

CARDIO FIT T5 TREADMILL

PL	Instrukcja obsługi	14 - 21
CS	Návod k použití	22 - 29
SK	Pokyny na obsluhu	30 - 37
HU	Használati útmutató	38 - 45

TUNTURI®	
Cardio Fit T5	CE
SKU: 21TCFT0050	RoHS
INPUT: 220-240V-AC/ 50/ 60 Hz.	EN957 Class HC
220V AC/ 5A 1.1KW	Made in China
MAX USER WEIGHT: 100 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.

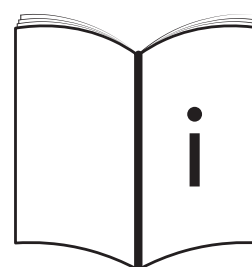
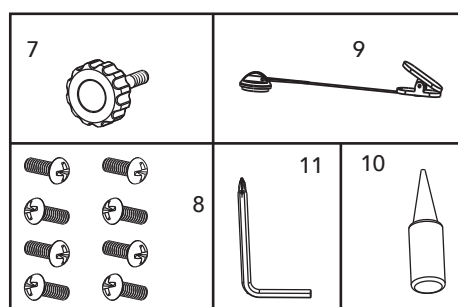
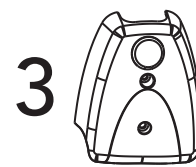
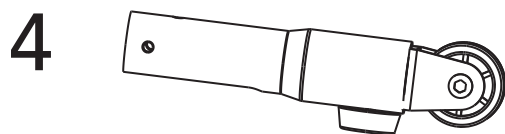
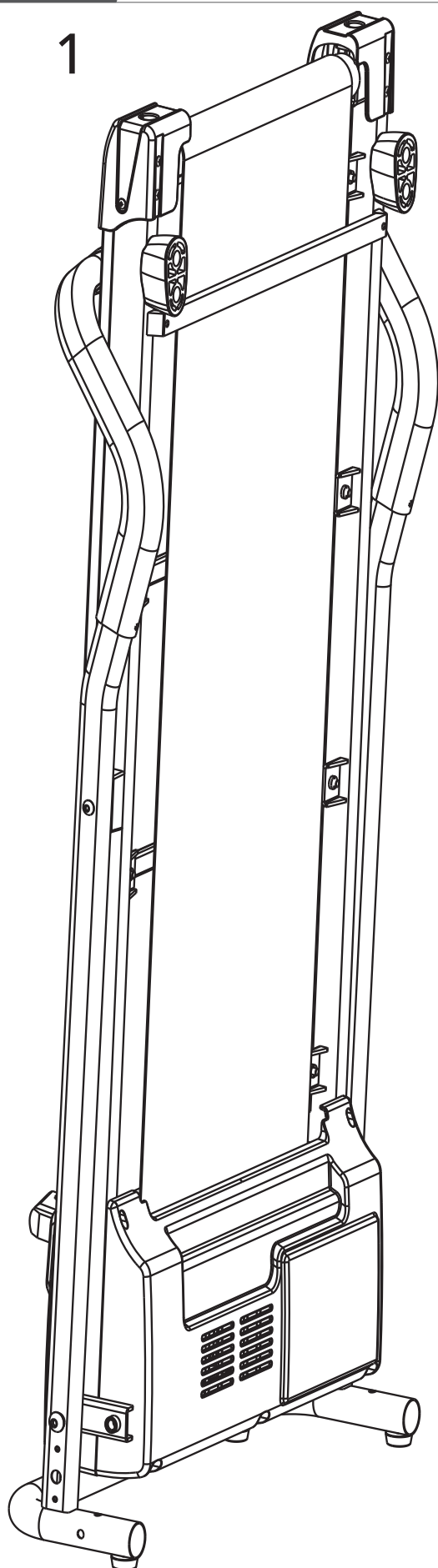


A



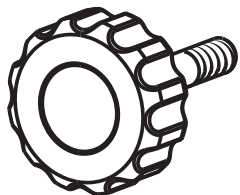


B



C

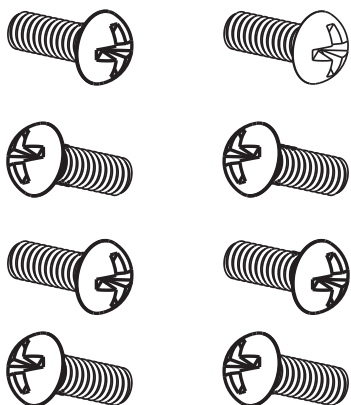
7



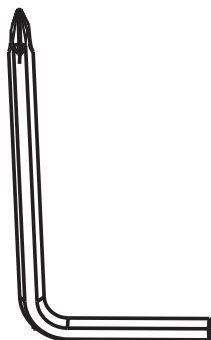
9



8



11



10



D-0

100 CM

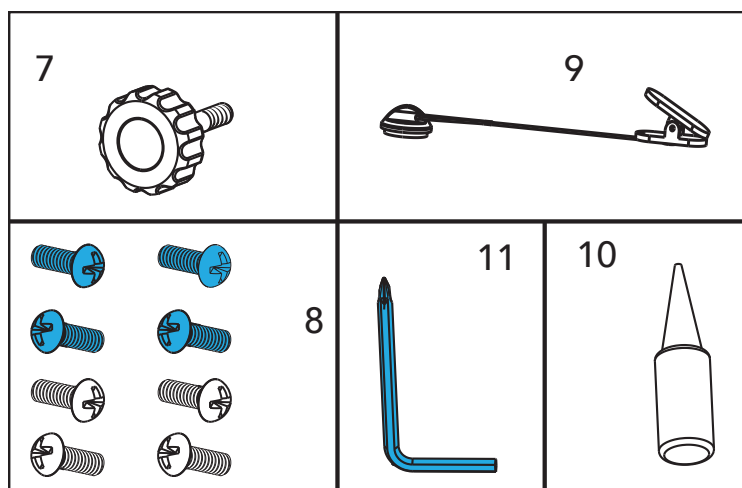
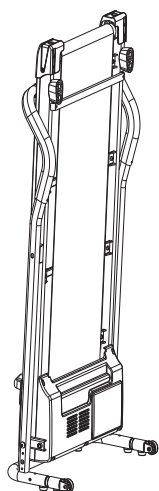
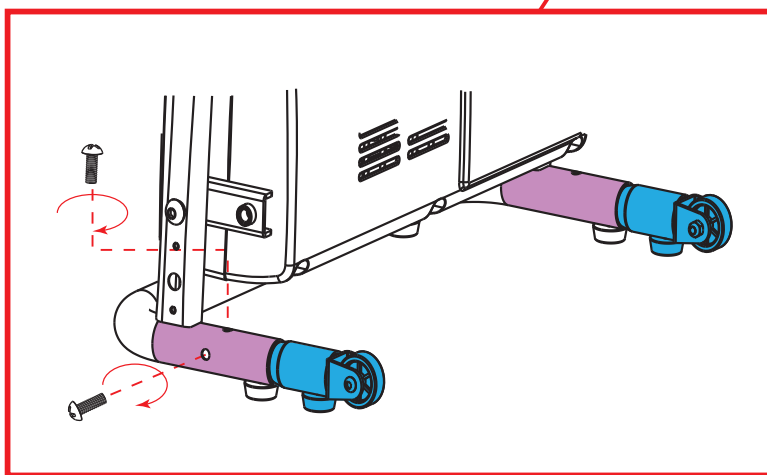
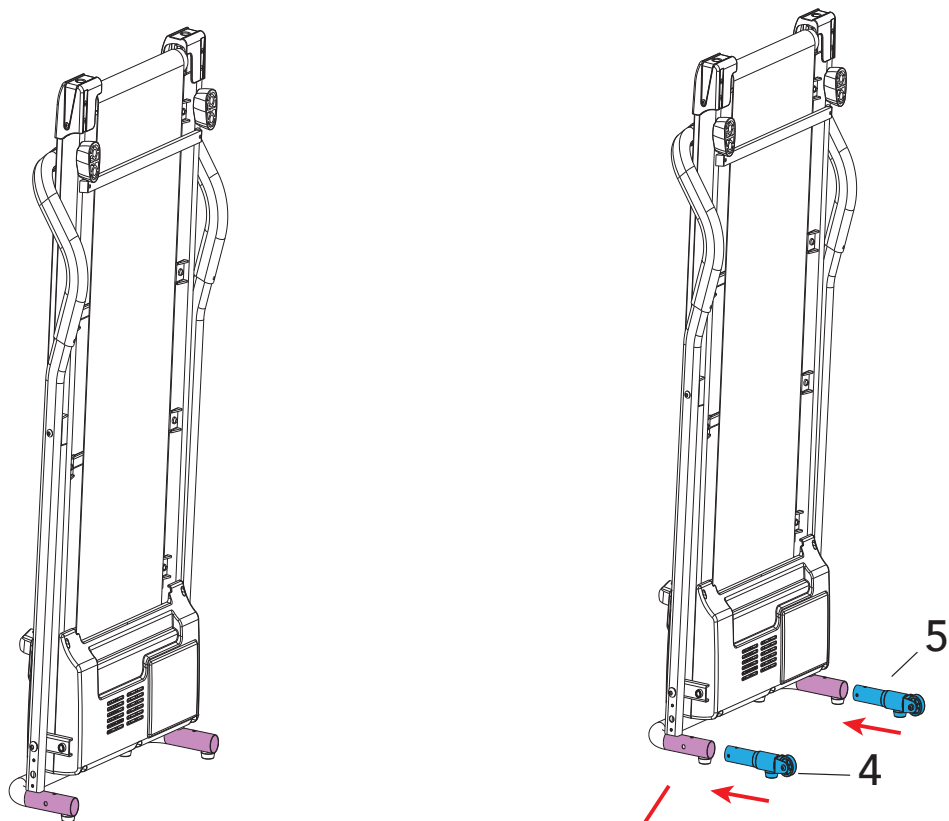
100 CM

100 CM

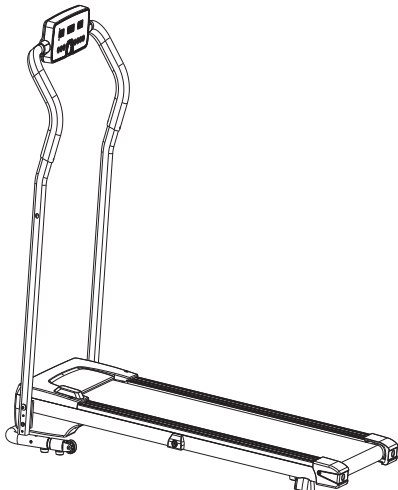
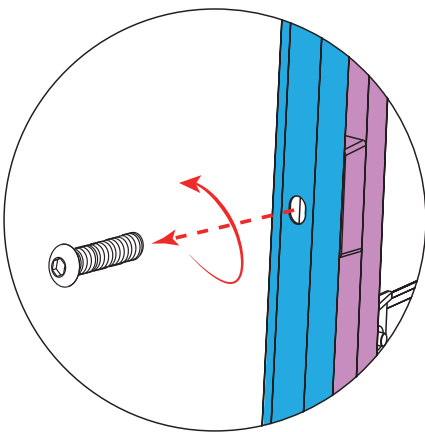
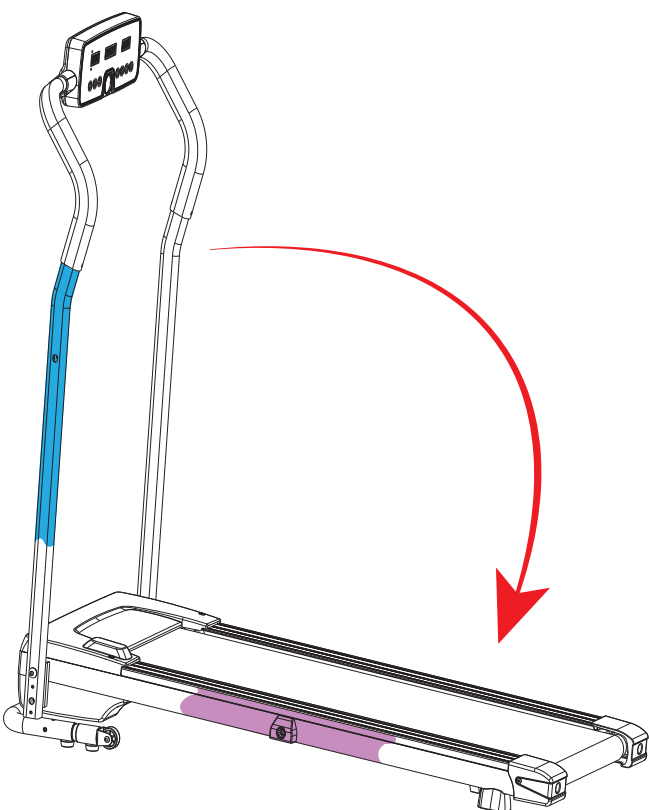
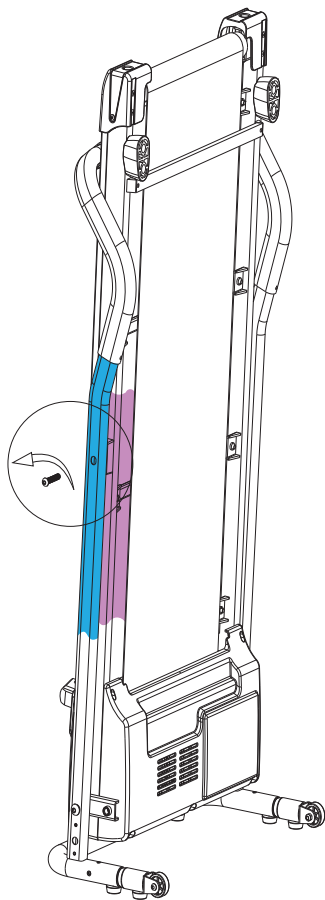
100 CM

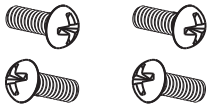
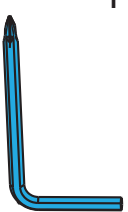


D-01



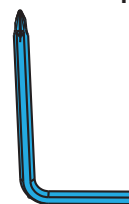
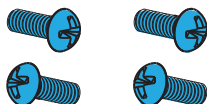
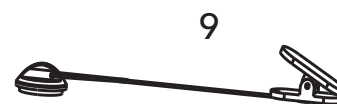
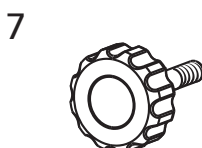
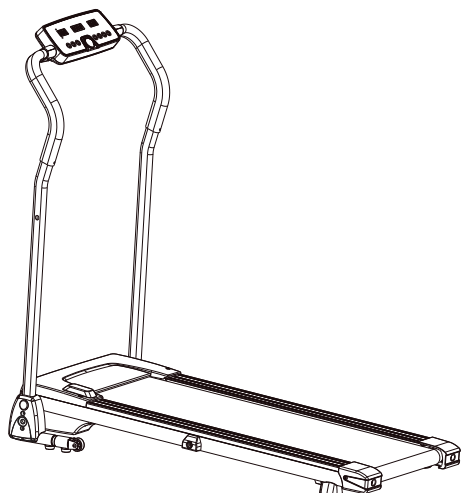
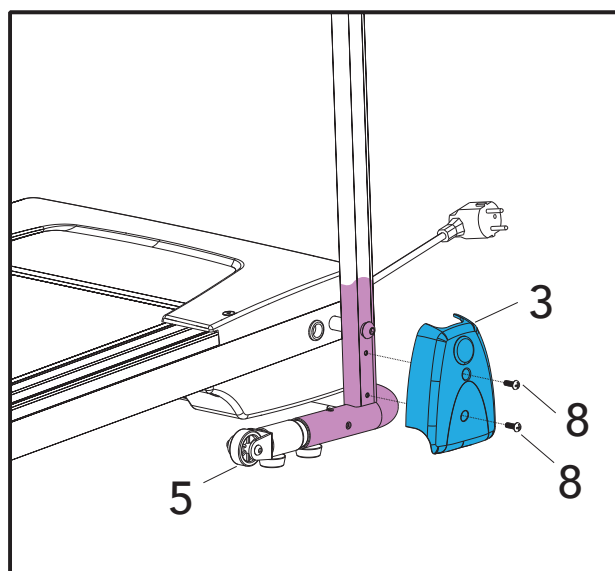
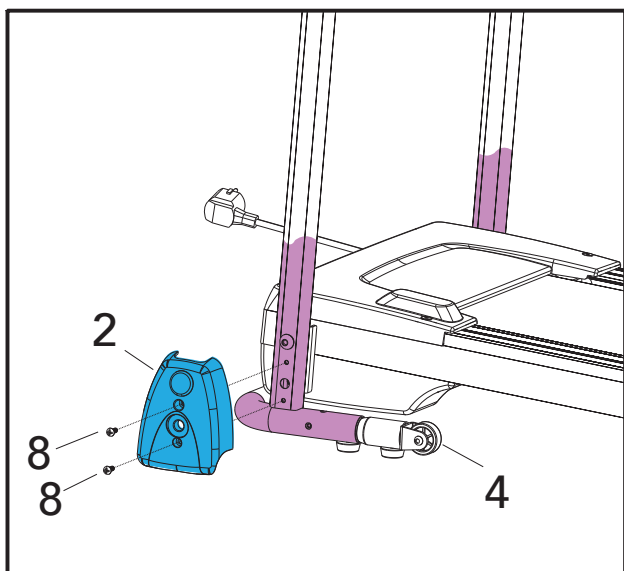
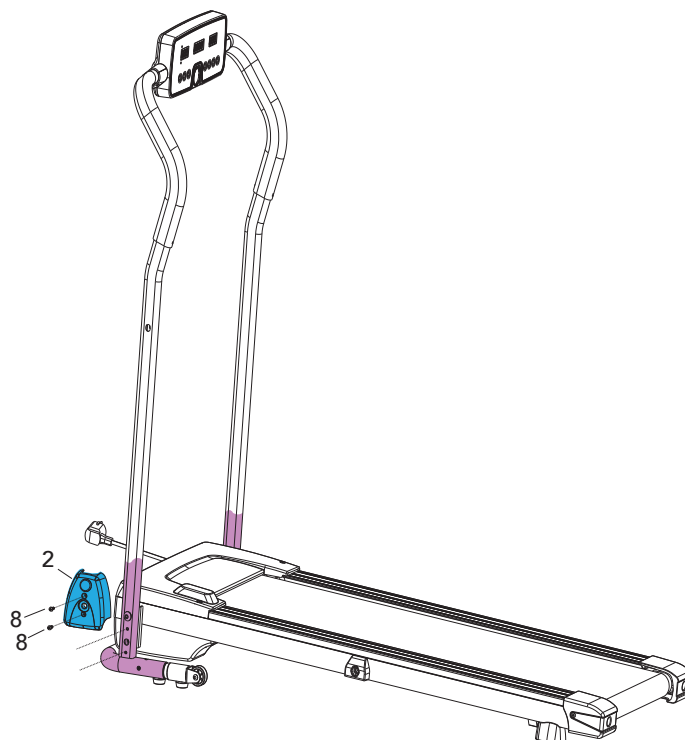
D-02



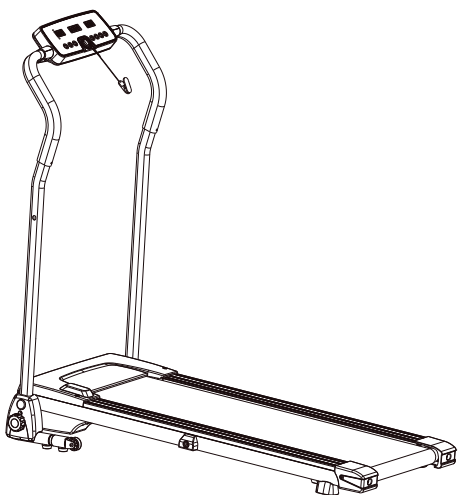
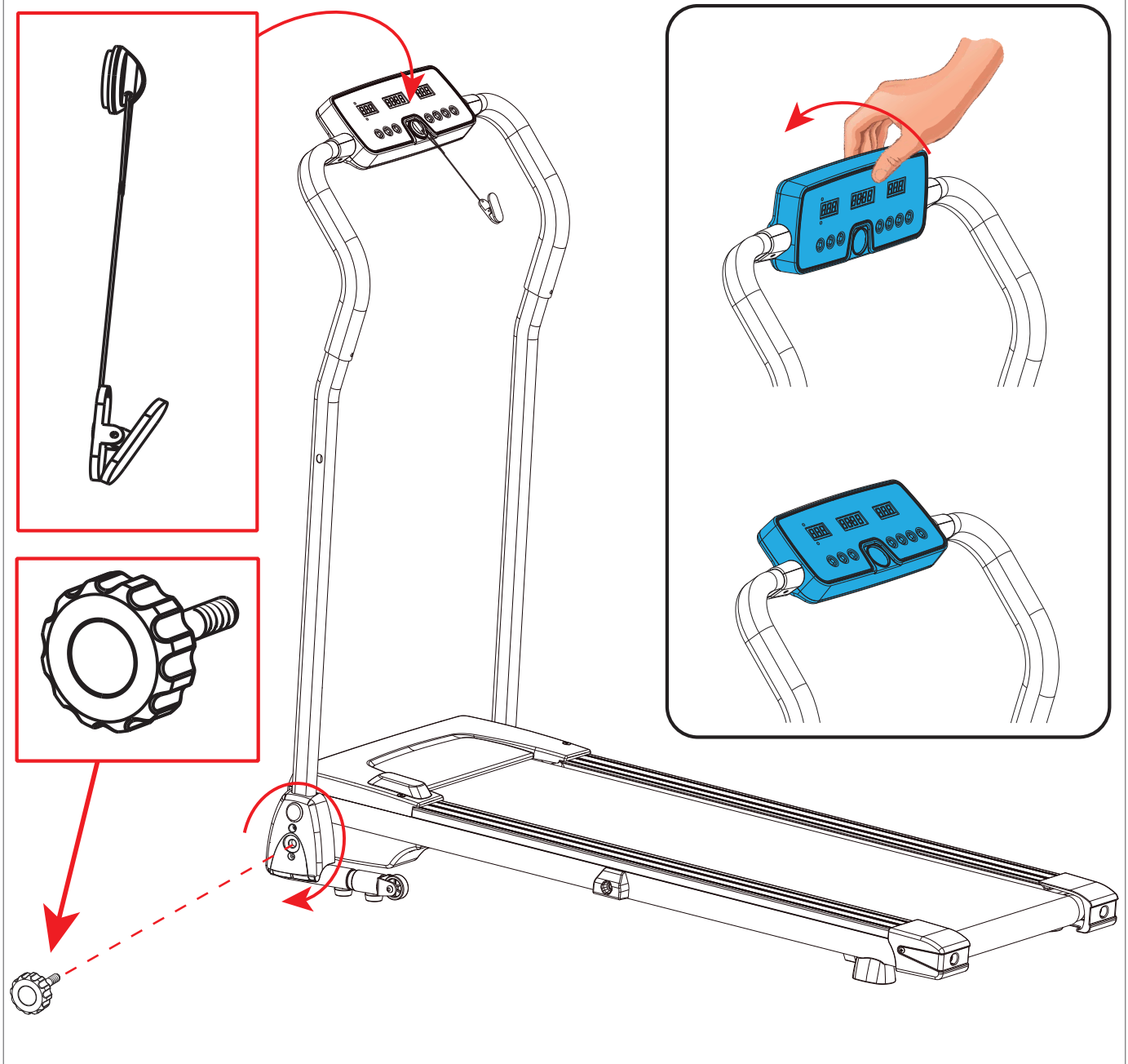
7			9		
8		11	10		
					

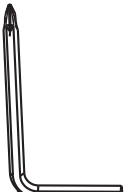


D-03



D-04

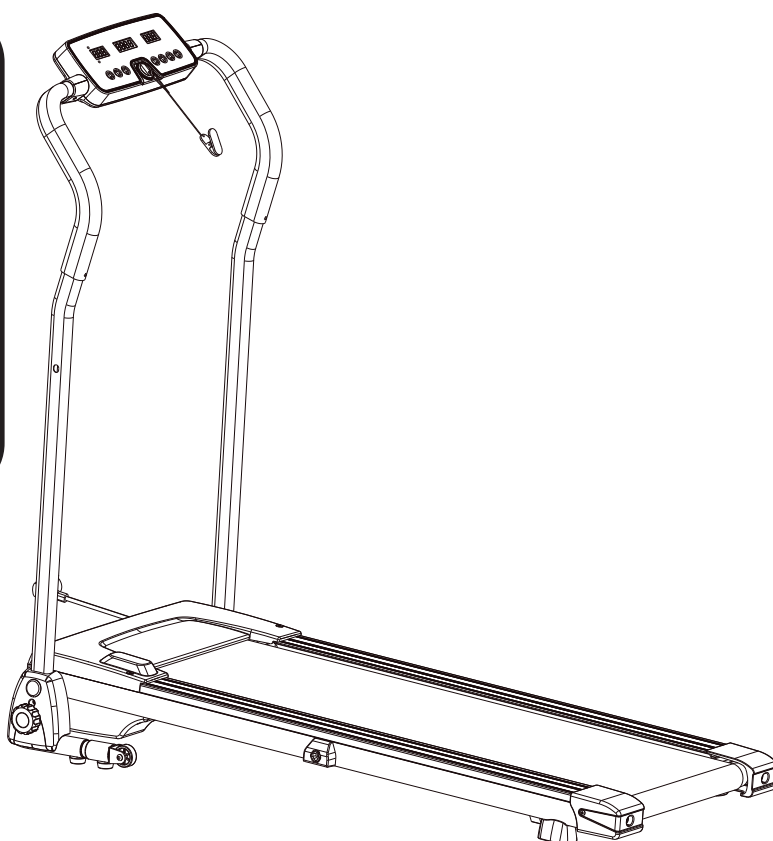
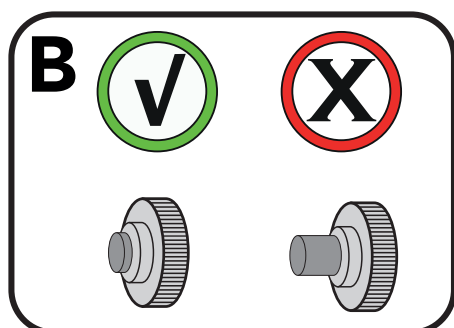
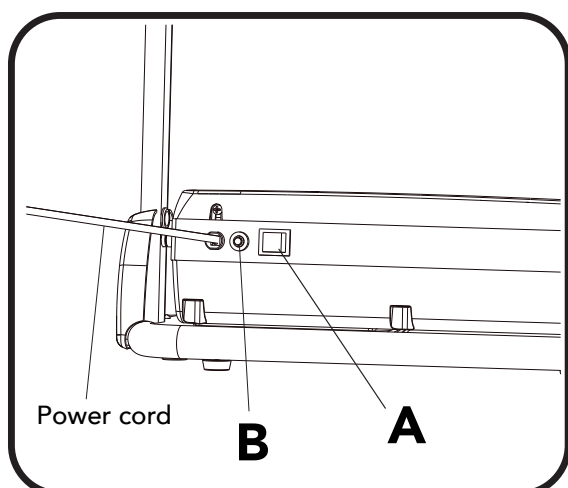


7		9	
8		11	
		10	

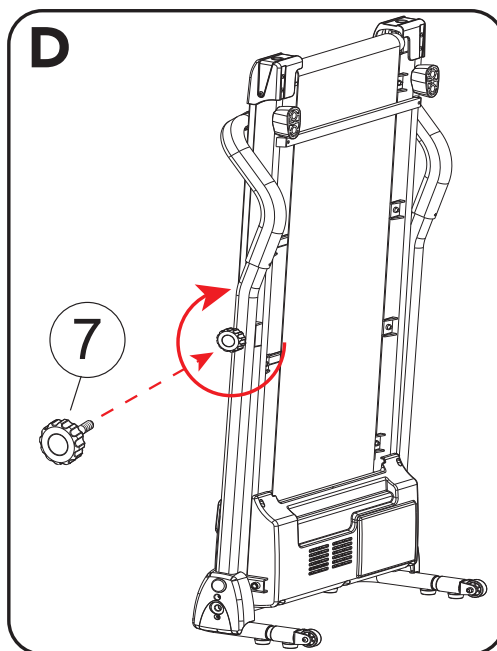
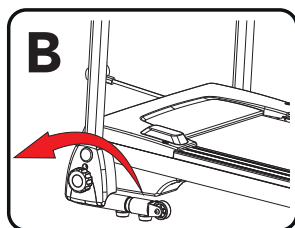
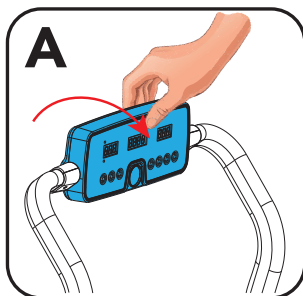


Cardio Fit T5 Treadmill

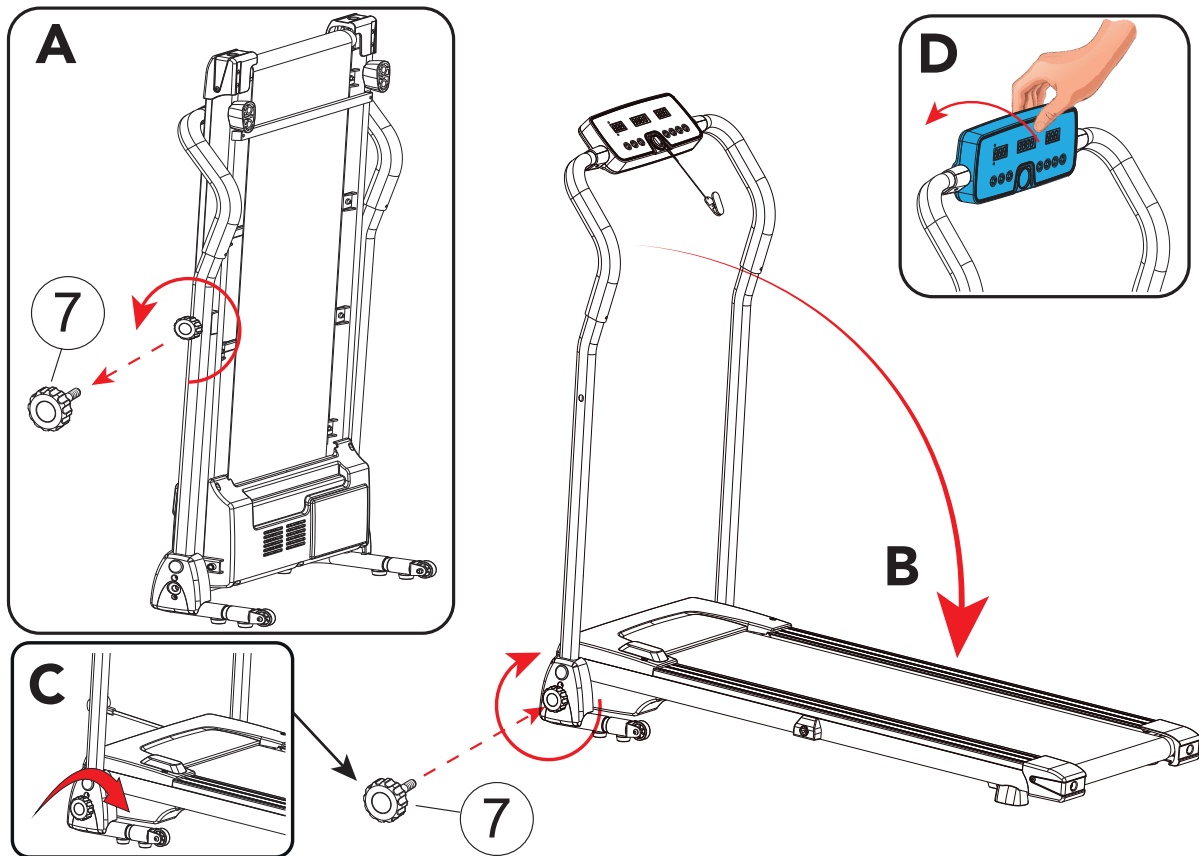
E



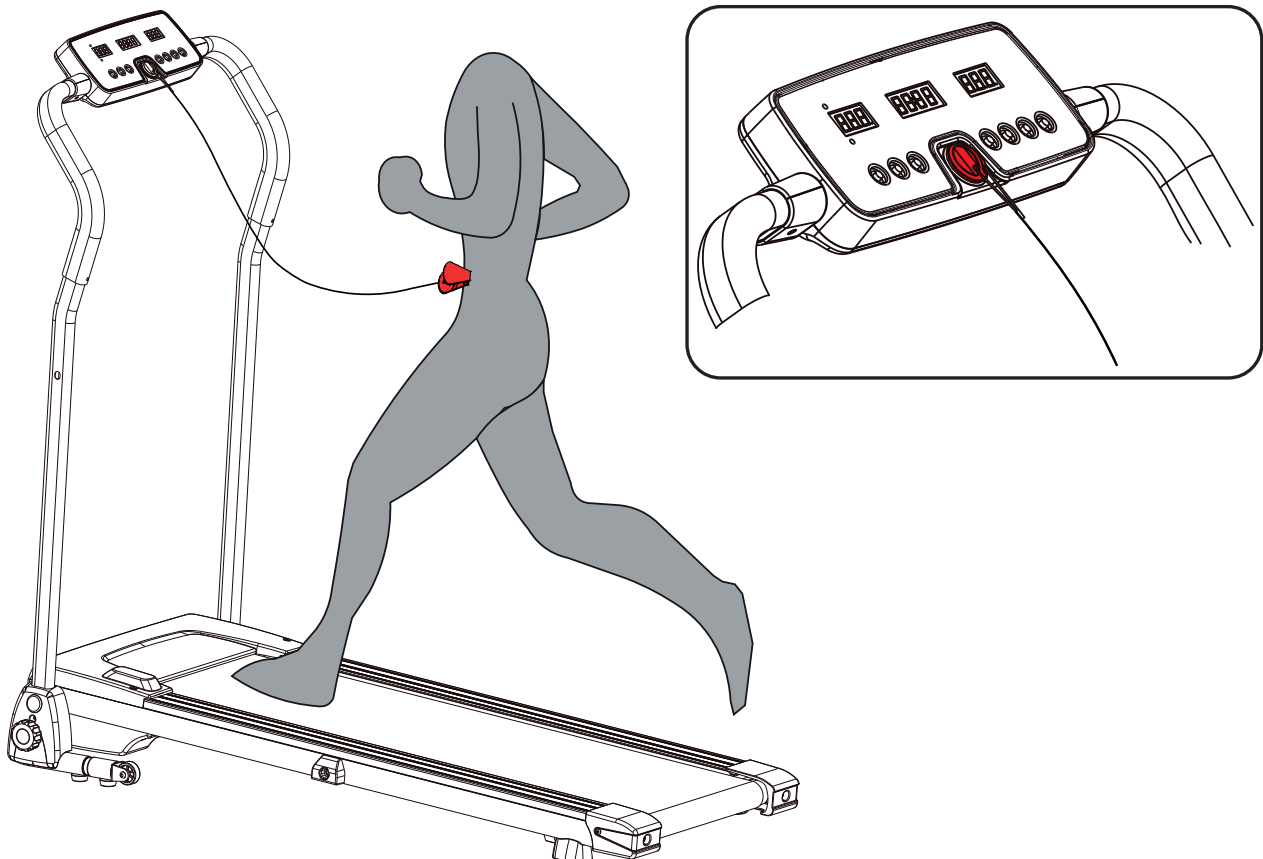
F-1



F-2



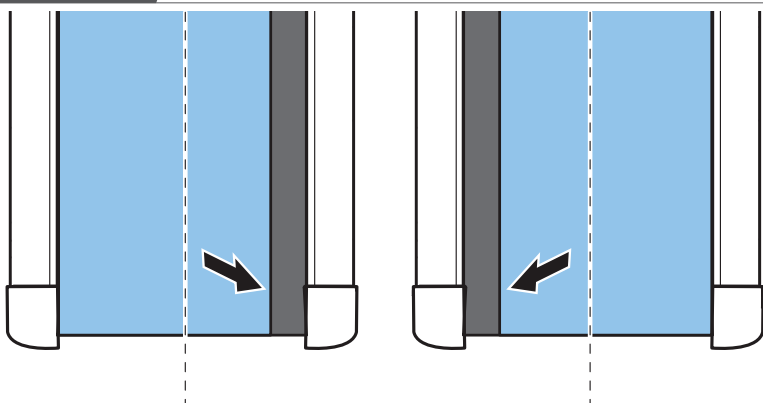
F-3



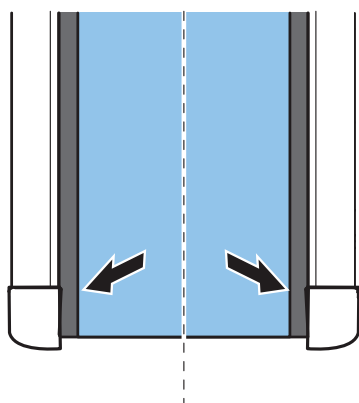


Cardio Fit T5 Treadmill

F-4

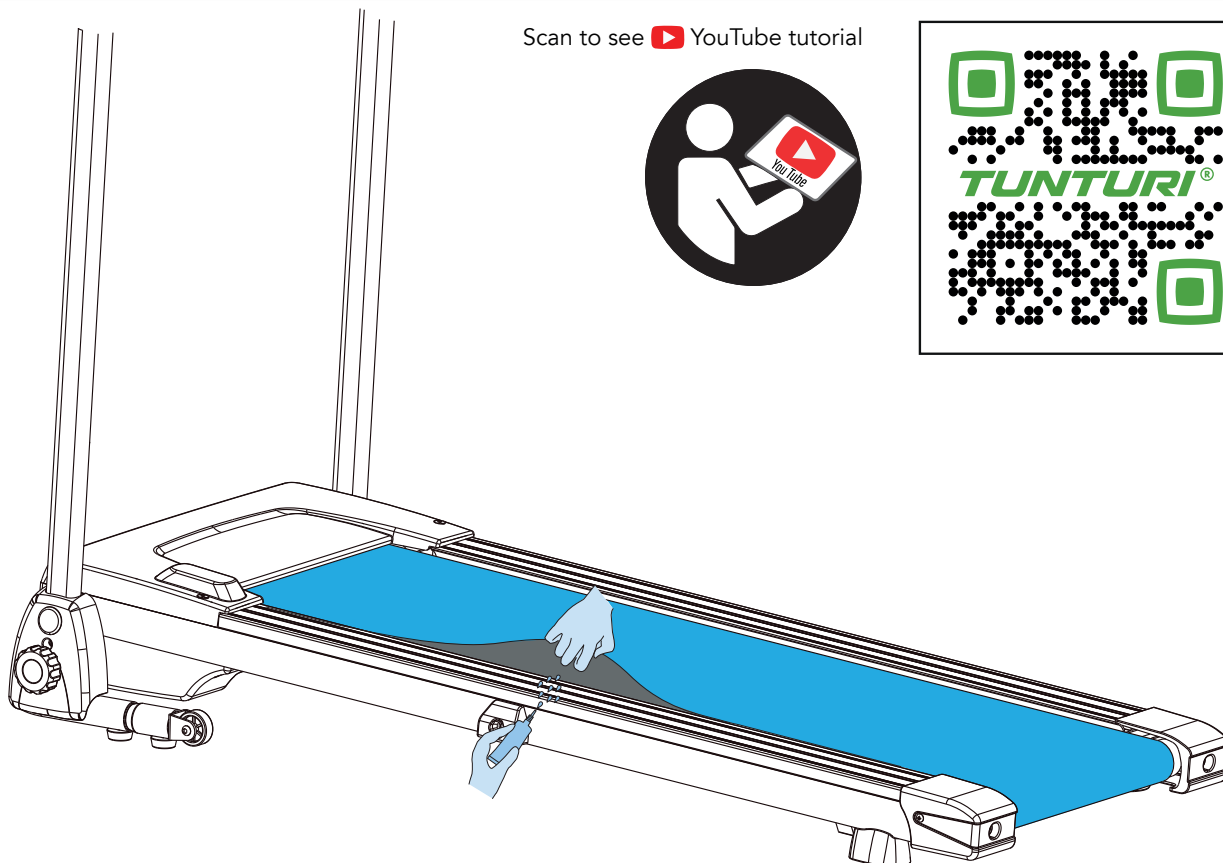


Scan to see YouTube tutorial



F-5

Scan to see YouTube tutorial



G

PRG	1/20	2/20	3/20	4/20	5/20	6/20	7/20	8/20	9/20	10/20	11/20	12/20	13/20	14/20	15/20	16/20	17/20	18/20	19/20	20/20
P1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2
P2	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2
P3	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	10	8	6	4	2
P4	2	6	8	10	8	6	2	2	6	8	10	8	6	2	6	8	10	8	6	2
P5	2	4	6	8	10	6	6	8	10	6	6	8	10	6	6	8	10	7	4	2
P6	2	4	6	8	6	10	6	10	6	10	10	6	10	6	10	6	8	6	4	2
P7	2	8	4	10	6	10	6	10	8	10	10	8	10	6	10	6	10	4	6	2
P8	2	2	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	8	6	4	4	4	2	2	2
P9	2	6	8	6	10	8	10	10	6	10	10	10	10	6	10	8	10	10	6	2
P10	2	6	4	10	10	6	10	10	10	6	10	10	10	10	8	6	8	4	6	2
P11	2	4	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	6	10	10	10	10	4	2
P12	4	4	6	10	4	6	10	4	10	6	10	8	10	10	10	6	8	4	6	2

Spis treści

Witamy	14
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	14
Bezpieczeństwo elektryczne.....	15
Instrukcja montażu	15
Opis ilustracja A.....	15
Opis ilustracja B	15
Opis ilustracja C.....	15
Opis ilustracja D.....	15
Dodatkowe informacje środowiskowe.....	15
Trening	16
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	16
Tętno.....	16
Sposób użycia	16
Zasilanie.....	16
Składanie (rys. F1 i F2)	17
Klucz bezpieczeństwa (rys. F-3)	17
Konsola (rys. E-1)	17
Objaśnienie przycisków.....	17
Objaśnienie funkcji komputera	18
Programy treningowe	18
Szybki start	18
Zakończenie treningu	18
Program manualny (P0)	18
Programy treningowe (P1~ P12)	18
Czyszczenie i konserwacja	19
Czyszczenie ogólne	19
Pas i pokład biegowy	19
Smarowanie (rys. F-5)	19
Regulacja pasa	19
Rozwiązywanie problemów.....	20
Kody błędów	20
Smarowanie	20
"---"	20
Transport i przechowywanie.....	20
Gwarancja	21
Dane techniczne	21
Deklaracja producenta.....	21
Zastrzeżenie.....	21

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki treningowe oraz stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy uważnie przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa oraz instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz 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 trening.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie sprzętu ograniczone jest do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji dotyczących użytkowania lub nadzorować korzystanie ze sprzętu.
- 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 się 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 wynoszącej od 10°C do 35°C. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej 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 upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 100 kg (220 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

- Przed użyciem należy zawsze sprawdzić, czy napięcie sieciowe jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Nie należy używać przedłużacza.
- Kabel sieciowy należy trzymać z dala od źródeł ciepła, oleju oraz przedmiotów z ostrymi krawędziami.
- Nie wolno zmieniać ani modyfikować kabla sieciowego ani wtyczki sieciowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe. Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Zawsze całkowicie odwijaj przewód zasilający. Nie zostawiaj go skróconego.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod dywanem. Nie wolno umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa poza krawędź stołu.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie jest narażony na przypadkowe przytrzaśnięcie ani nie stanowi zagrożenia potknięcia.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka zasilacza jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie należy ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki z gniazda ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę zasilacza z gniazda ściennego.

UWAGA

- Jeśli napięcie zmienia się o dziesięć procent lub więcej, może mieć to wpływ na działanie bieżni. Takie warunki nie są objęte gwarancją. Jeśli podejrzewasz, że napięcie jest niskie, skontaktuj się z lokalnym zakładem energetycznym lub licencjonowanym elektrykiem w celu przeprowadzenia odpowiednich testów.

UWAGA

- Przewód zasilający należy poprowadzić z dala od ruchomych części bieżni, w tym mechanizmu podnoszenia i kółek transportowych.

OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody ani innych płynów bezpośrednio na urządzeniu lub w jego pobliżu. Jeśli konieczne jest czyszczenie z użyciem wilgoci, stosuj jedynie lekko wilgotną szmatkę.
- Bezpośrednie stosowanie płynów może uszkodzić komponenty urządzenia oraz grozić porażeniem prądem, co może prowadzić do poważnych obrażeń ciała, a nawet śmierci.

Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. Uziemienie zapewnia bezpieczną ścieżkę dla prądu elektrycznego w przypadku awarii lub usterki układu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem.

Urządzenie jest wyposażone w przewód z wtyczką z uziemieniem, która powinna być podłączona do odpowiednio zainstalowanego i uziemionego gniazda elektrycznego. Instalacja musi być zgodna z obowiązującymi lokalnymi przepisami i regulacjami.

OSTRZEŻENIE

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem, jeśli nie pasuje ona do gniazda. W takim wypadku należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja przedstawia wygląd bieżni po zakończeniu montażu.

Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z prawidłową kolejnością kolejnych kroków montażu, tak jak pokazano na ilustracjach.

Opis ilustracja B

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

UWAGA

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

Opis ilustracja C

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

Opis ilustracja D

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

UWAGA

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

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

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

UWAGA

- Po zakończeniu montażu produktu należy zachować dostarczone narzędzia, aby mogły być wykorzystane w przyszłości do 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 ta bieżnia będzie służyła Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ona swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzenia w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

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 ćwiczeń, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie.

W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

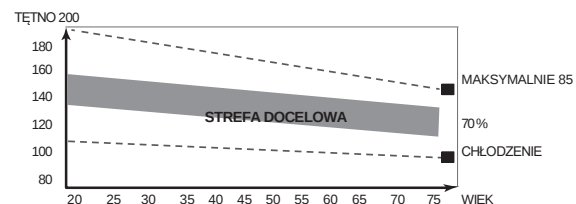
Korzystanie z bieżni zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

Faza ćwiczeń

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

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa treningu, kontynuowane przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania.

Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z urządzenia, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i wyciszenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

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

Tętno

UWAGA

- Ta bieżnia nie jest wyposażona w czujniki tętna umieszczone na kierownicy. Jeśli chcesz monitorować tętno, musisz użyć dodatkowego urządzenia np. pasu do pomiaru.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

Maksymalne tętno różni się w zależności od osoby.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Początkujący

50-60% 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 i utrzymać sprawność fizyczną. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

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

Sposób użycia

Zasilanie

Główny wyłącznik zasilania (rys. E #A)

Urządzenie jest wyposażone w główny wyłącznik zasilania umożliwiający całkowite wyłączenie urządzenia.

Aby uruchomić urządzenie:

- Włóż wtyczkę sieciową do gniazda ściennego.
- Ustaw główny przełącznik zasilania w pozycji włączonej.

Aby zatrzymać urządzenie:

- Ustaw przełącznik zasilania w pozycji wyłączzonej.
- Wyjmij wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

Wyłącznik automatyczny obwodu (rys. E #B)

Urządzenie wyposażone jest w wyłącznik obwodu, który przerywa dopływ prądu, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną dopuszczalną wartość. W przypadku zadziałania wyłącznika, należy nacisnąć przycisk wyłącznika, aby przywrócić zasilanie.

⚠ OSTRZEŻENIE

Przed naciśnięciem przycisku wyłącznika należy odłączyć wtyczkę z gniazda sieciowego.

Jeśli urządzenie się wyłączy, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją, aby je ponownie uruchomić:

- Odłącz wtyczkę zasilającą od urządzenia.
- Naciśnij przycisk wyłącznika obwodu, aby zrestartować urządzenie.
- Podłącz ponownie wtyczkę zasilającą do urządzenia.

UWAGA

- Niektóre wyłączniki automatyczne stosowane w domach nie są przystosowane do wysokiego prądu rozruchowego, który może wystąpić, gdy bieźnia jest włączana po raz pierwszy lub nawet podczas normalnego użytkowania. Jeśli bieźnia powoduje wyzwolenie wyłącznika automatycznego (nawet jeśli jego prąd znamionowy jest odpowiedni, a bieźnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), ale wyłącznik automatyczny na samej bieźni nie powoduje wyzwolenia, należy wymienić wyłącznik automatyczny na wyłącznik o wysokim prądzie rozruchowym. Nie jest to wada gwarancyjna. Jest to stan, którego jako producent nie jesteśmy w stanie kontrolować.

Składanie i rozkładanie (rys. F1 i F2)

Aby ułatwić przechowywanie i zaoszczędzić miejsce, bieźnię można złożyć zgodnie z poniższymi krokami:

1. Wyłączanie zasilania

- Przełącz przełącznik zasilania w pozycję "OFF".
- Odłącz przewód zasilający od gniazda ściennego.

2. Demontaż pokrętła mocującego

- Poluzuj pokrętło mocujące (oznaczone jako 7) znajdujące się w dolnej części lewej kolumny (LH).
- Wyjmij pokrętło z ramy.

3. Składanie podestu bieźni

- Płynnie podnieś pas bieźni w stronę pionowej kolumny, trzymając w dłoni odkręcone pokrętło (7).
- Upewnij się, że przewód zasilający nie zostanie przygnieciony podczas składania.

4. Zabezpieczenie złożonej bieźni

- Zamocuj pokrętło (7) w połowie długości kolumny (LH) w odpowiedniej szczelinie mocującej pas bieźni.
- Dokładnie dokręć pokrętło, aby upewnić się, że bieźnia jest stabilnie złożona.

OSTRZEŻENIE

- Nie puszczaj podestu bieźni przed jego całkowitym zabezpieczeniem, aby zapobiec przypadkowemu opadnięciu.
- Przewód zasilający przechowuj w miejscu bezpiecznym – upewnij się, że nie zostanie uszkodzony, przygnieciony lub nie będzie stanowił zagrożenia dla użytkowników (np. ryzyko potknięcia się).

Tak złożona bieźnia jest gotowa do bezpiecznego przechowywania.

Rozkładanie

- Poluzuj pokrętło mocujące (oznaczone jako 7), znajdujące się w połowie kolumny bieźni po lewej stronie (LH). Jednocześnie podeprzyj pas bieźni, aby zapobiec jego upadkowi, i zdejmij pokrętło z kolumny.
- Ostrożnie opuść pas bieźni do samego dołu, podtrzymując go przez cały czas, aby zapobiec nagłemu opadnięciu. Upewnij się, że przewód zasilający nie zostanie przygnieciony podczas rozkładania.
- Przymocuj pokrętło mocujące (7) w dolnej części lewej kolumny (LH) bieźni i dokładnie je dokręć, aby zapewnić stabilność.

Prawidłowy sposób składania i rozkładania bieźni został przedstawiony na załączonych ilustracjach.

Klucz bezpieczeństwa (rys. F-3)

Urządzenie wyposażone jest w klucz bezpieczeństwa, który należy prawidłowo włożyć do konsoli, aby uruchomić urządzenie. Wyjęcie klucza bezpieczeństwa z konsoli spowoduje natychmiastowe zatrzymanie urządzenia.

- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli.
- Upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania.

Upewnij się, że klips nie został zdjęty z ubrania przed wyjęciem klucza bezpieczeństwa z konsoli.

UWAGA

- Konsola wyświetli kod "-----", gdy klucz bezpieczeństwa nie jest poprawnie włożony.

Konsola (rys. E-1)**⚠ UWAGA**

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

UWAGA

- Konsola przełącza się w tryb czuwania (standby), gdy urządzenie nie jest używane przez 10 minut.

Objaśnienie przycisków**MODE**

- Wybór programu (P0~P12).
- Potwierdź ustawienie, aby przejść do następnego kroku ustawień.

SET

- Ustaw cel treningu w trybie programowania.

Start/Stop

- Po wybraniu programu treningowego, bieźnia rozpocznie odliczanie trwające 5 sekund, po czym uruchomi się automatycznie z trybu zatrzymania.
- Podczas treningu, gdy naciśniesz STOP, bieźnia będzie stopniowo zmniejszała swoją prędkość, aż całkowicie się zatrzyma.

Pojedyncza strzałka w górę (+ 0,1)

- Zwiększa prędkość o 0,1 km/h w danym momencie.
 - Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
 - Zwiększenie wartości docelowych w trybie programowania.
- | | |
|-----------|-------------|
| Odległość | + 0,1 km |
| Kalorie | + 1,0 K/Kal |
| Czas | + 1,0 min. |

Podwójna strzałka w górę (+ 1.0)

- Zwiększa prędkość o 1,0 km/h w danym momencie.
 - Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
 - Zwiększenie wartości docelowych w trybie programowania.
- | | |
|-----------|------------|
| Odległość | + 1,0 km |
| Kalorie | + 10 K/Kal |
| Czas | + 10 min. |

Pojedyncza strzałka w dół (- 0,1)

- Zmniejsza prędkość o 0,1 km/h w danym momencie.
 - Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszenie prędkości.
 - Zmniejsza wartości docelowe w trybie programowania.
- | | |
|-----------|-------------|
| Odległość | - 0,1 km |
| Kalorie | - 1,0 K/Kal |
| Czas | - 1,0 min. |

Podwójna strzałka w dół (- 1.0)

- Zmniejsza prędkość o 1,0 km/h na raz.
 - Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszenie prędkości.
 - Zwiększenie wartości docelowych w trybie programowania.
- | | |
|-----------|------------|
| Odległość | - 1,0 km |
| Kalorie | - 10 K/Kal |
| Czas | - 10 min. |

UWAGA

- Przyciski kontroli prędkości działają tylko w trybie treningu P0.

Objaśnienie funkcji komputera

Prędkość

- W trybie programowania pokazuje dostępne do wyboru programy.
- Po naciśnięciu przycisku "Start" wyświetla 5-sekundowe odliczanie.
- Pokazuje rzeczywistą prędkość biegni w trakcie treningu.
- Zakres wyświetlanych wartości: 1,0 ~ 10,0 km/h $\pm$ 0,1 km/h

Czas

- Pokazuje ile czasu trwa aktualny trening.
- Po ustawieniu docelowego czasu treningu pokazuje czas pozostały do jego zakończenia.
- W trybie programowania pokazuje ustawiany cel docelowy.
- Zakres wyświetlanych wartości: 00:01 ~ 99:99

Odległość

- Pokazuje dystans pokonany od rozpoczęcia treningu.
- Po ustawieniu docelowego dystansu treningu pokazuje dystans pozostały do osiągnięcia celu.
- W trybie programowania pokazuje ustawiany cel docelowy.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0,0 ~ 99,9 km $\pm$ 0,1 km

Kalorie

- Pokazuje spalone kalorie od rozpoczęcia treningu.
- Po ustawieniu kalorii jako celu treningu pokazuje ile jeszcze pozostało do spalenia do osiągnięcia celu.
- W trybie programowania pokazuje ustawiany cel docelowy.
- Zakres wyświetlanych wartości: 0 ~ 999 kcal

Gdy wyświetlane są kalorie wskaźnik kalorii podświetla się.

UWAGA

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

UWAGA

- Wartość w polu "Dystansu"/"Kalorie" zmienia się co 5 sekund.
 - Użyj przycisku "SET", aby zamrozić wyświetlacz,
 - Użyj przycisku "SET", aby przełączać się między dystansem a kaloriami.
- Użyj przycisku MODE, aby odblokować wyświetlacz lub ponownie rozpocząć skanowanie.

Programy treningowe

Szybki start

- Naciśnij przycisk "Start/Stop", aby rozpocząć trening bez żadnych wstępnych ustawień.
- Bieżnia uruchomi się z minimalną prędkością 1,0 km/h.
- Ręcznie dostosuj prędkość w dowolnym momencie treningu.

Zakończenie treningu

- Naciśnij przycisk "START/STOP", aby zatrzymać trening lub zresetować konsolę.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk "START/STOP", aby zatrzymać trening i zresetować konsolę.

Program manualny (P0)

Naciśnij przycisk "MODE" w trybie zatrzymania biegni, aby przełączać się między różnymi dostępnymi programami. Wybierz P0, aby wybrać program manualny.

Jeśli nie chcesz ustawiać celu, naciśnij po prostu przycisk "Start/Stop", a bieżnia rozpocznie trening bez żadnego ustawionego celu.

Wszystkie wartości na wyświetlaczu będą odliczane w górę, a bieżnia nie zatrzyma się, chyba że zostanie naciśnięty przycisk "Start/Stop".

Prędkość może być kontrolowana przez użytkownika przez cały czas treningu w trybie P0.

Jeżeli chcesz ustawić cel dla: czasu, kalorii lub dystansu postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Ustaw cel treningu: CZAS

- Naciśnij przycisk "SET" jeden raz, aby otworzyć tryb programowania celu po wybraniu P0 w trybie wyboru programu.
- W oknie "Czas" będzie migać 30:00 minutach jako domyślny czas docelowy do ustawienia.
- Naciśnij "Podwójną strzałkę w górę/w dół", aby zmienić czas docelowy zgodnie z potrzebami.
- Zakres wartości: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minut.
- Naciśnij przycisk "Start/Stop", aby rozpocząć trening.

Ustaw cel treningu: DYSTANS

- Naciśnij dwukrotnie przycisk "Set", aby otworzyć tryb programowania celu po wybraniu P0 w trybie wyboru programu.
- W oknie "Odległość" będzie migać 1:00 km jako domyślna odległość docelowa do ustawienia.
- Naciśnij "Podwójną strzałkę w górę/w dół", aby zmienić odległość docelową zgodnie z potrzebami.
- Zakres wartości: 0,5 ~ 99,9 $\pm$ 0,1 km.
- Naciśnij przycisk "Start/Stop", aby rozpocząć trening.

Ustaw cel treningu: KALORIE

- Naciśnij przycisk "Set" trzy razy, aby otworzyć tryb programowania celu po wybraniu P0 w trybie wyboru programu.
- W oknie "Kalorie" będzie migać wartość 50 kcal jako domyślna wartość docelowa do ustawienia.
- Naciśnij "Podwójną strzałkę w górę/w dół", aby zmienić docelową liczbę kalorii zgodnie z potrzebami.
- Zakres wartości: 10 ~ 999 kcal.
- Naciśnij przycisk "Start/Stop", aby rozpocząć trening.

Programy treningowe (P1~ P12)

W przypadku gotowych programów treningowych prędkość jest stała, a tym samym dystans i kalorie nie mogą zostać ustawione jako cel, ponieważ jest to bezpośrednio związane z czasem treningu.

Czas treningu można ustawić jako wartość docelową.

Zakres wartości: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minut.

- Naciśnij przycisk "MODE" w trybie zatrzymania biegni, aby przełączać się między programami. Wybierz jeden z dostępnych programów z puli P1 ~ P12 zgodnie z własnymi preferencjami.
- Nie ma potrzeby zatwierdzania wybranego programu.
- W oknie "Czas" będzie migać 30:00 minutach jako domyślny docelowy czas treningu.
- Naciśnij "Podwójną strzałkę w górę/w dół", aby zmienić czas docelowy zgodnie z potrzebami.
- Zakres wartości: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minut.
- Naciśnij przycisk "Start/Stop", aby rozpocząć trening.

UWAGA

- Z profilami dostępnych programów można zapoznać się na rys. G.
- Każdy program treningowy podzielony jest na 20 sekcji, których każda stanowi 1/20 wstępnie ustawionego czasu docelowego.

Jeżeli chcesz zresetować wybrany program lub z niego wyjść naciśnij przycisk „SET”.

Czyszczenie i konserwacja

⚠ OSTRZEŻENIE

- Bieżnia wymaga comiesięcznej konserwacji, nawet jeśli nie jest używana.
- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Nie zakrywaj ani nie blokuj otworów wentylacyjnych. Upewnij się, że są one wolne od kurzu, brudu i innych przeszkód.
- Po każdym treningu przetrzyj urządzenie miękką i chłonną ściereczką.
- Użyj odkurzacza z małą końcówką ssącą, aby oczyścić widoczne części urządzenia.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone.

⚠ UWAGA

- Zaleca się korzystanie z bieżni wyłącznie w obuwii sportowym, przeznaczonym do użytku w pomieszczeniach. Jeśli nie masz takiego obuwia, to przed użyciem bieżni upewnij się, że podeszwy są czyste i pozbawione zabrudzeń. Pamiętaj, że bieżnia nie jest odporna na zabrudzenia pochodzące z zewnątrz.

Czyszczenie

Brud, kurz i sierść zwierząt domowych mogą blokować wloty powietrza i gromadzić się na pasie bieżni. Co miesiąc: odkurzaj pod bieżnią, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.

PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

Kurz na pasie biegowym

Kurz pojawia się w trakcie normalnego docierania lub do momentu ustabilizowania się pasa bieżni. Aby zminimalizować jego nagromadzenie, przetrzyj nadmiar kurzu wilgotną ściereczką.

Pas i pokład bieżni

Twoja bieżnia wyposażona jest w wydajny, nisko-tarciowy podkład bieżni. Aby zapewnić maksymalną wydajność, podkład powinien być czysty i wolny od kurzu oraz zabrudzeń. Częstki brudu i kurzu między podkładem a pasem biegowym mogą uszkodzić jego powierzchnię, co wpływa na efektywność treningu oraz trwałość produktu.

Jak czyścić pokład bieżni?

Użyj miękkiej, suchej i nieścieralnej ściereczki, aby przetrzeć krawędź pasa oraz przestrzeń między krawędzią pasa a ramą. Staraj się także dotrzeć pod krawędzie pasa biegowego, aby usunąć nagromadzony tam brud.

Jak czyścić powierzchnię pasa biegowego?

Najpierw użyj szczotki z nylonowym włosiem, aby usunąć luźne zanieczyszczenia z powierzchni pasa biegowego. Następnie przetrzyj górną powierzchnię pasa wilgotną, dobrze wyjętą ściereczką (bez środków czyszczących ani materiałów ściernych). Przed ponownym użyciem bieżni poczekaj, aż pas całkowicie wyschnie.

UWAGA

- Jeśli pas jest zbyt zabrudzony, aby oczyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy rozpuszczalników ani smarów.
- Unikaj dostania się roztworu między podkład bieżni a pas biegowy.

Regularne czyszczenie przedłuży trwałość pasa i podkładu bieżni.

Smarowanie (rys. F-5)

UWAGA

- Pas biegowy bieżni został fabrycznie nasmarowany przed jego zamontowaniem w urządzeniu. W związku z tym, nie ma potrzeby smarowania pasa biegowego przy pierwszym użyciu.

Pas biegowy należy regularnie sprawdzać pod kątem stanu smarowania. Aby to ułatwić użytkownikowi, bieżnia została wyposażona w funkcję przypomnienia o smarowaniu po każdym 300 godzinach użytkowania.

Wyświetlacz „TIME WINDOW” pokaże komunikat „OIL” i będzie wydawał sygnały dźwiękowe co 10 sekund, aby przypomnieć o konieczności smarowania. Postępuj zgodnie z poniższą procedurą, aby usunąć komunikat „OIL” oraz sygnał ostrzegawczy: naciśnij i przytrzymaj przycisk „STOP” przez co najmniej 3 sekundy podczas wystąpienia sygnału ostrzegawczego.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

⚠ UWAGA

- Zaleca się sprawdzanie smarowania pasa biegowego przynajmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smarowania mogą wpływać różne czynniki, nie tylko czas użytkowania.
- Smaruj pas biegowy tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Zastosowanie zbyt dużej ilości smaru może spowodować ślizganie się pasa z powodu braku tarcia.

- Stań stabilnie na pasie biegowym.
- Chwyć przedni uchwyt i popchnij pas biegowy stopami, aby przesunąć się do przodu i do tyłu. Pas biegowy powinien poruszać się płynnie i równomiernie, bez wydawania żadnych dźwięków.
- Jeśli pas biegowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub wcale się nie porusza, dotknij dolnej strony pasa biegowego opuszkami palców, aby sprawdzić stan smarowania:
 - Jeśli poczujesz smar lub palce będą błyszczące, oznacza to, że pas biegowy jest odpowiednio nasmarowany.
 - Jeśli nie poczujesz smaru, a palce będą suche lub szorstkie, nałóż smar (około 10 ml) na środkową część podkładu bieżni, pod pasem biegowym, a następnie pozwól, aby urządzenie pracowało przez co najmniej 5 minut przy prędkości 5 km/h.
 - Po smarowaniu, nie składaj bieżni przed wykonaniem treningu przez co najmniej 2 minuty przy prędkości minimum 5 km/h. Dzięki temu smar zostanie w pełni wchłonięty przez pas biegowy i równomiernie rozprowadzony.

UWAGA

- Jeśli prędkość 5 km/h jest dla Ciebie zbyt duża, spaceruj z odpowiadającą Ci prędkością, ale wydłuż czas do co najmniej 5 minut.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Regulacja pasa biegowego

Wydajność bieżni zależy od tego, czy jej rama stoi na stosunkowo poziomej powierzchni. Jeśli rama nie jest pozioma, rolki przednia i tylna nie będą działały równolegle, co może wymagać ciągłej regulacji pasa biegowego.

Bieżnia jest zaprojektowana w taki sposób, aby pas biegowy utrzymywał się w miarę centralnie podczas użytkowania. Jest normalne, że niektóre pasy mogą nieznacznie zbaczać w stronę jednej z krawędzi, gdy pas jest w ruchu i nikt na nim nie stoi.

Po kilku minutach użytkowania pas biegowy powinien zacząć się samoczynnie centrować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal przemieszcza się w stronę jednej krawędzi, konieczna będzie regulacja.

WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie silniej niż drugiej, może zdarzyć się, że pas biegowy będzie zbaczać na jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas biegowy nie centrowałby się samoczynnie podczas normalnego użytkowania.

Regulacja napięcia pasa biegowego

Regulacja powinna być przeprowadzona za pomocą tylnej rolki. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu bocznych osłon pasa biegowego, w zaślepkach.

- Dokręć śruby tylnej rolki (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec poślizgowi na rolce przedniej. Obracaj obie śruby regulacyjne napięcia pasa biegowego o ćwierć obrotu każdą i sprawdzaj odpowiednie napięcie, chodząc po pasie w niskiej prędkości, upewniając się, że pas nie ślizga się. Kontynuuj dokręcanie śrub, aż pas przestanie się ślizgać.
- Jeśli czujesz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problem może leżeć w poluzowanym pasku napędu silnika pod przednią osłoną.
- Nie dokręcaj zbyt mocno. Nadmierne dokręcanie może spowodować uszkodzenie pasa i przedwczesne zużycie łożysk.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrowanie pasa biegowego (rys. F-4)

Centrowanie pasa biegowego jest konieczne, gdy pas biegowy nie jest ustawiony w centrum powierzchni biegowej. Zauważysz to łatwo, gdy odstęp między pasem a krawędzią na jednej stronie jest znacznie większy niż na drugiej.

Może to być spowodowane kilkoma czynnikami, takimi jak:

POWÓD 1

Jeśli podczas treningu silniej używasz jednej z nóg do odepchnięcia się, pas biegowy może być przesunięty na bok. Jednak problem ten powinien się automatycznie naprawić, gdy pas przez kilka minut będzie działał bez obciążenia.

POWÓD 2

Twoja bieżnia nie jest ustawiona poziomo, przez co grawitacja powoli przesuwa pas biegowy w stronę najniższego punktu bieżni. Należy to skorygować przez odpowiednie wypoziomowanie bieżni, ponieważ nie można tego rozwiązać za pomocą żadnej innej regulacji.

POWÓD 3

Pas biegowy nie jest prawidłowo wyśrodkowany pomiędzy przednią a tylną rolką. Należy to skorygować przez regulację toru pasa biegowego, jak opisano poniżej.

Aby wyregulować tor pasa biegowego, użyj klucza imbusowego dostarczonego z bieżnią.

- Ustaw bieżnię na prędkość ± 5 km/h, ale nie chodź po niej.
- Jeśli pas biegowy przesuwa się w prawo:
Obróć lewą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w lewo o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Jeśli pas biegowy przesuwa się w lewo:
Obróć prawą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w lewo o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Poczekaj około 2 minuty, aby pas biegowy miał czas na odpowiednią reakcję na regulację, a następnie powtórz kroki, jeśli to konieczne, aż osiągniesz pożądany efekt.

UWAGA

- Pamiętaj, że nawet niewielka regulacja może dać dużą różnicę, dlatego dokonuj zmian stopniowo.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Pas biegowy może wymagać okresowej regulacji toru w zależności od użytkowania oraz stylu chodzenia/biegania. Niektórzy użytkownicy mogą wpływać na tor pasa w różny sposób. Należy spodziewać się konieczności regulacji w celu wyśrodkowania pasa biegowego. Z biegiem czasu, w miarę użytkowania pasa, potrzeba regulacji stanie się mniejsza. Prawidłowa regulacja toru pasa biegowego jest odpowiedzialnością właściciela, dotyczy to wszystkich bieżni.

UWAGA

- Uszkodzenie pasa biegowego spowodowane niewłaściwą regulacją toru pasa nie jest objęte gwarancją.

Rozwiązywanie problemów

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne komponenty. W większości przypadków nie potrzeby oddawania całego urządzenia do naprawy, ponieważ zazwyczaj wystarczy wymienić wadliwą część.

Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo podczas użytkowania, należy natychmiast skontaktować się z dealerem firmy Tunturi. Należy zawsze podawać model i numer seryjny urządzenia. Należy również podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Jeśli potrzebujesz części zamiennych, zawsze podawaj model, numer seryjny urządzenia i numer części zamiennej, której potrzebujesz. Lista części zamiennych znajduje się z tyłu niniejszej instrukcji. Należy używać wyłącznie części zamiennych wymienionych na liście części zamiennych.

Kody błędów

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu (oznaczony literą "E" i numerem), uruchom ponownie urządzenie i sprawdź, czy na wyświetlaczu nadal wyświetlany jest kod błędu. Jeśli wyświetlacz nadal pokazuje kod błędu, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

Olej

OIL nie jest kodem błędu, patrz "Smarowanie".

Kod "-----"

Konsola wyświetli kod "----", gdy klucz bezpieczeństwa nie jest poprawnie włożony podczas uruchamiania bieżni.
"-----" nie jest kodem błędu, patrz "Klucz bezpieczeństwa"

Transport i przechowywanie

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Upewnij się, że pod urządzeniem nie znajdują się inne osoby lub przedmioty.
- Podczas składania urządzenia należy upewnić się, że urządzenie zostało zablokowane, aby zapobiec jego opadnięciu.

UWAGA

- Nie wolno przenosić urządzenia trzymając za jego przewód zasilający ani używać przewodu zasilającego jako uchwytu.
- Przesuń urządzenie zgodnie z ilustracją (rys. F3). Przenieść urządzenie i ostrożnie je odstawić. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi. Ostrożnie przesuwaj urządzenie po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za wyprofilowane uchwyty po obu stronach.
- Urządzenie należy przechowywać w pozycji pionowej (rys. F1). Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahanach temperatury.

Gwarancja**Gwarancja kupującego Tunturi****Warunki gwarancji**

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

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

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

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

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem przestrzegania instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za zobowiązania dotyczące wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, jeśli nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z zaniedbania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania sprzętu w nieodpowiednim środowisku opisanym w niniejszej instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacyjnych procedur, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części oraz demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

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

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Napięcie sieciowe	VAC	210~240
Częstotliwość sieci	HZ	50~60
Prędkość	km/h	1.0~10.0
Nachylenie	krok	~
Długość (złożony)	cm	123.5 (27.5)
Szerokość	cm	61.0
Wysokość (złożony)	cm	120.0 (127.0)
Waga	kg	24.0
Pomiar tętna Dostępny przez:	Czujniki na kierownicy 5.0 KHz 5,3 KHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Nie Nie Nie Nie

Deklaracja producenta

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

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2022 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	22
Bezpečnostní upozornění.....	22
Elektrická bezpečnost.....	23
Pokyny k instalaci	23
Popis ilustrace A.....	23
Popis ilustrace B.....	23
Popis ilustrace C.....	23
Popis ilustrace D.....	23
Další informace o životním prostředí.....	23
Školení	24
Pokyny ke cvičení	24
Srdeční frekvence.....	24
Návod k použití.....	24
Napájení	24
Skládání (obrázky F1 a F2)	25
Bezpečnostní klíč (obr. F-3)	25
Konzola (obr. E-1)	25
Vysvětlení klíčů	25
Vysvětlení funkcí počítače	26
Školící programy	26
Rychlý start	26
Dokončení školení.....	26
Ruční program (P0)	26
Vzdělávací programy (P1~P12).....	26
Čištění a údržba.....	27
Generální úklid.....	27
Pás a pojezdová plošina.....	27
Mazání (obrázek F-5)	27
Nastavení pásu.....	27
Řešení problémů	28
Chybové kódy.....	28
Mazání.....	28
"-- --"	28
Přeprava a skladování	28
Záruka	29
Technické údaje.....	29
Prohlášení výrobce	29
Odmítnutí odpovědnosti	29

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

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

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení. Před použitím tohoto zařízení si pečlivě přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Pečlivě si přečtěte 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. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se vám udělá mdlo, okamžitě přestaňte trénovat.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání zařízení je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení 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 k používání nebo dohlížet na používání zařízení.
- 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.
- Spotřebiči používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste předešli prochladnutí.
- Přístroj 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.
- Ujistěte se, že přístroj používá vždy pouze jedna osoba. Přístroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda napětí v síti odpovídá napětí uvedenému na typovém štítku spotřebiče.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel udržujte mimo dosah zdrojů tepla, oleje a předmětů s

ostrými hranami.

- Síťový kabel ani síťovou zástrčku neupravujte ani neupravujte.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je síťový kabel nebo zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo zástrčka poškozená, kontaktujte svého prodejce.
- Napájecí kabel vždy zcela odviňte. Nenechávejte ho zkroucený.
- Napájecí kabel nevedte pod spotřebičem. Napájecí kabel nevedte pod kobercem. Na napájecí kabel nepokládejte žádné předměty.
- Dbejte na to, aby napájecí kabel nevisel přes okraj stolu.
- Zajistěte, aby napájecí kabel nebyl vystaven nebezpečí náhodného zachycení nebo zakopnutí.
- Nenechávejte přístroj bez dozoru, když je zástrčka napájecího kabelu zasunuta do zásuvky.
- Netahejte za napájecí kabel, abyste vytáhli zástrčku ze zásuvky.
- Pokud se přístroj nepoužívá, musí se před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou vytáhnout zástrčka napájecího kabelu ze zásuvky.

POZNÁMKA

- Pokud se napětí změní o deset nebo více procent, může to mít vliv na provoz běžeckého pásu. Na takové stavy se nevztahuje záruka. Máte-li podezření, že je napětí nízké, obraťte se na místní energetickou společnost nebo na licencovaného elektrikáře, který provede příslušné testy.

POZNÁMKA

- Napájecí kabel vedte mimo pohyblivé části běžeckého pásu, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.

VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jiné tekutiny přímo na spotřebič nebo v jeho blízkosti. Pokud je čištění vlhkem nutné, používejte pouze mírně navlhčený hadřík.
- Přímé použití kapalin může poškodit součásti zařízení a hrozí riziko úrazu elektrickým proudem, což může vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti.

Pokyny k uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění zajišťuje bezpečnou cestu elektrického proudu v případě poruchy nebo selhání elektrického systému a snižuje riziko úrazu elektrickým proudem.

Spotřebič je vybaven šňůrou s uzemněnou zástrčkou, která by měla být připojena do řádně instalované a uzemněné elektrické zásuvky. Instalace musí být v souladu s platnými místními zákony a předpisy.

VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího kabelu může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění výrobku, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Zástrčku dodanou s výrobkem neupravujte, pokud se nehodí do zásuvky. V takovém případě nechte kvalifikovaného elektrikáře nainstalovat vhodnou zásuvku.

Návod k montáži

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje vzhled běžeckého pásu po instalaci.

Při montáži ji můžete použít jako referenční materiál, ale vždy postupujte podle správného pořadí montážních kroků, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

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

POZNÁMKA

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

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

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

POZNÁMKA

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

VAROVÁNÍ

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

POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Umístěte jednotku na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem by mělo zůstat alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správná instalace běžeckého pásu je popsána na obrázcích.

POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku uschovejte dodané nářadí 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

V Tunturi doufáme, že vám tento běžecký pás bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat zařízení na uznaném veřejném sběrném místě.

Školení

Školení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhodobé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšování 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 je vhodné kombinovat se zdravou stravou. Člověk, který se věnuje dietě, by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně denní dobu tréninku zvyšovat až na jednu hodinu. Trénink by měl být zahájen nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby nedocházelo k nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému.

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

Pokyny pro cvičení

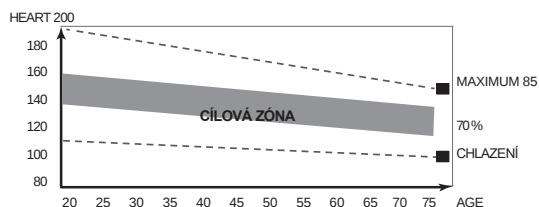
Používání běžeckého pásu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, posiluje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

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 přerušete.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Pravidelným tréninkem se vaše svaly nohou stanou pružnějšími. Pracujte naplno, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu 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 umlčování

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

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

Tónování svalů

Chcete-li při používání stroje zpevnit svaly, nastavte poměrně vysoký odpor. Tím více zatížíte svaly nohou a může se stát, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a zklidňovací fáze byste měli trénovat normálně, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor a donutit tak nohy k větší práci. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Úbytek hmotnosti

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

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

Pulsní

POZNÁMKA

- Tento běžecký pás není vybaven snímači tepové frekvence umístěnými na řídítkách. Pokud chcete sledovat tepovou frekvenci, musíte použít další zařízení, například měřicí pás.

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 - 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 a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

Úroveň úsilí vhodná pro ty nejsportovnější lidi, kteří jsou zvyklí na dlouhodobý trénink.

Návod k použití

Napájení

Hlavní vypínač (obr. E #A)

Přístroj je vybaven hlavním vypínačem, který umožňuje úplné vypnutí přístroje.

Spuštění zařízení:

- Zasuňte síťovou zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavní vypínač do polohy zapnuto.

Zastavení zařízení:

- Nastavte vypínač napájení do polohy vypnuto.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

Jistič (obr. E #B)

Přístroj je vybaven jističem, který přeruší napájení, pokud elektrické zatížení překročí maximální přípustnou hodnotu. Pokud se jistič vypne, stisknutím tlačítka jističe obnovte napájení.

VAROVÁNÍ

Před stisknutím spínacího tlačítka odpojte zástrčku od síťové zásuvky.

Pokud se jednotka vypne, restartujte ji podle níže uvedených pokynů:

- Odpojte napájecí zástrčku od jednotky.
- Stisknutím tlačítka jističe přístroj restartujete.
- Znovu připojte napájecí zástrčku k jednotce.

POZNÁMKA

- Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoký rozběhový proud, který se může objevit při prvním zapnutí běžeckého pásu nebo i při běžném používání. Pokud běžecký pás spustí

jistič (i když je jeho jmenovitý proud dostatečný a běžecský pás je jediným zařízením v obvodu), ale jistič na samotném běžecském pásu se nespustí, vyměňte jistič za jistič s vysokým rozběhovým proudem. Nejedná se o záruční závadu. Jedná se o stav, který jako výrobce nejsme schopni ověřit.

Skládání a rozkládání (obrázky F1 a F2)

Pro snadné skladování a úsporu místa lze běžecský pás složit podle níže uvedeného postupu:

1. Vypnutí napájení

- Přepněte vypínač napájení do polohy "OFF".
- Odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

2. Demontáž upínacího knoflíku

- Uvolněte upevňovací knoflík (označený 7), který se nachází ve spodní části levého sloupku (LH).
- Vyměňte knoflík z rámu.

3. Skládání plošiny běžecského pásu

- Plynulým pohybem zvedněte běžecský pás směrem ke svislému sloupku a v ruce držte odšroubovaný knoflík (7).
- Dbejte na to, aby při skládání nedošlo k přiskřípnutí napájecího kabelu.

4. Upevnění složeného běžecského pásu

- Nasadíte knoflík (7) do poloviny výšky sloupku (LH) do příslušného montážního otvoru pro běhounový pás.
- Pečlivě utáhněte knoflík, abyste se ujistili, že je běžecský pás stabilně sestaven.

VAROVÁNÍ

- Nepouštějte plošinu běžecského pásu dříve, než je zcela zajištěna, abyste zabránili náhodnému pádu.
 - Napájecí kabel uložte na bezpečném místě - ujistěte se, že není poškozený, rozdrčený nebo nepředstavuje nebezpečí pro uživatele (např. nebezpečí zakopnutí).
- Takto sestavený běžecský pás je připraven k bezpečnému uskladnění.

Rozkládání

- Uvolněte upevňovací knoflík (označený 7), který se nachází uprostřed sloupku běžecského pásu na levé straně (LH). Současně podepřete běžecský pás, aby nespadol, a sejměte knoflík ze sloupku.
- Opatrně spusťte běžecský pás až dolů a neustále jej podpírejte, abyste zabránili jeho náhlému pádu. Dbejte na to, aby při rozkládání nebyl skřípnut napájecí kabel.
- Připevněte upevňovací knoflík (7) ve spodní části levého sloupku (LH) běžecského pásu a pečlivě jej utáhněte, abyste zajistili stabilitu.

Správný způsob skládání a rozkládání běžecského pásu je znázorněn na přiložených obrázcích.

Bezpečnostní klíč (obr. F-3)

Přístroj je vybaven bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do konzoly, aby se přístroj spustil. Vyjmutím bezpečnostního klíče z konzoly se jednotka okamžitě zastaví.

- Vložte bezpečnostní klíč do slotu konzoly.

- Ujistěte se, že je bezpečnostní spona na klíče řádně připevněna k oděvu.

Před vyjmutím bezpečnostního klíče z konzoly se ujistěte, že klip není odstraněn z oděvu.

POZNÁMKA

- V konzole se zobrazí kód "--", pokud není bezpečnostní klíč vložen správně.

Konzola (obr. E-1)

⚠ POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Pokud přístroj nebyl po dobu 10 minut používán, přepne se do pohotovostního režimu (standby).

Vysvětlení klíčů

REŽIM

- Výběr programu (P0~P12).
- Potvrzením nastavení přejdete k dalšímu kroku nastavení.

SET

- Nastavte tréninkový cíl v režimu programování.

Spuštění/zastavení

- Po výběru tréninkového programu spustí běžecský pás odpočítávání 5 sekund, po kterém se automaticky spustí z režimu zastavení.
- Když během tréninku stisknete tlačítko STOP, běžecský pás bude postupně snižovat rychlost, dokud se zcela nezastaví.

Jednoduchá šipka nahoru (+ 0,1)

- Zvýší rychlost o 0,1 km/h v daném čase.
 - Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
 - Zvyšování cílových hodnot v režimu programování.
- | | |
|------------|-------------|
| Vzdálenost | + 0,1 km |
| Kalorie | + 1,0 K/Kal |
| Čas | + 1,0 min. |

Dvojitá šipka nahoru (+ 1,0)

- Zvýší rychlost o 1,0 km/h v daném čase.
 - Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
 - Zvyšování cílových hodnot v režimu programování.
- | | |
|------------|------------|
| Vzdálenost | + 1,0 km |
| Kalorie | + 10 K/Kal |
| Čas | + 10 min. |

Jednoduchá šipka dolů (- 0,1)

- Sníží rychlost o 0,1 km/h v daném okamžiku.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- Snižuje cílové hodnoty v režimu programování.

Vzdálenost	- 0,1 km
Kalorie	- 1,0 K/Kal
Čas	- 1,0 min.

Šipka dvakrát dolů (- 1,0)

- Sníží rychlost vždy o 1,0 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- Zvyšování cílových hodnot v režimu programování.

Vzdálenost	- 1,0 km
Kalorie	- 10 K/Kal
Čas	- 10 min.

POZNÁMKA

- Tlačítka regulace rychlosti fungují pouze v tréninkovém režimu P0.

Vysvětlení funkcí počítače

Rychlost

- V režimu programování zobrazuje programy, které lze vybrat.
- Po stisknutí tlačítka "Start" se zobrazí 5sekundové odpočítávání.
- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu během tréninku.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 1,0 ~ 10,0 km/h $\pm$ 0,1 km/h

Čas

- Ukazuje, jak dlouho trvá aktuální trénink.
- Po nastavení cílové doby tréninku se zobrazí zbývající čas.
- V režimu programování zobrazuje nastavený cíl.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 00:01 ~ 99:99

Vzdálenost

- Zobrazuje vzdálenost ujetou od začátku tréninku.
- Po nastavení cílové tréninkové vzdálenosti se zobrazí zbývající vzdálenost k dosažení cíle.
- V režimu programování zobrazuje nastavený cíl.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 0,0 ~ 99,9 km $\pm$ 0,1 km

Kalorie

- Zobrazuje spálené kalorie od začátku tréninku.
- Jakmile jsou kalorie nastaveny jako tréninkový cíl, ukazuje, kolik kalorií ještě zbývá spálit k dosažení cíle.
- V režimu programování zobrazuje nastavený cíl.
- Rozsah zobrazovaných hodnot: 0 ~ 999 kcal

Při zobrazení kalorií se rozsvítí indikátor kalorií.

POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Hodnota v poli "Vzdálenost"/"Kalorie" se mění každých 5 sekund.
 - Tlačítkem "SET" zmrazíte zobrazení,
 - Tlačítkem "SET" přepínáte mezi vzdáleností a kaloriemi.
- Tlačítkem MODE odemkněte displeje nebo znovu spusťte skenování.

programy

Rychlý start

- Stisknutím tlačítka "Start/Stop" spustíte trénink bez přednastavení.
- Běžecký pás se spustí při minimální rychlosti 1,0 km/h.
- Kdykoli během tréninku můžete ručně upravit rychlost.

Dokončení školení

- Stisknutím tlačítka "START/STOP" zastavíte cvičení nebo resetujete konzoli.
- Stisknutím a podržením tlačítka "START/STOP" zastavíte trénink a resetujete konzoli.

Ruční program (P0)

Stisknutím tlačítka "MODE" v režimu zastavení běžeckého pásu přepínáte mezi různými dostupnými programy. Výběrem možnosti P0 zvolte manuální program.

Pokud nechcete nastavit cíl, jednoduše stiskněte tlačítko "Start/Stop" a běžecký pás začne trénovat bez nastaveného cíle.

Všechny hodnoty na displeji se budou počítat směrem nahoru a běžecký pás se nezastaví, pokud nestisknete tlačítko "Start/Stop".

V režimu P0 může uživatel během tréninku regulovat rychlost.

Pokud chcete nastavit cíl pro: čas, kalorie nebo vzdálenost, postupujte podle pokynů níže.

Stanovte si tréninkový cíl: ČAS

- Po výběru P0 v režimu volby programu otevřete jednou stisknutím tlačítka "SET" režim cílového programování.
- V okně "Čas" bude blikat 30:00 minut jako výchozí cílový čas, který má být nastaven.
- Stisknutím dvojité šipky nahoru/dolů můžete cílový čas podle potřeby změnit.
- Rozsah hodnot: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minut.
- Stisknutím tlačítka "Start/Stop" zahájíte cvičení.

Stanovte si tréninkový cíl: VZDÁLENOST

- Po výběru P0 v režimu volby programu otevřete dvakrát stisknutím tlačítka "Set" režim cílového programování.
- V okně "Vzdálenost" bude blikat 1:00 km jako výchozí cílová vzdálenost, kterou je třeba nastavit.
- Stisknutím dvojité šipky nahoru/dolů změňte cílovou vzdálenost podle potřeby.
- Rozsah hodnot: 0,5 ~ 99,9 $\pm$ 0,1 km.
- Stisknutím tlačítka "Start/Stop" zahájíte cvičení.

Stanovte si tréninkový cíl: KALORIE

- Po výběru P0 v režimu volby programu otevřete třikrát stisknutím tlačítka "Set" režim cílového programování.
- V okně "Kalorie" se zobrazí 50 kcal jako výchozí cílová hodnota, kterou je třeba nastavit.
- Stisknutím dvojité šipky nahoru/dolů změňte cílový počet kalorií podle potřeby.
- Rozsah hodnot: 10 ~ 999 kcal.
- Stisknutím tlačítka "Start/Stop" zahájíte cvičení.

Vzdělávací programy (P1-P12)

V případě předem připravených tréninkových programů je rychlost pevně daná, a proto nelze stanovit cílovou vzdálenost a kalorie, protože ty jsou přímo spojeny s tréninkovým časem.

Tréninkovou dobu lze nastavit jako cílovou hodnotu.

Rozsah hodnot: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minut.

- Stisknutím tlačítka "MODE" v režimu zastavení běžeckého pásu přepínáte mezi programy. Podle svých preferencí vyberte jeden z dostupných programů ze zásobníku P1 ~ P12.
- Vybraný program není třeba ověřovat.
- V okně "Čas" bude blikat 30:00 minut jako výchozí cílová doba tréninku.
- Stisknutím dvojité šipky nahoru/dolů změňte cílový čas podle potřeby.
- Rozsah hodnot: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minut.
- Stisknutím tlačítka "Start/Stop" zahájíte cvičení.

POZNÁMKA

- Profily dostupných programů jsou uvedeny na obrázku G.
- Každý tréninkový program je rozdělen do 20 částí, z nichž každá představuje 1/20 předem stanoveného cílového času.

Pokud chcete vybraný program resetovat nebo ukončit, stiskněte tlačítko "SET".

Čištění a údržba

VAROVÁNÍ

- Běžecský pás vyžaduje měsíční údržbu, i když se nepoužívá.
 - Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
 - K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.
- Nezakrývejte ani neblokujte větrací otvory. Ujistěte se, že jsou bez prachu, nečistot a jiných překážek.
 - Po každém tréninku otřete zařízení měkkým a savým hadříkem.
 - K čištění viditelných částí přístroje použijte vysavač s malou sací hubicí.
 - Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy.

POZNÁMKA

- Doporučujeme používat běžecský pás pouze se sportovní obuví určenou pro vnitřní použití. Pokud takovou obuv nemáte, ujistěte se, že jsou podrážky před použitím běžecského pásu čisté a bez nečistot. Nezapomeňte, že běžecský pás není odolný vůči nečistotám zvenčí.

Čištění

Nečistoty, prach a chlupy domácích mazlíčků mohou blokovat proud vzduchu a hromadit se na běžecském pásu. Měsíčně: vysávejte pod běžecským pásem, abyste zabránili hromadění prachu. PŘEDTÍM ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.

Prach na běžícím pásu

Prach se objevuje při běžném lavírování nebo dokud se běžecský pás nestabilizuje. Abyste minimalizovali jeho hromadění, otřete přebytkový prach vlhkým hadříkem.

Pás a pojezdová plošina

Váš běžecský pás je vybaven vysoce výkonnou běžecskou podložkou s nízkým třením. Pro zajištění maximálního výkonu by měla být podložka čistá a zbavená prachu a nečistot. Částice nečistot a prachu mezi běžecskou podložkou a běžecským pásem mohou poškodit povrch běžecského pásu a ovlivnit tak účinnost vašeho tréninku a životnost výrobku.

Jak vyčistit pojezdovou plochu?

Okraj pásu a prostor mezi okrajem pásu a rámem otřete měkkým, suchým a neabrazivním hadříkem. Zkuste se také dostat pod okraje běžícího pásu a odstranit nečistoty, které se tam nahromadily.

Jak vyčistit povrch běžecského pásu?

Nejprve odstraňte uvolněné nečistoty z povrchu běžícího pásu kartáčem s nylonovými štětinami. Poté otřete horní povrch pásu vlhkým, dobře vyždímaným hadříkem (bez čistících prostředků nebo abraziv). Před dalším použitím běžecského pásu nechte pás zcela vyschnout.

POZNÁMKA

- Pokud je řemen příliš znečištěný, než aby se dal vyčistit pouhou vodou, lze použít jemné mýdlo, ale nikdy ne rozpouštědla nebo maziva.
- Zabraňte tomu, aby se roztok dostal mezi běžecskou podložku a běžecský pás.

Pravidelné čištění prodlouží životnost pásu a kolejového lože.

Mazání (obrázek F-5)

POZNÁMKA

- Běžecský pás běžecského pásu byl před montáží do stroje namazán ve výrobním závodě. Proto není třeba běžecský pás při prvním použití mazat.

Pravidelně kontrolujte stav mazání pojezdového řemene. Aby to bylo pro uživatele snazší, je běžecský pás vybaven funkcí připomenutí mazání po každých 300 hodinách používání.

Na displeji "TIME WINDOW" se zobrazí zpráva "OIL" a každých 10 sekund zazní zvukový signál, který vám připomene, že je třeba mazat. Chcete-li odstranit hlášení "OIL" a varovný signál, postupujte podle následujícího postupu: během varovného signálu stiskněte a podržte tlačítko "STOP" po dobu alespoň 3 sekund.

VAROVÁNÍ

- Před mazáním vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

POZNÁMKA

- Doporučuje se kontrolovat mazání pojezdového pásu alespoň jednou měsíčně, protože mazání může být ovlivněno různými faktory, nejen dobou používání.
- Běžící řemen mažte pouze v případě potřeby. Použití příliš velkého množství maziva může způsobit prokluzování řemene v důsledku nedostatečného tření.

- Pevně se postavte na běžící pás.
- Uchopte přední rukojeť a tlačte nohama na běžecský pás tak, aby se pohyboval dopředu a dozadu. Běžící pás by se měl pohybovat plynule a rovnoměrně, aniž by vydával jakýkoli zvuk.
- Pokud se pojezdový pás nepohybuje hladce a rovnoměrně nebo se nepohybuje vůbec, dotkněte se spodní strany pojezdového pásu konečky prstů a zkontrolujte stav mazání:
 - Pokud cítíte mastnotu nebo se vám lesknou prsty, znamená to, že je běžící řemen řádně namazaný.
 - Pokud mazivo necítíte a vaše prsty jsou suché nebo drsné, naneste mazivo (asi 10 ml) na střed běžecské podložky pod běžecským pásem a poté nechte stroj běžet alespoň 5 minut rychlostí 5 km/h.
 - Po namazání běžecský pás před tréninkem neskládejte alespoň 2 minuty při minimální rychlosti 5 km/h. Tím zajistíte, že se mazivo plně vstřebá do běžecského pásu a rovnoměrně se rozloží.

POZNÁMKA

- Pokud je pro vás rychlost 5 km/h příliš vysoká, jděte rychlostí, která vám vyhovuje, ale prodlužte dobu chůze alespoň na 5 minut.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Nastavení běžecského pásu

Výkon běžecského pásu závisí na tom, zda jeho rám stojí na relativně vodorovném povrchu. Pokud rám není v rovině, přední a zadní válečky nebudou pracovat paralelně, což může vyžadovat průběžné seřizování běžecského pásu.

Běžecský pás je navržen tak, aby se během používání udržoval ve středu. Je normální, že se některé pásy mohou mírně vychýlit k jednomu okraji, když je pás v pohybu a nikdo na něm nestojí.

Po několika minutách používání by se měl běžící pás sám vycentrovat. Pokud se pás během používání stále pohybuje směrem k jednomu okraji, bude nutné provést seřízení.

VÝJIMKA

Během rehabilitace, kdy uživatel používá jednu nohu mnohem více než druhou, se může stát, že se běžecký pás vychýlí na jednu stranu. V takových případech by se nemělo provádět žádné seřizování, ledaže by se běžecký pás při běžném používání sám nevycentroval.

Nastavení napnutí pojzdového řemene

Nastavení by mělo být provedeno pomocí zadní řemenice. Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci bočních krytů pojzdového řemene, v krytkách.

- Utahněte šrouby zadní řemenice (ve směru hodinových ručiček) jen natolik, aby nedošlo k prokluzu přední řemenice. Otočte oba šrouby pro nastavení napnutí běžícího řemene vždy o čtvrt otáčky a zkontrolujte správné napnutí chůzí po řemenu při nízkých otáčkách a ujistěte se, že řemen neprokluzuje. Pokračujte v utahování šroubů, dokud řemen nepřestane prokluzovat.
- Pokud máte pocit, že je řemen dostatečně napnutý, ale přesto prokluzuje, může být problém v uvolněném hnacím řemenu motoru pod předním krytem.
- Nepřetěžujte je. Nadměrné utahení může způsobit poškození řemene a předčasné opotřebení ložisek.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo.

Vystředění pojzdového pásu (obr. F-4)

Vystředění pojzdového pásu je nutné, pokud pojzdový pás není zarovnan se středem pojzdové plochy. Toho si snadno všimnete, když je mezera mezi pásem a okrajem na jedné straně mnohem větší než na druhé.

To může být způsobeno několika faktory, jako jsou:

DŮVOD 1

Pokud během tréninku používáte jednu z nohou k odrazu silněji, může dojít k posunu běžeckého pásu na jednu stranu. Tento problém by se však měl automaticky odstranit, jakmile pás několik minut bez zátěže.

DŮVOD 2

Běžecký pás není v rovině, což způsobuje, že gravitace pomalu posouvá běžecký pás směrem k nejnižšímu bodu běžeckého pásu. To je třeba napravit vhodným vyrovnáním běžeckého pásu, protože to nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

DŮVOD 3

Pojzdový pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válcem. To je třeba napravit seřizením dráhy pojzdového pásu, jak je popsáno níže.

K nastavení dráhy běžeckého pásu použijte imbusový klíč dodaný s běžeckým pásem.

- Nastavte běžecký pás na rychlost ± 5 km/h, ale nechoďte po něm.
- Pokud se běžící pás pohybuje doprava:
Otočte levý zadní seřizovací šroub válce, který se nachází vzadu v zásuvce krytu válce, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud se jízdni pruh posune doleva:
Otočte pravý seřizovací šroub zadního válce, který se nachází vzadu v zásuvce krytu válce, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Vyčkejte asi 2 minuty, aby běžící pás mohl na nastavení adekvátně reagovat, a pak podle potřeby opakujte kroky, dokud nedosáhnete požadovaného efektu.

POZNÁMKA

- Nezapomeňte, že i malá úprava může znamenat velký rozdíl, proto změny provádějte postupně.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>.

Běžecký pás může vyžadovat pravidelné seřizování dráhy v závislosti na způsobu používání a stylu chůze/běhu. Někteří uživatelé mohou dráhu pásu ovlivňovat různými způsoby. Je třeba počítat s nutností seřízení pro vycentrování běžeckého pásu. Postupem času, jak bude pás používán, bude potřeba seřízení menší. Za správné nastavení dráhy běžeckého pásu je zodpovědný majitel, to platí pro všechny běžecké pásy.

POZNÁMKA

- Na poškození pojzdového pásu způsobené nesprávným nastavením dráhy pásu se záruka nevztahuje.

Řešení problémů

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů není nutné nechat opravit celé zařízení, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást.

Pokud přístroj během používání nefunguje správně, neprodleně kontaktujte svého prodejce Tunturi. Vždy uvádějte model a výrobní číslo jednotky. Uveďte také povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo spotřebiče a číslo požadovaného náhradního dílu. Seznam náhradních dílů naleznete na zadní straně tohoto návodu. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Chybové kódy

Pokud se na displeji zobrazí chybový kód (označený písmenem "E" a číslicí), restartujte přístroj a zkontrolujte, zda se na displeji stále zobrazuje chybový kód. Pokud se na displeji stále zobrazuje chybový kód, neprodleně se obraťte na svého prodejce.

Olej

OLEJ není chybový kód, viz "Mazání".

Kód " - - - - - "

V konzole se zobrazí kód " - - - - - ", pokud není bezpečnostní klíč při spuštění běžeckého pásu správně vložen.

" - - - - - " není chybový kód, viz "Bezpečnostní klíč".

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou odpojte přístroj ze zásuvky.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Ujistěte se, že se pod přístrojem nenacházejí žádné další osoby ani předměty.
- Při skládání jednotky se ujistěte, že je jednotka zajištěna proti pádu.

⚠ POZNÁMKA

- Nepřenášejte přístroj tak, že jej držíte za napájecí kabel, ani nepoužívejte napájecí kabel jako rukojeť.
- Přesuňte spotřebič podle obrázku (obr. F3). Přesuňte spotřebič a opatrně jej položte na zem. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy. Spotřebič opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemisťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale přidržujte jej za tvarované rukojeti na obou stranách.
- Přístroj by měl být uložen ve svislé poloze (obrázek F1). Přístroj by měl být skladován na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

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. Prostředí schválené pro výrobek a pokyny k údržbě jsou uvedeny v "návodu k použití" výrobku. Návod k použití si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

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

Pokrytí záruky

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

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že jsou dodržovány pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nepřebírají žádnou odpovědnost za závazky týkající se závad vzniklých z důvodů, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou zařízení.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku zanedbání pravidelné údržby popsané v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování zařízení v nevhodném prostředí popsaném v tomto návodu, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na montážní postupy, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a jiných podobných dílů a demontáž a opětovná montáž fitness zařízení. Záruka se nevztahuje na opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi.

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

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210~ 240
Síťová frekvence	HZ	50~ 60
Rychlost	km/h	1.0~ 10.0
Svah	krok	~
Délka (předloženo)	cm	123.5 (27.5)
Šířka	cm	61.0
Výška (předloženo)	cm	120.0 (127.0)
Hmotnost	kg	24.0
Měření srdeční frekvence	Senzory na volantu	Ne
Přístupné prostřednictvím:	5,0 Khz	Ne
	5,3 Khz.	Ne
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne

Prohlášení výrobce

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

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2022 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	30
Bezpečnostné upozornenia.....	30
Elektrická bezpečnosť.....	31
Inštalčné pokyny	31
Popis ilustrácia A.....	31
Popis ilustrácia B.....	31
Popis ilustrácia C.....	31
Popis ilustrácia D.....	31
Ďalšie informácie o životnom prostredí	31
Školenie	32
Pokyny na cvičenie	32
Tepová frekvencia	32
Návod na použitie	32
Napájanie	32
Skladanie (obrázky F1 a F2)	33
Bezpečnostný kľúč (obr. F-3)	33
Konzola (obr. E-1)	33
Vysvetlenie kľúčov.....	33
Vysvetlenie funkcií počítača	34
Programy odbornej prípravy.....	34
Rýchly štart	34
Ukončenie odbornej prípravy	34
Manuálny program (P0).....	34
Programy odbornej prípravy (P1~P12)	34
Čistenie a údržba	35
Generálne čistenie	35
Pás a podvozok	35
Mazanie (obrázok F-5)	35
Nastavenie pásu.....	35
Riešenie problémov.....	36
Kódy chýb.....	36
Mazanie.....	36
"- - - -"	36
Preprava a skladovanie	36
Záruka	37
Technické údaje.....	37
Vyhlasenie výrobcu.....	37
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	37

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, bicyklov, veslárskych trenažerov, cvičebných lavíc a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

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

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

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

⚠ VAROVANIE

- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa vám urobí nevoľno, okamžite prestaňte s tréningom.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálne používanie zariadenia je obmedzené na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia 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 na používanie alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho fázou upokojenia. Na konci každého tréningu sa nezapomnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie vo vonkajšom prostredí.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou od 5 °C do 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v tejto príručke.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, kontaktujte svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí stroja.
- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí fitness zariadení.
- Uistite sa, že prístroj používa vždy len jedna osoba. Prístroj nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 100 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

- Pred použitím vždy skontrolujte, či sieťové napätie zodpovedá napätiu uvedenému na typovom štítku spotrebiča.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.

- Sieťový kábel držte mimo dosahu zdrojov tepla, oleja a predmetov s ostrými hranami.
- Sieťový kábel ani sieťovú zástrčku nemeňte ani neupravujte.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená alebo chýbná. Ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená, kontaktujte svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte. Nenechávajte ho skrútený.
- Napájací kábel nevedzte pod spotrebičom. Napájací kábel nevedzte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí cez okraj stola.
- Zabezpečte, aby napájací kábel nebol vystavený náhodnému zachyteniu alebo nebezpečenstvu zakopnutia.
- Nenechávajte prístroj bez dozoru, keď je zástrčka napájacieho zdroja zasunutá v zásuvke.
- Netahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky.
- Ak sa zariadenie nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou sa musí vytiahnuť zástrčka napájacieho zdroja zo zásuvky.

POZNÁMKA

- Ak sa napätie zmení o desať alebo viac percent, môže to mať vplyv na prevádzku bežického pásu. Na takéto stavy sa nevzťahuje záruka. Ak máte podozrenie, že napätie je nízke, obráťte sa na miestnu energetickú spoločnosť alebo na licencovaného elektrikára, ktorý vykoná príslušné testy.

POZNÁMKA

- Napájací kábel vedzte mimo pohyblivých častí bežického pásu vrátane zdvíhacieho mechanizmu a prepravných kolies.

VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo iné kvapaliny priamo na spotrebič alebo v jeho blízkosti. Ak je potrebné čistenie vlhkosťou, použite len mierne navlhčenú handričku.
- Priame použitie kvapalín môže poškodiť súčasti zariadenia a spôsobiť riziko úrazu elektrickým prúdom, čo môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k smrti.

Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie poskytuje bezpečnú cestu pre elektrický prúd v prípade poruchy alebo zlyhania elektrického systému, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom.

Spotrebič je vybavený káblom s uzemnenou zástrčkou, ktorý by mal byť pripojený do správne nainštalovanej a uzemnenej elektrickej zásuvky. Inštalácia musí byť v súlade s platnými miestnymi zákonmi a predpismi.

VAROVANIE

- Nesprávne pripojenie uzemňovacieho kábla môže mať za následok riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o správnom uzemnení výrobku, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Zástrčku dodanú s výrobkom neupravujte, ak sa nehodí do zásuvky. V takom prípade požiadajte kvalifikovaného elektrikára o inštaláciu vhodnej zásuvky.

Návod na montáž

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornený vzhľad bežického pásu po inštalácii.

Môže slúžiť ako pomôcka pri montáži, ale vždy postupujte podľa správneho poradia montážnych krokov, ako je znázornené na obrázkoch.

Popis ilustrácia B

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

POZNÁMKA

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

Popis ilustrácia C

Na obrázku je zobrazená montážna súprava, ktorá je súčasťou výrobku. Montážna súprava obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a náradie potrebné na správne zostavenie cvičného bicykla.

Popis ilustrácia D

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

POZNÁMKA

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

VAROVANIE

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

POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Jednotku umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo by malo zostať aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia bežického pásu je opísaná na obrázkoch.

POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku si ponechajte dodané náradie na budúce servisné účely.

Ďalšie environmentálne informácie

Likvidácia obalov

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

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám tento bežický pás 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 zariadenie na uznanom verejnom zbernom mieste.

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 svoju úroveň kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, 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.

So zlepšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie.

Pokyny na cvičenie

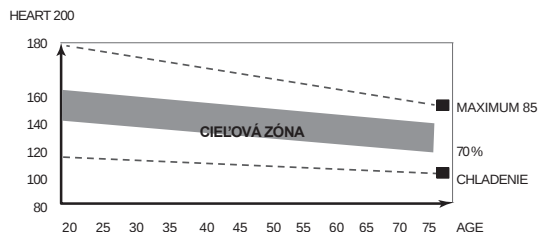
Používanie bežeckého pásu prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

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 nestrhávajúte - ak to bolí, naťahovanie prerušte.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažíte. Pravidelným tréningom sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte do sýtosti, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého tréningu udržiavali stabilné tempo. Vaše pracovné tempo by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



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

Fáza utlmenia

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napríklad zníženie tempa tréningu, ktoré pokračuje približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabudnite, že pri strečingu nesmiete svaly tlačiť silou ani nimi trhať.

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

Tónovanie svalov

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

Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je 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

POZNÁMKA

- Tento bežecký pás nie je vybavený snímačmi srdcovej frekvencie umiestnenými na riadidlách. Ak chcete monitorovať srdcovú frekvenciu, musíte použiť ďalšie zariadenie, napríklad merací pás.

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.

Začiatočník

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodná úroveň cvičenia pre začiatočníkov, ľudí s nadváhou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičiť by ste mali aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Pokročilé

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Návod na použitie

Napájanie

Hlavný vypínač (obr. E #A)

Prístroj je vybavený hlavným vypínačom, ktorý umožňuje úplné vypnutie prístroja.

Spustenie zariadenia:

- Zasuňte sieťovú zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavný vypínač do polohy zapnuté.

Zastavenie zariadenia:

- Prepínač napájania nastavte do polohy vypnuté.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

Istič (obr. E #B)

Jednotka je vybavená ističom, ktorý preruší napájanie, keď elektrické zaťaženie prekročí maximálnu prípustnú hodnotu. Ak sa istič vypne, stlačením tlačidla ističa obnovte napájanie.

VAROVANIE

Pred stlačením spínacieho tlačidla odpojte zástrčku od sieťovej zásuvky.

Ak sa jednotka vypne, podľa nižšie uvedených pokynov ju znovu spustite:

- Odpojte sieťovú zástrčku od jednotky.
- Stlačte tlačidlo ističa, aby ste jednotku reštartovali.
- Znovu pripojte zástrčku k jednotke.

POZNÁMKA

- Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoký nábehový prúd, ktorý sa môže vyskytnúť pri prvom zapnutí

bežeckého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak bežecký pás spúšťa istič (aj keď je jeho prúdová trieda primeraná a bežecký pás je jediným zariadením v obvode), ale istič na samotnom bežeckom páse sa nespúšťa, vymeňte istič za istič s vysokým nárazovým prúdom. Toto nie je záručná chyba. Je to stav, ktorý ako výrobca nedokážeme ovplyvniť.

Skladanie a rozkladanie (obrázky F1 a F2)

Pre jednoduché skladovanie a úsporu miesta možno bežecký pás zložiť podľa nižšie uvedených krokov:

1. Vypnutie napájania

- Prepnete vypínač napájania do polohy "OFF".
- Odpojte napájací kábel zo zásuvky.

2. Demontáž upínacieho gombíka

- Uvoľnite upevňovací gombík (označený 7), ktorý sa nachádza v spodnej časti ľavého stĺpika (LH).
- Odstráňte gombík z rámu.

3. Skladanie plošiny bežeckého pásu

- Plynulo zdvihnite bežecký pás smerom k vertikálnemu stĺpcu, pričom v ruke držte odskrutkovaný gombík (7).
- Dbajte na to, aby sa napájací kábel počas skladania nezošliapol.

4. Upevnenie zloženého bežeckého pásu

- Zasuňte gombík (7) do polovice stĺpika (LH) do príslušného montážneho otvoru pre pás behúňa.
- Opatrne utiahnite gombík, aby ste sa uistili, že je bežecký pás stabilne zostavený.

VAROVANIE

- Nepúšťajte plošinu bežeckého pásu skôr, ako je úplne zaistená, aby ste zabránili náhodnému pádu.
 - Napájací kábel uložte na bezpečné miesto - uistite sa, že nie je poškodený, rozdrvený alebo nepredstavuje nebezpečenstvo pre používateľov (napr. nebezpečenstvo zakopnutia).
- Takto zostavený bežecký pás je pripravený na bezpečné uskladnenie.

Rozkladanie

- Uvoľnite upevňovací gombík (označený 7), ktorý sa nachádza v strede stĺpa bežeckého pásu na ľavej strane (LH). Zároveň podoprite bežecký pás, aby ste zabránili jeho pádu, a odstráňte gombík zo stĺpika.
- Opatrne spustite bežecký pás až úplne nadol a neustále ho podopierajte, aby ste zabránili jeho náhlemu pádu. Dbajte na to, aby sa napájací kábel pri rozkladaní nezošliapol.
- Pripevnite upevňovací gombík (7) v spodnej časti ľavého stĺpika (LH) bežeckého pásu a starostlivo ho utiahnite, aby ste zaistili stabilitu.

Správny spôsob skladania a rozkladania bežeckého pásu je znázornený na priložených obrázkoch.

Bezpečnostný kľúč (obr. F-3)

Prístroj je vybavený bezpečnostným kľúčom, ktorý musí byť správne vložený do konzoly, aby sa prístroj spustil. Vyňatím bezpečnostného kľúča z konzoly sa jednotka okamžite zastaví.

- Vložte bezpečnostný kľúč do zásuvky konzoly.

- Uistite sa, že je bezpečnostná spona na kľúče správne pripevnená k odevu.

Pred vybratím bezpečnostného kľúča z konzoly sa uistite, že spona nie je odstránená z odevu.

POZNÁMKA

- V konzole sa zobrazí kód "--", keď bezpečnostný kľúč nie je vložený správne.

Konzola (obr. E-1)

⚠ POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu (standby), keď sa jednotka nepoužíva 10 minút.

Vysvetlenie klúčov

REŽIM

- Vyber program (P0~P12).
- Potvrdením nastavenia prejdite na ďalší krok nastavenia.

SET

- Nastavenie tréningového cieľa v režime programovania.

Spustenie/zastavenie

- Po výbere tréningového programu spustí bežecký pás odpočítavanie 5 sekúnd, po ktorom sa automaticky spustí z režimu zastavenia.
- Keď počas tréningu stlačíte tlačidlo STOP, bežecký pás bude postupne znižovať svoju rýchlosť, až kým sa úplne nezastaví.

Jedna šípka nahor (+ 0,1)

- Zvyšuje rýchlosť o 0,1 km/h v danom čase.
 - Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
 - Zvyšovanie cieľových hodnôt v režime programovania.
- | | |
|-------------|-------------|
| Vzdialenosť | + 0,1 km |
| Kalórie | + 1,0 K/Kal |
| Čas | + 1,0 min. |

Dvojitá šípka nahor (+ 1,0)

- Zvýši rýchlosť o 1,0 km/h v danom čase.
 - Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
 - Zvyšovanie cieľových hodnôt v režime programovania.
- | | |
|-------------|------------|
| Vzdialenosť | + 1,0 km |
| Kalórie | + 10 K/Kal |
| Čas | + 10 min. |

Jednoduchá šípka smerom nadol (- 0,1)

- Zníži rýchlosť o 0,1 km/h v danom čase.
 - Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
 - Znižuje cieľové hodnoty v režime programovania. Vzďialenosť
- | | |
|---------|-------------|
| | - 0,1 km |
| Kalórie | - 1,0 K/Kal |
| Čas | - 1,0 min. |

Dvojitá šípka nadol (- 1,0)

- Zníži rýchlosť o 1,0 km/h naraz.
 - Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
 - Zvyšovanie cieľových hodnôt v režime programovania.
- | | |
|-------------|------------|
| Vzdialenosť | - 1,0 km |
| Kalórie | - 10 K/Kal |
| Čas | - 10 min. |

POZNÁMKA

- Tlačidlá regulácie rýchlosti fungujú len v tréningovom režime P0.

Vysvetlenie funkcií počítača

Rýchlosť

- V režime programovania zobrazuje programy, ktoré sú k dispozícii na výber.
- Po stlačení tlačidla "Start" sa zobrazí 5-sekundové odpočítavanie.
- Zobrazuje skutočnú rýchlosť bežeckého pásu počas tréningu.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 1,0 ~ 10,0 km/h $\pm$ 0,1 km/h

Čas

- Zobrazuje, ako dlho trvá aktuálny tréning.
- Po nastavení cieľového času tréningu sa zobrazí zostávajúci čas.
- V režime programovania zobrazuje nastavený cieľ.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 00:01 ~ 99:99

Vzdialenosť

- Zobrazuje vzdialenosť prejdenú od začiatku tréningu.
- Po nastavení cieľovej tréningovej vzdialenosti sa zobrazí vzdialenosť, ktorá zostáva do dosiahnutia cieľa.
- V režime programovania zobrazuje nastavený cieľ.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 0,0 ~ 99,9 km $\pm$ 0,1 km

Kalórie

- Zobrazuje spálené kalórie od začiatku tréningu.
- Po nastavení kalórií ako tréningového cieľa sa zobrazí, koľko kalórií ešte zostáva spaľiť na dosiahnutie cieľa.
- V režime programovania zobrazuje nastavený cieľ.
- Rozsah zobrazených hodnôt: 0 ~ 999 kcal

Pri zobrazení kalórií sa rozsvieti indikátor kalórií.

POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Hodnota v poli "Vzdialenosť"/"Kalórie" sa mení každých 5 sekúnd.
 - Pomocou tlačidla "SET" zmrazíte zobrazenie,
 - Pomocou tlačidla "SET" môžete prepínať medzi vzdialenosťou a kalóriami.
- Pomocou tlačidla MODE odomkniete displeje alebo začnete skenovanie odznova.

Programy

Rýchly štart

- Stlačením tlačidla "Start/Stop" spustíte tréning bez akýchkoľvek prednastavení.
- Bežecký pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti 1,0 km/h.
- Rýchlosť môžete kedykoľvek počas tréningu manuálne nastaviť.

Ukončenie odbornej prípravy

- Stlačením tlačidla "START/STOP" zastavíte cvičenie alebo resetujete konzolu.
- Stlačením a podržaním tlačidla "START/STOP" zastavíte cvičenie a resetujete konzolu.

Manuálny program (P0)

Stlačením tlačidla "MODE" v režime zastavenia bežeckého pásu môžete prepínať medzi rôznymi dostupnými programami. Ak chcete vybrať manuálny program, vyberte položku P0.

Ak nechcete nastaviť cieľ, jednoducho stlačte tlačidlo "Start/Stop" a bežecký pás začne trénovať bez nastaveného cieľa.

Všetky hodnoty na displeji sa budú počítať smerom nahor a bežecký pás sa nezastaví, pokiaľ nestlačíte tlačidlo "Štart/Stop".

V režime P0 môže používateľ počas celého tréningu ovládať rýchlosť.

Ak chcete nastaviť cieľ pre: čas, kalórie alebo vzdialenosť, postupujte podľa pokynov nižšie.

Stanovte si tréningový cieľ: ČAS

- Stlačením tlačidla "SET" jedenkrát otvorte režim cieľového programovania po výbere P0 v režime výberu programu.
- V okne "Čas" bude blikať 30:00 minút ako predvolený cieľový čas, ktorý sa má nastaviť.
- Stlačením "dvojitej šípky hore/dole" môžete podľa potreby zmeniť cieľový čas.
- Rozsah hodnôt: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minút.
- Stlačením tlačidla "Štart/Stop" spustíte tréning.

Stanovte si tréningový cieľ: VZDIALENOSŤ

- Stlačením tlačidla "Set" dvakrát otvorte režim cieľového programovania po výbere P0 v režime výberu programu.
- V okne "Vzdialenosť" bude blikať 1:00 km ako predvolená cieľová vzdialenosť, ktorú treba nastaviť.
- Stlačením dvojitej šípky nahor/dole môžete podľa potreby zmeniť cieľovú vzdialenosť.
- Rozsah hodnôt: 0,5 ~ 99,9 $\pm$ 0,1 km.
- Stlačením tlačidla "Štart/Stop" spustíte tréning.

Stanovte si tréningový cieľ: KALORIE

- Stlačením tlačidla "Set" trikrát otvorte režim cieľového programovania po výbere P0 v režime výberu programu.
- V okne "Kalórie" bude blikať 50 kcal ako predvolená cieľová hodnota, ktorú chcete nastaviť.
- Stlačením šípky "Dvojnásobne nahor/nadol" zmeníte cieľový počet kalórií podľa potreby.
- Rozsah hodnôt: 10 ~ 999 kcal.
- Stlačením tlačidla "Štart/Stop" spustíte tréning.

Programy odbornej prípravy (P1~P12)

V prípade vopred pripravených tréningových programov je rýchlosť pevne stanovená, a preto nie je možné stanoviť vzdialenosť a kalórie ako cieľ, pretože to priamo súvisí s časom tréningu.

Čas tréningu možno nastaviť ako cieľovú hodnotu.

Rozsah hodnôt: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minút.

- Stlačením tlačidla "MODE" v režime zastavenia bežeckého pásu môžete prepínať medzi programami. Vyberte si jeden z dostupných programov z bazéna P1 ~ P12 podľa svojich preferencií.
- Vybraný program nie je potrebné overovať.
- V okne "Čas" bude blikať 30:00 minút ako predvolený cieľový čas tréningu.
- Stlačením dvojitej šípky nahor/dole môžete podľa potreby zmeniť cieľový čas.
- Rozsah hodnôt: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 minút.
- Stlačením tlačidla "Štart/Stop" spustíte tréning.

POZNÁMKA

- Profily dostupných programov sú uvedené na obrázku G.
- Každý tréningový program je rozdelený na 20 častí, z ktorých každá predstavuje 1/20 vopred stanoveného cieľového času.

Ak chcete vybraný program resetovať alebo ukončiť, stlačte tlačidlo "SET".

Čistenie a údržba

VAROVANIE

- Bežecký pás si vyžaduje mesačnú údržbu, aj keď sa nepoužíva.
 - Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
 - Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nezakrývajte ani neblokujte vetracie otvory. Uistite sa, že sú bez prachu, nečistôt a iných prekážok.
 - Po každom tréningu zariadenie utrite mäkkou a savou handričkou.
 - Na čistenie viditeľných častí zariadenia použite vysávač s malou sacou hubicou.
 - Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice správne dotiahnuté.

POZNÁMKA

- Bežecký pás sa odporúča používať len so športovou obuvou určenou na používanie v interiéri. Ak takúto obuv nemáte, pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že podrážky sú čisté a bez nečistôt. Nezabudnite, že bežecký pás nie je odolný voči nečistotám z vonkajšieho prostredia.

Čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovať prívod vzduchu a hromadiť sa na páse bežeckého pásu. Mesačne: vysávajte pod bežeckým pásom, aby ste zabránili hromadeniu prachu.

PREDTÝM ODPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL.

Prach na bežiacom páse

Prach sa objavuje počas bežného lapovania alebo kým sa bežecký pás nestabilizuje. Aby ste minimalizovali jeho hromadenie, utrite prebytočný prach vlhkou handričkou.

Pás a podvozok

Váš bežecký pás je vybavený vysoko výkonnou bežeckou podložkou s nízkym trením. Na zabezpečenie maximálneho výkonu by mala byť podložka čistá a zbavená prachu a nečistôt. Čiastočky nečistôt a prachu medzi bežeckou podložkou a bežeckým pásom môžu poškodiť povrch bežeckého pásu, čo ovplyvní účinnosť vášho tréningu a životnosť výrobku.

Ako vyčistiť podvozok?

Okraj pásu a priestor medzi okrajom pásu a rámom utrite mäkkou, suchou a neabrazívnou handričkou. Skúste sa dostať aj pod okraje bežiaceho pásu, aby ste odstránili nečistoty, ktoré sa tam nahromadili.

Ako vyčistiť povrch bežeckého pásu?

Najprv pomocou kefy s nylonovými štetinami odstráňte uvoľnené nečistoty z povrchu bežeckého pásu. Potom utrite horný povrch pásu vlhkou, dobre vyžmýkanou handričkou (bez čistiacich prostriedkov alebo abrazívnych látok). Pred ďalším používaním bežeckého pásu nechajte pás úplne vyschnúť.

POZNÁMKA

- Ak je remeň príliš znečistený na to, aby sa dal vyčistiť len vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy nie rozpúšťadlá alebo mazadlá.
- Vyhnite sa tomu, aby sa roztok dostal medzi bežecú podložku a bežecký pás.

Pravidelné čistenie predĺži životnosť pásu a dráhového lôžka.

Mazanie (obrázok F-5)

POZNÁMKA

- Bežecký pás bežeckého pásu bol pred namontovaním na stroj namazaný vo výrobe. Preto nie je potrebné bežecký pás pri prvom použití mazať.

Pravidelne kontrolujte stav mazania bežeckého pásu. Aby to bolo pre používateľa jednoduchšie, bežecký pás je vybavený funkciou pripomenutia mazania po každých 300 hodinách používania.

Na displeji "TIME WINDOW" sa zobrazí správa "OIL" (olej) a každých 10 sekúnd zaznie zvukový signál, ktorý vám pripomenie, aby ste mazali. Na odstránenie hlásenia "OIL" a výstražného signálu postupujte podľa nasledujúceho postupu: počas výstražného signálu stlačte a podržte tlačidlo "STOP" aspoň 3 sekundy.

VAROVANIE

- Pred mazaním vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

POZNÁMKA

- Odporúčame kontrolovať mazanie bežeckého pásu aspoň raz za mesiac, pretože mazanie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, nielen časom používania.
- Bežecký remeň namažte len v prípade potreby. Použitie príliš veľkého množstva maziva môže spôsobiť skĺznutie remeňa v dôsledku nedostatočného trenia.

- Pevne stojte na bežiacom páse.
- Uchopte prednú rukoväť a nohami tlačte bežecký pás tak, aby sa pohyboval dopredu a dozadu. Bežecký pás by sa mal pohybovať hladko a rovnomerne bez vydávania zvukov.
- Ak sa bežecký pás nepohybuje hladko a rovnomerne alebo sa nepohybuje vôbec, dotknite sa končekmi prstov spodnej strany bežeckého pásu a skontrolujte stav mazania:
 - Ak cítite masť alebo sa vám lesknú prsty, znamená to, že je bežecký remeň správne namazaný.
 - Ak necítite mazivo a vaše prsty sú suché alebo drsné, naneste mazivo (približne 10 ml) do stredu podložky bežeckého pásu, pod bežecký pás, a potom nechajte stroj bežať aspoň 5 minút rýchlosťou 5 km/h.
 - Po namazaní bežecký pás pred tréningom aspoň 2 minúty neskładajte pri minimálnej rýchlosti 5 km/h. Tým sa zabezpečí, že sa mazivo úplne vstrebe do bežeckého pásu a rovnomerne sa rozloží.

POZNÁMKA

- Ak je pre vás rýchlosť 5 km/h príliš vysoká, choďte rýchlosťou, ktorá vám vyhovuje, ale predĺžte čas aspoň na 5 minút.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Nastavenie bežeckého pásu

Výkonnosť bežeckého pásu závisí od toho, či jeho rám stojí na relatívne vodorovnom povrchu. Ak rám nie je vodorovný, predné a zadné valce nebudú pracovať paralelne, čo si môže vyžadovať priebežné nastavovanie bežeckého pásu.

Bežecký pás je navrhnutý tak, aby sa počas používania udržiaval v strede. Je normálne, že niektoré pásy sa môžu mierne odchýliť smerom k jednému okraju, keď je pás v pohybe a nikto na ňom nestojí.

Po niekoľkých minútach používania by sa mal bežecký pás začať sám centrovateľ. Ak sa pás počas používania naďalej posúva smerom k jednému okraju, bude potrebné ho nastaviť.

VYHODNOTENIE

Počas rehabilitácie, keď používateľ používa jednu nohu oveľa intenzívnejšie ako druhú, sa môže stať, že sa bežecký pás vychýli na jednu stranu. V takýchto prípadoch by sa nemalo vykonávať žiadne nastavenie, pokiaľ by sa bežecký pás pri bežnom používaní nevycentroval.

Nastavenie napnutia bežeckého pásu

Nastavenie by sa malo vykonať pomocou zadnej remenice. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci bočných krytov bežeckého pásu, v krytkách.

- Uťahnite skrutky zadnej remenice (v smere hodinových ručičiek) len natoľko, aby ste zabránili preklzu prednej remenice. Otočte obidve skrutky nastavenia napnutia bežeckého remeňa vždy o štvrtinu otáčky a skontrolujte správne napnutie chôdzou po remeni pri nízkych otáčkach, pričom sa uistite, že remeň neprekĺza. Pokračujte v uťahovaní skrutiek, kým sa remeň neprestane kĺzať.
- Ak máte pocit, že je remeň dostatočne napnutý, ale napriek tomu prešmykuje, problém môže spočívať v uvoľnenom hnacom remeni motora pod predným krytom.
- Neutahujte príliš silno. Nadmerné utiahnutie môže poškodiť remeň a spôsobiť predčasné opotrebovanie ložiska.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Vystredenie bežeckého pásu (obr. F-4)

Vycentrovanie jazdného pásu je potrebné, ak jazdný pás nie je zarovnaný so stredom jazdnej plochy. To ľahko zistíte, keď je medzera medzi pásom a okrajom na jednej strane oveľa väčšia ako na druhej strane.

Môže to byť spôsobené viacerými faktormi, ako napríklad:

DÔVOD 1

Ak počas tréningu používate jednu z nôh na odpich silnejšie, bežecký pás sa môže posunúť do strany. Tento problém by sa však mal automaticky odstrániť, keď pás niekoľko minút beží bez záťaže.

DÔVOD 2

Váš bežecký pás nie je vodorovný, čo spôsobuje, že gravitácia pomaly posúva bežecký pás smerom k najnižšiemu bodu bežeckého pásu. Toto treba napraviť vhodným vyrovnaním bežeckého pásu, pretože to nemožno vyriešiť žiadnym iným nastavením.

DÔVOD 3

Bežiaci pás nie je správne vycentrovaný medzi predným a zadným valcom. To sa musí odstrániť nastavením dráhy bežeckého pásu podľa nasledujúceho opisu.

Na nastavenie dráhy bežeckého pásu použite imbusový kľúč dodaný s bežekým pásom.

- Nastavte bežecký pás na rýchlosť ± 5 km/h, ale nechodte po ňom.
- Ak sa bežecký pás posunie doprava:
Otočte ľavú nastavovaciu skrutku zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v zásuvke krytu valca, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Ak sa jazdný pruh posunie doľava:
Otočte pravú nastavovaciu skrutku zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v zásuvke krytu valca, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Počkajte približne 2 minúty, aby bežecký pás stihol primerane reagovať na nastavenie, a potom podľa potreby opakujte kroky, kým nedosiahnete požadovaný účinok.

POZNÁMKA

- Nezabudnite, že aj malá úprava môže mať veľký význam, preto zmeny vykonávajte postupne.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Bežecký pás si môže vyžadovať pravidelné nastavenie dráhy v závislosti od používania a štýlu chôdze/behu. Niektorí používatelia môžu ovplyvniť dráhu pásu rôznymi spôsobmi. Je potrebné počítať s potrebou nastavenia na vycentrovanie bežeckého pásu. Postupom času, ako sa bude pás používať, sa potreba nastavenia zníži. Za správne nastavenie dráhy bežeckého pásu je zodpovedný majiteľ, to platí pre všetky bežecké pásy.

POZNÁMKA

- Na poškodenie bežeckého pásu spôsobené nesprávnym nastavením dráhy pásu sa záruka nevzťahuje.

Riešenie problémov

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebná oprava celého zariadenia, pretože zvyčajne stačí vymeniť chybnú časť.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite kontaktujte predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo jednotky. Uveďte tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo spotrebiča a číslo požadovaného náhradného dielu. Zoznam náhradných dielov nájdete na zadnej strane tohto návodu. Používajte len náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Kódy chýb

Ak sa na displeji zobrazí chybový kód (označený písmenom "E" a číslom), reštartujte jednotku a skontrolujte, či sa na displeji stále zobrazuje chybový kód. Ak sa na displeji stále zobrazuje chybový kód, okamžite sa obráťte na predajcu.

Olej

OLEJ nie je chybový kód, pozrite si časť "Mazanie".

Kód "-----"

V konzole sa zobrazí kód " - ", keď bezpečnostný kľúč nie je správne vložený pri spustení bežeckého pásu.

"-----" nie je chybový kód, pozrite si "Bezpečnostný kľúč"

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Pred čistením a údržbou odpojte zástrčku zo sieťovej zásuvky.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Uistite sa, že sa pod spotrebičom nenachádzajú žiadne iné osoby ani predmety.
- Pri skladaní jednotky sa uistite, že je jednotka zaistená, aby nespadla.

⚠ POZNÁMKA

- Zariadenie neprenášajte tak, že ho držíte za napájací kábel, ani nepoužívajte napájací kábel ako rukoväť.
- Presuňte spotrebič podľa obrázka (obr. F3). Spotrebič premiestnite a opatrne položte na zem. Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy. Spotrebič opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za tvarované rukoväte na oboch stranách.
- Prístroj by mal byť uložený vo zvislej polohe (obrázok F1). Prístroj by sa mal skladovať na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

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

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, ak výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na chyby, ktoré vznikli v dôsledku zanedbania pravidelnej údržby opísanej v návode na obsluhu výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závädy vyplývajúce z používania a skladovania zariadenia v nevhodnom prostredí, ako je popísané v tejto príručke, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na montážne postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena počítadiel, pedálov a iných podobných dielov a demontáž a opätovná montáž fitness zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi. Nedodržanie pokynov uvedených v používateľskej príručke bude mať za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Sieťové napätie	VAC	210~ 240
Sieťová frekvencia	Hz	50~ 60
Rýchlosť	km/h	1.0~ 10.0
Svah	krok	~
Dĺžka (predložené)	cm	123.5 (27.5)
Šírka	cm	61.0
Výška (predložené)	cm	120.0 (127.0)
Hmotnosť	kg	24.0
Meranie srdcovej frekvencie	Senzory na volante	Nie
Prístupné prostredníctvom:	5,0 KHz	Nie
	5,3 KHz.	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

Vyhlásenie výrobcu

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

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2022 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	38
Biztonsági figyelmeztetések.....	38
Elektromos biztonság	39
Telepítési utasítások	39
Leírás illusztráció A.....	39
Leírás illusztráció B.....	39
Leírás illusztráció C.....	39
Leírás illusztráció D.....	39
További környezeti információk	39
Képzés.....	40
Gyakorlati utasítások	40
Szívritmus	40
Használati utasítás.....	40
Tápegység.....	40
Összecskukható (F1 és F2 ábra)	41
Biztonsági kulcs (F-3 ábra)	41
Konzol (E-1 ábra).....	41
A billentyűk magyarázata.....	41
A számítógép funkcióinak magyarázata	42
Képzési programok	42
Gyors indítás	42
A képzés befejezése.....	42
Kézi program (P0)	42
Képzési programok (P1~P12).....	42
Tisztítás és karbantartás	43
Általános takarítás	43
Öv és futófedélzet.....	43
Kenés (F-5. ábra)	43
Öv beállítása.....	43
Problémamegoldás	44
Hibakódok	44
Kenés	44
"---"	44
Szállítás és tárolás.....	44
Garancia.....	45
Műszaki adatok.....	45
A gyártó nyilatkozata	45
Felelősségi nyilatkozat.....	45

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

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

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv a képzési felszerelés alapvető része. Kérjük, hogy a berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást. A következő óvintézkedéseket mindig be kell tartani:

Biztonsági figyelmeztetések

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés 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 berendezés maximális használata napi 2 órára korlátozódik.
- A berendezés használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékossgal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek számára kockázatot jelenthet. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett használati utasításokat kell adniuk, vagy felügyelniük kell a berendezés 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 hőmérsékletű környezetben 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 fitneszeszközök mozgó részeitől.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 100 kg-nál (220 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Elektromos biztonság

- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a hálózati feszültség megfelel-e a készülék címtábláján feltüntetett feszültségnek.
- Ne használjon hosszabbítót.

- Tartsa távol a hálózati kábelt hőforrásoktól, olajtól és éles szelű tárgyaktól.
- Ne módosítsa vagy módosítsa a hálózati kábelt vagy a hálózati csatlakozót.
- Ne használja a készüléket, ha a hálózati kábel vagy a dugó sérült vagy hibás. Ha a hálózati kábel vagy a dugó megsérült, forduljon a kereskedőhöz.
- Mindig tekerje ki teljesen a tápkábelt. Ne hagyja csavarva.
- Ne vezesse a tápkábelt a készülék alatt. Ne vezesse a tápkábelt a szőnyeg alatt. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a tápkábelre.
- Ügyeljen arra, hogy a tápkábel ne lógjon ki az asztal szélén.
- Gondoskodjon arról, hogy a tápkábel ne legyen kitéve véletlen beakadásnak vagy botlásveszélynek.
- Ne hagyja felügyelet nélkül a készüléket, amikor a tápegység dugója be van dugva a fali aljzatba.
- Ne húzza meg a tápkábelt, hogy kihúzza a dugót a fali aljzattól.
- Ha a készülék nincs használatban, a tápegység dugaszát az összeszerelés vagy szétszerelés, valamint a tisztítás és karbantartás előtt ki kell húzni a fali aljzattól.

MEGJEGYZÉS

- Ha a feszültség tíz százalékkal vagy annál nagyobb mértékben változik, a futópad működése károsodhat. Az ilyen körülményekre a garancia nem terjed ki. Ha azt gyanítja, hogy a feszültség alacsony, forduljon a helyi áramszolgáltatóhoz vagy egy engedéllyel rendelkező villanyszerelőhöz a megfelelő vizsgálat elvégzése érdekében.

MEGJEGYZÉS

- A tápkábelt a futópad mozgó részétől távol vezesse el, beleértve az emelőszerkezetet és a szállító kerekeket is.

FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne használjon vizet vagy más folyadékot közvetlenül a készüléken vagy annak közelében. Ha nedvességgel történő tisztítás szükséges, csak enyhén nedves ruhát használjon.
- A folyadékok közvetlen használata károsíthatja a készülék alkatrészeit, és áramütés veszélyével járhat, ami súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet.

Földelési utasítások

Ezt a terméket földelni kell. A földelés biztonságos utat biztosít az elektromos áram számára az elektromos rendszer hibája vagy meghibásodása esetén, csökkentve az áramütés veszélyét.

A készülék földelt dugóval ellátott kábellel van ellátva, amelyet megfelelően felszerelt és földelt konnektorba kell csatlakoztatni. A telepítésnek meg kell felelnie a vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak.

FIGYELMEZTETÉS

- A földelő kábel nem megfelelő csatlakoztatása áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak a termék helyes földelésével kapcsolatban, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót, ha az nem illik a konnektorba. Ebben az esetben egy szakképzett villanyszerelővel szereltesse be a megfelelő aljzatot.

Összeszerelési útmutató

Leírás illusztráció A

Az ábra a futópad megjelenését mutatja a beszerelés után.

Az összeszerelés során referenciaként használható, de mindig kövesse az összeszerelési lépések helyes sorrendjét az ábrákon látható módon.

Leírás illusztráció B

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

MEGJEGYZÉS

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

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja. Az összeszerelő készlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és az edzőkerékpár megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

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

MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrészszámok a letölthető kézikönyvkatalógusban található pótalkatrész-rajz alapján kezdődnek.

FIGYELMEZTETÉS

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

MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Legalább 100 cm szabad helyet kell hagyni körülötte.
- A futópad helyes felszerelését az ábrák ismertetik.

MEGJEGYZÉS

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

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 futópad hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira vonatkozó előírásoknak (WEEE) megfelelően a felhasználó felelőssége, hogy a készüléket megfelelően, egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen 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 fitsségi szint javítása érdekében növelje az edzések számát. Érdemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A diéta mellett elkötelezett személynek naponta kell edzenie, kezdetben legfeljebb 30 percig, fokozatosan növelve a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kell kezdeni, hogy ne terheljük túlzottan a szív- és érrendszert. A kondíció javulásával a sebesség és az ellenállás fokozatosan növelhető. A gyakorlatok hatékonysága a pulzusszám monitorozásával mérhető.

Gyakorlati utasítások

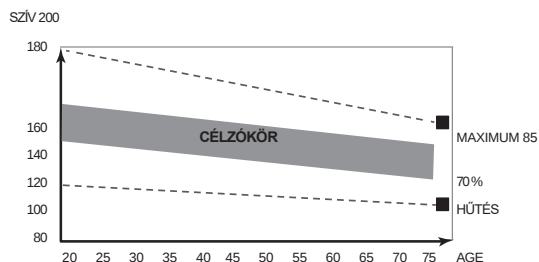
A futópálya használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabályozott étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

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

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. Rendszeres edzéssel a lábizmai rugalmasabbá válnak. Dolgozzon kedvére, de nagyon fontos, hogy 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 legtöbbben 15-20 percnél tartanak.

Elhallgattatási fázis

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

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

Izomtorna

A gép használata közben az izmok edzéséhez állítsa az ellenállást elég magasra. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a fittségét is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítő és nyugalmi fázisban normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így kényszerítve a lábát keményebb munkára. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

Fontos tényező itt az erőfeszítés mértéke. Minél keményebben és hosszabb ideig dolgozik, annál több kalóriát éget el.

Valójában ez ugyanaz, mint a fittséget javító edzés, a különbség a célban van.

Impulzus

MEGJEGYZÉS

- Ez a futópálya nem rendelkezik a kormányon elhelyezett pulzusszám-érzékelőkkel. Ha szeretné nyomon követni a pulzusszámát, akkor egy kiegészítő eszközt, például mérőszíjat kell használnia.

Maximális pulzusszám (edzés közben)

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

A maximális pulzusszám egyénenként változik.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

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

Kezdő

A maximális pulzusszám 50-60%-a

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

Haladó

A maximális pulzusszám 60-70%-a

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

Szakértő

A maximális pulzusszám 70-80%-a

A legsportosabb, hosszan tartó edzéshez szokott emberek számára is megfelelő erőfejlesztés szintje

Használati utasítás

Tápegység

Főkapcsoló (E ábra #A)

A készülék egy főkapcsolóval van felszerelve, amely lehetővé teszi a készülék teljes kikapcsolását.

A készülék elindítása:

- Dugja be a hálózati csatlakozót a fali aljzatba.
- Állítsa a főkapcsolót bekapcsolt állásba.

A készülék leállítása:

- Állítsa a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba.
- Húzza ki a hálózati csatlakozót a fali aljzatból.

Megszakító (E ábra #B)

A készülék áramkör-megszakítóval van felszerelve, amely megszakítja az áramellátást, ha az elektromos terhelés meghaladja a maximálisan megengedett értéket. Ha a megszakító kiold, nyomja meg a megszakító gombot a tápellátás visszaállításához.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

A kapcsológomb megnyomása előtt húzza ki a dugót a hálózati aljzatból.

Ha a készülék leáll, kövesse az alábbi utasításokat az újraindításhoz:

- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.
- Nyomja meg a megszakító gombot a készülék újraindításához.
- Csatlakoztassa újra a hálózati csatlakozót a készülékhez.

MEGJEGYZÉS

- Néhány, az otthonokban használt megszakító nem alkalmas a futópálya

első bekapcsolásakor, vagy akár normál használat során fellépő magas indítóáramra. Ha a futópad kioldja az áramkör-megszakítót (még akkor is, ha annak áramerőssége megfelelő, és a futópad az egyetlen eszköz az áramkörben), de maga a futópadon lévő áramkör-megszakító nem old ki, cserélje ki a megszakítót egy nagy indítóáramú áramkör-megszakítóra. Ez nem garanciális hiba. Ez egy olyan állapot, amelyet gyártóként nem tudunk ellenőrizni.

Össze- és kihajtás (F1 és F2 ábra)

A könnyű tárolás és a helytakarékoság érdekében a futópad az alábbi lépések szerint összecukható:

1. A tápegység kikapcsolása

- Kapcsolja a hálózati kapcsolót "OFF" állásba.
- Húzza ki a tápkábelt a fali aljzatról.

2. A szorítógomb leszerelése

- Lazítsa meg a bal oldali oszlop (LH) alján található rögzítógombot (7-es jelzéssel).
- Távolítsa el a gombot a keretből.

3. A futópad platformjának összecukása

- Óvatosan emelje a futópad övét a függőleges oszlop felé, a kicsavart gombot (7) a kezében tartva.
- Ügyeljen arra, hogy a tápkábelt ne csípje be hajtogatás közben.

4. Az összecukott futópad rögzítése

- Illessze a gombot (7) félig felfelé az oszlopon (LH) a futószalag megfelelő rögzítőnyílásába.
- Óvatosan húzza meg a gombot, hogy a futópad stabilan össze legyen szerelve.

FIGYELMEZTETÉS

- Ne engedje el a futópad platformját, mielőtt az teljesen rögzítve lenne, hogy elkerülje a véletlen leesést.
 - Tárolja a tápkábelt biztonságos helyen - győződjön meg róla, hogy nem sérült meg, nem nyomódott össze, és nem jelent veszélyt a felhasználókra (pl. botlásveszély).
- Így összeszerelve a futópad készen áll a biztonságos tárolásra.

Kibontakozó

- Lazítsa meg a rögzítógombot (7-es jelzéssel), amely a futópad oszlopjának közepén, a bal oldalon (LH) található. Ezzel egyidejűleg támassza meg a futópad övét, hogy megakadályozza annak leesését, és távolítsa el a gombot az oszlopról.
- Óvatosan engedje le a futópad szalagját egészen lefelé, és mindig támassza meg, hogy megakadályozza a hirtelen leesést. Ügyeljen arra, hogy a tápkábel ne szoruljon be a kihajtáskor.
- Csatlakoztassa a rögzítógombot (7) a futópad bal oldali oszlopjának (LH) aljára, és óvatosan húzza meg a stabilitás érdekében.

A futópad össze- és széthajtásának helyes módját a mellékelt ábrák mutatják.

Biztonsági kulcs (F-3 ábra)

A készülék biztonsági kulccsal van felszerelve, amelyet a készülék indításához helyesen kell behelyezni a konzolba. A biztonsági kulcsnak a konzolból való eltávolítása azonnal leállítja a készüléket.

- Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzol nyílásába.
 - Győződjön meg róla, hogy a biztonsági kulcs csipesz megfelelően rögzítve van a ruházathoz.
- A biztonsági kulcs konzolról való eltávolítása előtt győződjön meg arról, hogy a klipsz nem került le a ruházatról.

MEGJEGYZÉS

- A konzolon megjelenik a "--", ha a biztonsági kulcsot nem megfelelően helyezték be.

Konzol (E-1 ábra)

⚠ MEGJEGYZÉS

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

MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti üzemmódba (standby) kapcsol, ha a készüléket 10 perccig nem használták.

A billentyűk magyarázata

MODE

- Programválasztás (P0~P12).
- A beállítás megerősítésével lépjen tovább a következő beállítási lépésre.

SET

- Állítson be egy edzési célt a programozási módban.

Start/Stop

- Az edzésprogram kiválasztása után a futópad 5 másodperces visszaszámlálásba kezd, amely után automatikusan elindul a leállítási módból.
- Edzés közben, amikor megnyomja a STOP gombot, a futópad fokozatosan csökkenti a sebességet, amíg teljesen le nem áll.

Egyetlen felfelé mutató nyíl (+ 0.1)

- Adott időpontban 0,1 km/h-val növeli a sebességet.
 - Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban nő.
 - Céltértékek növelése programozási üzemmódban. Távolság
- | | |
|----------|-------------|
| | + 0,1 km |
| Kalóriák | + 1,0 K/Kal |
| Idő | + 1.0 perc. |

Dupla felfelé mutató nyíl (+ 1.0)

- Adott időpontban 1,0 km/h-val növeli a sebességet.
 - Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban nő.
 - Céltértékek növelése programozási üzemmódban. Távolság
- | | |
|----------|------------|
| | + 1,0 km |
| Kalóriák | + 10 K/Kal |
| Idő | + 10 perc. |

Egyetlen lefelé mutató nyíl (- 0.1)

- Bármikor 0,1 km/h-val csökkenti a sebességet.
 - Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban csökken.
 - Csökkenti a céltértékeket programozási üzemmódban. Távolság
- | | |
|----------|-------------|
| | - 0,1 km |
| Kalóriák | - 1.0 K/Kal |
| Idő | - 1.0 perc. |

Dupla lefelé mutató nyíl (- 1.0)

- Egyszerre 1,0 km/h-val csökkenti a sebességet.
 - Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban csökken.
 - Céltértékek növelése programozási üzemmódban. Távolság
- | | |
|----------|------------|
| | - 1,0 km |
| Kalóriák | - 10 K/Kal |
| Idő | - 10 perc. |

MEGJEGYZÉS

- A sebességszabályozó gombok csak P0 edzés módban működnek.

A számítógép funkcióinak magyarázata

Sebesség

- Programozási üzemmódban mutatja a választható programokat.
- A "Start" gomb megnyomásakor 5 másodperces visszaszámlálás jelenik meg.
- Megjeleníti a futópád tényleges sebességét edzés közben.
- A megjelenített értékek tartománya: km/h $\pm$ 0,1 km/h

Idő

- Megmutatja, hogy mennyi ideig tart az aktuális edzés.
- A cél edzési idő beállítása után a kijelző a hátralévő időt mutatja.
- Programozási üzemmódban a beállított célt mutatja.
- A megjelenített értékek tartománya: 00:01 ~ 99:99

Távolság

- Az edzés kezdete óta megtett távolságot mutatja.
- A képzési céltávolság beállítása után megmutatja a cél eléréséig hátralévő távolságot.
- Programozási üzemmódban a beállított célt mutatja.
- A megjelenített értékek tartománya: 0,0 ~ 99,9 km $\pm$ 0,1 km

Kalóriák

- Az edzés kezdete óta elégetett kalóriákat mutatja.
- Miután a kalóriákat edzési célként beállította, megmutatja, hogy hány kalóriát kell még elégetni a cél eléréséhez.
- Programozási üzemmódban a beállított célt mutatja.
- A megjelenített értékek tartománya: kcal: 0 ~ 999 kcal

A kalóriák megjelenítésekor a kalóriajelző világít.

MEGJEGYZÉS

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

MEGJEGYZÉS

- A "Távolság"/"Kalória" mező értéke 5 másodpercenként változik.
- A "SET" gombbal fagyassza be a kijelzőt,
- "SET" gombbal válthat a távolság és a kalóriák között.
A MODE gombbal oldja fel a kijelzőket, vagy kezdje újra a beolvasást.

programok

Gyors indítás

- Nyomja meg a "Start/Stop" gombot az edzés előzetes beállítások nélküli indításához.
- A futópád minimum 1,0 km/h sebességgel indul.
- Az edzés során bármikor manuálisan beállíthatja a sebességet.

A képzés befejezése

- Nyomja meg a "START/STOP" gombot az edzés leállításához vagy a konzol visszaállításához.
- Az edzés leállításához a konzol visszaállításához tartsa lenyomva a "START/STOP" gombot.

Kézi program (P0)

Nyomja meg a "MODE" gombot a futópád leállítási módjában a különböző rendelkezésre álló programok közötti váltáshoz. A kézi program kiválasztásához válassza a P0 lehetőséget.

Ha nem szeretne célt beállítani, egyszerűen nyomja meg a "Start/Stop" gombot, és a futópád beállított cél nélkül is elkezd az edzést.

A kijelzőn megjelenő összes érték felfelé fog számolni, és a futópád csak akkor áll meg, ha megnyomja a "Start/Stop" gombot.

A sebességet a felhasználó az edzés során a P0 üzemmódban szabályozhatja.

Ha időt, kalóriát vagy távolságot szeretne megcélózni, kövesse az alábbi utasításokat.

Tűzz ki egy edzési célt: IDŐ:

- Nyomja meg egyszer a "SET" gombot a célprogramozási üzemmód megnyitásához, miután a programválasztó üzemmódban kiválasztotta a P0-t.
- Az "Idő" ablakban 30:00 perc fog villogni, mint a beállítandó alapértelmezett célidő.
- Nyomja meg a "Dupla fel/le nyíl" gombot a célidő szükség szerinti módosításához.
- Értéktartomány: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 perc.
- Nyomja meg a "Start/Stop" gombot az edzés megkezdéséhez.

Tűzz ki egy edzési célt: TÁVOLSÁG

- Nyomja meg kétszer a "Set" gombot a célprogramozási üzemmód megnyitásához, miután a programválasztó üzemmódban kiválasztotta a P0-t.
- A "Távolság" ablakban 1:00 km fog villogni, mint a beállítandó alapértelmezett céltávolság.
- Nyomja meg a "Dupla fel/le nyíl" gombot a céltávolság szükség szerinti módosításához.
- Értéktartomány: 0,5 ~ 99,9 $\pm$ 0,1 km.
- Nyomja meg a "Start/Stop" gombot az edzés megkezdéséhez.

Tűzz ki egy edzési célt: KALÓRIÁK

- Nyomja meg háromszor a "Set" gombot a célprogramozási üzemmód megnyitásához, miután a programválasztó üzemmódban kiválasztotta a P0-t.
- A "Kalóriák" ablakban 50 kcal villan fel, mint az alapértelmezett célérték, amelyet be kell állítani.
- Nyomja meg a "Dupla fel/le nyíl" gombot a célkalóriák számának szükség szerinti módosításához.
- Értéktartomány: 10 ~ 999 kcal.
- Nyomja meg a "Start/Stop" gombot az edzés megkezdéséhez.

Képzési programok (P1~P12)

Az előre elkészített edzésprogramok esetében a sebesség rögzített, így a távolság és a kalória nem adható meg célként, mivel ez közvetlenül az edzésidőhöz kapcsolódik.

A képzési idő célértékként beállítható.

Értéktartomány: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 perc.

- Nyomja meg a "MODE" gombot futópád leállítási módban a programok közötti váltáshoz. Válassza ki a rendelkezésre álló programok egyikét a P1 ~ P12 medencéből az Ön preferenciáinak megfelelően.

A kiválasztott programot nem kell érvényesíteni.

- Az "Idő" ablakban 30:00 perc fog villogni, mint az alapértelmezett edzési célidő.
- Nyomja meg a "Dupla fel/le nyíl" gombot a célidő szükség szerinti módosításához.
- Értéktartomány: 5:00 ~ 99:00 $\pm$ 1:00 perc.
- Nyomja meg a "Start/Stop" gombot az edzés megkezdéséhez.

MEGJEGYZÉS

- A rendelkezésre álló programok profilja a G. ábrán látható.
- Minden edzésprogram 20 szakaszra van osztva, amelyek mindegyike az előre meghatározott célidő 1/20-ed részét jelenti.
- Ha vissza szeretné állítani a kiválasztott programot vagy ki akar lépni belőle, nyomja meg a "SET" gombot.

Tisztítás és karbantartás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A futópad havonta karbantartást igényel, még használaton kívül is.
 - Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a fali aljzatból.
 - Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.
- Ne takarja le és ne zárja el a szellőzőnyílásokat. Győződjön meg róla, hogy azok nem tartalmaznak port, szennyeződést és egyéb akadályokat.
 - Minden edzés után törölje át a készüléket puha és nedvszívó ruhával.
 - A készülék látható részeinek tisztításához használjon porszívót egy kis szívófúvókával.
 - Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy a futópadot csak beltéri használatra tervezett sportcipővel használja. Ha nem rendelkezik ilyen lábbelivel, kérjük, a futópad használata előtt győződjön meg arról, hogy a talpa tiszta és szennyeződésmentes. Ne feledje, hogy a futópad nem védett a kívülről érkező szennyeződésekkel szemben.

Tisztítás

A szennyeződés, a por és a háziállatok szőre elzárhatja a légbeömlőket, és felhalmozódhat a futópad szalagján. Havonta: porszívózzon a futópad alatt, hogy megakadályozza a por felhalmozódását.

ELŐTTE HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.

Por a futószalagon

A por a normál lappolás során vagy a futószalag stabilizálódásáig jelenik meg. A felhalmozódás minimalizálása érdekében a felesleges port nedves ruhával törölje le.

Öv és futófedélzet

A futópad nagy teljesítményű, alacsony súrlódású futópaddal van felszerelve. A maximális teljesítmény biztosítása érdekében az alátétnek tisztának, por- és szennyeződésmentesnek kell lennie. A futóbetét és a futószalag között lévő szennyeződések és porszemcsék károsíthatják a futópad felületét, ami hatással lehet az edzés hatékonyságára és a termék élettartamára.

Hogyan kell tisztítani a futófedélzetet?

Puha, száraz és nem súrolószerszű ruhával törölje át az öv szélét, valamint az öv széle és a keret közötti teret. Próbálja meg a futószíj szélei alá is bejutni, hogy eltávolítsa az ott felgyülemlett szennyeződéseket.

Hogyan tisztítsam meg a futószalag felületét?

Először egy nejlon sörtéssel ellátott kefével távolítsa el a futószalag felületéről a laza szennyeződéseket. Ezután törölje át a futószalag felső felületét egy nedves, jól megszáritott ruhával (tisztítószert vagy súrolószert nélkül). Hagyja a futószíjat teljesen megszáradni, mielőtt újra használná a futópadot.

MEGJEGYZÉS

- Ha a szíj túlságosan szennyezett ahhoz, hogy csak vízzel tisztítsa, akkor enyhe szappant használhat, de semmiképpen sem oldószereket vagy kenőanyagokat.
- Kerülje, hogy az oldat a futópárna és a futóöv közé kerüljön.

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a szíj és a futópálya talpfa élettartamát.

Kenés (F-5. ábra)

MEGJEGYZÉS

- A futópad futószalagját gyárilag megolajozták, mielőtt a gépre szerelték. Ezért a futószalagot az első használat során nem szükséges megkenni.

A futószíj kenési állapotát rendszeresen ellenőrizni kell. Hogy ezt megkönnyítse a felhasználó számára, a futópad 300 órnyi használat után kenési emlékeztető funkcióval van ellátva.

A "TIME WINDOW" kijelzőn megjelenik az "OIL" üzenet és 10 másodpercenként hangjelzés emlékeztet a kenésre. Az "OIL" üzenet és a figyelmeztető hangjelzés megszüntetéséhez kövesse az alábbi eljárást: a figyelmeztető hangjelzés alatt legalább 3 másodpercig tartsa lenyomva a "STOP" gombot.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A kenés előtt húzza ki a hálózati dugót a fali aljzatból.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Célszerű legalább havonta egyszer ellenőrizni a futószalag kenését, mivel a kenést számos tényező befolyásolhatja, nemcsak a használat ideje.
- A futószíjat csak szükség esetén kenje meg. A túl sok kenőanyag használata a súrlódás hiánya miatt a futószíj csúszását okozhatja.

- Álljon szilárdan a futószalagra.
- Fogja meg az első fogantyút, és lábbal tolja a futószíjat, hogy az előre és hátra mozogjon. A futószalagnak egyenletesen és egyenletesen kell mozognia, hang nélkül.
- Ha a futószíj nem mozog egyenletesen és egyenletesen, vagy egyáltalán nem mozog, érintse meg ujjbegyével a futószíj alját, hogy ellenőrizze a kenés állapotát:
 - Ha zsírt érez, vagy az ujjai fényesek, az azt jelenti, hogy a futószíj megfelelően kenve van.
 - Ha nem érzi a zsírt, és az ujjai száraznak vagy érdesnek tűnnek, kenje be a futópad közepét a futószalag alatt lévő futópaddal (kb. 10 ml), majd hagyja a gépet legalább 5 percig 5 km/h sebességgel futni.
 - A kenés után ne hajtson össze a futópadot edzés előtt legalább 2 percig legalább 5 km/h sebességgel. Ez biztosítja, hogy a kenőanyagot a futószalag teljesen felszívja és egyenletesen eloszlik.

MEGJEGYZÉS

- Ha az 5 km/h túl gyors az Ön számára, sétáljon olyan sebességgel, ami megfelel Önnek, de növelje az időt legalább 5 percre.



Kattintson a támogató YouTube videóink megtekintéséhez
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Futószíj beállítása

A futópad teljesítménye attól függ, hogy a váza viszonylag vízszintes felületen áll-e. Ha a keret nem vízszintes, az első és a hátsó görgők nem fognak párhuzamosan működni, ami a futószalag folyamatos beállítását teheti szükségessé.

A futópadot úgy tervezték, hogy a futószalag használat közben meglehetősen középen maradjon. Normális, hogy egyes futószíjak kissé eltérhetnek az egyik széle felé, amikor a futószalag mozgásban van, és senki sem áll rajta.

Néhány perc használat után a futószalagnak el kell kezdenie önközpontosulni. Ha a futószalag használat közben továbbra is az egyik széle felé mozog, akkor beállításra van szükség.



EXCEPTION

A rehabilitáció során, amikor a felhasználó az egyik lábát sokkal erősebben használja, mint a másikat, előfordulhat, hogy a futószalag az egyik oldalra eltér. Ilyen esetekben nem kell beállítást végezni, kivéve, ha a futóöv normál használat során nem tud magától becentrálni.

A futószíj feszességének beállítása

A beállítást a hátsó szíjtárcsa segítségével kell elvégezni. A beállítási csavarok a futószalag oldalsó burkolatainak végén, a kupakokban találhatók.

- A hátsó szíjtárcsa csavarjait (az óramutató járásával megegyező irányban) csak annyira húzza meg, hogy megakadályozza az első szíjtárcsa megcsúszását. Forgassa el mindkét futószíj feszességét szabályozó csavart egy-egy negyed fordulatot, és ellenőrizze a megfelelő feszességet a szíjon alacsony fordulatszámra járva, meggyőződve arról, hogy a szíj nem csúszik. Folytassa a csavarok meghúzását, amíg a szíj nem csúszik tovább.
- Ha úgy érzi, hogy a szíj elég szoros, de még mindig csúszik, akkor a probléma az elülső burkolat alatt lévő laza motorhajtószíjban lehet.
- Ne húzza túl. A túlhúzás károsíthatja a szíjat és a csapágyak idő előtti kopását okozhatja.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

A futószalag központosítása (F-4. ábra)

A futószalag központosítására akkor van szükség, ha a futószalag nincs a futófelület közepéhez igazítva. Ezt könnyen észreveheti, ha a futószalag és a perem közötti rés az egyik oldalon sokkal nagyobb, mint a másik oldalon.

Ennek több oka is lehet, például:

1. INDOK

Ha az edzés során az egyik lábát erőteljesebben használja az ellökéshez, a futóöv az egyik oldalra tolódhat. Ennek a problémának azonban magától helyre kell állnia, amint az öv néhány percig terhelés nélkül futott.

2. INDOK

A futópad nem vízszintes, ami miatt a gravitáció lassan a futószalagot a futópad legalacsonyabb pontja felé mozgatja. Ezt a futópad megfelelő kiegyenlítésével kell korrigálni, mivel ez más beállítással nem oldható meg.

3. INDOK

A futószalag nincs megfelelően középen az első és a hátsó görgők között. Ezt a futószalag nyomvonalának az alábbiakban leírtak szerinti beállításával kell korrigálni.

A futószalag nyomvonalának beállításához használja a futópadhoz mellékelt imbuszkulcsot.

- Állítsa a futópadot ± 5 km/h sebességre, de ne sétáljon rajta.
- Ha a futószalag jobbra mozog:
Fordítsa el a bal hátsó görgő beállítási csavart, amely hátul található a görgőfedél foglalatában, az óramutató járásával ellentétes irányba $\frac{1}{4}$ fordulatot.
- Ha a futószalag balra mozog:
Fordítsa el a jobb hátsó görgő beállítási csavart, amely a görgőfedél foglalatában hátul található, az óramutató járásával ellentétes irányba $\frac{1}{4}$ fordulatot.
- Várjon körülbelül 2 percet, hogy a futószalagnak legyen ideje megfelelően reagálni a beállításra, majd szükség szerint ismételve meg a lépéseket, amíg el nem éri a kívánt hatást.

MEGJEGYZÉS

- Ne feledje, hogy már egy kis módosítás is nagy változást jelenthet, ezért a változtatásokat fokozatosan végezze el.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
<https://youtu.be/qx5AVtV00J4>

A futószíj a használat és a járási/futási stílus függvényében időnként szükségessé teheti a pálya beállítását. Egyes felhasználók különböző módon befolyásolhatják az öv pályáját. A futószíj középre állításának szükségességével számolni kell. Idővel, ahogy az öv használatban van, a beállítási igény egyre kisebb lesz. A futószalag pályájának helyes beállítása a tulajdonos felelőssége, ez minden futópadra vonatkozik.

MEGJEGYZÉS

- A futószalagnak a futószalagpálya helytelen beállítása által okozott sérülése nem tartozik a garancia hatálya alá.

Problémamegoldás

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek miatt előfordulhatnak hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben nincs szükség az egész készülék javítására, mivel általában elegendő a hibás alkatrészt kicserélni.

Ha a készülék használat közben nem működik megfelelően, azonnal forduljon a Tunturi kereskedőhöz. Mindig adja meg a készülék modell- és sorozatszámát. Adja meg a probléma jellegét, a használat körülményeit és a vásárlás dátumát is.

Ha pótalkatrészre van szüksége, mindig adja meg a készülék modelljét, sorozatszámát és a szükséges pótalkatrész számát. A pótalkatrészjegyzék a kézikönyv hátulján található. Csak a pótalkatrészjegyzékben felsorolt pótalkatrészeket használja.

Hibakódok

Ha a kijelzőn hibakód jelenik meg (az "E" betű és egy szám jelzi), indítsa újra a készüléket, és ellenőrizze, hogy a kijelzőn továbbra is megjelenik-e a hibakód. Ha a kijelző még mindig a hibakódot mutatja, azonnal forduljon a kereskedőhöz.

Olaj

OIL nem hibakód, lásd "Kenés".

Kód "-----"

A konzolon megjelenik a "- ", ha a futópad indításakor a biztonsági kulcs nincs megfelelően behelyezve.

"-----" nem hibakód, lásd "Biztonsági kulcs".

Szállítás és tárolás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Győződjön meg róla, hogy a készülék alatt nincsenek más személyek vagy tárgyak.
- A készülék összezsukása során ügyeljen arra, hogy a készüléket rögzítse, hogy megakadályozza a leesését.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Ne hordozza a készüléket a tápkábel fogva, és ne használja a tápkábel fogantyúként.
- Mozgassa a készüléket az ábrának megfelelően (F3. ábra). Mozgassa a készüléket, és óvatosan tegye le. Helyezze a készüléket egy védőalátétre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését. Óvatosan mozgassa a készüléket az egyenetlen felületeken. Ne mozgassa a készüléket lépcsőn a görgőkkel, hanem fogja meg a készüléket a két oldalán lévő kontúros fogantyúnál.
- A készüléket függőlegesen kell tárolni (F1 ábra). A készüléket száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozással kell tárolni.

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 az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitneszszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, és feltéve, hogy a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításait betartják. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget az ellenőrzési körükön kívül eső okokból eredő hibákkal kapcsolatos felelősségeikért. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik hivatalos importőrrel. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, ha azok nem akadályozzák jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket.

A garancia nem terjed ki a termék kézikönyvében leírt időszakos karbantartási műveletek elhanyagolásából eredő hibákra. Továbbá a garancia nem terjed ki a készüléknek a jelen kézikönyvben leírtaknak nem megfelelő környezetben történő használatából és tárolásából eredő hibákra, amelynek zárt, száraz, por- és homokmentes, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint például az alkatrészek tisztítása, kenése és szokásos beállítása, valamint az olyan szerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek egyszerű cseréje, valamint a fitneszszközök szétszerelése és összeszerelése. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá.

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

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hálózati feszültség	VAC	210~240
Hálózati frekvencia	HZ	50~60
Sebesség	km/h	1.0~10.0
Lejtő	lépés	~
Hosszúság (benyújtva)	cm	123.5 (27.5)
Szélesség	cm	61.0
Magasság (benyújtva)	cm	120.0 (127.0)
Súly	kg	24.0
Szívrítmus mérés Hozzáférés:	Érzékelők a kormánykeréken 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nem Nem Nem Nem Nem

A gyártó nyilatkozata

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

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2022 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



20240402-W