

CARDIO FIT T10 TREADMILL

PL	Instrukcja obsługi	12 - 19
CS	Návod k použití	20 - 27
SK	Pokyny na obsluhu	28 - 35
HU	Használati útmutató	36 - 43



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

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

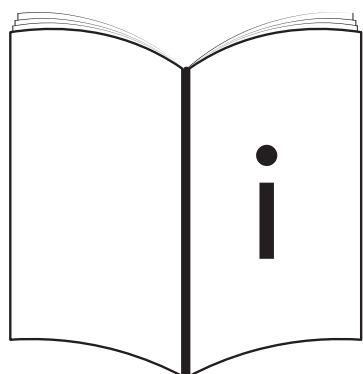
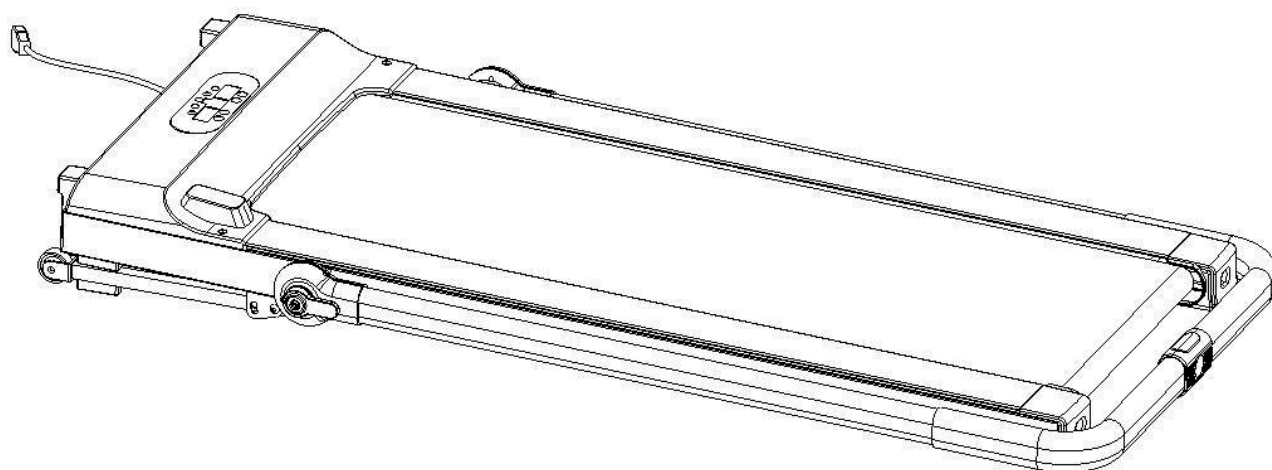


A

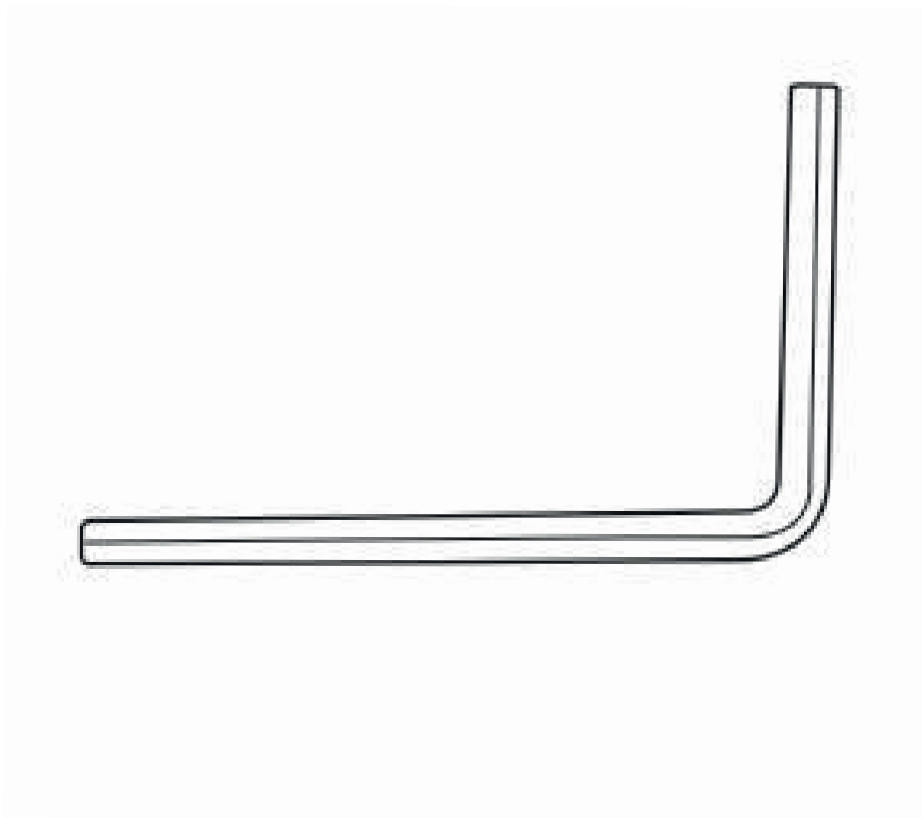




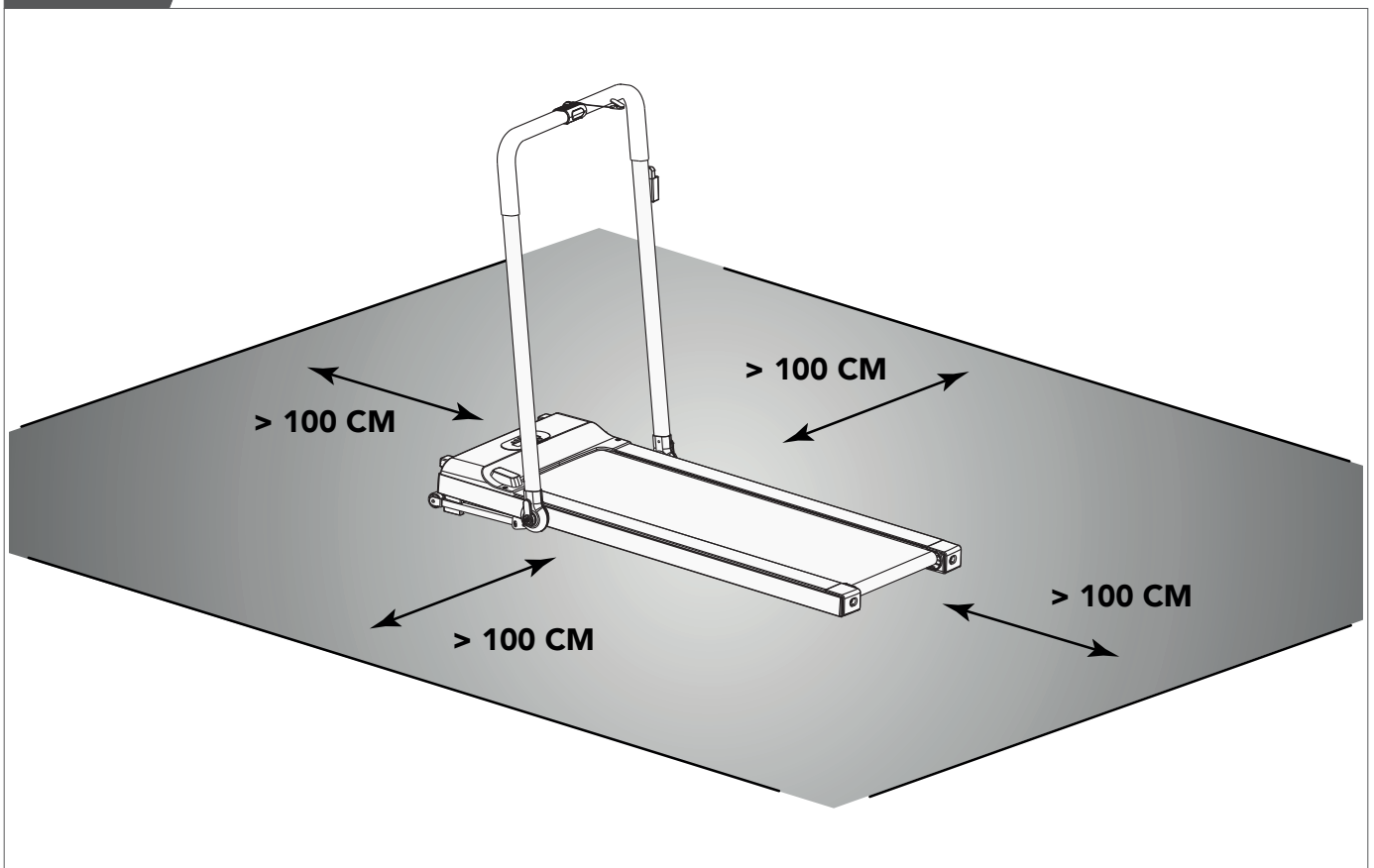
B



C



D-0

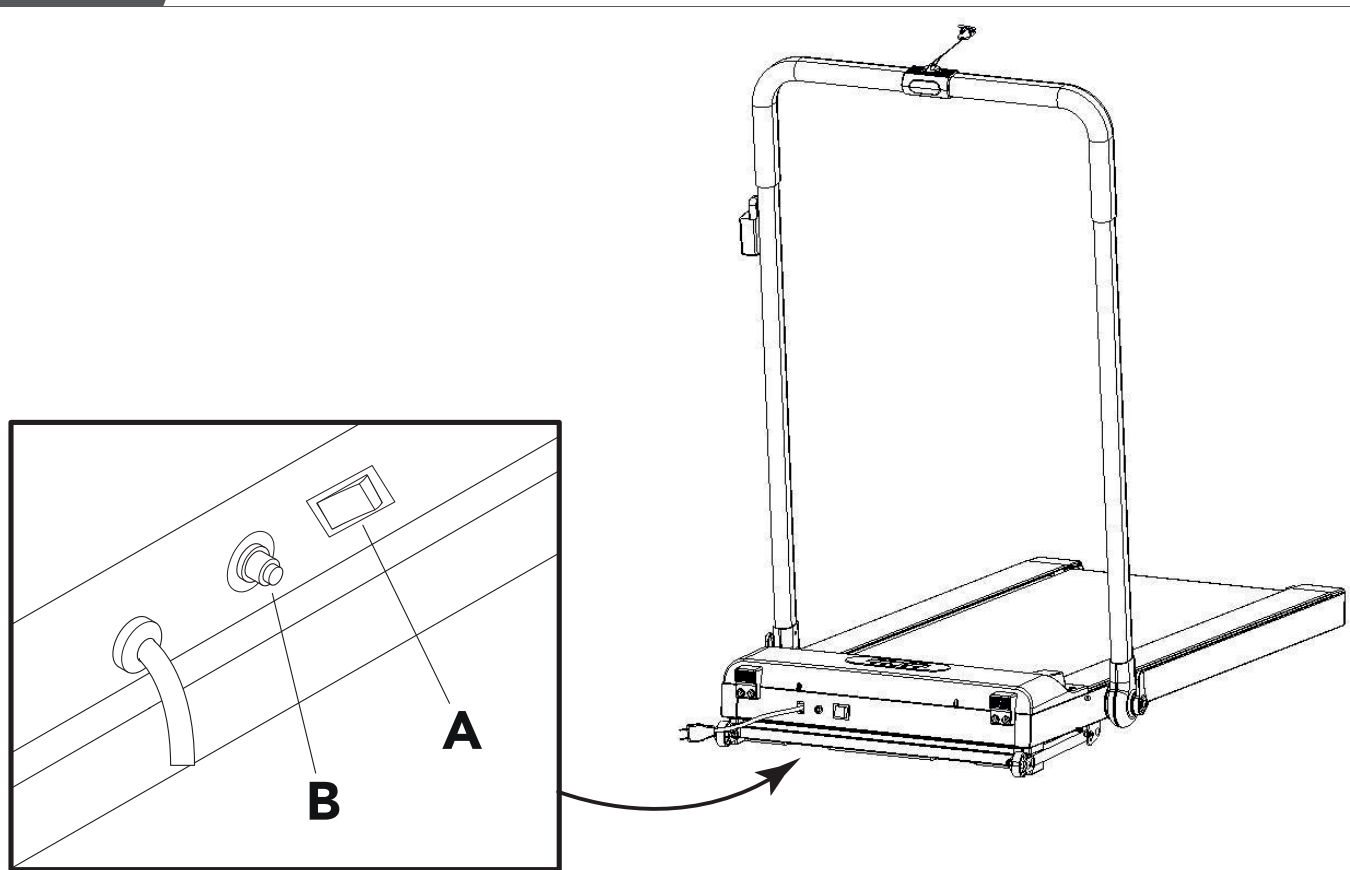




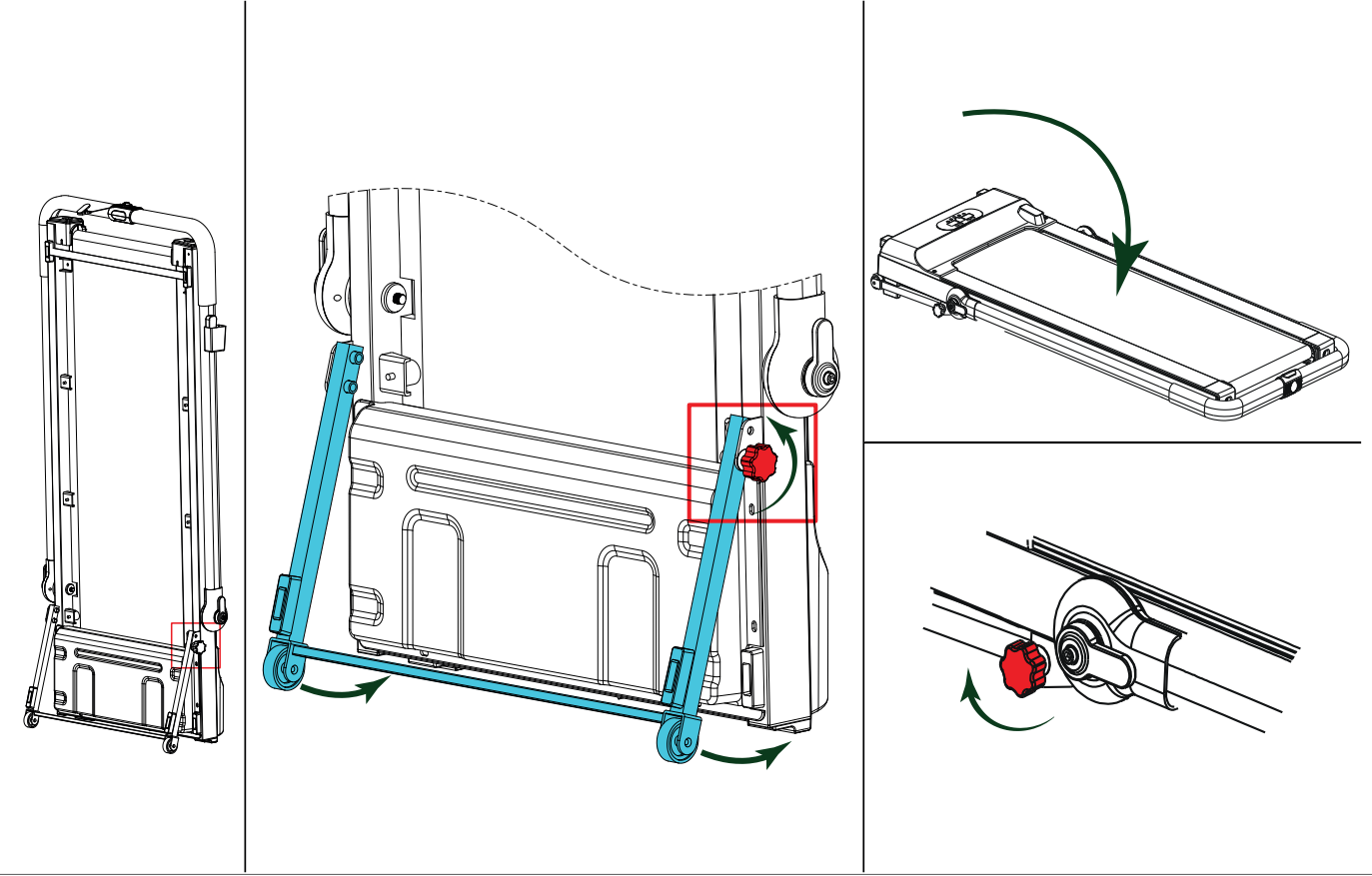
E-1



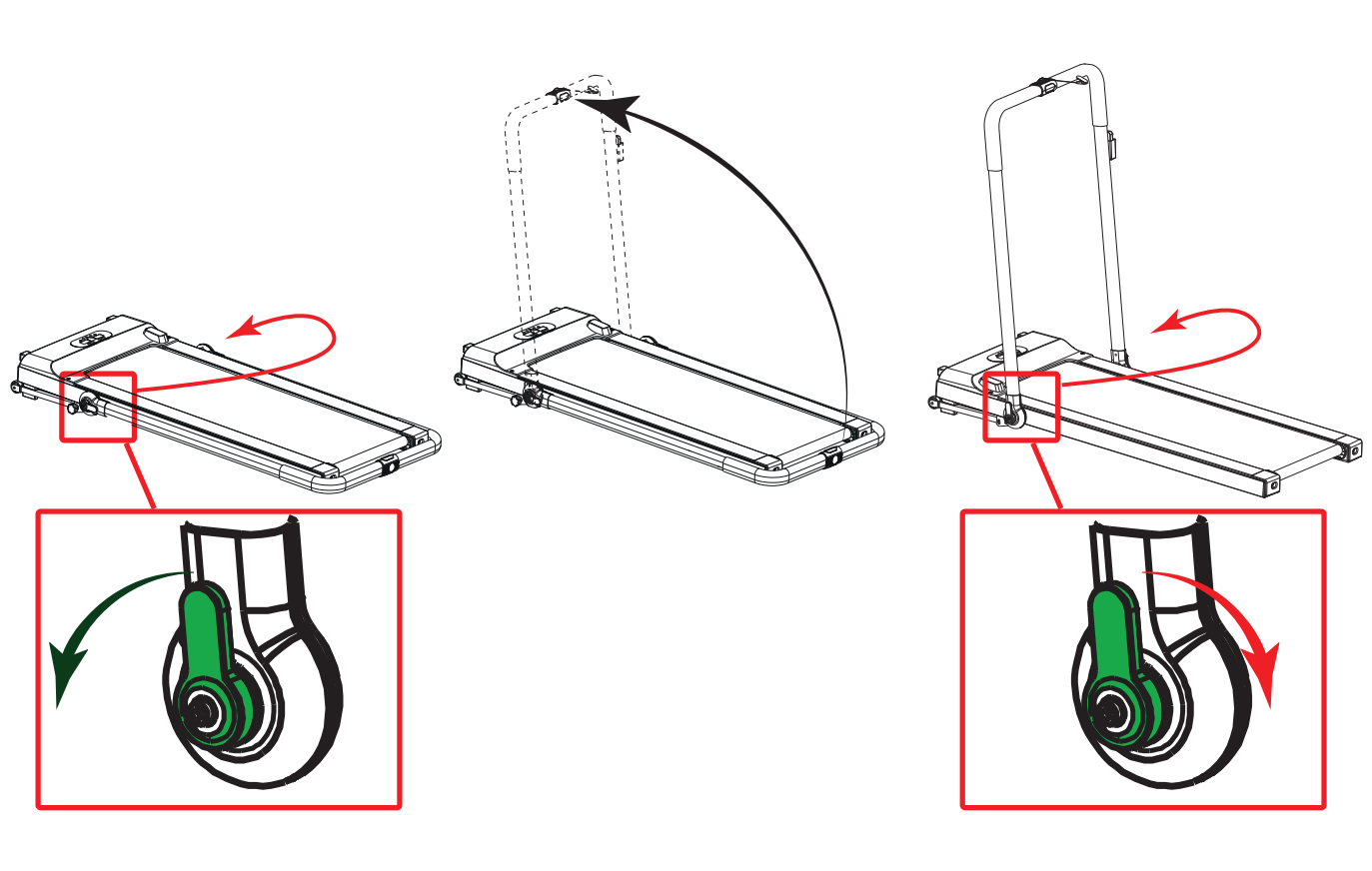
E-2



F-1A

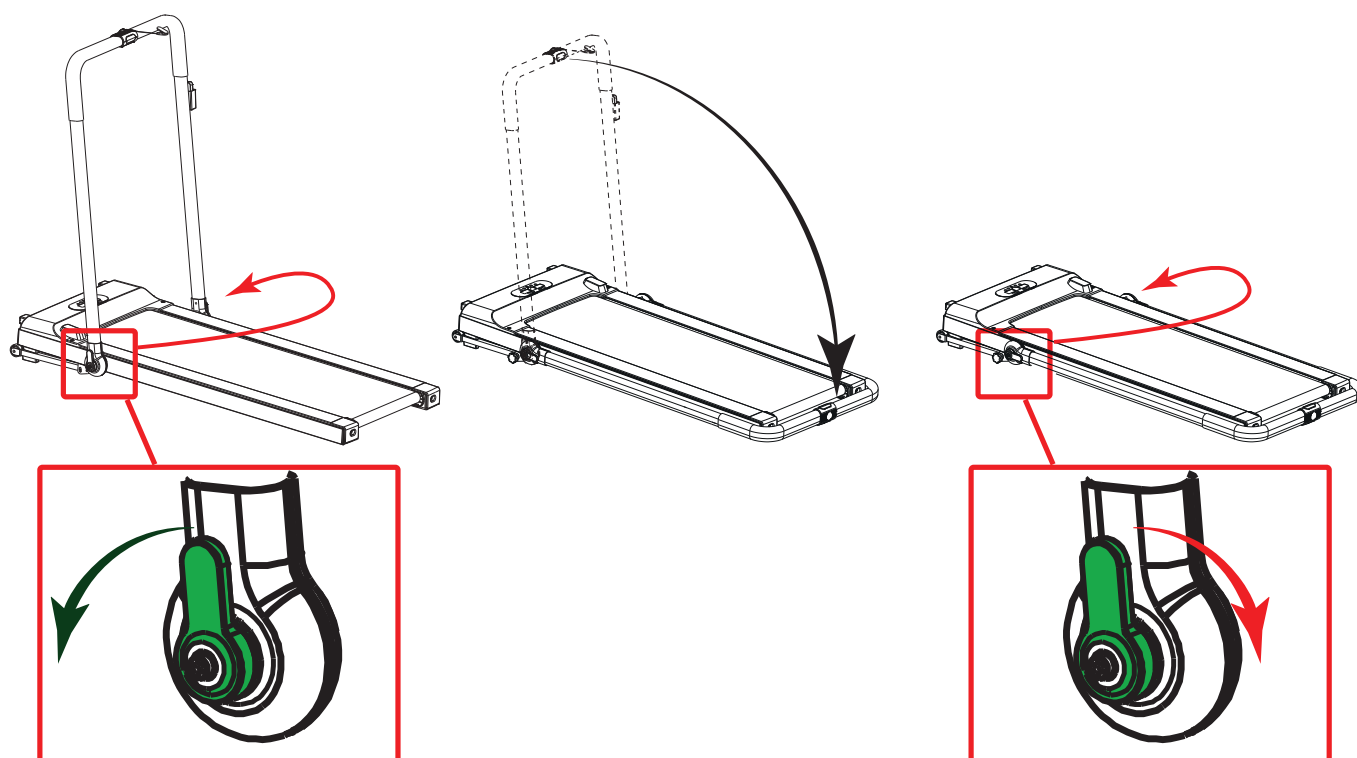


F-1B

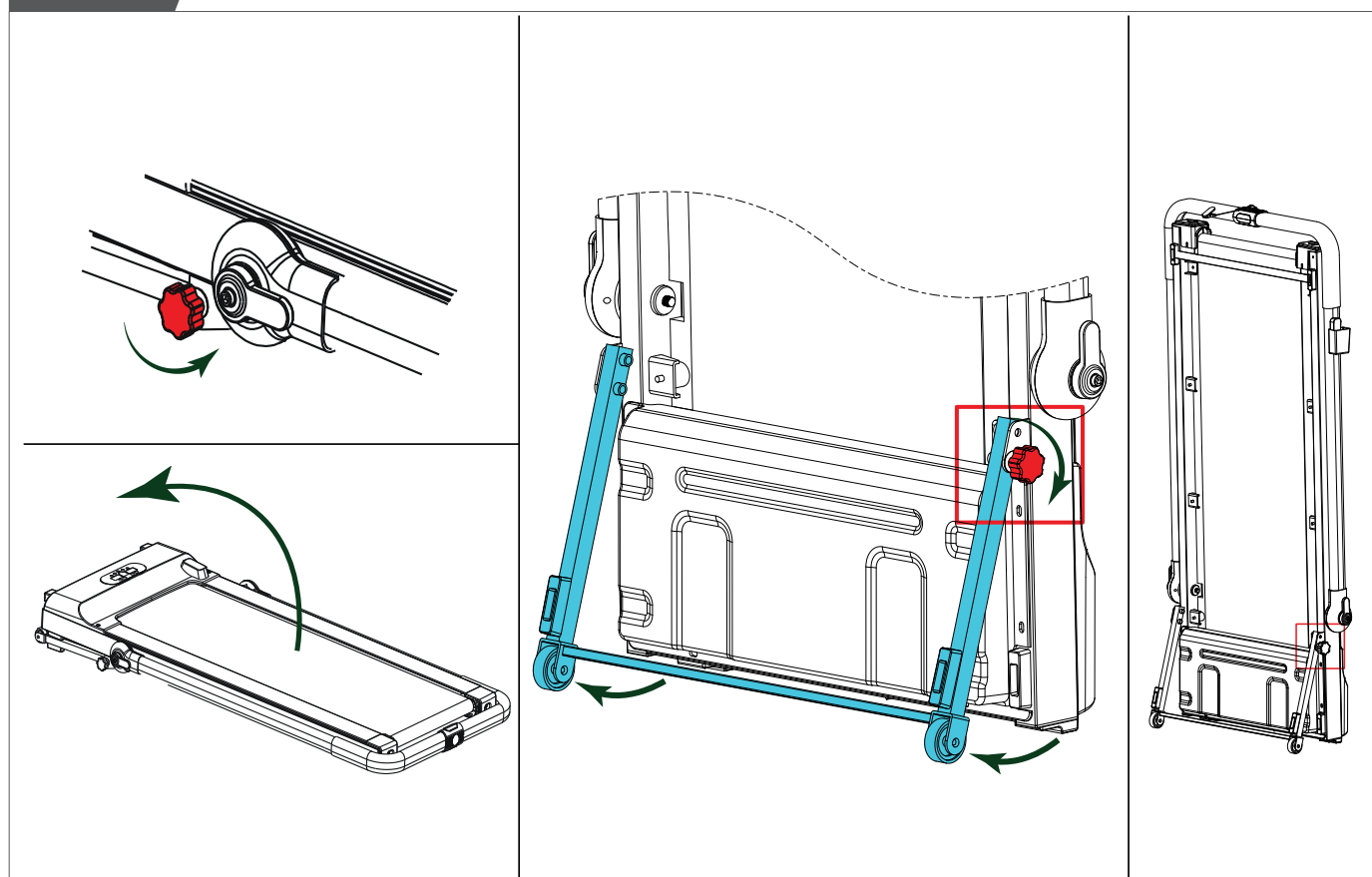




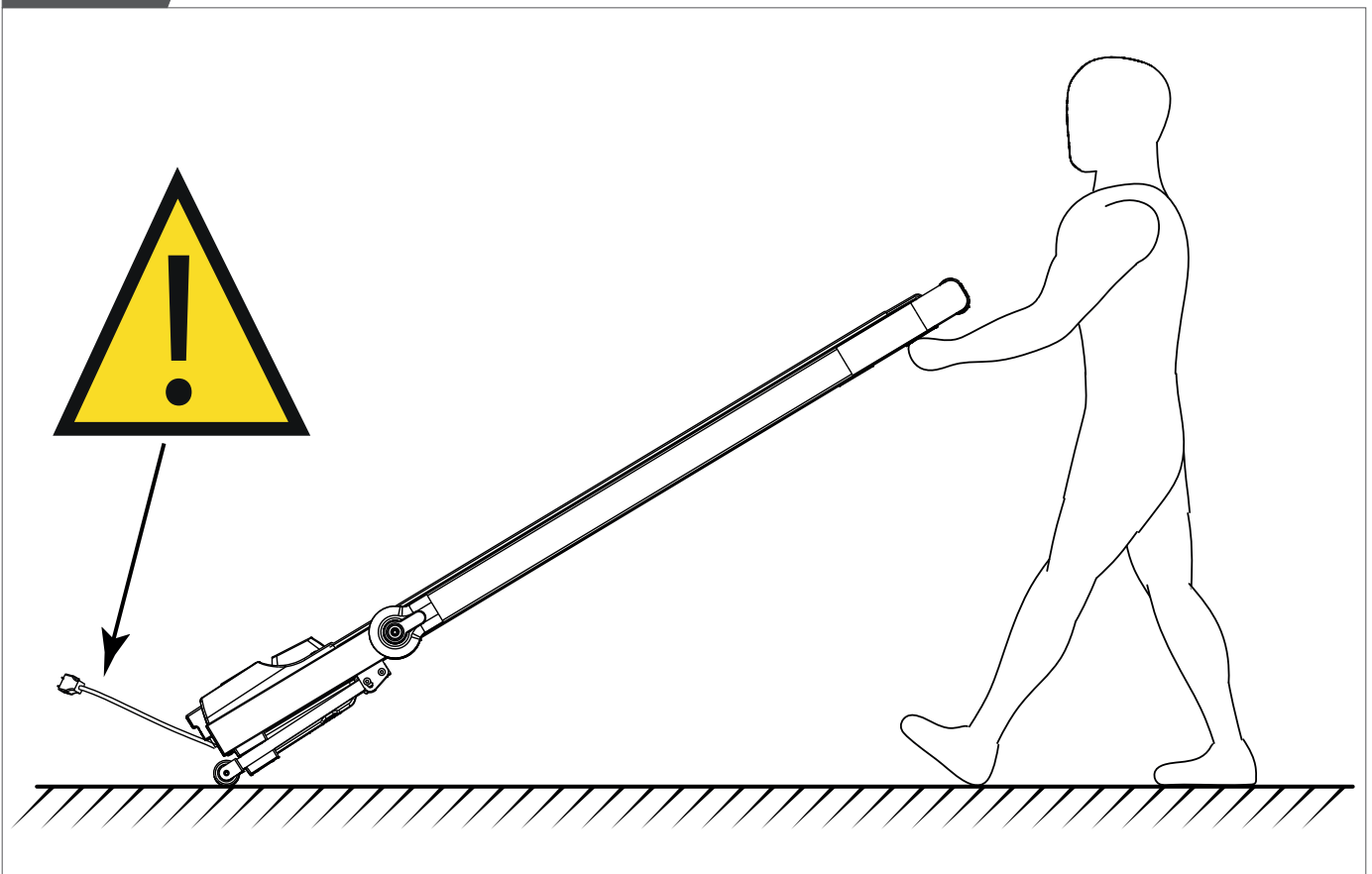
F-2A



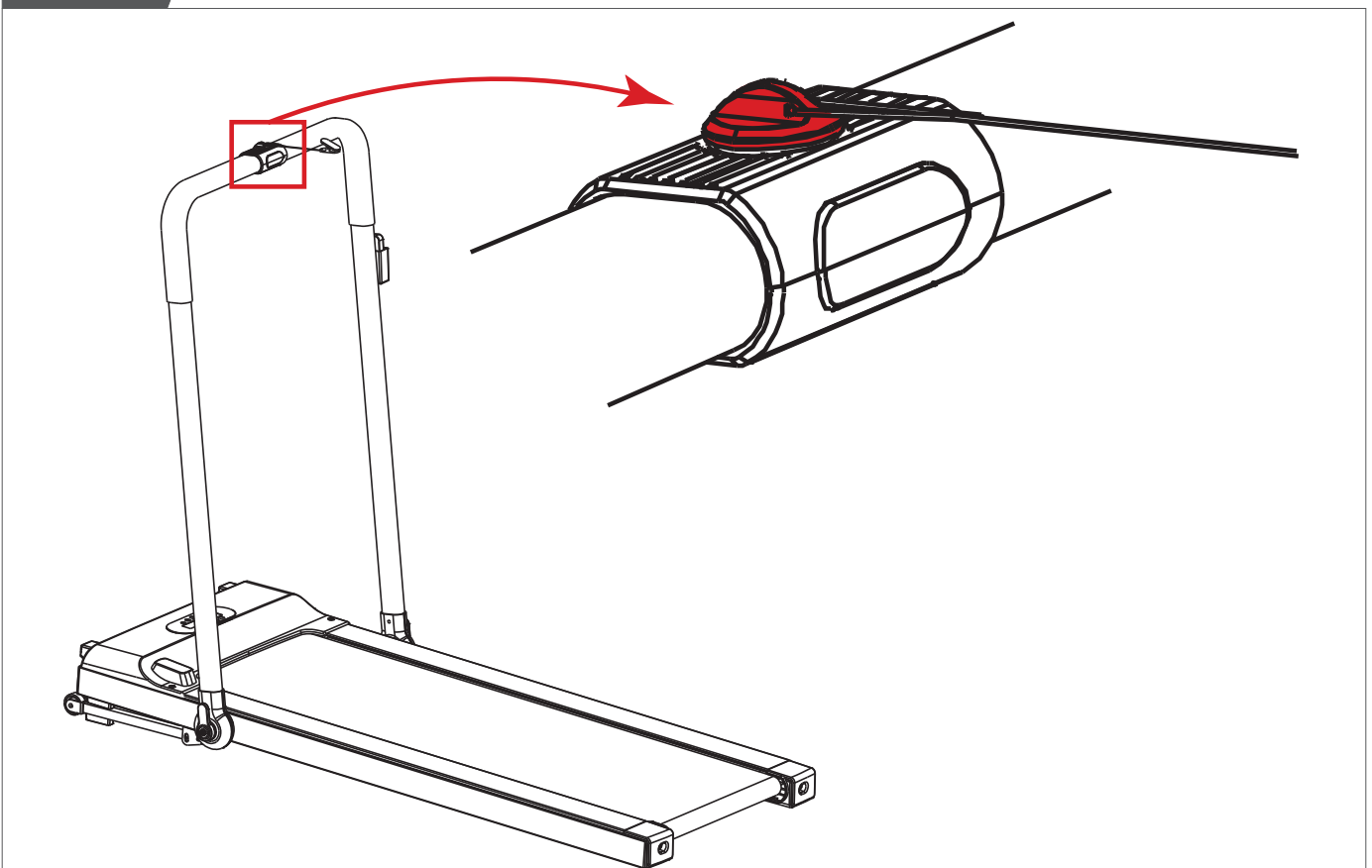
F-2B



F-3

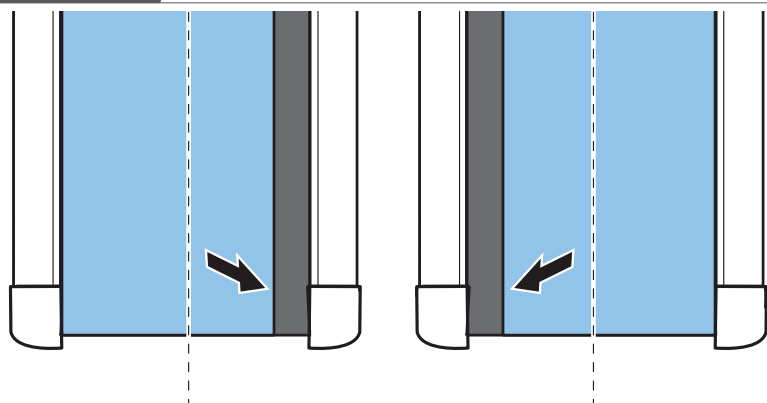


F-4

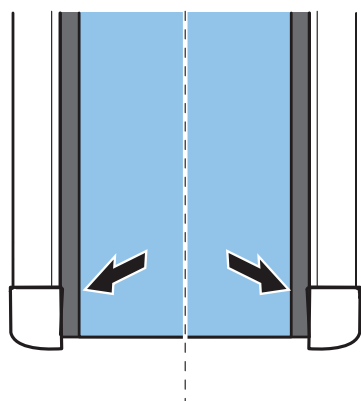




F-5

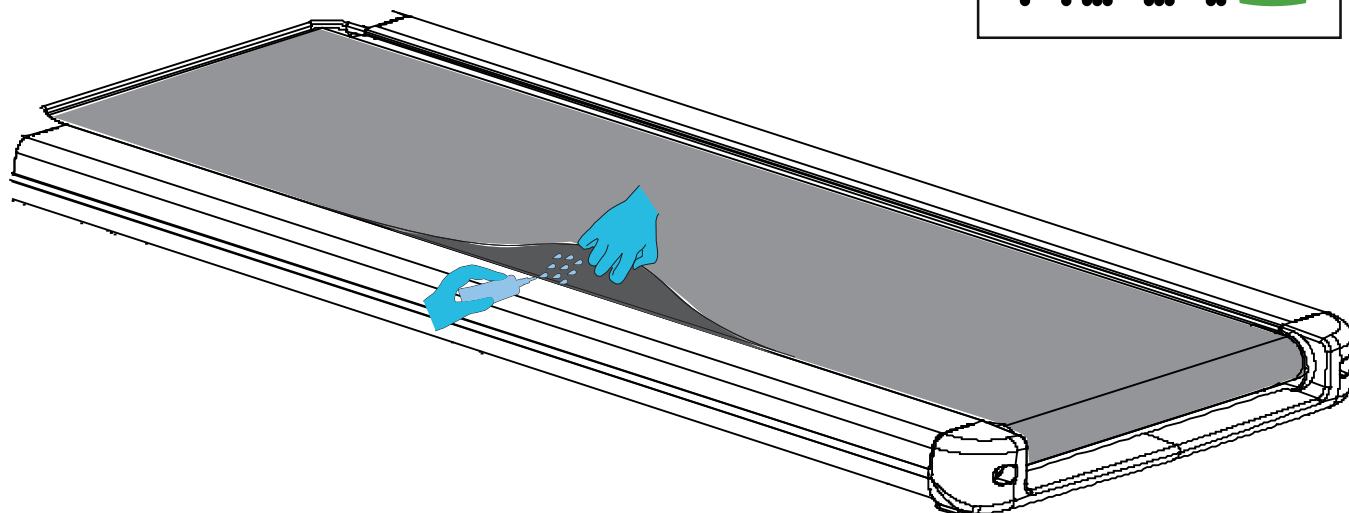


Scan to see YouTube tutorial



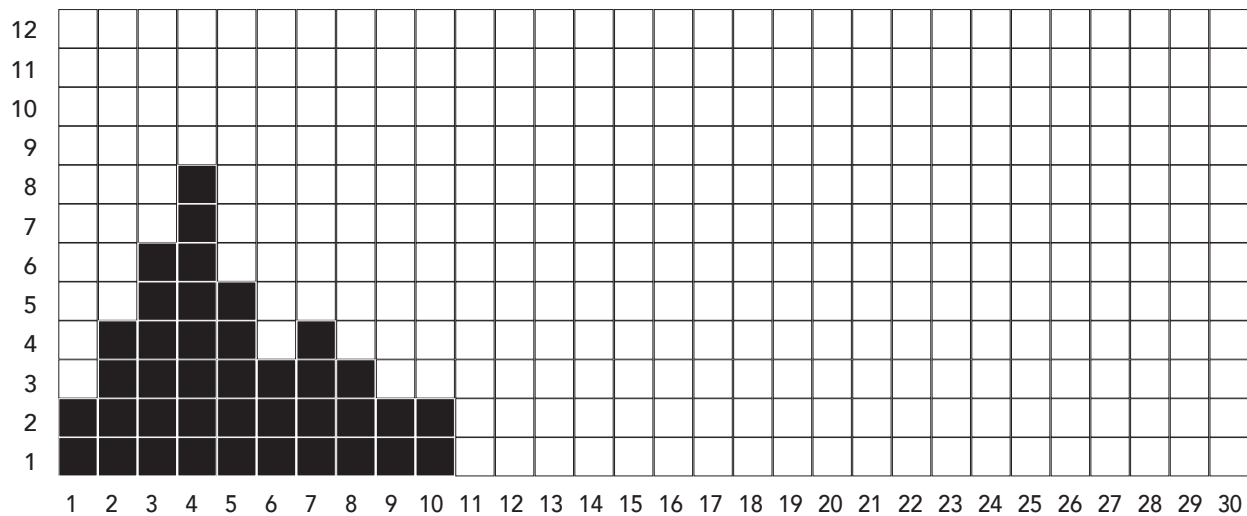
F-6

Scan to see YouTube tutorial

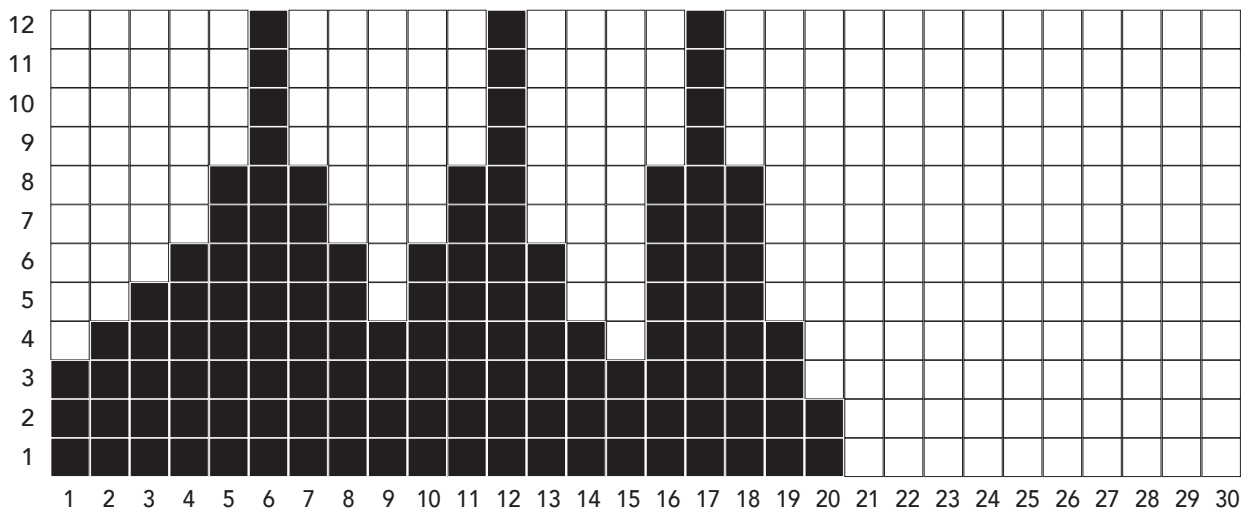


G

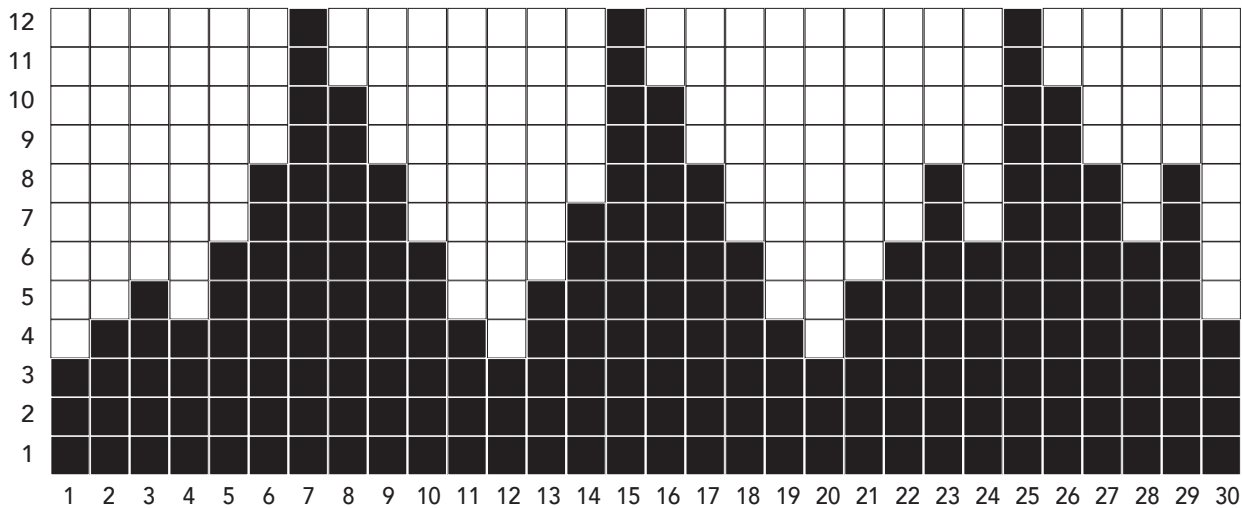
P1 : 10 min.



P2 : 20 min.



P3 : 30 min.



Spis treści

Witamy	12
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	12
Bezpieczeństwo elektryczne	13
Instrukcja montażu.....	13
Opis ilustracja A.....	13
Opis ilustracja B	13
Opis ilustracja C.....	13
Montaż (rys. D).....	13
Dodatkowe informacje środowiskowe.....	13
Treningi.....	14
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	14
Tętno.....	14
Użycie.....	14
Składanie i rozkładanie bieżni.....	15
Konsola (rys. E-1)	15
Przyciski wyświetlacza	15
Przyciski zdalnego sterowania	16
Objaśnienie elementów wyświetlacza (rys. E-1).....	16
Wstępnie ustawione programy (P1~P3)	16
Czyszczenie i konserwacja.....	16
Czyszczenie.....	17
Pas i pokład biegowy.....	17
Smarowanie (rys. F-6)	17
Regulacja pasa	17
Rozwiązywanie problemów	18
Kody błędów	18
Smarowanie.....	18
E7	18
Transport i przechowywanie	18
Gwarancja.....	19
Dane techniczne	19
Deklaracja producenta	19

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE

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

OSTRZEŻENIE

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku załamania należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Urządzenie nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężeń mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć ochłodzeniem. Pamiętaj o rozciąganiu na koniec treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowiskach z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębili.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia 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.
- Ręce, stopy i inne części ciała należy trzymać z dala od poruszających się części urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części bieżni.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe podczas treningu.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od poruszających się części urządzenia.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 100 kg (220 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

(Tylko dla urządzeń z zasilaniem elektrycznym)

- Przed każdym 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 i ostrych krawędzi.
- 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 wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie wolno prowadzić przewodu zasilającego pod dywanem. Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zwisa z krawędzi urządzenia.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zostanie przypadkowo przytrzaśnięty lub ktoś się o niego przez przypadek nie potknie.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka sieciowa jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie 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 sieciową z gniazda ściennego.

UWAGA

- Jeśli napięcie różni się o dziesięć procent (10%) lub więcej, może to mieć 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 lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia, ale tylko za pomocą wilgotnej szmatki, jeśli do czyszczenia urządzenia wymagana jest wilgoć.
- Bezpośrednie użycie cieczy jest szkodliwe dla podzespołów urządzenia i może spowodować porażenie prądem w wyniku zwarcia. Może to spowodować poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć.

Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii lub usterki układu elektrycznego bieżni uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazda, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

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; należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja pokazuje, jak bieżnia będzie wyglądała po zakończonym montażu. Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze w postępować zgodnie z krokami montażu, tak jak pokazano na ilustracjach, z zachowaniem prawidłowej kolejności.

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

Montaż (rys. D)

Produkt dostarczany jest w kartonie, w pełni zmontowany.

Produkt w kartonie dostarczany jest w stanie złożonym.

UWAGA

- Aby rozłożyć bieżnię, zapoznaj się z sekcją "Składanie i rozkładanie bieżni" w niniejszej instrukcji.

OSTRZEŻENIE

- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby dorosłe.

UWAGA

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

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 T wój a 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 trenera fitness w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

Treningi

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu.

Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji treningowych, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby nie narządzić układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie. W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość i opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

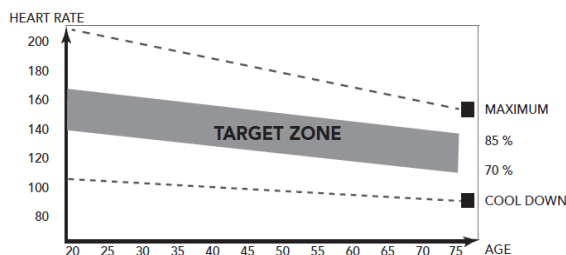
Korzystanie z bieżni zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

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 trwać około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania – jeśli czujesz ból, PRZERWIJ TRENING.

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnych sesjach mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Biegaj 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.



Etap ten powinien trwać co najmniej 12 minut, choć zazwyczaj ludzie zaczynają od około 15-20 minut

Faza schładzania

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania. Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłuższej i cięższej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonizowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z bieżni, 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 schładzania, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata masy ciała

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

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

Tętno

UWAGA

- Ta bieżnia nie jest wyposażona we wbudowany czujnik tętna. Jeśli chcesz monitorować tętno, musisz użyć dodatkowego urządzenia.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

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

OSTRZEŻENIE

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

Początkujący

50-60% maksymalnego tętna

Odpowiedni dla początkujących, osób dbających o wagę, rekonwalescentów i osób, które nie ćwiczyły przez długi czas. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Zaawansowany

60-70% maksymalnego tętna

Odpowiedni dla osób, które chcą poprawić i utrzymać sprawność fizyczną. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

Odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Sposób użycia

Główny wyłącznik zasilania (rys. E-2A)

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

Aby uruchomić urządzenie:

- Podłącz wtyczkę sieciową do urządzenia.
- 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.
- Wyjąć wtyczkę sieciową z urządzenia.

Klucz bezpieczeństwa (rys. F-4)

Urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, który należy prawidłowo umieścić w szczelinie w górnej części poręczy, aby uruchomić urządzenie. Wyjęcie klucza bezpieczeństwa z otworu spowoduje natychmiastowe zatrzymanie urządzenia.

- Umieść klucz bezpieczeństwa w szczelinie na górze poręczy.
- 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 poręczy.

UWAGA

- Konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w prawidłowej pozycji podczas uruchamiania.

Wyłącznik automatyczny (Rys. E-2B)

Urządzenie jest wyposażone w wyłącznik automatyczny, który przerywa obwód, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną wydajność. W takim przypadku należy nacisnąć wyłącznik automatyczny.

OSTRZEŻENIE

- Przed naciśnięciem wyłącznika automatycznego należy wyjąć wtyczkę sieciową z urządzenia.

Jeśli urządzenie wyłączy się, należy wykonać następujące czynności w celu ponownego uruchomienia urządzenia:

- Wyjąć wtyczkę sieciową z urządzenia.
- Naciśnij wyłącznik automatyczny, aby ponownie uruchomić urządzenie.
- Podłączyć wtyczkę zasilania do urządzenia.

UWAGA

- Niektóre wyłączniki automatyczne używane w domach nie są przystosowane do wysokich prądów rozruchowych, które mogą wystąpić, gdy bieżnia jest włączana po raz pierwszy lub nawet podczas normalnego użytkowania. Jeśli bieżnia powoduje wyzwolenie wyłącznika automatycznego (nawet jeśli ma on odpowiedni prąd znamionowy, a bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), ale wyłącznik automatyczny na samej bieżni nie powoduje wyzwolenia, należy wymienić wyłącznik 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 bieżni

UWAGA

- Przed złożeniem lub rozłożeniem urządzenia należy upewnić się, że pilot zdalnego sterowania został wyjęty z uchwytu, aby zapobiec jego wypadnięciu.
- Obie dźwignie zacisków (#8) można wyciągnąć i swobodnie zmienić ich położenie bez dokręcania lub luzowania mocowania. Zwolnij dźwignie zacisków (#8) i obróć, aby wyregulować mocowanie.

Rozkładanie urządzenia (rys. F1)

- **A - Podczas przechowywania w pozycji pionowej**
 - Podtrzymując ramę bieżni, poluzuj pokrętło mocujące ramę stabilizatora (#43) po prawej stronie ramy stabilizatora (#42), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
 - Przechyl ramę główną lekko do przodu i złóż ramę stabilizatora.
 - Podpierając ramę bieżni, dokręć pokrętło mocujące ramy stabilizatora (#43) po prawej stronie ramy stabilizatora (#42), obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
 - Opuść bieżnię ustawioną pionowo do pozycji poziomej.
- **B - W przypadku przechowywania w pozycji poziomej.**
 - Obróć obie dźwignie zacisków (#8) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby poluzować mocowanie poręczy.
 - Przechyl poręcz w pozycji pionowej. (lekko do przodu)
 - Obróć obie dźwignie zacisków (#8) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zamocować zacisk.
 - Bieżnia jest teraz gotowa do użycia.

Prawidłowy sposób rozkładania urządzenia przedstawiono na ilustracjach.

Składanie urządzenia (rys. F2)

- **Pozycja gotowości do użycia**
 - Obróć obie dźwignie zacisków (#8) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby poluzować mocowanie.
 - Ustaw poręcz w pozycji poziomej skierowanej w dół.
 - Obróć obie dźwignie zacisków (#8) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zamocować poręcz.
 - Bieżnia znajduje się teraz w pozycji poziomej.
- **B - W przypadku przechowywania w pozycji poziomej.**
 - Przechyl ramę bieżni do pozycji pionowej, podnosząc ją za ramę główną (nie podnoś bieżni, trzymając ją za poręcz).
 - Podtrzymując ramę bieżni, poluzuj pokrętło mocujące ramę stabilizatora (#43) po prawej stronie ramy stabilizatora (#42), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
 - Przechyl ramę główną lekko do przodu i rozłóż stabilizator.
 - Podpierając ramę bieżni, dokręć pokrętło mocujące ramy stabilizatora (#43) po prawej stronie ramy stabilizatora (#42), obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
 - Bieżnia jest teraz przechowywana w pozycji pionowej.

Prawidłowy sposób składania urządzenia przedstawiono na ilustracjach.

Konsola (rys. E-1)



UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Należy 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 gotowości, gdy urządzenie jest nieużywane przez 10 minut.

Przyciski wyświetlacza

Start/ Stop

- Naciśnij przycisk "Start/Stop", aby rozpocząć wybrany trening, gdy bieżnia jest w trybie zatrzymania. Po 3 sekundach odliczania trening rozpocznie się z prędkością 1,0 km/h.
- Naciśnij przycisk "Start/Stop", aby stopniowo zatrzymać bieżnię w trybie treningu.

Tryb (MODE)

- Przełączanie między parametrami ustawień docelowych w trybie programowania. Wybierz pomiędzy: docelowym czasem, docelowym dystansem lub docelowymi kaloriami.

W górę

- Zwiększa prędkość (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
- Zmiana wartości w trybie programowania docelowego.

W dół

- Zmniejsza prędkość (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszenie prędkości.
- Zmiana wartości w trybie programowania docelowego.

Przyciski zdalnego sterowania

Stop

- Naciśnij przycisk "Stop", aby stopniowo zatrzymać bieżnię w trybie treningu.

Start

- Naciśnij przycisk "Start", aby rozpocząć wybrany trening, gdy bieżnia jest włączona.
Po 3 sekundach odliczania trening rozpocznie się z prędkością 1,0 km/h.

+ (plus)

- Zwiększenie wartości w trybie programowania docelowego.

- (min.)

- Zmniejszenie wartości w trybie programowania docelowego.

Prędkość +

- Zwiększenie wartości w trybie programowania docelowego.
- Zwiększenie prędkości treningu w trybie treningu.

Prędkość -

- Zmniejszenie wartości w trybie programowania docelowego.
- Zmniejszenie prędkości treningu w trybie treningu.

M (Tryb)

Naciśnij przycisk M w trybie programowania:

- 1 czas: otwarty tryb celu czasowego (30 mignięć na wyświetlaczu)
- 2 czasy: tryb otwartego celu dystansowego (D i 1.0 miga na wyświetlaczu)
- 3 razy: Open Calorie Target Mode (50 mignięć na wyświetlaczu)

P (Program)

Naciśnij przycisk P w trybie programowania:

- 1 czas: wybór programu P1 (na wyświetlaczu pojawi się P1 i 10)
- 2 razy : Wybierz program P2 (P2 i 20 na wyświetlaczu)
- 3 razy: Wybierz program P3 (P3 & 30 pokazane na wyświetlaczu)

UWAGA

- Pilot zdalnego sterowania może działać prawidłowo tylko wtedy, gdy przestrzeń między nadajnikiem i odbiornikiem pilota w głównej ramce wyświetlacza nie jest zablokowana przez żaden obiekt.
- Aby pilot działał, musi być wyposażony w 2 baterie typu AAA.
- Wymień baterie, gdy pilot nie działa.

Objaśnienie elementów wyświetlacza (rys. E-1)

Prędkość

- Pokazuje aktualną prędkość bieżni w trybie treningu.
- Zakres wyświetlania: 1,0 ~ 12,0 ± 0,1 km/h

Odległość

- Wyświetla tryb treningu na bieżącym dystansie.
- Zakres ustawień: 0,0 ~ 99,9 km.
- Zakres wyświetlania: 0,0 ~ 99,9 km.

Czas

- Pokazuje czas biegu w trybie treningu.
- Zakres ustawień: 5 ~ 99 minut
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 59 sek. / 1 ~ 99 minut

Kalorie

- Pokazuje zużyte kalorie w trybie treningu.
- Zakres ustawień: 10 ~ 300 K.Cal.
- Zakres wyświetlania: 0 ~ 999 K.Cal.

P1, P2, P3, D, ⏸

- P1, P2, P3 : Wskazuje wybrany program.
- D: Wskazuje, że wybrano tryb Cel dla odległości.
D jest wyświetlane, gdy parametr Odległość jest wyświetlany w trybie treningu.
- ⏸ : Wskazuje, że bieżnia znajduje się w trybie zatrzymania.

UWAGA

- Dane te stanowią przybliżoną wskazówkę do porównania różnych sesji treningowych i nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

UWAGA

- Wyświetlacz kalorii/dystansu skanuje co 5 sekund.

Wstępnie ustawione programy (P1~P3)

Urządzenie posiada 3 wstępnie ustawione programy z różnymi profilami. (Tabela rys. G.)

- Naciśnij przyciski "P", aby wybrać "P1~P3"

Program P1.

Program P1 to program interwałowy o stałej prędkości i stałym czasie trwania wynoszącym 10 minut.

Program P2.

Program P2 to program interwałowy o stałej prędkości i stałym czasie trwania wynoszącym 20 minut.

Program P3.

Program P3 to program interwałowy o stałej prędkości i stałym czasie trwania wynoszącym 30 minut.

Czyszczenie i konserwacja

OSTRZEŻENIE

- Trener wymaga comiesięcznej konserwacji, nawet jeśli nie jest używany.
- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Nie wolno blokować otworów wentylacyjnych. Otwory wentylacyjne powinny być wolne od kurzu, brudu i innych przeszkód.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Oczyszczaj widoczne części urządzenia za pomocą odkurzacza z małą dyszą ssącą.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.

UWAGA

- Zalecamy, aby na bieżni używać wyłącznie obuwia przeznaczonego do użytku w pomieszczeniach. W przypadku ich braku zalecamy sprawdzenie podeszwy obuwia przed użyciem go na bieżni. Bieżnia nie jest odporna na zabrudzenia z zewnątrz.

Czyszczenie ogólne

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

PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

Pył z taśmy

Dzieje się tak podczas normalnego docierania lub do momentu ustabilizowania się paska. Wyćieranie nadmiaru kurzu wilgotną szmatką zminimalizuje jego gromadzenie się.

Pas i pokład biegowy

Bieżnia wykorzystuje bardzo wydajne podłoże o niskim współczynniku tarcia. Wydajność jest zmaksymalizowana, gdy pas biegowy jest utrzymywany w czystości i wolny od kurzu i brudu. Częsteczki brudu i kurzu znajdujące się między bieżnią a pasem biegowym mogą uszkodzić powierzchnię bieżni, wpływając na wydajność i żywotność produktu.

Jak czyścić działający pokład

Użyj miękkiej, suchej, nieściernej szmatki, aby przetrzeć krawędź pasa i obszar między krawędzią pasa a ramą. Spróbuj sięgnąć również pod krawędzie pasa, aby usunąć brud nagromadzony również na krawędziach.

Jak czyścić powierzchnię pasa biegowego

Najpierw użyj nylonowej szczotki do szorowania, aby usunąć luźne cząsteczki z powierzchni pasa bieżnego. Następnie użyj wyciśniętej wilgotnej szmatki (bez środków czyszczących lub ściernych), aby delikatnie wyczyścić górną część teksturowanego pasa. Przed użyciem należy pozostawić pas do całkowitego wyschnięcia.

UWAGA

- Jeśli pas jest zbyt brudny, aby czyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy rozpuszczalnika do smarów.
- Zapobiegaj sytuacji, w której coś mogłoby znaleźć się między pasem a platformą roboczą.

Bieżnię należy czyścić regularnie, aby wydłużyć żywotność pasa i pokładu.

Smarowanie (rys. F-6)**UWAGA**

- Pas bieżni jest wstępnie nasmarowany przed zamontowaniem na bieżni podczas produkcji urządzenia. W związku z tym nie ma potrzeby smarowania pasa bieżni przy pierwszym użyciu.

Pas biegowy musi być regularnie sprawdzany pod kątem stanu smarowania. Dlatego bieżnia jest wyposażona w funkcję przypomnienia po 300 godzinach pracy. "TIME WINDOW" wyświetli komunikat "OIL" i co 10 sekund będzie emitować sygnał dźwiękowy przypominający o tym fakcie. Postępuj zgodnie z poniższą procedurą sprawdzania i usuń komunikat "OIL" oraz dźwiękowy sygnał ostrzegawczy, naciskając i przytrzymując przycisk "STOP" przez co najmniej 3 sekundy podczas tego sygnału ostrzegawczego.

OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

UWAGA

- Zalecamy sprawdzanie smarowania pasa biegowego co najmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smaru może wpływać więcej czynników niż czas.
- Pas biegowy należy smarować tylko w razie potrzeby. Nałożenie zbyt dużej ilości smaru spowoduje, że pas biegowy będzie się łatwo ślizgał z powodu braku tarcia.

- Stój stabilnie na pasie do biegania.
- Chwyc przednią poręcz i popchnij pas biegowy stopami, tak aby przesuwał się w przód i w tył. Pas musi poruszać się płynnie i równomiernie, nie wydając przy tym żadnych dźwięków.
- Jeśli pas biegowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub nie porusza się w ogóle, dotknij spodniej części pasa bieżnego opuszkami palców, aby sprawdzić smarowanie:
 - Jeśli wyczuwalne jest smarowanie lub opuszki palców są błyszczące, smarowanie paska jest wystarczające.
 - Jeśli smar nie jest wyczuwalny lub opuszki palców są zakurzone lub szorstkie, należy nanieść smar (± 10 ml) na środek platformy roboczej pod pas biegowy i pozwolić urządzeniu pracować z prędkością 5 km/h przez co najmniej 5 minut.
 - Po nasmarowaniu nie należy składać urządzenia przed wykonaniem treningu przez 2 minuty z prędkością co najmniej 5 km/h. Spowoduje to, że smar zostanie w pełni wchłonięty przez pracujący pasek i rozprowadzony równomiernie.

UWAGA

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



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

Regulacja pasa

Wydajność bieżni zależy od tego, czy rama pracuje na w miarę równej powierzchni. Jeśli rama nie jest wypoziomowana, przednia i tylna rolka nie mogą pracować równolegle i koniecznie może być stała regulacja pasa.

Bieżnia została zaprojektowana w taki sposób, aby pas biegowy był w miarę wyśrodkowany podczas użytkowania. Jest rzeczą normalną, że niektóre pasy przesuwają się w jedną stronę, gdy na pasie nie znajduje się żadna osoba. Po kilku minutach użytkowania, pas powinien mieć tendencję do centrowania się. Jeśli podczas użytkowania taśma nadal przesuwa się w jedną stronę, konieczna jest regulacja.

WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie mocniej niż drugiej, może się zdarzyć, że pas do biegania przesunie się w jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas nie centruje się podczas normalnego użytkowania.

Regulacja napięcia pasa

Regulacja musi być wykonywana na tylnej rolce. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu szyn stopni w zaślepkach.

- Dokręć śruby tylnej rolki (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec ślizganiu się przedniej rolki. Przekręć obie śruby regulacyjne naprężenia paska w krokach co 1/4 obrotu każda i sprawdź, czy pas jest prawidłowo naprężony, chodząc po nim z niską prędkością i upewniając się, że pas się nie ślizga. Napinaj śruby, aż pasek przestanie się ślizgać.

- Jeśli czujesz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problemem może być luźny pasek napędowy silnika pod przednią pokrywą.
- Nie dokręcać zbyt mocno. Nadmierne dokręcenie spowoduje uszkodzenie paska i przedwczesne zużycie łożyska.



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

Środkowanie pasa biegowego (rys. F-5)

Wyśrodkowanie pasa biegowego jest konieczne, gdy pas biegowy nie znajduje się w środku powierzchni do biegania. Można to łatwo zauważyć, gdy przerwa między boczną ostoną a pasem do biegania jest znacznie większa po jednej stronie w porównaniu z drugą.

Może to być spowodowane kilkoma przyczynami, takimi jak:

POWÓD 1

Podczas t r e n i n g u jedna noga jest mocniejsza w odepchnięciu. Powoduje to odepchnięcie pasa na bok, ale zostanie to automatycznie skorygowane, gdy pas będzie pracował bez obciążenia przez kilka minut.

POWÓD 2

Bieżnia nie jest wypoziomowana w poziomie, co powoduje, że grawitacja powoli ściąga pas bieżni do najniższego końca bieżni. Należy to skorygować poprzez prawidłowe wypoziomowanie bieżni, ponieważ nie można tego rozwiązać za pomocą żadnej innej regulacji.

POWÓD 3

Pas bieżni nie jest prawidłowo wyśrodkowany między przednim i tylnym bębniem rolkowym. Należy to skorygować, regulując ruch pasa biegowego zgodnie z poniższym opisem.

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

- Bieżnię należy ustawić na prędkość ± 5 km/h, a nie biegać po niej.
- Gdy pas biegowy przesuwa się w prawą stronę.
Przekręć lewą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się z t y ł u w gnieździe w pokrywie tylnej rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Gdy pas biegowy jest skierowany w lewą stronę.
Przekręć prawą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się z t y ł u w gnieździe w pokrywie tylnej rolki, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Odczekać ± 2 minuty, aby dać pasowi czas na zareagowanie na regulację przed powtórzeniem kroków regulacji, jeśli jest to konieczne do osiągnięcia pożądanego rezultatu.

UWAGA

- Pamiętaj, że niewielka korekta może zrobić dużą różnicę, więc wprowadzaj zmiany małymi krokami.



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

Pas może wymagać okresowej regulacji położenia w zależności od sposobu użytkowania i charakterystyki chodzenia/biegania. Niektórzy użytkownicy będą inaczej wpływać na ruch pasa. W razie potrzeby należy dokonać regulacji w celu wyśrodkowania pasa bieżni. W miarę użytkowania bieżni regulacja pasa będzie wymagała coraz mniej czynności konserwacyjnych. Prawidłowy ruch pasa biegowego jest obowiązkiem każdego właściciela, niezależnie od posiadanego modelu bieżni.

UWAGA

- Uszkodzenie pasa biegowego spowodowane nieprawidłową regulacją pasa biegowego nie jest objęte gwarancją na produkt.

Rozwiązywanie problemów

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne komponenty. W większości przypadków nie ma 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 s e r y j n y 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.

Smarowanie

OIL nie jest kodem błędu, patrz "Smarowanie".

E7

Konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w (prawidłowej) pozycji podczas uruchamiania.

E7 nie jest kodem błędu, patrz "Klucz bezpieczeństwa"

Transport i przechowywanie

OSTRZEŻENIE

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Należy upewnić się, że pod urządzeniem nie znajdują się inne osoby lub przedmioty.

UWAGA

- Nie wolno przenosić urządzenia trzymając za przewód zasilający ani używać przewodu zasilającego jako uchwytu.

- Przesuń urządzenie zgodnie z ilustracją (rys. F3). Przenieś urządzenie i ostrożnie je odstaw. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi. Ostrożnie przesuwać urządzenie po nierównych powierzchniach. Nie przesuwać urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za poręcz.

Przechowywanie w pozycji pionowej

UWAGA

- Należy pamiętać, że podczas przechowywania bieżni w pozycji pionowej jest ona wystarczająco stabilna, aby utrzymać własny ciężar.

Zalecamy przechowywanie bieżni w pozycji poziomej wyłącznie w m i e j s c u , w którym ruch ludzi jest ograniczony do minimum.

Najlepszą lokalizacją byłaby ściana lub szafa.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

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

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

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

Ograniczenia gwarancji

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

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, 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 o b s ł u g i produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja czy wymiana części, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak wymiana nieskomplikowanych liczników, pedałów i innych podobnych części n i e w y m a g a j ą c y c h demontażu/ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją. Nieprzestrzeganie instrukcji podanych w instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Napięcie sieciowe	VAC	210 ~ 240
Częstotliwość sieci	HZ	50 ~ 60
Prędkość	Km/H	1.0 ~ 12.0
Nachylenie	Krok	Nie
Długość (złożony)	cm	148.0 (155.0)
Szerokość	cm	73.0
Wysokość (złożony)	cm	121.0 (16.0)
Waga	kg	36.0
Tętno pomiar dostępne przez:	Kontakt z uchwytem 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.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	20
Bezpečnostní upozornění	20
Elektrická bezpečnost.....	21
Pokyny k instalaci.....	21
Popis ilustrace A.....	21
Popis ilustrace B.....	21
Popis ilustrace C.....	21
Montáž (obr. D).....	21
Další informace o životním prostředí.....	21
Školení.....	22
Pokyny pro cvičení	22
Pulsní	22
Použití.....	22
Skládání a rozkládání běžeckého pásu.....	23
Konzola (obr. E-1).....	23
Tlačítka displeje	23
Tlačítka dálkového ovládání.....	24
Vysvětlení součástí displeje (obr. E-1).....	24
Přednastavené programy (P1~P3)	24
Čištění a údržba.....	24
Čištění.....	25
Pás a pojezdová plošina.....	25
Mazání (obr. F-6).....	25
Nastavení pásu	25
Řešení problémů	26
Chybové kódy.....	26
Mazání	26
E7	26
Přeprava a skladování.....	26
Záruka.....	27
Technické údaje	27
Prohlášení výrobce	27

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích 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 z a ř í z e n í si přečtěte všechny pokyny v ní uvedené. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

VAROVÁNÍ

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

VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud omdlíte, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto spotřebiče dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením, jakož i osobami bez zkušeností a znalostí, může představovat riziko. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání p ř í s t r o j e .
- 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, začínejte každý trénink zahřívacím cvičením a zakončete ho ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte přístroj v průvanu, abyste předešli prochladnutí.
- Přístroj používejte pouze v prostředí s okolní teplotou 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 v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí spotřebiče.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí běžeckého pásu.
- Při tréninku noste vhodné sportovní oblečení a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty uchovávejte mimo pohyblivé části spotřebiče.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro elektricky poháněné jednotky)

- Před každým 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 ostrých hran.
- 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.
- Napájecí kabel nevedte pod spotřebičem. Napájecí kabel nevedte pod koberec. Na napájecí kabel nepokládejte žádné předměty.
- Dbejte na to, aby napájecí kabel nevisel z okraje přístroje.
- Dbejte na to, aby se napájecí kabel náhodou nezasekl nebo aby o něj někdo náhodou nezakopl.
- Nenechávejte přístroj bez dozoru, když je síťová zástrčka 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 síťová zástrčka ze zásuvky.

POZNÁMKA

- Pokud se napětí mění o deset procent (10 %) nebo více, může to mít vliv na provoz běžecího 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 běžecího pásu, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.

VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jiné tekutiny přímo na přístroj nebo v jeho blízkosti, ale pouze vlhkým hadříkem, pokud je k čištění přístroje nutná vlhkost.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti spotřebiče a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt.

Pokyny k uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy nebo závady na elektrickém systému běžecího pásu je uzemnění cestou nejmenšího odporu pro elektrický proud, což snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek má kabel s uzemněnou zástrčkou. Zástrčka musí být připojena do vhodné zásuvky, která je řádně instalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího kabelu může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Zástrčku dodanou s výrobkem neupravujte, pokud se nehodí do zásuvky; instalaci vhodné zásuvky svěřte kvalifikovanému elektrikáři.

Pokyny k instalaci

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje, jak bude běžecí pás vypadat po dokončení instalace. Může sloužit jako pomůcka při instalaci, ale vždy je třeba postupovat podle obrázků a ve správném pořadí.

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 instalační sada, která je součástí výrobku.

Montáž (obr. D)

Výrobek je dodáván v kartonu, kompletně smontovaný.

Výrobek v kartonu se dodává složený.

POZNÁMKA

- Chcete-li běžecí pás rozložit, přečtěte si část "Skládání a rozkládání běžecího pásu" v této příručce.

VAROVÁNÍ

- Vybavení by mělo nést alespoň dva dospělí.

POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Umístěte jednotku na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem jednotky ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

Ve společnosti Tunturi doufáme, že vám váš běžecí pás bude sloužit mnoho let. Přejde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je uživatel zodpovědný za řádnou likvidaci fitness trenažéru na uznaném veřejném sběrném místě.

Školení

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

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

Pravidelné cvičení 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 při nízké rychlosti a nízkém odporu, aby nedocházelo k nadměrnému zatěžování kardiiovaskulárního systému.

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

Pokyny pro cvičení

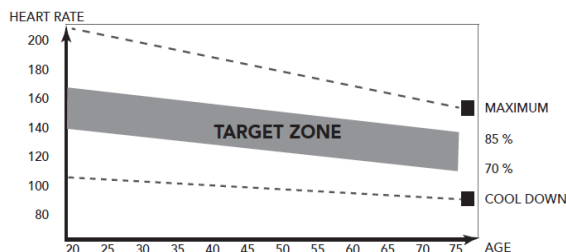
Používání běžeckého pásu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, posiluje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

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 při protahování nenutit ani neškubat - pokud ucítíte bolest, PŘESTAŇTE TRÉNOVAT.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelných cvičeních budou vaše svaly nohou pružnější. Běhejte, co hrdlo ráčí, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Tempo běhu 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, i když lidé obvykle začínají přibližně na 15-20 minutách.

Chladicí fáze

Cílem této fáze je uvolnit kardiiovaskulární systém a svaly. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. se snížením tempa, které trvá 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. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno trénink rovnoměrně rozložit do celého týdne.

Tónování svalů

Chcete-li při cvičení na běžeckém pásu zpevnit svaly, nastavte poměrně vysoký odpor. Tím více zatížíte svaly nohou a možná nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazení fáze byste měli trénovat normálně, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor a donutit tak nohy k většímu výkonu. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Úbytek hmotnosti

Důležitým faktorem je přitom vynaložené úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.

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

Pulsní

POZNÁMKA

- Tento běžecký pás není vybaven vestavěným snímačem tepové frekvence. Pokud si přejete sledovat tepovou frekvenci, musíte použít další zařízení.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

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

VAROVÁNÍ

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

Začátečníci

50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodné 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

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

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejsportovnější osoby, které jsou zvyklé trénovat po dlouhou dobu.

Návod k použití

Hlavní vypínač (obr. E-2A)

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

Spuštění zařízení:

- Připojte síťovou zástrčku k 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.
- Odpojte síťovou zástrčku od zařízení.

Bezpečnostní klíč (obr. F-4)

Přístroj je vybaven bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do štěrbin v horní části madla, aby se přístroj spustil. Vyjmutím bezpečnostního klíče ze štěrbin se jednotka okamžitě zastaví.

- Vložte bezpečnostní klíč do štěrbin v horní části madla.
- Ujistěte se, že je bezpečnostní spona na klíči řádně připevněna k oděvu.
- Před sejmutím bezpečnostního klíče z madla se ujistěte, že klip není odstraněn z oděvu.

POZNÁMKA

- Pokud není bezpečnostní klíč při spuštění ve správné poloze, zobrazí se na konzole kód E7.

Jistič (obr. E-2B)

Spotřebič je vybaven jističem, který přeruší obvod, když elektrické zatížení překročí maximální kapacitu. V takovém případě je nutné jistič stisknout.

VAROVÁNÍ

- Před stisknutím jističe vytáhněte síťovou zástrčku z přístroje.

Pokud se jednotka vypne, proveďte následující kroky k jejímu restartování:

- Odpojte síťovou zástrčku od zařízení.
- Stisknutím jističe přístroj znovu spustíte.
- Připojte napájecí zástrčku k zařízení.

POZNÁMKA

- Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoké náběhové proudy, které se mohou vyskytnout při prvním zapnutí běžeckého pásu nebo i při běžném používání. Pokud běžecký pás spustí jistič (i když je dimenzován na správný proud a běžecký pás je jediným zařízením v obvodu), ale jistič na samotném běžeckém pásu nevypne, vyměňte jistič za jistič s vysokým rozběhovým proudem. Nejedná se o záruční záadu. Jedná se o stav, který jako výrobce nejsme schopni ovlivnit.

Skládání a rozkládání běžeckého pásu

POZNÁMKA

- Před složením nebo rozložením jednotky se ujistěte, že je dálkový ovladač vyjmut z držáku, aby nevypadl.
- Obě upínací páčky (#8) lze vytáhnout a volně přemístit, aniž by bylo nutné utahovat nebo povolovat upevnění. Uvolněte upínací páčky (#8) a otáčením nastavte upevnění.

Demontáž jednotky (obr. F1)

- **A - při skladování ve svislé poloze**
- Při podpírání rámu běžeckého pásu uvolněte upevňovací knoflík stabilizačního rámu (#43) na pravé straně stabilizačního rámu (#42) otáčením proti směru hodinových ručiček.
- Nakloňte hlavní rám mírně dopředu a sestavte stabilizační rám.
- Podepřete rám běžeckého pásu a otáčením ve směru hodinových ručiček utáhněte upevňovací knoflík stabilizačního rámu (č. 43) na pravé straně stabilizačního rámu (č. 42).
- Sklopte vzpřímený běžecký pás do vodorovné polohy.
- **B - při vodorovném uložení.**
- Otočením obou upínacích páček (#8) proti směru hodinových ručiček uvolněte upevnění madla.
- Nakloňte zábradlí do svislé polohy. (mírně dopředu)
- Otáčením obou páček svorky (č. 8) ve směru hodinových ručiček svorku upevněte.
- Běžecký pás je nyní připraven k použití.

Správný způsob rozložení je d n o t k y je znázorněn na obrázcích.

Skládání jednotky (obr. F2)

- **Poloha připravená k použití**
- Otáčením obou upínacích páček (č. 8) proti směru hodinových ručiček uvolněte upevnění.
- Umístěte zábradlí do vodorovné polohy směrem dolů.
- Otočením obou upínacích páček (#8) ve směru hodinových ručiček zábradlí u p e v n ě t e .
- Běžecký pás je nyní ve vodorovné poloze.
- **B - při vodorovném uložení.**
- Nakloňte rám běžeckého pásu do vzpřímené polohy tak, že jej zvednete za hlavní rám (nezvedejte běžecký pás držením madla).
- Při podpírání rámu běžeckého pásu uvolněte upevňovací knoflík stabilizačního rámu (#43) na pravé straně stabilizačního rámu (#42) otáčením proti směru hodinových ručiček.
- Nakloňte hlavní rám mírně dopředu a rozložte stabilizátor.
- Podepřete rám běžeckého pásu a otáčením ve směru hodinových ručiček utáhněte upevňovací knoflík stabilizačního rámu (č. 43) na pravé straně stabilizačního rámu (č. 42).
- Běžecký pás je nyní uložen ve svislé poloze.

Správný způsob montáže jednotky je znázorněn na obrázcích.

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 se zařízení nepoužívá po dobu 10 minut, přepne se konzola do pohotovostního režimu.

Tlačítka displeje

Start/Stop

- Stisknutím tlačítka "Start/Stop" spustíte vybraný trénink, když se na displeji zobrazí.
běžecký pás je v režimu zastavení.
Po 3sekundovém odpočítávání se trénink spustí rychlostí 1,0 km/h.
- Stisknutím tlačítka "Start/Stop" postupně zastavíte běžecký pás v tréninkovém režimu.

REŽIM

- Přepínání mezi cílovými parametry nastavení v režimu programování. Vyberte si mezi: cílovým časem, cílovou vzdáleností nebo cílovými kaloriemi.

Nahoru

- Zvyšuje rychlost (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Jedním stisknutím zvýšíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- Změna hodnot v režimu cílového programování.

Dole

- Snižuje rychlost (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Jedním stisknutím snížíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- Změna hodnot v režimu cílového programování.

Tlačítka dálkového ovládání**Stop**

- Stisknutím tlačítka "Stop" postupně zastavíte běžecký pás v tréninkovém režimu.

Start

- Stisknutím tlačítka "Start" spustíte vybraný trénink, když je běžecký pás zapnutý.
Po 3sekundovém odpočítávání se trénink spustí rychlostí 1,0 km/h.

+ (plus)

- Zvýšení hodnoty v režimu cílového programování.

- (min.)

- Snížení hodnot v režimu cílového programování.

Rychlost +

- Zvýšení hodnoty v režimu cílového programování.
- Zvýšení rychlosti tréninku v tréninkovém režimu.

Rychlost -

- Snížení hodnot v režimu cílového programování.
- Snížení rychlosti tréninku v tréninkovém režimu.

M (Režim)

V režimu programování stiskněte tlačítko M:

- 1 čas: režim otevřeného časového cíle (30 bliknutí na displeji)
- 2 časy: režim otevřeného cíle (na displeji bliká D a 1,0)
- 3 časy: otevření režimu cílových kalorií (50 bliknutí na displeji)

P (program)

V režimu programování stiskněte tlačítko P:

- 1 čas: volba programu P1 (na displeji se zobrazí P1 a 10)
- 2 časy : Zvolte program P2 (na displeji P2 a 20).
- 3 časy: Zvolte program P3 (na displeji se zobrazí P3 a 30).

POZNÁMKA

- Dálkové ovládání může správně fungovat pouze tehdy, pokud prostor mezi vysílačem a přijímačem dálkového ovládání v rámu hlavního displeje není blokován žádným předmětem.
- Aby dálkové ovládání fungovalo, musí být vybaveno 2 bateriemi typu AAA.
- Pokud dálkový ovladač nefunguje, vyměňte baterie.

Vysvětlení prvků displeje (obr. E-1)**Rychlost**

- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v tréninkovém režimu.
- Rozsah zobrazení: 1,0 ~ 12,0 ± 0,1 km/h.

Vzdálenost

- Zobrazí tréninkový režim pro aktuální vzdálenost.
- Rozsah nastavení: 0,0 ~ 99,9 km.
- Rozsah zobrazení: 0,0 ~ 99,9 km.

Čas

- Zobrazuje dobu běhu v tréninkovém režimu.
- Rozsah nastavení: 5 ~ 99 minut
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 59 s. / 1 ~ 99 minut

Kalorie

- Zobrazuje spotřebované kalorie v tréninkovém režimu.
- Rozsah nastavení: Cal.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 999 K.Cal.

P1, P2, P3, D, ⏻

- P1, P2, P3 : Označuje zvolený program.
- D: Označuje, že byl zvolen režim Target pro vzdálenost.
D se zobrazí, když je v režimu tréninku zobrazen parametr Vzdálenost.
- ⏻ : Označuje, že je běžecký pás v režimu zastavení.

POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Zobrazení kalorií/vzdálenosti se skenuje každých 5 sekund.

Přednastavené programy (P1~P3)

Přístroj má 3 přednastavené programy s různými profily. (Tabulka obr. G.)

- Stisknutím tlačítek "P" vyberte "P1~P3".

Program P1.

Program P1 je intervalový program s konstantní rychlostí a pevnou délkou trvání 10 minut.

Program P2.

Program P2 je intervalový program s konstantní rychlostí a pevnou dobou trvání 20 minut.

Program P3.

Program P3 je intervalový program s konstantní rychlostí a pevnou dobou trvání 30 minut.

Čištění a údržba**VAROVÁNÍ**

- Trenažér vyžaduje měsíční údržbu, i když se nepoužívá.
- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.
- Větrací otvory nesmí být ucpané. Větrací otvory by neměly být zaneseny prachem, nečistotami a jinými překážkami.
- Po každém použití vyčistěte přístroj měkkým savým hadříkem.
- Viditelné části jednotky vyčistěte vysavačem s malou sací tryskou.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice dotažené.

POZNÁMKA

- Doporučujeme na běžeckém pásu používat pouze obuv určenou pro vnitřní použití. Pokud je nemáte k dispozici, doporučujeme před použitím obuvi na běžeckém pásu zkontrolovat její podrážku. Běžecký pás není odolný vůči nečistotám zvenčí.

Generální úklid

Nečistoty, prach a chlupy domácích mazlíčků mohou blokovat přívod vzduchu a hromadit se na běžeckém pásu. Měsíčně: vysávejte pod běžeckým pásem, abyste zabránili hromadění prachu.

PŘEDTÍM ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.

Prach z pásu

K tomu dochází při běžném lapování nebo dokud se pás nestabilizuje. Se třením přebytečného prachu vlhkým hadříkem minimalizuje jeho hromadění.

Pás a pojezdová plošina

Běžecký pás používá vysoce výkonný povrch s nízkým třením. Výkonnost se maximalizuje, pokud je běžecký pás udržován v čistotě a bez prachu a nečistot. Částice nečistot a prachu mezi běžeckým pásem a běžeckým pásem mohou poškodit povrch běžeckého pásu a ovlivnit tak výkon a životnost výrobku.

Jak vyčistit funkční palubu

Okraj pásu a oblast mezi okrajem pásu a rámem otřete měkkým, suchým, neabrazivním hadříkem. Pokuste se dostat i pod okraje pásu, abyste odstranili nečistoty, které se nahromadily i na okrajích.

Jak vyčistit povrch běžeckého pásu

Nejprve pomocí nylonového kartáče odstraňte uvolněné částice z povrchu běžícího pásu. Poté vyždímaným vlhkým hadříkem (bez čisticích prostředků nebo abraziv) jemně očistěte horní část texturovaného pásu. Před použitím nechte pás zcela vyschnout.

POZNÁMKA

- Pokud je řemen příliš znečištěný, než aby se dal vyčistit pouhou vodou, lze použít jemné mýdlo, ale nikdy ne rozpouštědlo na maziva.
- Zabraňte tomu, aby se něco dostalo mezi pás a pracovní plošinu.

Běžecké pásy by se měly pravidelně čistit, aby se prodloužila životnost pásu a plošiny.

Mazání (obrázek F-6)

POZNÁMKA

- Běžecký pás je před montáží na běžecký pás při výrobě zařízení předem namazán. Proto není třeba běžecký pás při prvním použití mazat.

Pravidelně kontrolujte stav mazání pojezdového řemene. Proto je běžecký pás vybaven funkcí připomenutí po 300 hodinách provozu. "TIME WINDOW" zobrazí zprávu "OIL" a každých 10 sekund vydá zvukový signál, aby vám to připomněl. Postupujte podle níže uvedeného postupu kontroly a odstraňte hlášení "OIL" a zvukový výstražný signál stisknutím a podržením tlačítka "STOP" po dobu nejméně 3 sekund během tohoto výstražného signálu.

VAROVÁNÍ

- Před mazáním vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

POZNÁMKA

- Doporučujeme kontrolovat mazání pojezdového řemene alespoň jednou za měsíc, protože stav maziva může ovlivnit více faktorů než čas.
- Pojezdový řemen by se měl mazat pouze v případě potřeby. Použití příliš velkého množství maziva způsobí, že pojezdový řemen v důsledku nedostatečného tření snadno prokluzuje.

- Stůjte pevně na běžícím pásu.
 - Uchopte přední madlo a tlačte nohama na běžecký pás tak, aby se pohyboval dopředu a dozadu. Pás se musí 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 jeho promazání:
 - Pokud je mazání cítit nebo se vám lesknou konečky prstů, je mazání řemene dostatečné.
 - Pokud mazivo není cítit nebo jsou vaše prsty zaprášené či drsné, naneste mazivo (± 10 ml) na střed pracovní plošiny pod pojezdový pás a nechte stroj běžet rychlostí 5 km/h po dobu nejméně 5 minut.
 - Po namazání zařízení před tréninkem 2 minuty nesestavujte při rychlosti nejméně 5 km/h.
- Tim se zajistí, že je mazivo plně absorbováno pracovním pásem a rovnoměrně rozděleno.

POZNÁMKA

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



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

Nastavení pásu

Výkon běžeckého pásu závisí na tom, zda rám funguje na přiměřeně rovném povrchu. Pokud rám není rovný, přední a zadní válečky nemohou běžet paralelně a může být nutné trvalé seřízení pásu.

Běžecký pás byl navržen tak, aby během používání zůstal ve středu. Je normální, že se některé pásy pohybují na jednu stranu, když na pásu není žádná osoba. Po několika minutách používání by se měl pás sám vycentrovat. Pokud se pás během používání stále pohybuje na jednu stranu, je nutné provést seřízení.

VÝJIMKA

Během rehabilitace, kdy uživatel používá jednu nohu mnohem intenzivněji než druhou, se může stát, že se běžecký pás posune na jednu stranu. V takových případech by se nemělo provádět žádné seřizování, pokud se pás při běžném používání nevycentruje.

Nastavení napnutí řemene

Seřízení se musí provést na zadním válci. Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci stupňovitých lišt v krytkách.

- Utáhněte šrouby zadní řemenice (ve směru hodinových ručiček) jen natolik, aby nedošlo k prokluzu přední řemenice. Otáčejte oběma šrouby pro nastavení napnutí řemene vždy po 1/4 otáčky a zkontrolujte, zda je řemen správně napnutý, tak, že budete po řemeni chodit při nízkých otáčkách a ujistíte se, že řemen neprokluzuje. Šrouby dotahujte, 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.
- Neutahujte příliš silně. Přílišné utažení poškodí řemen a způsobí předčasné opotřebení ložisek.



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

Střed pojezdového pásu (obrázek F-5)

Vystředění pojezdového pásu je nutné, pokud pojezdový pás není uprostřed pojezdové plochy. To lze snadno zjistit, když je mezera mezi bočním krytem a pojezdovým pásem na jedné straně výrazně větší než na druhé.

To může mít několik příčin, například:

DŮVOD 1

Při t r é n i n k u je jedna noha silnější při odstrkování. To způsobuje, že pás tlačí do strany, ale to se automaticky upraví, když se s pásem pracuje několik minut bez zátěže.

DŮVOD 2

Běžecský pás není ve vodorovné poloze, což způsobuje, že gravitace pomalu táhne běžecský pás směrem k nejnižšímu konci běžecského pásu. To je třeba napravit správným vyrovnáním běžecského pásu, protože to nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

DŮVOD 3

Pojezdový pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válcem. To je třeba napravit seřízením pohybu pojezdového pásu podle níže uvedeného popisu.

K nastavení polohy běžecského pásu použijte imbusový klíč dodaný s běžecským pásem.

- Běžecský pás by měl být nastaven na rychlost ± 5 km/h, nikoliv na běh.
- Když se běžící pás posune doprava.
Otočte levým seřizovacím šroubem z a d n í h o válce, který se nachází vzadu ve šterbině v krytu zadního válce, o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud je jízdní pruh směrem doleva.
Otočte pravý seřizovací šroub z a d n í h o válce, který se nachází vzadu ve šterbině v krytu zadního válce, o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Vyčkejte ± 2 minuty, aby pás měl čas na reakci na nastavení, a teprve poté, je-li to nutné, opakujte kroky nastavení, abyste dosáhli požadovaného výsledku.

POZNÁMKA

- Nezapomeňte, že i malá úprava může mít velký význam, proto provádějte změny po malých krocích.



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

V závislosti na způsobu používání a charakteristikách chůze/běhu může být nutné polohu pásu pravidelně upravovat. Někteří uživatelé ovlivňují pohyb pásu odlišně. Nastavení je třeba provádět podle potřeby, aby se běžecský pás vycentroval. Jak se bude běžecský pás používat, bude seřízení pásu vyžadovat stále méně údržby. Za správný pohyb běžecského pásu je zodpovědný každý majitel bez ohledu na model běžecského pásu, který vlastní.

POZNÁMKA

- Na poškození pojezdového pásu způsobené nesprávným nastavením pojezdového pásu se nevztahuje záruka na výrobek.

Řešení problémů

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů n e n í n u t n é nechat opravit celé zařízení, protože obvykle s t a č í vyměnit vadnou součást.

Pokud přístroj během používání nefunguje správně, neprodleně kontaktujte svého prodejce Tunturi. Vždy uvádějte model a v ý r o b n í 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.

Mazání

OLEJ není chybový kód, viz "Mazání".

E7

Pokud není bezpečnostní klíč během spuštění v (správné) poloze, zobrazí se na konzole kód E7.

E7 není chybový kód, viz "Bezpečnostní klíč".

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Ujistěte se, že se pod spotřebičem nenacházejí žádné další osoby ani předměty.

POZNÁMKA

- Nepřenášejte přístroj držením napájecího kabelu ani nepoužívejte napájecí kabel jako rukojeť.

- Přesuňte spotřebič podle obrázku (obr. F3). Přesuňte spotřebič a opatrně jej postavte na zem. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy. Spotřebič opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemísťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale přidržujte jej za madla.

Vertikální skladování

POZNÁMKA

- Vezměte prosím na vědomí, že při skladování běžecského pásu ve vzpřímené poloze je dostatečně stabilní, aby unesl vlastní váhu.

Běžecský pás doporučujeme skladovat pouze ve vodorovné poloze n a m í s t ě , k d e je pohyb lidí minimální.

Nejvhodnějším místem je stěna nebo skříň.

Záruka

Záruka pro kupující Tunturi

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.

Záruční krytí

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

Záruční omezení

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že jsou dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributori Tunturi nenesou odpovědnost v rámci záruky, pokud se závazky týkají závad vzniklých z důvodů mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného 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 používáním a skladováním v nevhodném prostředí popsaném v návodu k obsluze, které by mělo být vnitřní, 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 nebo výměna dílů, které si zákazníci mohou provést sami, například výměna nekomplikovaných počítadel, pedálů a dalších podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210 ~ 240
Síťová frekvence	HZ	50 ~ 60
Rychlost	Km/H	1.0 ~ 12.0
Svah	Krok	Ne
Délka (předloženo)	cm	148.0 (155.0)
Šířka	cm	73.0
Výška (předloženo)	cm	121.0 (16.0)
Hmotnost	kg	36.0
Pulsní měření k dispozici prostřednictvím:	Kontakt s rukojetí	Ne
	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. Výrobek je proto označen CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte na.....	28
Bezpečnostné upozornenia	28
Elektrická bezpečnosť.....	29
Inštallačné pokyny	29
Popis ilustrácia A.....	29
Popis ilustrácia B.....	29
Popis ilustrácia C.....	29
Montáž (obr. D).....	29
Ďalšie informácie o životnom prostredí	29
Školenie	30
Pokyny na cvičenie	30
Impulz	30
Používanie.....	30
Skladanie a rozkladanie bežeckého pásu.....	15
Konzola (obr. E-1).....	31
Tlačidlá displeja	31
Tlačidlá diaľkového ovládania	32
Vysvetlenie komponentov displeja (obr. E-1)	32
Prednastavené programy (P1~P3)	32
Čistenie a údržba	32
Čistenie.....	33
Pás a podvozok	33
Mazanie (obr. F-6)	33
Nastavenie pásu	33
Riešenie problémov	34
Kódy chýb	34
Mazanie.....	34
E7	34
Preprava a skladovanie	34
Záruka	35
Technické údaje.....	35
Vyhlásenie výrobcu	35

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, rotopedov, veslárskych trenažérov, posilňovacích lavíc a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového zariadenia: pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny v nej uvedené. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE

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

VAROVANIE

- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak omdliete, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže predstavovať riziko. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie prístroja.
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste sa vyhli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončíte ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie 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 chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí spotrebiča.
- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí bežeckého pásu.
- Pri tréningu noste vhodné športové oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo pohyblivých častí spotrebiča.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 100 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

(Len pre elektricky poháňané jednotky)

- Pred každým použitím vždy skontrolujte, či napätie v sieti zodpovedá napätiu uvedenému na typovom štítku spotrebiča.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Sieťový kábel uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla, oleja a ostrých hrán.
- Sieťový kábel ani sieťovú zástrčku nemeňte ani neupravujte.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená alebo chybná. Ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená, kontaktujte svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte.
- Napájací kábel nevedzte pod spotrebičom. Napájací kábel nevedzte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí z okraja zariadenia.
- Dbajte na to, aby sa napájací kábel náhodne nezachytil alebo aby oň niekto náhodne nezakopol.
- Nenechávajte prístroj bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zasunutá do zásuvky.
- 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 sieťová zástrčka vytiahnuť zo zásuvky.

POZNÁMKA

- Ak sa napätie mení o desať percent (10 %) alebo viac, môže to mať vplyv na prevádzku bežekého 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 bežekého pásu vrátane zdvíhacieho mechanizmu a prepravných kolies.

VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo iné kvapaliny priamo na jednotku alebo v jej blízkosti, ale iba vlhkú handričku, ak je na čistenie jednotky potrebná vlhkosť.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty spotrebiča a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže spôsobiť vážne zranenie alebo dokonca smrť.

Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy alebo chyby v elektrickom systéme bežekého pásu uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok má kábel s uzemnenou zástrčkou. Zástrčka musí byť pripojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

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; požiadajte kvalifikovaného elektrikára o inštaláciu vhodnej zásuvky.

Inštalčné pokyny

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornené, ako bude bežeký pás vyzeráť po dokončení inštalácie.

Počas inštalácie sa môže použiť ako referencia, ale kroky inštalácie sa musia vždy vykonať v správnom poradí, 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 inštalčná súprava, ktorá je súčasťou výrobku

Montáž (obr. D)

Výrobok sa dodáva v kartónovej krabici, kompletne zmontovaný.

Výrobok v kartóne sa dodáva zložený.

POZNÁMKA

- Ak chcete bežeký pás rozložiť, pozrite si časť "Skladanie a rozkladanie bežekého pásu" v tejto príručke.

VAROVANIE

- Vybavenie by mali niesť aspoň dve dospelé osoby.

POZNÁMKA

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

Ďalšie environmentálne informácie

Likvidácia obalov

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

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám váš bežeký 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 používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness trenažera 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 a pulzu.

Pokyny na cvičenie

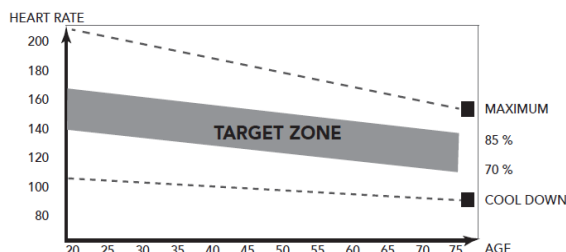
Používanie bežeckého pásu prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

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. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, svaly na natiahnutie nenúťte silou ani nestrhávajú - ak pocítite bolesť, PRESTAŇTE TRÉNOVAŤ.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažíte. Po pravidelných cvičeniach sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Bežte podľa svojich predstáv, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého tréningu udržiavali stabilné tempo. Tempo behu 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 ľudia zvyčajne začínajú približne na 15-20 minútach.

Chladiaca fáza

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

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

Tónovanie svalov

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

Úbytok hmotnosti

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

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

Impulz

POZNÁMKA

- Tento bežecký pás nie je vybavený zabudovaným monitorom srdcovej frekvencie. Ak chcete monitorovať srdcovú frekvenciu, musíte použiť ďalšie zariadenie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

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

VAROVANIE

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

Začiatok

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Pokročilé

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Návod na použitie

Hlavný vypínač (obr. E-2A)

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

Spustenie zariadenia:

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

Zastavenie zariadenia:

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

Bezpečnostný kľúč (obrázok F-4)

Jednotka je vybavená bezpečnostným kľúčom, ktorý sa musí správne zasunúť do otvoru v hornej časti zábradlia, aby sa jednotka spustila. Vyňatím bezpečnostného kľúča zo štrbiny sa zariadenie okamžite zastaví.

- Bezpečnostný kľúč vložte do otvoru v hornej časti zábradlia.
- Uistite sa, že je bezpečnostná spona na kľúče správne pripevnená k odevu.
- Pred odstránením bezpečnostného kľúča zo zábradlia sa uistite, že spona nie je odstránená z odevu.

POZNÁMKA

- Ak bezpečnostný kľúč nie je počas spustenia v správnej polohe, na konzole sa zobrazí kód E7.

Istič (obr. E-2B)

Spotrebič je vybavený ističom, ktorý preruší obvod, keď elektrické zaťaženie prekročí maximálnu kapacitu. V takom prípade je potrebné istič stlačiť.

VAROVANIE

- Pred stlačením ističa vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.

Ak sa jednotka vypne, vykonajte nasledujúce kroky na reštartovanie jednotky:

- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.
- Stlačte istič, aby ste jednotku reštartovali.
- Pripojte napájaciu zástrčku k zariadeniu.

POZNÁMKA

- Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoké nábojové prúdy, ktoré sa môžu vyskytnúť pri prvom zapnutí bežeckého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak bežecký pás spustí istič (aj keď je dimenzovaný na správny prúd a bežecký pás je jediným zariadením v obvode), ale istič na samotnom bežekom páse sa nevypne, vymeňte istič za istič s vysokým nárazovým prúdom. Toto nie je záručná chyba. Je to stav, ktorý ako výrobca nedokážeme ovplyvniť.

Skladanie a rozkladanie bežeckého pásu**POZNÁMKA**

- Pred zložením alebo rozložením jednotky sa uistite, že diaľkové ovládanie je vybraté z držiaka, aby nevypadlo.
- Obe upínacie páčky (č. 8) možno vytiahnuť a voľne premiestniť bez toho, aby ste museli utiahnuť alebo uvoľniť upevnenie. Uvoľnite upínacie páky (č. 8) a otáčaním nastavte upevnenie.

Demontáž jednotky (obr. F1)**A - pri skladovaní vo zvislej polohe**

- Počas podopierania rámu bežeckého pásu uvoľnite upevňovací gombík stabilizačného rámu (č. 43) na pravej strane stabilizačného rámu (č. 42) otáčaním proti smeru hodinových ručičiek.
- Nakloňte hlavný rám mierne dopredu a zostavte stabilizačný rám.
- Podopierajúc rám bežeckého pásu utiahnite upevňovací gombík stabilizačného rámu (č. 43) na pravej strane stabilizačného rámu (č. 42) otáčaním v smere hodinových ručičiek.
- Spustite vzpriamený bežecký pás do vodorovnej polohy.

B - pri vodorovnom uložení.

- Otáčaním obidvoch upínacích pák (č. 8) proti smeru hodinových ručičiek uvoľníte upevnenie zábradlia.
- Nakloňte zábradlie do zvislej polohy. (mierne dopredu)
- Otáčaním obidvoch páčok svorky (č. 8) v smere hodinových ručičiek svorku upevnite.
- Bežecký pás je teraz pripravený na použitie.

Správny spôsob rozloženia je d n o t k y je znázornený na obrázkoch.

Skladanie jednotky (obr. F2)**- Poloha pripravená na použitie**

- Otáčaním oboch upínacích pák (č. 8) proti smeru hodinových ručičiek uvoľníte upevnenie.
- Umiestnite zábradlie do vodorovnej polohy smerom nadol.
- Otáčaním oboch upínacích pák (č. 8) v smere hodinových ručičiek zábradlie u p e v n i t e .
- Bežecký pás je teraz vo vodorovnej polohe.

- B - pri vodorovnom uložení.

- Nakloňte rám bežeckého pásu do vzpriamenej polohy tak, že ho zdvihnete za hlavný rám (nezdvíhajte bežecký pás držaním za madlo).
- Počas podopierania rámu bežeckého pásu uvoľnite upevňovací gombík stabilizačného rámu (č. 43) na pravej strane stabilizačného rámu (č. 42) otáčaním proti smeru hodinových ručičiek.
- Nakloňte hlavný rám mierne dopredu a rozložte stabilizátor.
- Podopierajúc rám bežeckého pásu utiahnite upevňovací gombík stabilizačného rámu (č. 43) na pravej strane stabilizačného rámu (č. 42) otáčaním v smere hodinových ručičiek.
- Bežecký pás je teraz uložený vo zvislej polohe.

Správny spôsob montáže jednotky je znázornený na obrázkoch.

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, keď sa zariadenie nepoužíva 10 minút.

Tlačidlá displeja**Štart/Stop**

- Stlačením tlačidla "Start/Stop" spustíte vybraný tréning, keď sa na displeji bežecký pás je v režime zastavenia. Po odpočítaní 3 sekúnd sa začne tréning rýchlosťou 1,0 km/h.
- Stlačením tlačidla "Start/Stop" postupne zastavíte bežecký pás v tréningovom režime.

REŽIM (MODE)

- Prepínanie medzi parametrami cieľového nastavenia v režime programovania. Vyberte si medzi: cieľovým časom, cieľovou vzdialenosťou alebo cieľovými kalóriami.



Nahor

- Zvyšuje rýchlosť (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Jedným stlačením sa rýchlosť zvýši o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- Zmena hodnôt v režime cieľového programovania.

Dole

- Znižuje rýchlosť (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Jedným stlačením znížite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
- Zmena hodnôt v režime cieľového programovania.

Tlačidlá diaľkového ovládania

Stop

- Stlačením tlačidla "Stop" postupne zastavíte bežecský pás v tréningovom režime.

Štart

- Stlačením tlačidla "Štart" spustíte vybraný tréning, keď je bežecský pás zapnutý.
- Po odpočítavaní 3 sekúnd sa začne tréning rýchlosťou 1,0 km/h.

+ (plus)

- Zvýšenie hodnoty v režime cieľového programovania.

- (min.)

- Zníženie hodnôt v režime cieľového programovania.

Rýchlosť +

- Zvýšenie hodnoty v režime cieľového programovania.
- Zvýšenie rýchlosti tréningu v tréningovom režime.

Rýchlosť -

- Zníženie hodnôt v režime cieľového programovania.
- Zníženie rýchlosti tréningu v tréningovom režime.

M (režim)

V režime programovania stlačte tlačidlo M:

- 1 čas: otvorený režim časového cieľa (30 bliknutí na displeji)
- 2 časy: režim otvoreného cieľa (na displeji bliká D a 1,0)
- 3 časy: Otvorenie režimu cieľových kalórií (50 bliknutí na displeji)

P (program)

V režime programovania stlačte tlačidlo P:

- 1 čas: výber programu P1 (na displeji sa zobrazí P1 a 10)
- 2 krát : Vyberte program P2 (P2 a 20 na displeji)
- 3 časy: Vyberte program P3 (na displeji sa zobrazí P3 a 30)

POZNÁMKA

- Diaľkové ovládanie môže správne fungovať len vtedy, ak priestor medzi vysielačom diaľkového ovládania a prijímačom v hlavnom ráme displeja nie je blokovaný žiadnym predmetom.
- Diaľkové ovládanie musí byť vybavené 2 batériami typu AAA, aby fungovalo.
- Ak diaľkový ovládač nefunguje, vymeňte batérie.

Vysvetlenie prvkov displeja (obr. E-1)

Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežecského pásu v tréningovom režime.
- Rozsah zobrazenia: 1,0 ~ 12,0 ± 0,1 km/h

Vzdialenosť

- Zobrazí tréningový režim pre aktuálnu vzdialenosť.
- Rozsah nastavenia: 0,0 ~ 99,9 km.
- Rozsah zobrazenia: 0,0 ~ 99,9 km.

Čas

- Zobrazuje čas behu v tréningovom režime.
- Rozsah nastavenia: 5 ~ 99 minút
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 59 sek. / 1 ~ 99 minút

Kalórie

- Zobrazuje kalórie spotrebované v tréningovom režime.
- Rozsah nastavenia: 10 ~ 300 K.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 999 K.Cal.

P1, P2, P3, D, ⏻

- P1, P2, P3 : Označuje zvolený program.
- D: Označuje, že bol zvolený režim Target pre vzdialenosť.
- D sa zobrazí, keď je v režime tréningu zobrazený parameter Vzdialenosť.
- ⏻ : Označuje, že bežecský pás je v režime zastavenia.

POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Zobrazenie kalórií/vzdialenosti sa skenuje každých 5 sekúnd.

Prednastavené programy (P1~P3)

Zariadenie má 3 prednastavené programy s rôznymi profilmi. (Tabuľka obr. G.)

- Stlačením tlačidiel "P" vyberte "P1~P3".

Program P1.

Program P1 je intervalový program s konštantnou rýchlosťou a pevným trvaním 10 minút.

Program P2.

Program P2 je intervalový program s konštantnou rýchlosťou a pevným trvaním 20 minút.

Program P3.

Program P3 je intervalový program s konštantnou rýchlosťou a pevným trvaním 30 minút.

Čistenie a údržba

VAROVANIE

- Trenažér si vyžaduje mesačnú údržbu, aj keď sa nepoužíva.
- Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Vetracie otvory nesmú byť zablokované. Ventrilačné otvory by mali byť zbavené prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Po každom použití prístroj vyčistíte mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti jednotky vyčistíte vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

POZNÁMKA

- Odporúčame, aby ste na bežekom páse používali len obuv určenú na používanie v interiéri. Ak ich nemáte k dispozícii, odporúčame vám, aby ste pred použitím obuvi na bežekom páse skontrolovali jej podrážku. Bežeký pás nie je odolný voči nečistotám z vonkajšej strany.

Generálne čistenie

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

PREDTÝM ODPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL.

Pásový prach

K tomu dochádza počas bežného lapovania alebo kým sa pás nestabilizuje. U t r e t í m prebytočného prachu vlhkou handričkou sa minimalizuje jeho hromadenie.

Pás a podvozok

Bežeký pás používa vysoko výkonný povrch s nízkym trením. Výkon sa maximalizuje, keď sa bežeký pás udržiava čistý a bez prachu a nečistôt. Čiastočky nečistôt a prachu medzi bežekým pásom a bežekým pásom môžu poškodiť povrch bežekého pásu, čo ovplyvňuje výkon a životnosť výrobku.

Ako vyčistiť funkčnú palubu

Okraj pásu a oblasť medzi okrajom pásu a rámom utrite mäkkou, suchou, neabrazívnou handričkou. Pokúste sa dostať aj pod okraje pásu, aby ste odstránili nečistoty, ktoré sa nahromadili aj na okrajoch.

Ako vyčistiť povrch bežekého pásu

Najprv pomocou nylonovej kefy odstráňte uvoľnené častice z povrchu bežekého pásu. Potom vyžmýkanou vlhkou handričkou (bez čistiacich alebo abrazívnych prostriedkov) jemne očistite hornú časť štruktúrovaného pásu. Pred použitím nechajte pás úplne vyschnúť.

POZNÁMKA

- Ak je pás príliš znečistený na to, aby sa dal vyčistiť len vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy nie rozpúšťadlo na masť.
- Zabráňte tomu, aby sa niečo dostalo medzi pás a pracovnú plošinu.

Bežeké pásy by sa mali pravidelne čistiť, aby sa predĺžila životnosť pásu a plošiny.

Mazanie (obrázok F-2)

POZNÁMKA

- Bežeký pás je pred montážou na bežeký pás počas výroby zariadenia vopred namazaný. Preto nie je potrebné pás bežekého pásu pri prvom použití mazať.

Pravidelne sa musí kontrolovať stav mazania bežekého pásu. Preto je bežeký pás vybavený funkciou pripomenutia po 300 hodinách prevádzky. "TIME WINDOW" zobrazí správu "OIL" a každých 10 sekúnd vydá zvukový signál, aby vám to pripomenul. Postupujte podľa nižšie uvedeného postupu kontroly a odstráňte hlásenie "OIL" a zvukový varovný signál stlačením a podržaním tlačidla "STOP" počas tohto varovného signálu aspoň na 3 sekundy.

VAROVANIE

- Pred mazaním vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

POZNÁMKA

- Odporúčame kontrolovať mazanie bežekého pásu aspoň raz za mesiac, pretože stav maziva môže ovplyvniť viac faktorov ako čas.
- Bežeký pás by sa mal mazať len v prípade potreby. Použitie príliš veľkého množstva maziva spôsobí, že bežeký remeň bude ľahko sklzávať v dôsledku nedostatočného trenia.

- Na bežiacom páse stojte stabilne.
 - Uchopte predné madlo a nohami tlačte na bežeký pás tak, aby sa pohyboval dopredu a dozadu. Pás sa musí pohybovať plynulo a rovnomerne bez toho, aby vydával zvuky.
 - Ak sa bežeký pás nepohybuje hladko a rovnomerne alebo sa nepohybuje vôbec, dotknite sa končekmi prstov spodnej strany bežekého pásu a skontrolujte jeho namazanie:
 - Ak cítite mazanie alebo sa vám lesknú končeky prstov, mazanie remeňa je dostatočné.
 - Ak mazivo nie je cítiť alebo sú vaše prsty zaprášené alebo drsné, naneste mazivo (± 10 ml) do stredu pracovnej plošiny pod bežeký pás a nechajte stroj bežať rýchlosťou 5 km/h aspoň 5 minút.
 - Po namazaní zariadenie nezostavujte pred tréningom po dobu 2 minút pri rýchlosti najmenej 5 km/h.
- Tým sa zabezpečí, že mazivo bude plne absorbované pracovným pásom a rovnomerne rozložené.

POZNÁMKA

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



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

Nastavenie pásu

Výkonnosť bežekého pásu závisí od toho, či rám funguje na primerane rovnom povrchu. Ak rám nie je rovný, predné a zadné valce nemôžu bežať paralelne a môže byť p o t r e b n é trvalé nastavenie pásu.

Bežeký pás bol navrhnutý tak, aby sa počas používania udržiaval v strede. Je normálne, že sa niektoré pásy pohybujú na jednu stranu, keď na páse nie je žiadna osoba. Po niekoľkých minútach používania by sa mal pás vycentrovať. Ak sa pás počas používania naďalej pohybuje na jednu stranu, je p o t r e b n é ho nastaviť.

VYHODNOTENIE

Počas rehabilitácie, keď používateľ používa jednu nohu oveľa intenzívnejšie ako druhú, sa môže stať, že sa bežeký pás posunie na jednu s t r a n u . V takýchto prípadoch by sa nemalo vykonávať žiadne nastavenie, pokiaľ sa pás pri bežnom používaní nevycentruje.

Nastavenie napnutia remeňa

Nastavenie sa musí vykonať na zadnom valci. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci krokových koľajníc v krytoch.

- Utiahnite skrutky zadnej remenice (v smere hodinových ručičiek) len natoľko, aby sa zabránilo preklzávaniu prednej remenice. Otočte obidve skrutky na nastavenie napnutia remeňa v krokoch po 1/4 otáčky a skontrolujte, či je remeň správne napnutý, tak, že prejdete po remeni pri nízkych otáčkach a uistíte sa, že remeň n e p r e k l z u j e . Utiahnite skrutky, kým sa remeň neprestane kĺzať.



- Ak máte pocit, že je remeň dostatočne napnutý, ale napriek tomu preklzáva, problémom môže byť uvoľnený hnací remeň motora pod predným krytom.
- Neutahujte príliš silno. Nadmerné utiahnutie poškodí remeň a spôsobí predčasné opotrebovanie ložiska.



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

Stred jazdného pásu (obrázok F-5)

Vystredenie jazdného pásu je potrebné, ak jazdný pás nie je v strede jazdnej plochy. To možno ľahko zistiť, keď je medzera medzi bočným krytom a bežeckým pásom na jednej strane výrazne väčšia v porovnaní s druhou stranou.

Môže to byť spôsobené viacerými dôvodmi, ako napríklad:

DÔVOD 1

Počas tréningu je jedna noha silnejšia pri odraze. To spôsobuje, že pás sa odtláča do strany, ale to sa automaticky napraviť, keď sa s pásom pracuje niekoľko minút bez záťaže.

DÔVOD 2

Bežecký pás nie je vodorovne, čo spôsobuje, že gravitácia pomaly ťahá bežecký pás smerom k najnižšiemu koncu bežeckého pásu. Toto je potrebné napraviť správnym vyrovnaním bežeckého pásu, pretože sa to nedá vyriešiť žiadnym iným nastavením.

DÔVOD 3

Bežiaci pás nie je správne vycentrovaný medzi predným a zadným valcom. To sa musí odstrániť nastavením pohybu bežeckého pásu, ako je opísané nižšie.

Na nastavenie polohy bežeckého pásu použijete imbusový kľúč dodaný s bežeckým pásom.

- Bežecký pás by mal byť nastavený na rýchlosť ± 5 km/h, a nie na behanie na ňom.
- Keď sa bežecký pás posunie doprava. Otočte ľavú nastavovaciu skrutku z a d n é h o valca, ktorá sa nachádza vzadu v štrbine v kryte zadného valca, o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Keď je jazdný pruh otočený doľava. Otočte pravú nastavovaciu skrutku z a d n é h o valca, ktorá sa nachádza vzadu v štrbine v kryte zadného valca, o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Ak je to potrebné na dosiahnutie požadovaného výsledku, počkajte ± 2 minúty, aby pás stihol zareagovať na nastavenie, a až potom zopakujte kroky nastavenia.

POZNÁMKA

- Nezabudnite, že aj malá úprava môže mať veľký význam, preto robte zmeny po malých krokoch.



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

Polohu pásu môže byť potrebné pravidelne nastavovať v závislosti od používania a vlastností chôdze/behu. Niektorí používatelia ovplyvňujú pohyb pásu odlišne. Nastavenia by sa mali vykonávať podľa potreby, aby sa pás bežeckého pásu vycentroval. Ako sa bežecký pás používa, nastavenie pásu si bude vyžadovať čoraz menej údržby. Za správny pohyb bežeckého pásu je zodpovedný každý majiteľ bez ohľadu na model bežeckého pásu, ktorý vlastní.

POZNÁMKA

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

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.

Mazanie

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

E7

Ak bezpečnostný kľúč nie je počas spustenia v (správnej) polohe, na konzole sa zobrazí kód E7.

E7 nie je chybový kód, pozrite si "Bezpečnostný kľúč"

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Uistite sa, že sa pod spotrebičom nenachádzajú žiadne iné osoby ani predmety.

POZNÁMKA

- Zariadenie neprenášajte držaním napájacieho kábla 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. Spotrebič nepresúvajte po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za zábradlie.

Vertikálne skladovanie

POZNÁMKA

- Upozorňujeme, že pri skladovaní bežeckého pásu vo vzpriamenej polohe je dostatočne stabilný na to, aby udržal svoju vlastnú hmotnosť.

Bežecký pás odporúčame skladovať len vo vodorovnej polohe na mieste, kde je pohyb ľudí obmedzený na minimum.

Najlepším miestom je stena alebo skriňa.

Záruka

Záruka pre kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

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

Záručné podmienky

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

Záručné krytie

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

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a za predpokladu, že sa dodržiavajú pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú zodpovednosť v rámci záruky, ak sa záväzky týkajú závad vzniknutých z dôvodov mimo ich kontroly. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na 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 v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na obsluhu, 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 alebo výmena dielov, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, napríklad výmena nekomplikovaných počítadiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté. Nedodržanie pokynov uvedených v používateľskej príručke bude mať za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Sieťové napätie	VAC	210 ~ 240
Sieťová frekvencia	HZ	50 ~ 60
Rýchlosť	Km/H	1.0 ~ 12.0
Svah	Krok	Nie
Dĺžka (predložené)	cm	148.0 (155.0)
Šírka	cm	73.0
Výška (predložené)	cm	121.0 (16.0)
Hmotnosť	kg	36.0
Impulz meranie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou	Nie
	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. Výrobok je preto označený značkou CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözljük.....	36
Biztonsági figyelmeztetések	36
Elektromos biztonság	37
Telepítési utasítások	37
Leírás illusztráció A.....	37
Leírás illusztráció B.....	37
Leírás illusztráció C.....	37
Összeszerelés (D ábra).....	37
További környezeti információk	37
Képzés	38
Gyakorlati utasítások	38
Impulzus.....	38
A	38
A futópád össze- és kihajtása	39
Konzol (E-1 ábra)	39
Megjelenítő gombok	39
Távírányító gombjai	40
A kijelzőelemek magyarázata (E-1 ábra).....	40
Előre beállított programok (P1~P3)	40
Tisztítás és karbantartás	40
Tisztítás.....	41
Öv és futófedélzet	41
Kenés (F-6. ábra)	41
Öv beállítása	41
Problémamegoldás	42
Hibakódok	42
Kenés	42
E7	42
Szállítás és tárolás	42
Garancia	43
Műszaki adatok.....	43
A gyártó nyilatkozata.....	43

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a cross-trénereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, erősítőpadokat és többcélú 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 az edzőberendezés alapvető fontosságú darabja: a b e r e n d e z é s használata előtt olvassa el az összes benne található utasítást. Mindig tartsa be a következő óvintézkedéseket:

Biztonsági figyelmeztetések

FIGYELMEZTETÉS

- Olvassa el a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat. A biztonsági figyelmeztetések és utasítások f i g y e l m e n kívül hagyása személyi sérülést vagy a berendezés károsodását eredményezheti. Őrizze meg a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat a későbbi használatra.

FIGYELMEZTETÉS

- A pulzsmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, azonnal hagyja abba az edzést.
- A készülék kizárólag háztartási használatra alkalmas. Készülék nem alkalmas kereskedelmi felhasználásra.
- A maximális használat napi 2 órára korlátozódik.
- A készülék 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 utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a k é s z ü l é k h a s z n á l a t á t .
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy ellenőriztesse az egészségi állapotát.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és fejezzen be lazítással. Ne felejtse el nyújtani az edzés végén.
- A készüléket kizárólag beltéri használatra szánják. A készülék kültéri használatra nem alkalmas.
- A készüléket csak megfelelő szellőzéssel rendelkező környezetben használja. Ne használja a készüléket huzatban, hogy elkerülje a kihűlést.
- A készüléket csak 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 készülék mozgó részeitől.
- Tartsa távol a haját a futópád mozgó részeitől.
- Edzés közben viseljen megfelelő sportruházatot és lábbelit.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a készülék mozgó részeitől.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 100 kg-nál (220 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Elektromos biztonság

(Csak elektromos meghajtású egységeknél)

- Minden 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 szélektől.
- 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 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 le a készülékszéléről.
- Ügyeljen arra, hogy a tápkábel véletlenül se akadjon el, vagy valaki véletlenül ne botoljon bele.
- Ne hagyja a készüléket felügyelet nélkül, ha a hálózati csatlakozó be van dugva a fali aljzatba.
- Ne húzza meg a tápkábelt, hogy kihúzza a dugót a fali aljzataból.
- Ha a készülék nincs használatban, a hálózati dugót az összeszerelés vagy szétszerelés, valamint a tisztítás és karbantartás előtt ki kell húzni a fali aljzataból.

MEGJEGYZÉS

- Ha a feszültség tíz százalékkal (10%) 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 részeitől távol vezesse el, beleértve az emelőszerkezetet és a szállító kerekeket is.

FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne használjon vizet vagy más folyadékot közvetlenül a készülékre vagy annak közelében, csak nedves ruhával, ha a készülék tisztításához nedvességre van szükség.
- A folyadék közvetlen használata káros a készülék alkatrészeire, és rövidzárlat miatt áramütést okozhat. Ez súlyos sérülést vagy akár halált is okozhat.

Földelési utasítások

Ezt a terméket földelni kell. A futópad elektromos rendszerének meghibásodása vagy meghibásodása esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, csökkentve ezzel az áramütés veszélyét. Ez a termék földelt dugóval ellátott kábellel rendelkezik. A dugót megfelelő konnektorba kell csatlakoztatni, amely megfelelően van felszerelve és földelve az összes helyi szabállyal és rendelettel összhangban.

FIGYELMEZTETÉS

- A földelő kábel nem megfelelő csatlakoztatása áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak a termék megfelelő földelésével kapcsolatban, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót, ha az nem illik a konnektorba; kérjen szakképzett villanyszerelőt, hogy szereltesse be megfelelő konnektort.

Telepítési utasítások

Leírás illusztráció A

Az illusztráció azt mutatja, hogyan fog kinézni a futópad a telepítés befejezése után.

A telepítés során referenciaként használható, de a telepítés lépéseit mindig az ábrákon látható módon, a helyes sorrendben kell követni.

Leírás illusztráció B

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

MEGJEGYZÉS

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

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja.

Összeszerelés (D ábra)

A terméket kartondobozban, teljesen összeszerelve szállítjuk.

A terméket a kartondobozban összehajtogatva szállítjuk.

MEGJEGYZÉS

- A futópad kibontásához olvassa el a jelen kézikönyv "A futópad össze- és kihajtása" című részét.

FIGYELMEZTETÉS

- A felszerelést legalább két felnőttnek kell cipelnie.

MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Hagyjon legalább 100 cm szabad helyet a készülék körül.

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 a futópad sok éven át fogja szolgálni Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelős a fitnesszedző megfelelő ártalmatlanításáért egy elismert nyilvános gyűjtőhelyen.

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 fitességi 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 és a pulzus mérésével mérhető.

Gyakorlati utasítások

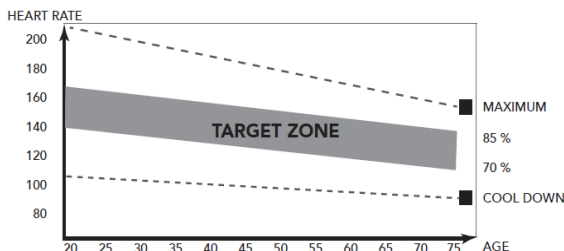
A futópálya használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabályozott étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

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 kb. 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtáshoz - ha fájdalmat érez, HAGYJA LE AZ ÜZEMGYAKARÁST.

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. A rendszeres edzések után a lábizmai rugalmasabbá válnak. Fusson kedvére, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A futótempódnak elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusod az alábbi grafikonon látható célzónába emelkedjen.



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, bár az emberek általában 15-20 perccel kezdik.

Hűtési fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellazítása. Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl. a tempó csökkentése, kb. 5 percig folytatva. A nyújtógyakorlatot most meg ismételné, ismét emlékeztetve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat. Ahogy javul az erőnlét, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükség. Célszerű legalább heti háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

Ha futópálya használatakor izmait edzi, állítsa az ellenállást elég magasra. Ez jobban megterheli a lábizmokat, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a kondícióját is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítő és a lehűlési fázisban normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így a lábát keményebb munkára kényszeríti. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

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

Impulzus

MEGJEGYZÉS

- Ez a futópálya nem rendelkezik beépített pulzusmérővel. Ha szeretné nyomon követni a pulzusszámát, akkor egy további készüléket 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

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

Haladó

A maximális pulzusszám 60-70%-a

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

Szakértő

A maximális pulzusszám 70-80%-a

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

Használati utasítás

Főkapcsoló (E-2A ábra)

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

A készülék elindítása:

- Csatlakoztassa a hálózati csatlakozót a készülékhez.
- 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.
- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.

Biztonsági kulcs (F-4 ábra)

A készülék biztonsági kulccsal van felszerelve, amelyet a készülék indításához helyesen kell behelyezni a korlát tetején lévő nyílásba. A biztonsági kulcs kivétele a nyílásból azonnal leállítja a készüléket.

- Helyezze a biztonsági kulcsot a korlát tetején lévő nyílásba.
- Győződjön meg róla, hogy a biztonsági kulcs csipesz megfelelően rögzítve van a ruházathoz.
- Győződjön meg arról, hogy a klipsz nem kerül le a ruházatról, mielőtt a biztonsági kulcsot eltávolítja a kapaszkodóról.

MEGJEGYZÉS

- A konzol az E7 kódot jeleníti meg, ha a biztonsági kulcs az indítás során nem a megfelelő helyzetben van.

Megszakító (E-2B ábra)

A készülék áramkör-megszakítóval van felszerelve, amely megszakítja az áramkört, ha az elektromos terhelés meghaladja a maximális kapacitást. Ebben az esetben a megszakítót meg kell nyomni.

FIGYELMEZTETÉS

- A megszakító megnyomása előtt húzza ki a hálózati dugót a készülékből.

Ha a készülék leáll, a következő lépésekkel indítsa újra a készüléket:

- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.
- Nyomja meg a megszakítót a készülék újraindításához.
- Csatlakoztassa a hálózati csatlakozót a készülékhez.

MEGJEGYZÉS

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

A futópad össze- és kihajtása

MEGJEGYZÉS

- Mielőtt össze- vagy széthajtja a készüléket, győződjön meg arról, hogy a távirányítót kivette a tartójából, hogy megakadályozza annak kiesését.
- Mindkét rögzítőkar (#8) kihúzható és szabadon áthelyezhető a rögzítés meghúzása vagy meglazítása nélkül. Engedje el a szorítókarokat (#8), és forgassa el a rögzítés beállításához.

A készülék szétszerelése (F1 ábra)

- A - függőlegesen tárolva

- A futópad vázának alátámasztása közben lazítsa meg a stabilizátorkeret rögzítő gombját (#43) a stabilizátorkeret jobb oldalán (#42) az óramutató járásával ellentétes irányban elforgatva.
- Döntse kissé előre a főkeretet, és szerelje össze a stabilizátorkeretet.
- A futópad keretét megtámasztva húzza meg a stabilizátorkeret rögzítő gombot (#43) a stabilizátorkeret jobb oldalán (#42) az óramutató járásával megegyező irányba forgatva.
- Engedje le a függőleges futópadot vízszintes helyzetbe.

- B - Vízszintesen tárolva.

- A kapaszkodó rögzítésének meglazításához fordítsa mindkét rögzítőkart (#8) az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Döntse a kapaszkodót függőleges helyzetbe. (kissé előre)
- A bilincs rögzítéséhez fordítsa el mindkét bilincskarját (#8) az óramutató járásával megegyező irányba.
- A futópad most már készen áll a használatra.

A készülék kibontásának helyes módja az ábrákon látható.

A készülék összecukása (F2. ábra)

- Használatra kész pozíció

- A rögzítés meglazításához fordítsa mindkét rögzítőkart (#8) az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Helyezze a kapaszkodót vízszintes helyzetbe, lefelé fordítva.
- A kapaszkodó rögzítéséhez fordítsa el mindkét rögzítőkart (#8) az óramutató járásával megegyező irányba.
- A futópad most vízszintes helyzetben van.

- B - Vízszintesen tárolva.

- A futópad keretét a főkeretnél fogva emelje függőleges helyzetbe (ne emelje fel a futópadot a kapaszkodót fogva).
- A futópad keretének alátámasztása közben lazítsa meg a stabilizátorkeret rögzítő gombját (#43) a stabilizátorkeret jobb oldalán (#42) az óramutató járásával ellentétes irányban elforgatva.
- Döntse kissé előre a fő vázat, és hajtsa ki a stabilizátort.
- A futópad keretét megtámasztva húzza meg a stabilizátorkeret rögzítő gombot (#43) a stabilizátorkeret jobb oldalán (#42) az óramutató járásával megegyező irányba forgatva.
- A futópadot most függőleges helyzetben tárolja.

A készülék összeszerelésének helyes módja az ábrákon látható.

Konzol (E-1 ábra)



MEGJEGYZÉS

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

MEGJEGYZÉS

- A konzol készenléti üzemmódba kapcsol, ha a készüléket 10 percig nem használták.

Kijelző gombok

Start/Stop

- Nyomja meg a "Start/Stop" gombot a kiválasztott edzés elindításához, amikor a futópad stop üzemmódban van.
A 3 másodperces visszaszámlálás után az edzés 1,0 km/h sebességgel indul.
- Nyomja meg a "Start/Stop" gombot a futópad fokozatos leállításához edzés üzemmódban.

MODE

- Váltás a célbeállítási paraméterek között programozási üzemmódban. Válasszon a következők közül: célidő, céltávolság vagy célkalória.

Fel

- Növeli a sebességet (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val nő.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban nő.
- Értékváltoztatás célprogramozási módban.

Lefelé

- Csökkenti a sebességet (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val csökken.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban csökken.
- Értékváltoztatás célprogramozási módban.

Távírányító gombjai**Stop**

- Nyomja meg a "Stop" gombot a futópad fokozatos leállításához edzés üzemmódban.

Indítsa el a oldalt.

- Nyomja meg a "Start" gombot a kiválasztott edzés elindításához, miközben a futópad be van kapcsolva.
A 3 másodperces visszaszámlálás után az edzés 1,0 km/h sebességgel indul.

+ (plusz)

- Növelje az értéket a célprogramozási módban.

- (min.)

- Az értékek csökkentése célprogramozási üzemmódban.

Sebesség +

- Növelje az értéket a célprogramozási módban.
- Növelje az edzési sebességet edzés módban.

Sebesség -

- Az értékek csökkentése célprogramozási üzemmódban.
- Csökkentse az edzési sebességet edzés módban.

M (üzemmód)

Nyomja meg az M gombot programozási üzemmódban:

- 1 time: nyitott időcél üzemmód (30 villanás a kijelzőn)
- 2 idő: nyitott célzási mód (D és 1.0 villog a kijelzőn)
- 3 idő: Kalóriacél üzemmód megnyitása (50 villanás a kijelzőn)

P (program)

Nyomja meg a P gombot programozási üzemmódban:

- 1 idő: a P1 program kiválasztása (a kijelzőn a P1 és a 10 jelenik meg)
- 2 idő : P2 program kiválasztása (P2 és 20 a kijelzőn)
- 3 alkalommal: Válassza ki a P3 programot (P3 & 30 jelenik meg a kijelzőn)

MEGJEGYZÉS

- A távirányító csak akkor működik megfelelően, ha a távirányító adója és vevője közötti helyet a fő kijelzőkeretben nem zárja el semmilyen tárgy.
- A távirányítónak 2 db AAA típusú elemmel kell rendelkeznie, hogy működjön.
- Cserélje ki az elemeket, ha a távirányító nem működik.

A kijelzőelemek magyarázata (E-1 ábra)**Sebesség**

- Megjeleníti a futópad aktuális sebességét edzés üzemmódban.
- Megjelenítési tartomány: ± 0.1 km/h

Távolság

- Megjeleníti az aktuális távolság edzés módját.
- Beállítási tartomány: 0,0 ~ 99,9 km.
- Megjelenítési tartomány: 0,0 ~ 99,9 km.

Idő

- A futási időt mutatja edzés módban.
- Beállítási tartomány: 99 perc
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 59 sec. / 1 ~ 99 perc

Kalóriák

- Az edzés módban elfogyasztott kalóriákat mutatja.
- Beállítási tartomány: K.
- Megjelenítési tartomány: 0 ~ 999 K.Cal.

P1, P2, P3, D, ⏏

- P1, P2, P3 : A kiválasztott programot jelzi.
- D: Azt jelzi, hogy a távolsági cél üzemmód van kiválasztva.
A D akkor jelenik meg, amikor a Távolság paraméter képzési üzemmódban jelenik meg.
- ⏏ : Azt jelzi, hogy a futópad megálló üzemmódban van.

MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok durva iránymutatást adnak a különböző edzések összehasonlításához, és nem használhatók fel kezelésre.

MEGJEGYZÉS

- A kalória/távolság kijelző 5 másodpercenként pásztázik.

Előre beállított programok (P1~P3)

A készülék 3 előre beállított programmal rendelkezik, különböző profilokkal. (G. ábra)

- Nyomja meg a "P" gombokat a "P1~P3" kiválasztásához.

P1 program.

A P1 program egy intervallumprogram állandó sebességgel és 10 perces fix időtartammal.

P2 program.

A P2 program egy intervallumos program állandó sebességgel és 20 perc fix időtartammal.

P3 program.

A P3 program egy intervallumos program állandó sebességgel és 30 perces fix időtartammal.

Tisztítás és karbantartás**FIGYELMEZTETÉS**

- A tréner havi karbantartást igényel, még akkor is, ha nincs használatban.
- Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a fal aljzatból.
- Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.
- A szellőzőnyílásokat nem szabad elzárni. A szellőzőnyílásoknak mentesnek kell lenniük portól, szennyeződéstől és egyéb akadályoktól.
- Minden használat után puha, nedvszívó ruhával tisztítsa meg a készüléket.
- Tisztítsa meg a készülék látható részeit egy kis szívófejjel ellátott porszívóval.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva.

MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy a futópadon csak beltéri használatra tervezett lábbelit használjon. Ha ilyenek nem állnak rendelkezésre, javasoljuk, hogy ellenőrizze a lábbeli talpát, mielőtt a futópadon használná. A futópad nem ellenálló a kívülről érkező szennyeződésekkel szemben.

Általános takarítás

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.

Övezet por

Ez a normál átfutás során történik, vagy addig, amíg a szíj stabilizálódik. A felesleges por nedves ruhával történő letörölés minimálisra csökkenti a por felhalmozódását.

Öv és futófedélzet

A futópad nagy teljesítményű, alacsony súrlódású felületet használ. A teljesítmény akkor maximális, ha a futószalagot tisztán, portól és szennyeződésektől mentesen tartjuk. A futószalag és a futószalag között lévő szennyeződések és porszemcsék károsíthatják a futószalag felületét, ami hatással van a termék teljesítményére és élettartamára.

Hogyan kell tisztítani egy működő fedélzetet

Puha, száraz, nem súrolószeres ruhával törölje át az öv szélét, valamint az öv széle és a keret közötti területet. Próbálja meg az öv szélei alá is benyúlni, hogy eltávolítsa a széleken is felgyülemlett szennyeződések.

Hogyan tisztítsuk meg a futószalag felületét

Először egy nejlon súrolókefével távolítsa el a laza részecskéket a futószalag felületéről. Ezután egy kifacsart nedves ruhával (tisztítószerek és súrolószerek nélkül) óvatosan tisztítsa meg a futószalag tetejét. Használat előtt hagyja a futószíjat teljesen megszáradni.

MEGJEGYZÉS

- Ha az öv túlságosan szennyezett ahhoz, hogy csak vízzel tisztítsa, akkor enyhe szappant használhat, de soha ne zsírolószert.
- Megakadályozza, hogy valami az öv és a munkaállvány közé kerüljön.

A futópadokat rendszeresen tisztítani kell, hogy meghosszabbítsuk a futószalag és a futófelület élettartamát.

Kenés (F-6. ábra)

MEGJEGYZÉS

- A futószalagot a készülék gyártása során a futópadra való felszerelés előtt előzsírozzák. Ezért a futószalagot az első használat során nem kell megkenni.

A futószíj kenési állapotát rendszeresen ellenőrizni kell. Ezért a futópad 300 óra üzemidő után emlékeztető funkcióval van felszerelve. A "TIME WINDOW" kijelzi az "OIL" (Olaj) üzenetet és 10 másodpercenként hangjelzéssel emlékezteti Önt. Kövesse az alábbi ellenőrzési eljárást, és szüntesse meg az "OIL" üzenetet és a hangjelzést úgy, hogy a figyelmeztető jelzés alatt legalább 3 másodpercig nyomva tartja a "STOP" gombot.

FIGYELMEZTETÉS

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

MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy legalább havonta egyszer ellenőrizze a futószíj kenését, mivel az időn kívül több tényező is befolyásolhatja a kenőanyag állapotát.
- A futószíjat csak szükség esetén szabad kenni. Ha túl sok zsírt használ, a futószíj a súrlódás hiánya miatt könnyen megcsúszik.

- Álljon stabilan a futószalagra.
 - Fogja meg az első kapaszkodót, és lábbal tolja a futószíjat, hogy az előre-hátra mozogjon. A futószíjnak egyenletesen és egyenletesen kell mozognia anélkül, hogy hangot adna ki.
 - Ha a futószíj nem mozog egyenletesen és egyenletesen, vagy egyáltalán nem mozog, érintse meg ujjbegyével a futószíj alját a kenés ellenőrzéséhez:
 - Ha érzi a kenést, vagy az ujjbegyei fényesek, akkor a szíj kenése elegendő.
 - Ha a zsíradék nem érezhető, vagy az ujjbegyei porosak vagy érdesek, kenje be zsíradékkal (± 10 ml) a munkaállvány közepét a futószalag alatt, és hagyja a gépet legalább 5 percig 5 km/h sebességgel futni.
 - A kenés után ne szerelje össze a készüléket, mielőtt 2 percig legalább 5 km/h sebességgel gyakorolna.
- Ez biztosítja, hogy a kenőanyagot a munkaszalag teljes mértékben felszívja és egyenletesen eloszlatja.

MEGJEGYZÉS

- Ha az 5 km/h túl gyors az Ön számára, sétáljon a kívánt sebességgel, de növelje az időt legalább 5 percre.



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

Öv beállítása

A futópad teljesítménye attól függ, hogy a keret megfelelően sík felületen működik-e. Ha a keret nem vízszintes, az első és a hátsó görgők nem tudnak párhuzamosan futni, és a szíj ségése válhat a futószalag állandó beállítására.

A futópadot úgy tervezték, hogy a futószalagot használata közben meglehetősen középen tartsa. Normális, hogy egyes futószalagok oldalra mozognak, amikor nincs személy a futószalagon. Néhány perces használat után a futószalagnak magától középre kell állnia. Ha a futószalag használata közben továbbra is oldalra 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 mozog. Ilyen esetekben nem kell beállítást végezni, kivéve, ha az öv normál használat során nem centrálódik.

A szíj feszítés beállítása

A beállítást a hátsó görgőn kell elvégezni. A beállítási csavarok a lépcsősínek végén a kupakokban találhatók.

- A hátsó szíjtárcsa csavarjait (az óramutató járásával megegyező irányban) csak annyira húzza meg, hogy az első szíjtárcsa ne csússzon el. Forgassa el mindkét szíj feszítő csavart egyenként 1/4 fordulatonként, és ellenőrizze a szíj megfelelő feszességét úgy, hogy alacsony fordulatszámon járattja a szíjat, és meggyőződik arról, hogy a szíj nem csúszik. Húzza meg a csavarokat, 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 motorhajtószíj meglazulása lehet.
- Ne húzza túl a szíjat A túlhúzás károsítja a szíjat és idő előtti csapágykopást okoz.



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

A futószalag közepe (F-5. ábra)

A futószalag központozására akkor van szükség, ha a futószalag nem a futófelület közepén van. Ez könnyen észrevehető, ha az oldalsó burkolat és a futószalag közötti rés az egyik oldalon jelentősen nagyobb, mint a másik oldalon.

Ennek számos oka lehet, például:

1. INDOK

Az edzés során az egyik láb erősebb a lökésnél. Ennek következtében az öv oldalra tolódik, de ez automatikusan korrigálódik, ha az öv néhány percig terhelés nélkül dolgozik.

2. INDOK

A futópád vízszintesen nem vízszintes, ami miatt a gravitáció lassan a futószalagot a futópád legalsó vége felé húzza. Ezt a futópád megfelelő kiegyenlítésével kell korrigálni, mivel ez más beállítással nem oldható meg.

3. INDOK

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

A futószalag helyzetének beállításához használja a futópádhhoz mellékelt imbuszkulcsot.

- A futópádot ± 5 km/h sebességre kell állítani, nem pedig futni rajta.
- Amikor a futószalag jobbra mozog.
Fordítsa el a bal hátsó görgő beállítási csavart, amely hátul, a hátsó görgőburkolat nyílásában található, az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 fordulatot.
- Amikor a futósáv balra néz.
Fordítsa el a jobb hátsó görgő beállítási csavart, amely hátul, a hátsó görgőburkolat nyílásában található, az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 fordulatot.
- Várjon ± 2 percet, hogy a szíjnak legyen ideje reagálni a beállításra, mielőtt megismétli a beállítási lépéseket, ha szükséges a kívánt eredmény eléréséhez.

MEGJEGYZÉS

- Ne feledje, hogy egy kis kiigazítás nagy különbséget jelenthet, ezért a változtatásokat kis lépésekben végezze el.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Az öv helyzetét a használat és a járási/futási jellemzők függvényében időnként módosítani kell. Egyes felhasználók másképp befolyásolják az öv mozgását. A futópád övének közepre állítása érdekében szükség szerint kell elvégezni a beállításokat. Ahogy a futópádot használják, az öv beállítása egyre kevesebb karbantartást igényel. A futószalag helyes mozgása minden tulajdonos felelőssége, függetlenül attól, hogy milyen futópád modellel rendelkezik.

MEGJEGYZÉS

- A futószíj helytelen beállítása miatt a futószíjban keletkezett károokra a termékgarancia nem terjed ki.

Problémamegoldás

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek miatt előfordulhatnak hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben a hibák megszüntetése érdekében az egész készülék javítására, mivel általában 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.

Kenés

OIL nem hibakód, lásd "Kenés".

E7

A konzol az E7 kódot jeleníti meg, ha a biztonsági kulcs nincs a (helyes) helyzetben az indítás során.

Az E7 nem hibakód, lásd "Biztonsági kulcs".

Szállítás és tárolás

FIGYELMEZTETÉS

- Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a fali aljzatból.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Győződjön meg róla, hogy a készülék alatt nincsenek más személyek vagy tárgyak.

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 védőalátételre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését. Óvatosan mozgassa a készüléket az egyenetlen felületeken. A készüléket ne a kerekek segítségével mozgassa le a lépcsőn, hanem fogja meg a korlátnál.

Függőleges tárolás

MEGJEGYZÉS

- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a futópád függőleges helyzetben történő tárolásakor a futópád elég stabil ahhoz, hogy elbírja a saját súlyát.

Javasoljuk, hogy a futópádot csak vízszintes helyzetben, olyan helyen tárolja, ahol az emberi forgalom minimális.

A legjobb hely egy fal vagy szekrény lenne.

Garancia

Tunturi vásárlói garancia

Jótállási feltételek

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

Jótállási feltételek

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

Garanciális fedezet

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

Jótállási korlátozások

Ez a garancia az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitneszeszközök 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 a garancia alapján, amennyiben a felelősség olyan hibákhoz kapcsolódik, amelyek az ellenőrzésükön kívül eső okokból keletkeztek. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik hivatalos importőrrel. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszeszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, 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. A garancia nem terjed ki továbbá a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból 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 a tisztítás, a kenés és a normál beállítás vagy az olyan alkatrészek cseréje, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a nem bonyolult számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek cseréje, amelyek nem igénylik a fitneszkészülék szétszerelését/újraösszeszerelését. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más személyek által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá. A használati útmutatóban megadott utasítások be nem tartása esetén a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti.

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hálózati feszültség	VAC	210 ~ 240
Hálózati frekvencia	HZ	50 ~ 60
Sebesség	Km/H	1.0 ~ 12.0
Lejtő	Lépés	Nem
Hosszúság (benyújtva)	cm	148.0 (155.0)
Szélesség	cm	73.0
Magasság (benyújtva)	cm	121.0 (16.0)
Súly	kg	36.0
Impulzus mérés elérhető a következő címen:	Érintkezés a fogantyúval 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: EN 957 (HC), 2014/30/EU. A termék ezért CE-jelöléssel van ellátva.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

- A termék és az utasítások változhatnak.
- A specifikációk 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



20240502-W