24.0
Výška	cm	116.0
	palec	45.7
Hmotnost	kg	32.5
	libry	71.6
Maximální hmotnost uživatele	kg	150
	liber	330
Baterie	2x	Typ D
Měření srdeční frekvence umožněno:	senzory na rukojeti	Ne
	5,0 Khz	Ne
	5,3 Khz	Ano
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Konzola je vybavena přijímačem 5,3 Khz, aby se zabránilo rušení vestavěného modulu BT pracujícího na frekvenci 5,0 Khz. Proto nemůžeme zaručit, že hrudní pás s frekvencí 5,0 Khz bude konzolí správně přijat

Ačkoli podle našich zkušeností bude vysílač srdečního tepu (hrudní pás) s frekvencí 5,0 Khz s největší pravděpodobností fungovat bez problémů, nemůžeme to zaručit.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek splňuje následující normy a směrnice: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/ EU. Výrobek je proto označen CE.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2023 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.....	25
Bezpečnostné upozornenia	25
Návod na montáž.....	26
Popis ilustrácia A.....	26
Popis ilustrácia B.....	26
Popis ilustrácia C.....	26
Popis ilustrácia D.....	26
Ďalšie informácie o inštalácii	26
Ďalšie informácie o životnom prostredí	26
Školenie	26
Pokyny na cvičenie	26
Tepová frekvencia	27
Návod na použitie	27
Nastavenie odporu (obr. F).....	27
Výmena batérie (obr. E)	27
Konzola (obr. E).....	28
Spôsob prevádzky	28
Vysvetlenie funkcií displeja.....	28
Vysvetlenie klúčov	28
Programy odbornej prípravy	29
Bluetooth a aplikácia	29
Čistenie a údržba	29
Mazanie reťaze	29
Chyby a poruchy.....	29
Preprava a skladovanie	30
Záruka	30
Záručné podmienky	30
Technické údaje.....	30
Vyhlasenie výrobcu	30
Zrieknutie sa zodpovednosti	31

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, rotopedov alebo veslárskych trenažérov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto používateľská príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového zariadenia: pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v nej uvedené. 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 monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerná fyzická námaha môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa vám urobí nevoľno, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 3 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie prístroja.
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste sa vyhli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončíte ho fázou upokojenia. Na konci každého tréningu sa nezapodnajte pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie 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 chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, 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.



Slovenská

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 150 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Návod na montáž

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornený veslovací trenažér po montáži. Môže slúžiť ako referencia pri montáži, 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:

⚠ VAROVANIE

- Zostavte veslovací trenažér v uvedenom poradí.
- Zariadenie 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 montáž veslovacieho trenažéra je popísaná na obrázkoch.

Ďalšie informácie o inštalácii

D3 Spôsob pripojenia hlavného rámu k lište sedadla

POZNÁMKA

- Oba prvky sú upevnené pomocou špeciálneho uzamykacieho systému.
- Vyhľadajte horizontálnu os na hlavnom ráme.
- Nájdite príslušnú vodorovnú drážku na spodnom konci predného krytu pripevneného k rámu koľajnice sedadla.
- Nakloňte hlavný rám a rám sedadla pod uhlom približne $\pm 30^\circ$ tak, aby tieto dva prvky vytvorili tvar trojuholníka.
- Umiestnite drážku na ráme koľajnice sedadla nad os hlavného rámu.
- Pomaly spúšťajte koľajnicu, kým komponenty nezapadnú do svojej polohy.

Pred použitím sa uistite, že je konektor správne zaistený.

POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie o životnom prostredí

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 zariadenie bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je povinnosťou používateľa správne zlikvidovať fitness stroj 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

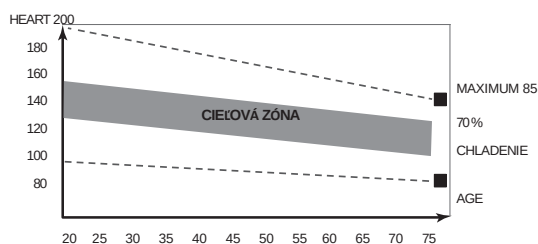
Používanie veslovacieho trenažéra prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

Zahrievacia fáza

Tento krok pomáha správne prietoku krvi v tele a správnej činnosti svalov. Znižuje tiež riziko svalových kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé naťahovanie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly do naťahovania nenúťte silou ani nestrhávajúce - ak to bolí, naťahovanie prerušte.

Fáza cvičenia

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



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

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 vaše svaly viac zaťažia 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 svaly 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 ciele.

Impulz

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je štandardnou súčasťou tohto zariadenia. Ak chcete používať bezdrôtový pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje hrudného pásu. Tepová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej v kombinácii s pásom s vysielačom srdcovej frekvencie. Presné meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby boli elektródy na páse s vysielačom mierne vlhké a neustále sa dotýkali kože.

Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

VAROVANIE

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

POZNÁMKA

- Ak je vedľa s i e b i e r a viacero meračov tepu, uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielačov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prenosu je len jedna osoba s vysielačom.

POZNÁMKA

- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod oblečením, v priamom kontakte s pokožkou. Hrudný popruh nenoste cez oblečenie. Ak je hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez oblečenie, nebude sa vysilať žiadny signál.
- Keď prekročí nastavený limit srdcovej frekvencie pre tréning, zaznie alarm.
- Vysielač prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly na vzdialenosť až 1 meter. Ak elektródy nie sú navlhčené, srdcová frekvencia sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu, ktorá môže brániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

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

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

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

Nastavenie odporu (obr. F)

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, posuňte ukazovateľ nastavenia na bočnej strane krytu turbíny.

- Zvýšením odporu sa posuniete nahor.
- Pohybom nadol znížte odpor.
- Stupnica od 1 do 10 pomáha nájsť a nastaviť správny odpor.

Výmena batérie (obr. E)

Konzola je vybavená 2 batériami typu D, ktoré sa nachádzajú v zadnej časti konzoly.

Vloženie/výmena batérií

- Uvoľnite skrutku umiestnenú na zadnom kryte konzoly.
- Odstráňte kryt.
- Odstráňte staré batérie. *Tento bod sa vzťahuje len na výmenu batérií za nové.*
- Vložte nové batérie.
- Uistite sa, že batérie sú v súlade s označením polarít (+) a (-).
- Nasajte kryt.
- Skrutku príliš neutiahnite, aby nedošlo k prasknutiu krytu.

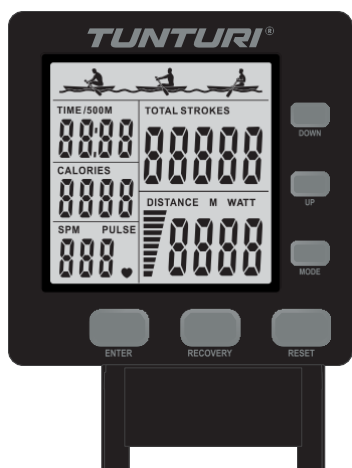
POZNÁMKA

- Použité 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.

Konzola (obr. E)



VAROVANIE

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď je konzola pokrytá kvapkami potu, povrch by sa mal okamžite vysušiť.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali nechty alebo ostré predmety.

Spôsob prevádzky

Zapnutie napájania

- Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu z pohotovostného režimu.
- Spustenie tréningu na prebudenie konzoly z pohotovostného režimu.
- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete podsvietenie počítača. Približne po 8 sekundách sa podsvietenie automaticky vypne a konzola prejde do úsporného režimu.

Vypnutie napájania

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

Vysvetlenie funkcií displeja

Čas

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude čas počítať smerom nahor.
- Ak je nastavená cieľová hodnota, čas sa odpočítava od nastavenej hodnoty do 0.
- Rozsah zobrazenia: 0:00~99:59
- Rozsah nastavenia: 1:00 ~ 99:00 ($\pm$ 1:00).

Čas na 500 m

- Zobrazuje čas potrebný na prekonanie vzdialenosti 500 metrov na základe aktuálnej intenzity pádlovania.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 99:00 minút.

Údery

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú údery počítať smerom nahor.
- Ak je nastavená cieľová hodnota, ťahy sa odpočítavajú od nastavenej hodnoty po 0.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 99999 úderov.
- Rozsah nastavenia: 1:00~ 99:00 ($\pm$ 1:00).

Celkový počet úderov

- Zobrazuje celkový počet úderov vykonaných používateľom počas všetkých tréningov.
- Hodnota sa vynuluje po opätovnej inštalácii batérie.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 99999 úderov.

Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude vzdialenosť počítať smerom nahor.
- Ak je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa odpočítava od nastavenej hodnoty až po 0.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 99999 metrov.
- Rozsah nastavenia: 1:00~ 99:00 ($\pm$ 1:00).

WATT

- Zobrazuje aktuálny tréningový výkon.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 999 wattov.

Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú kalórie počítať smerom nahor.
- Ak je nastavená cieľová hodnota, kalórie sa odpočítavajú od nastavenej hodnoty až po 0.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 9999 kalórií.
- Rozsah nastavenia: 1:00~ 99:00 ($\pm$ 1:00).

POZNÁMKA

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

SPM

- SPM je počet úderov za minútu a ukazuje priemerný počet úderov za minútu počas tréningu.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 999 úderov za minútu.

Impulz

- Šesť sekúnd po tom, ako konzola zistí signál, sa na konzole zobrazí nameraný impulz.
- Keď nameraný impulz prekročí nastavený cieľový impulz, spustí sa alarm.
- Rozsah zobrazenia: 0 - 60 - 240 BPM.

POZNÁMKA

- Tieto údaje sú orientačné a nemožno ich použiť na liečbu.

Vysvetlenie kľúčov

REŽIM

Stlačením tohto tlačidla získate prístup k vybranej funkcii cieľa (čas, údery, vzdialenosť, kalórie, pulz).

VSTÚPIŤ

Stlačením tohto tlačidla prepínate medzi funkciami: čas, čas na 500 m, pulz, SPM, vzdialenosť, watt, zdvihy a celkový počet zdvihov.

HORE/DOLE

Slúži na nastavenie hodnôt času, úderov, vzdialenosti, kalórií alebo pulzu.

RESET

Obnovenie hodnôt funkcií:

- Stlačením tlačidla MODE prejdete na vybranú cieľovú funkciu (čas, údery, vzdialenosť, kalórie, pulz).
- Potom stlačte tlačidlo RESET, čím vynulujete aktuálnu hodnotu funkcie.

Úplný reset počítača:

- Stlačte a podržte tlačidlo RESET približne 2 sekundy.
- Všetky hodnoty sa vynulujú (okrem celkového počtu zdvihov, ktorý sa vráti na nulu až po opätovnom vložení batérie).

RECOVERY

- Po skončení cvičenia si nechajte nasadený bezdrôtový hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie. Keď počítač zobrazí vašu aktuálnu tepovú frekvenciu, stlačením tlačidla RECOVERY spustíte funkciu obnovy tepovej frekvencie.
- Začne sa odpočítavanie 60 sekúnd.
- Po skončení odpočítavania sa na obrazovke zobrazí stav obnovenia srdcovej frekvencie označený písmenom F. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú obrazovku počítača.

Programy odbornej prípravy

Stanovenie tréningového cieľa

Počítač má päť tréningových režimov s nastaveným cieľom: čas, úder, vzdialenosť, kalórie a pulz (nastavený pri zastavení cvičenia).

Tréning s časovým cieľom

- Stlačením tlačidla MODE prepnete na funkciu TIME.
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľový čas tréningu (podržaním tlačidiel sa zrýchli zmena hodnoty).
- Po nastavení požadovaného času prestaňte stláčať tlačidlá.
- Začnite používať zariadenie - na displeji sa automaticky spustí odpočítavanie.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, počítač vydá zvukový signál, ktorý signalizuje dosiahnutie cieľa.
- Ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréning s cieľovým počtom ťahov

- Stlačením tlačidla MODE prepnete na funkciu STROKES.
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľový počet ťahov (podržaním tlačidiel sa zmena hodnoty urýchli).
- Po nastavení požadovaného počtu ťahov prestaňte stláčať tlačidlá.
- Začnite používať zariadenie - na displeji sa automaticky spustí odpočítavanie.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, počítač vydá zvukový signál, ktorý signalizuje dosiahnutie cieľa.
- Ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréning s cieľom na vzdialenosť

- Stlačením tlačidla MODE prepnete na funkciu DISTANCE (Vzdialenosť).
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľovú vzdialenosť (podržaním tlačidiel sa zrýchli zmena hodnoty).
- Po nastavení požadovanej vzdialenosti prestaňte stláčať tlačidlá.
- Začnite používať zariadenie - na displeji sa automaticky spustí odpočítavanie.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, počítač spustí alarm, ktorý vám pripomenie, že ste dosiahli cieľ.
- Ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréning s cieľom, koľko kalórií chcete spáliť

- Stlačením tlačidla MODE sa presuniete na funkciu CALORIES.
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľový počet kalórií (podržaním tlačidiel sa zmena hodnoty urýchli).
- Po nastavení požadovaného počtu kalórií prestaňte stláčať tlačidlá.
- Začnite používať zariadenie - na displeji sa automaticky spustí odpočítavanie.
- Keď odpočítavanie dosiahne nulu, počítač spustí alarm, ktorý vám pripomenie, že ste dosiahli cieľ.
- Ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréning s cieľom maximálnej srdcovej frekvencie počas tréningu

- Stlačením tlačidla MODE prepnete na funkciu PULSE.
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľový impulz (podržaním tlačidiel sa zrýchli zmena hodnoty).
- Po nastavení požadovanej srdcovej frekvencie prestaňte stláčať tlačidlá.
- Počas tréningu zariadenie sleduje pulz používateľa.
- Ak srdcová frekvencia prekročí nastavenú hodnotu, počítač automaticky vydá zvukový signál.

POZNÁMKA

- Ak chcete počas nastavovania zmeniť cieľovú hodnotu, stlačením tlačidla RESET vymažte aktuálne nastavenie.
- Ak chcete vymazať všetky cieľové hodnoty, stlačte a podržte tlačidlo RESET približne 2 sekundy.
- Po vyčistení môžete opäť nastaviť hodnoty podľa predchádzajúcich pokynov.

Pripojenie k aplikácii cez Bluetooth

- Konzola sa môže pripojiť k aplikácii v smartfóne alebo tablete (iOS a Android) prostredníctvom Bluetooth.
- Bluetooth funguje len v režime pripojenia, ktorý je k dispozícii v aplikácii nainštalovanej v inteligentnom zariadení.
- Po úspešnom nadviazaní spojenia sa displej konzoly stlmí.

POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje pripojenie Bluetooth iba pre fitnes konzolu. Nezodpovedá za poškodenie alebo nesprávnu funkciu zariadení tretích strán.
- Ďalšie informácie sú k dispozícii na webovej stránke výrobcu.

Čistenie a údržba

Jednotka si vyžaduje minimálnu údržbu, ak sa dodržiavajú nasledujúce odporúčania. Ak je prístroj správne zostavený, používaný a udržiavaný v súlade s pokynmi, nevyžaduje opätovnú kalibráciu.

VAROVANIE

- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Po každom použití prístroj utrite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice správne dotiahnuté.
- V prípade potreby namažte konektory, aby ste zabezpečili ich bezproblémovú prevádzku.

Mazanie reťaze

Mazanie reťaze veslovacieho trenažéra je nevyhnutné pre jeho správnu funkciu. Odporúčaná frekvencia mazania je každých 50 hodín používania.

- Nalejte malé množstvo čisteného minerálneho oleja na handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- Pomocou handričky prejdite po celej dĺžke reťaze a pohybujte ňou tam a späť, kým nebude reťaz rovnomerne naolejovaná.
- Prebytočný olej utrite a v prípade potreby postup zopakujte.

VAROVANIE

- Nikdy nenášajte príliš veľa oleja, aby ste zabránili vzniku škvrn.

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu 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.

Riešenie problémov:

- Ak je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je potrebné vymeniť batériu.
- Ak počas pohybu nie je na konzole žiadny signál, skontrolujte, či je kábel konzoly dobre pripojený.

POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 minúty, domovská obrazovka sa vypne.
- Ak sa konzola zobrazuje nesprávne, znovu vložte batérie a skúste ju reštartovať.



Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Ak je potrebné zariadenie premiestniť, mali by ho prenášať aspoň dve osoby.
- Opatrne spotrebič premiestnite a opatrne ho položte. Položte ho na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu podlahy.
- Zariadenie by sa malo po nerovnom povrchu pohybovať opatrne. Zariadenie nepresúvajte po schodoch pomocou koliesok - premiestňujte ho uchopením za základňu rámu.
- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste, kde nedochádza k veľkým výkyvom 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 používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje len na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je popísané v návode na použitie, a za predpokladu dodržania pokynov spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie.

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nenesú žiadnu zodpovednosť za chyby, ktoré vznikli z dôvodov mimo ich kontroly. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného distribútora. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté bežným opotrebovaním, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným počas prepravy alebo dodávky tovaru.

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 závady vyplývajúce z nedodržania pravidelných úkonov údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania zariadenia v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v suchej miestnosti, bez prachu a nečistôt a v teplotnom rozmedzí od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na úkony údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštalačné postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena počítadiel, pedálov a iných podobných dielov alebo demontáž a opätovná montáž zariadenia. Záručné opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.

Nedodržanie pokynov uvedených v tejto príručke bude mať za následok neplatnosť záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm	242.0
	palec	95.3
Šírka	cm	61.0
	palec	24.0
Výška	cm	116.0
	palec	45.7
Hmotnosť	kg	32.5
	libier	71.6
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	150
	libier	330
Batérie	2x	Typ D
Meranie srdcovej frekvencie umožnil:	senzory na rukoväti	Nie
	5,0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Áno
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

Konzola je vybavená prijímačom 5,3 Khz, aby sa zabránilo rušeniu zabudovaného modulu BT pracujúceho na frekvencii 5,0 Khz. Preto nemôžeme zaručiť, že hrudný pás s frekvenciou 5,0 kHz bude správne prijatý konzolou.

Hoci podľa našich skúseností bude vysielateľ srdcovej frekvencie 5,0 Khz (hrudný pás) s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať bez problémov, nemôžeme to zaručiť.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/ EU. Výrobok je preto označený značkou CE.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2023 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.....	32
Biztonsági figyelmeztetések	32
Összeszerelési útmutató.....	33
Leírás illusztráció A.....	33
Leírás illusztráció B.....	33
Leírás illusztráció C.....	33
Leírás illusztráció D.....	33
További információk a telepítésről	33
További környezeti információk	33
Képzés	33
Gyakorlati utasítások	33
Szívritmus	34
Használati utasítás.....	34
Az ellenállás beállítása (F ábra)	34
Az akkumulátor cseréje (E ábra)	34
Konzol (E ábra).....	35
Működési mód.....	35
A kijelzőfunkciók magyarázata.....	35
A billentyűk magyarázata.....	35
Képzési programok	36
Bluetooth és alkalmazás	36
Tisztítás és karbantartás	36
Lánc kenése.....	36
Hibák és meghibásodások	36
Szállítás és tárolás	37
Garancia	37
Jótállási feltételek	37
Műszaki adatok.....	37
A gyártó nyilatkozata.....	37
Felelősségi nyilatkozat	38

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést. A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópadokat, edzőkerékpárokat vagy evezőpadokat. 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 használati útmutató az edzőkészülék alapvető fontosságú része: a készülék használata előtt olvassa el az összes benne található utasítást. 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 pulzsmérő rendszerek pontatlanok lehetnek.
- A túlzott fizikai megerőltetés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, azonnal hagyja abba az edzést.

- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 3 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékkal 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 készüléket 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 távol a haját 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 nem használhatják 150 kg-nál (330 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Összeszerelési útmutató

Leírás illusztráció A

Az ábrán az evezőgép összeszerelés után látható. Összeszereláskor 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:

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Szerelje össze az evezőgépet a megadott sorrendben.
- A készüléket legalább két embernek kell hordoznia.

⚠ 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.
- Az evezőgép helyes összeszerelését az ábrák ismertetik.

További információk a telepítésről

D3 A főkeret és az ülésín összekapcsolása

MEGJEGYZÉS

- Mindkét elemet egy speciális zárrendszerrel rögzítik.

- Keresse meg a vízszintes tengelyt a főkereten.
- Keresse meg a megfelelő vízszintes nyílást az ülésínkeretre szerelt elülső sapka alsó végén.
- Döntse a főkeretet és az ülésínkeretet körülbelül $\pm 30^\circ$ -os szögben úgy, hogy a két elem háromszögszerű alakot alkosson.
- Illessze az ülésínkeret részét a fő váztengely fölé.
- Lassan engedje le a sít, amíg az alkatrészek biztonságosan a helyükre nem pattannak.

Használat előtt győződjön meg arról, hogy a csatlakozó megfelelően rögzítve van.

MEGJEGYZÉS

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

További környezeti 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 készülék sok éven át fogja szolgálni 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 fitnessgépet 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 kifulladásra.

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

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

Gyakorlati utasítások

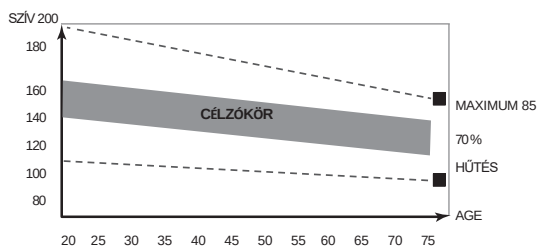
Az evezőgép használata számos előnnyel jár, javítja a fittséget, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabatos étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

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



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

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 emlékezve 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

Annak érdekében, hogy a gép használata során az izmokat tónusba hozza, az ellenállást elég magasra kell állítani. Ez nagyobb terhelést jelent az izmaira, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha Ön is próbálja javítani a fittségét, akkor meg kell változtatnia az edzésprogramját. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, keményebb munkára kényszerítve az izmait. 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 (mellkasi pánt a szívritmus méréséhez)

MEGJEGYZÉS

- A mellkaspánt nem tartozik a készülék alapfelszereltségéhez. Ha vezeték nélküli szeretne használni, akkor azt tartozékként kell megvásárolnia.

A pulzusszám legpontosabb mérése pulzuszámoló mellkasi érhető el. A pulzusszámot egy övvel kombinált mérik. A pontos pulzusszámmérés megköveteli, hogy az adóív elektródái enyhén nedvesek legyenek, és folyamatosan érintsék a bőrt.

Ha az elektródák túl szárazak vagy túl nedvesek, a pulzusszám mérése kevésbé lesz pontos.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ MEGJEGYZÉS

- Ha a **s i e b i e r** mellett több pulzuszámoló van, ügyeljen arra, hogy a köztük lévő távolság legalább 1,5 méter legyen.
- Ha csak egy pulzusszám-vevő és több pulzusszám-adó van, győződjön meg arról, hogy csak egy adóval rendelkező személy van adótávolságon belül.

MEGJEGYZÉS

- A pulzuszámoló mellkaspántot mindig a ruházat alatt, a bőrrel közvetlenül érintkezve viselje. Ne viselje a mellkaspántot a ruházat felett. Ha a pulzusszámmérő mellkaspánt a ruházat felett van, nem fog jelet kibocsátani.
- Ha az edzéshez beállított pulzusszám-határt túllépi, riasztás hangzik el.
- Az adó legfeljebb 1 méteres távolságon keresztül továbbítja a pulzusszámot a konzolra. Ha az elektródák nem nedvesek, a pulzusszám nem jelenik meg a kijelzőn.
- A ruházat egyes szálai (pl. poliszter, poliamid) statikus elektromosságot termelnek, ami megakadályozhatja a pontos pulzusszámmérést.

- A mobiltelefonok, televíziók és más elektromos készülékek olyan elektromágneses mezőket termelnek, amelyek megakadályozhatják a pulzusszám pontos mérését.

Maximális pulzusszám (edzés közben)

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

Kezdő

A maximális pulzusszám 50-60%-a

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 vagy 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 megerősítő szint.

Használati utasítás

Az ellenállás beállítása (F ábra)

Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez mozgassa a turbinafedél oldalán lévő beállítási jelzőt.

- Mozogjon felfelé, hogy növelje az ellenállást.
- Mozogjon lefelé az ellenállás csökkentése érdekében.
- Az 1-től 10-ig terjedő skála segít megtalálni és beállítani a megfelelő ellenállást.

Az akkumulátor cseréje (E ábra)

A konzol 2 D-típusú elemmel van felszerelve, amelyek a konzol hátulján találhatók.

Az akkumulátorok behelyezése/cseréje

- Lazítsa meg a konzol hátsó fedelén található csavart.
- Vegye le a fedelet.
- Távolítsa el a régi elemeket. *Ez a pont csak az elemek újjá történő cseréjére vonatkozik.*
- Helyezzen be új elemeket.
- Győződjön meg arról, hogy az elemek megfelelnek a polaritás (+) és (-) jelöléseknek.
- Szerelje fel a fedelet.
- Ne húzza túl a csavart, hogy elkerülje a fedél megrepedését.

MEGJEGYZÉS

- A használt akkumulátorokat mindig a helyi környezetvédelmi előírásoknak megfelelően hasznosítsa 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.

Konzol (E ábra)



⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Ha a konzolt izzadságcsseppek borítják, a felületet azonnal meg kell szárítani.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujj hegyével érintse meg a kijelzőt. Ügyeljen arra, hogy köröm vagy éles tárgyak ne érjenek a kijelzőhöz.

Működési mód

A tápegység bekapcsolása

- Nyomja meg bármelyik gombot a konzol készenléti üzemmódból való felébresztéséhez.
- Kikapcsolás indítása a konzol készenléti üzemmódból való felébresztéséhez.
- Nyomja meg bármelyik gombot a számítógép háttérvilágításának bekapcsolásához. Körülbelül 8 másodperc elteltével a háttérvilágítás automatikusan kikapcsol, és a konzol energiatakarékos üzemmódba lép.

A tápegység kikapcsolása

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

A kijelző funkcióinak magyarázata

Idő

- Céltérték beállítása nélkül az idő felfelé számolódik.
- Ha céltérték van beállítva, az idő a beállított értéktől 0-ig visszaszámol.
- Megjelenítési tartomány: 0:00~99:59
- Beállítási tartomány: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00).

Az 500 m-es táv ideje

- Megmutatja az 500 méteres távolság megtételéhez szükséges időt az aktuális evezési intenzitás alapján.
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 99:00 perc.

Strokes

- Céltérték beállítása nélkül az ütések felfelé számítanak.
- Ha be van állítva céltérték, a vonások a beállított értéktől 0-ig visszaszámolnak.
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 99999 ütés.
- Beállítási tartomány: 1:00~ 99:00 (± 1:00).

A stroke-ok száma összesen

- Megjeleníti a felhasználó által az összes edzés során elvégzett összes ütet.
- Az érték az akkumulátor újrállásakor visszaáll.
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 99999 ütés.

Távolság

- Céltérték beállítása nélkül a távolságot felfelé számolja.
- Ha céltérték van beállítva, a távolság a beállított értéktől 0-ig visszaszámol.
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 99999 méter.
- Beállítási tartomány: 1:00~ 99:00 (± 1:00).

WATT

- Megjeleníti az aktuális edzésteljesítményt.
- Kijelzőtartomány: 0 ~ 999 watt.

Kalóriák

- Céltérték beállítása nélkül a kalóriák számítása felfelé történik.
- Ha be van állítva egy céltérték, a kalóriákat a beállított értéktől 0-ig számolja lefelé.
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 9999 kalória.
- Beállítási tartomány: 1:00~ 99:00 (± 1:00).

MEGJEGYZÉS

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

SPM

- Az SPM a Strokes Per Minute (ütések percenként) kifejezés, és az edzés során percenként végzett ütések átlagos számát mutatja.
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 999 löket percenként.

Impulzus

- Hat másodperccel azután, hogy a konzol érzékelte a jelet, a mért impulzus megjelenik a konzolon.
- Ha a mért impulzus meghaladja a beállított célimpulzust, riasztás hangzik el.
- Kijelzőtartomány: 0 - 60 - 240 BPM.

MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok tájékoztató jellegűek, és nem használhatók fel kezelésre.

A billentyűk magyarázata

MODE

Nyomja meg ezt a gombot a kiválasztott célfunkció (idő, ütésszám, távolság, kalória, pulzus) eléréséhez.

BELÉPÉS

Ezt a gombot megnyomva válthat a következő funkciók között: idő, idő 500 méterenként, pulzus, SPM, távolság, watt, ütések és az összes ütés száma.

UP/DOWN

Használja az idő, ütések, távolság, kalória vagy pulzus értékek beállításához.

RESET

Funkcióértékek visszaállítása:

- Nyomja meg a MODE gombot a kiválasztott célfunkcióra (idő, ütem, távolság, kalória, pulzus) való áttéréshez.
- Ezután nyomja meg a RESET gombot az aktuális funkcióérték visszaállításához.

A számítógép teljes visszaállítása:

- Nyomja meg és tartsa lenyomva a RESET gombot körülbelül 2 másodpercig.
- Minden érték visszaáll (kivéve az ütések teljes számát, amely csak akkor áll vissza nullára, ha az akkumulátort visszahelyezi).

VISSZATÉRÉS

- Ha befejezte az edzést, hagyja a vezeték nélküli mellkaspántot a pulzusszám méréséhez. Amikor a számítógép megjeleníti az aktuális pulzusszámát, nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusszám-helyreállítási funkció elindításához.
- Egy 60 másodperces visszazámlálás kezdődik.
- Amikor a visszazámlálás befejeződik, a képernyőn megjelenik a pulzusszám helyreállításának állapota, amelyet az F jelez. Nyomja meg a RESET gombot a számítógép fő képernyőjére való visszatéréshez.

Képzési programok

Edzési cél kitűzése

A számítógép öt edzésmóddal rendelkezik, amelyek céljai: idő, ütések, távolság, kalória és pulzus (az edzés leállításakor).

Edzés időcélal

- Nyomja meg a MODE gombot az IDŐ funkcióra való átváltáshoz.
- Az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be az edzés célidejét (a gombok lenyomva tartása felgyorsítja az értékváltozást).
- A kívánt idő beállítása után hagyja abba a gombok nyomogatását.
- Kezdje el használni a készüléket - a kijelző automatikusan elindítja a visszaszámlálást.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a számítógép hangjelzéssel jelzi a cél elérését.
- Ha folytatja az edzést, a számítógép automatikusan elkezd visszaszámlálni nulláról.

Edzés a célzott ütésszámmal

- Nyomja meg a MODE gombot a STROKES funkcióra való váltáshoz.
- A FEL és LENYÍL gombok segítségével állítsa be a kívánt lökesszámot (a gombok lenyomva tartása felgyorsítja az értékváltozást).
- Ha beállította a kívánt ütésszámot, hagyja abba a gombok nyomogatását.
- Kezdje el használni a készüléket - a kijelző automatikusan elindítja a visszaszámlálást.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a számítógép hangjelzéssel jelzi a cél elérését.
- Ha folytatja az edzést, a számítógép automatikusan elkezd visszaszámlálni nulláról.

Edzés távolsági célal

- Nyomja meg a MODE gombot a TÁVOLSÁG funkcióra való váltáshoz.
- A FEL és LENYÍL gombokkal állítsa be a céltávolságot (a gombok lenyomva tartása felgyorsítja az értékváltozást).
- Ha beállította a kívánt távolságot, hagyja abba a gombok nyomogatását.
- Kezdje el használni a készüléket - a kijelző automatikusan elindítja a visszaszámlálást.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a számítógép riasztást ad, hogy emlékeztesse Önt a cél elérésére.
- Ha folytatja az edzést, a számítógép automatikusan elkezd visszaszámlálni nulláról.

Edzés egy célal, hogy mennyi kalóriát égetünk el

- Nyomja meg a MODE gombot a KALÓRIÁK funkcióra való áttéréshez.
- A FEL és a LENYÍL gombokkal állítsa be a célkalóriaszámot (a gombok lenyomva tartása gyorsítja az értékváltozást).
- Ha beállította a kívánt kalóriaszámot, hagyja abba a gombok nyomogatását.
- Kezdje el használni a készüléket - a kijelző automatikusan elindítja a visszaszámlálást.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a számítógép riasztást ad, hogy emlékeztesse Önt a cél elérésére.
- Ha folytatja az edzést, a számítógép automatikusan elkezd visszaszámlálni nulláról.

Edzés közbeni maximális pulzusszám célértékkel történő edzés

- Nyomja meg a MODE gombot a PULSE funkcióra való váltáshoz.
- Az UP és DOWN gombokkal állítsa be a célpulzust (a gombok lenyomva tartása felgyorsítja az értékváltozást).
- A kívánt pulzusszám beállítása után hagyja abba a gombok nyomogatását.
- Az edzés során a készülék nyomon követi a felhasználó pulzusát.
- Ha a pulzusszám meghaladja a beállított értéket, a számítógép automatikusan hangjelzést ad.

MEGJEGYZÉS

- A beállítás során a célérték megváltoztatásához nyomja meg a RESET gombot az aktuális beállítás törléséhez.
- Ha az összes célértéket törölni szeretné, nyomja meg és tartsa lenyomva a RESET gombot körülbelül 2 másodpercig.
- A tisztítás után az előző utasításoknak megfelelően újra beállíthatja az értékeket.

Csatlakozás az alkalmazáshoz Bluetooth-on keresztül

- A konzol Bluetooth-on keresztül csatlakozhat egy okostelefonon vagy táblagépen (iOS és Android) lévő alkalmazáshoz.
- A Bluetooth csak az intelligens eszközre telepített alkalmazásban elérhető kapcsolati módban működik.
- A kapcsolat sikeres létrejötte után a konzol kijelzője elsötétül.

MEGJEGYZÉS

- A Tunturi csak a fitnesskonzolhoz biztosít Bluetooth-kapcsolatot. Nem vállal felelősséget a harmadik féltől származó eszközök károsodásáért vagy meghibásodásáért.
- További információk a gyártó honlapján találhatóak.

Tisztítás és karbantartás

A készülék minimális karbantartást igényel, feltéve, hogy a következő ajánlásokat betartják. Nem igényel újralibrálást, ha megfelelően összeszerelték, az utasításoknak megfelelően használják és karbantartják.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.
- Minden használat után törölje át a készüléket puha, nedvszívó ruhával.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.
- Szükség esetén kenje meg a csatlakozókat a zavartalan működés érdekében.

Lánc kenése

Az evezőgép láncának kenése elengedhetetlen az evezőgép megfelelő működéséhez. A kenés ajánlott gyakorisága 50 óránként.

- Öntsön kis mennyiségű tisztított ásványi olajat egy szöszmentes ruhára.
- Egy ronggyal futtassa végig a lánc teljes hosszán, előre-hátra mozogva, amíg a lánc egyenletesen be nem olajozódik.
- Törölje le a felesleges olajat, és ha szükséges, ismételje meg a folyamatot.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne használjon túl sok olajat, hogy elkerülje a foltosodást.

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek miatt előfordulhatnak 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.

Problémamegoldás:

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

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig abbahagyja az edzést, a kezdőképernyő kikapcsol.
- Ha a konzol hibásan jelenik meg, helyezze vissza az elemeket, és próbálja meg újraindítani.

Szállítás és tárolás

FIGYELMEZTETÉS

- Ha a felszerelést mozgatni kell, azt legalább két embernek kell cipelnie.
- Óvatosan mozgassa a készüléket, és óvatosan tegye le. A padló sérülésének elkerülése érdekében helyezze azt védőalátétre.
- A berendezést óvatosan kell mozgatni az egyenetlen felületeken. Ne mozgassa a berendezést a lépcsőn a görgőkkel - a keret alját megragadva mozgathatja.
- A berendezéseket száraz helyen kell tárolni, ahol a hőmérséklet nem ingadozik nagymértékben.

Garancia

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 csak az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitneszeszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett és a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításainak betartása mellett érvényes.

Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget az ellenőrzési körükön kívül eső okokból eredő hibákkal kapcsolatos felelősségekért. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik hivatalos forgalmazóval. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszeszközökre vagy alkatrészekre. A garancia nem terjed ki a normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy az áru szállítása vagy szállítása során keletkezett sérülésekből eredő hibákra.

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 abból erednek, hogy a készüléket a használati útmutatóban leírtaknak nem megfelelő környezetben használják és tárolják, amelynek száraz, portól és szennyeződésektől mentes helyiségben, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási műveletekre, mint a tisztítás, a kenés és az alkatrészek szokásos beállítása, valamint az olyan szerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek nem bonyolult cseréje vagy a készülék szétszerelése és összeszerelése. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá.

A jelen kézikönyvben megadott utasítások be nem tartása esetén a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti.

Műszaki adatok

Paraméter	Mérési egység	Érték
Hosszúság	cm	242.0
	hüvelyk	95.3
Szélesség	cm	61.0
	hüvelyk	24.0
Magasság	cm	116.0
	hüvelyk	45.7
Súly	kg	32.5
	font	71.6
Maximális felhasználói súly	Kg	150
	font	330
Akkumulátorok	2x	D típus
Szívritmus mérés engedélyezte:	érzékelők a fogantyún	Nem
	5,0 Khz	Nem
	5,3 Khz	Igen
	Bluetooth (BLE)	Nem
	ANT+	Nem

FONTOS INFORMÁCIÓK

A konzol 5,3 Khz-es vevőkészülékkel van felszerelve, hogy megakadályozza az 5,0 Khz-en működő beépített BT-modul interferenciáját.

Ezért nem tudjuk garantálni, hogy az 5,0 kHz-es mellkaspántot a konzol helyesen fogadja

Bár tapasztalataink szerint az 5,0 Khz-es pulzusmérő adó (mellkasi pánt) nagy valószínűséggel problémamentesen működik, ezt nem tudjuk garantálni.

A gyártó nyilatkozata

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

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2023 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



20240913-W