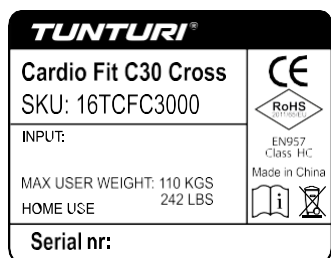


TUNTURI®

Cardio Fit C30 Cross

PL	Instrukcja obsługi	15 - 19
CS	Návod k použití	20 - 24
SK	Pokyny na obsluhu	25 - 29
HU	Használati útmutató	30 - 34



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

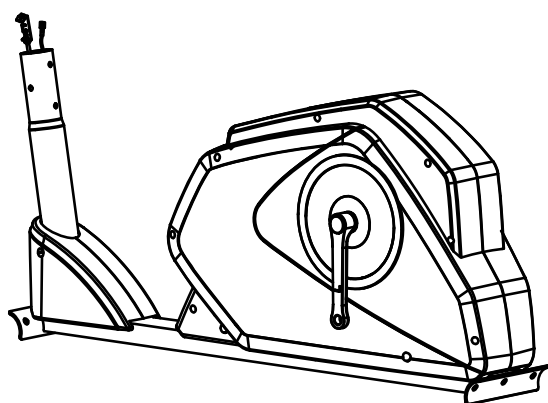
- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtete tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá előtt figyelmesen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



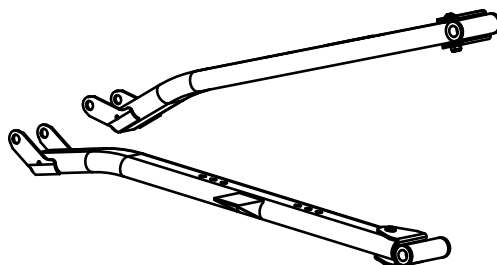
A



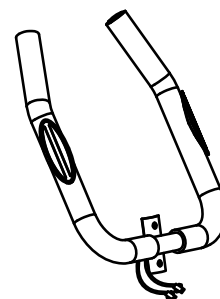
B



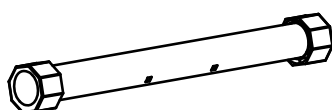
N0:1



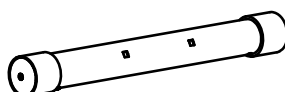
N0:9L/R



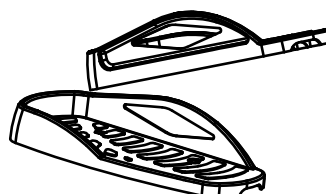
N0:39



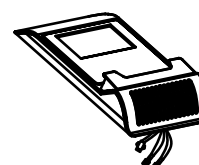
N0:2



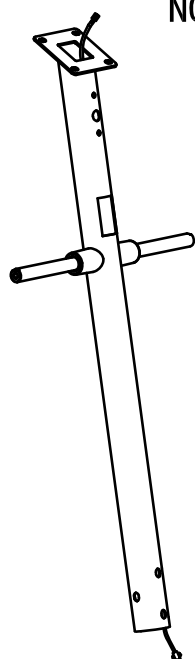
N0:3



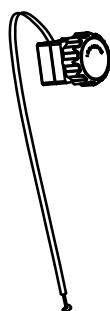
N0:13L/R



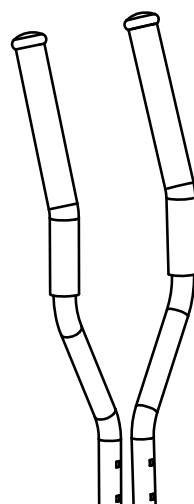
N0:38



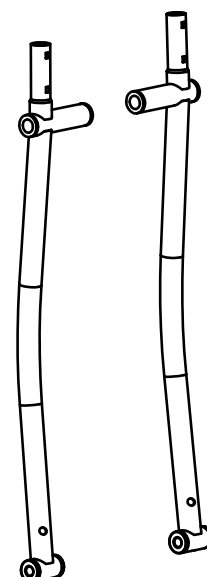
N0:22



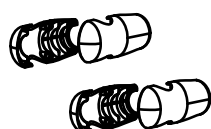
N0:25



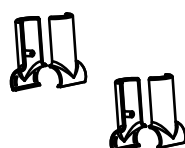
N0:37L/R



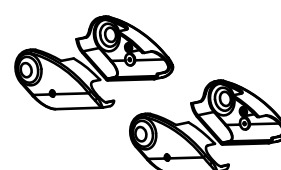
N0:21L/R



N0:47

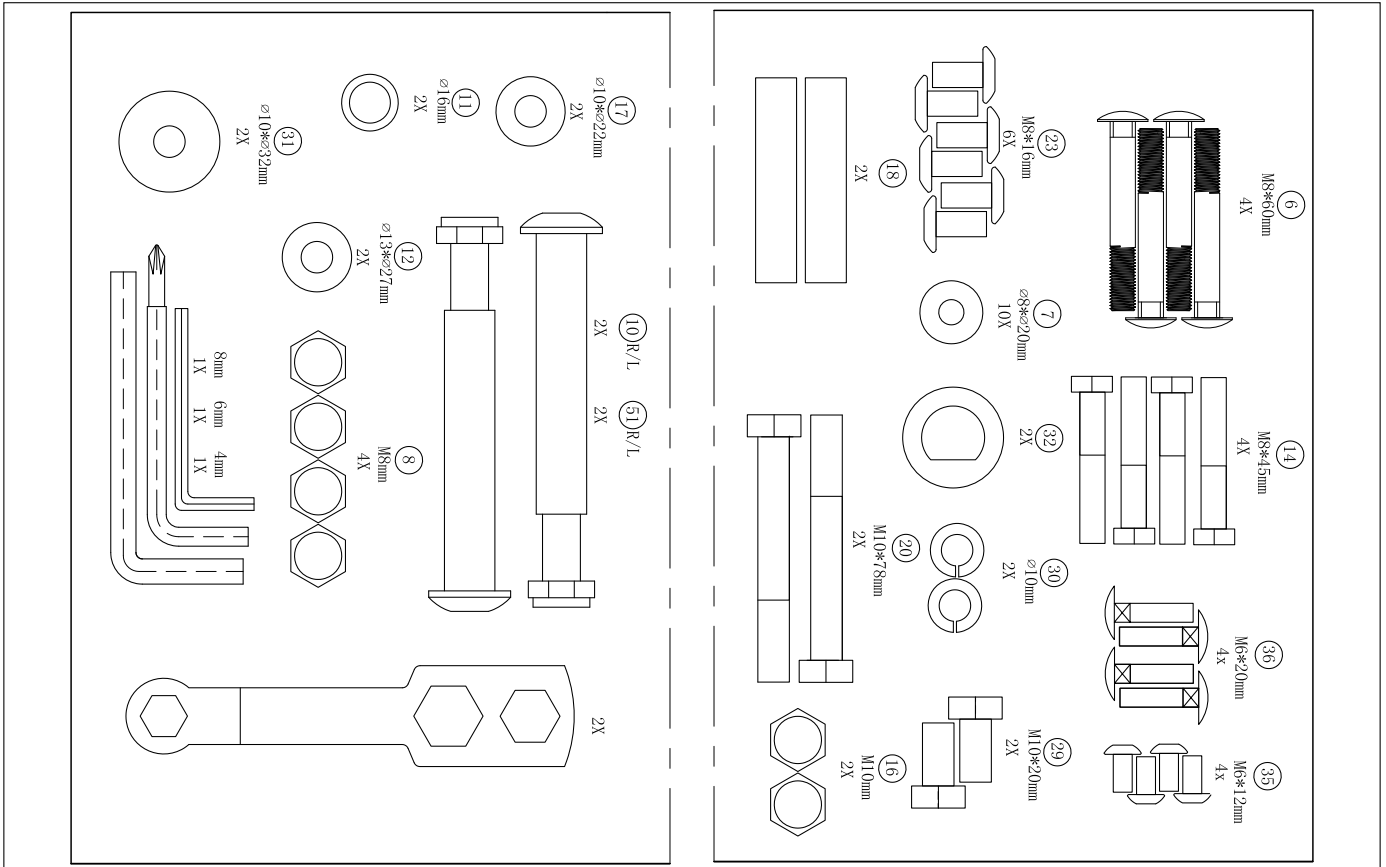


N0:52

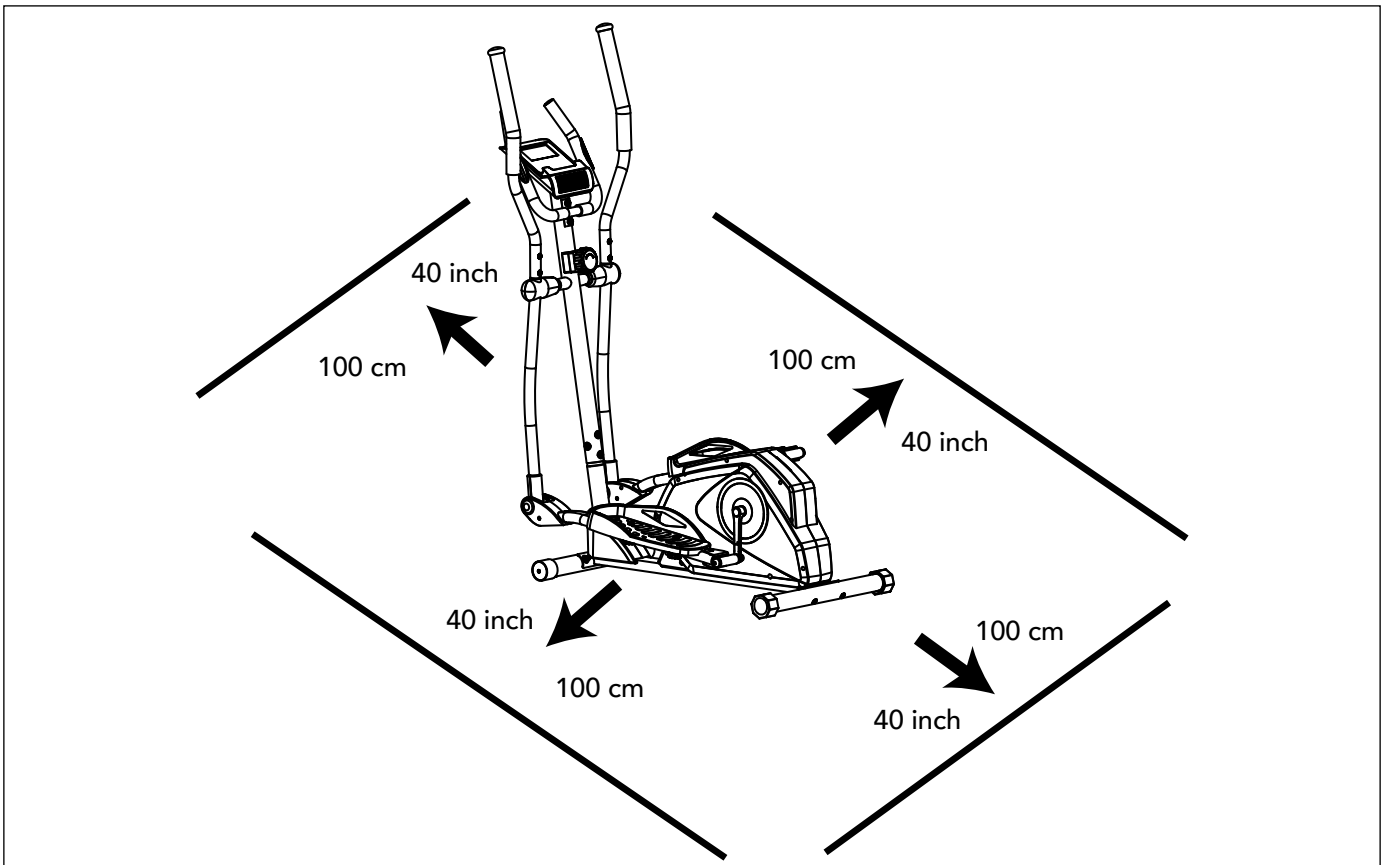


N0:54L/R

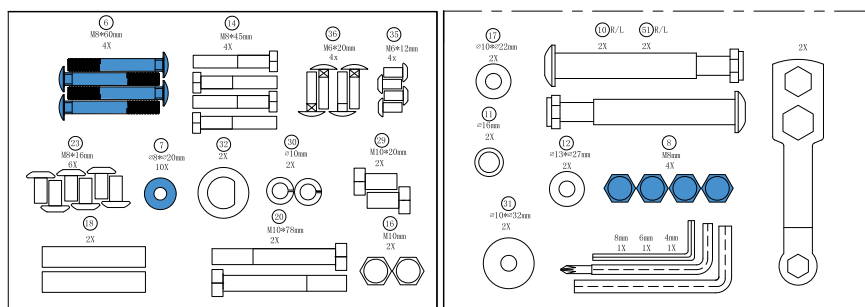
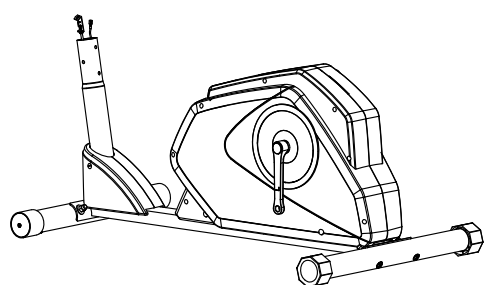
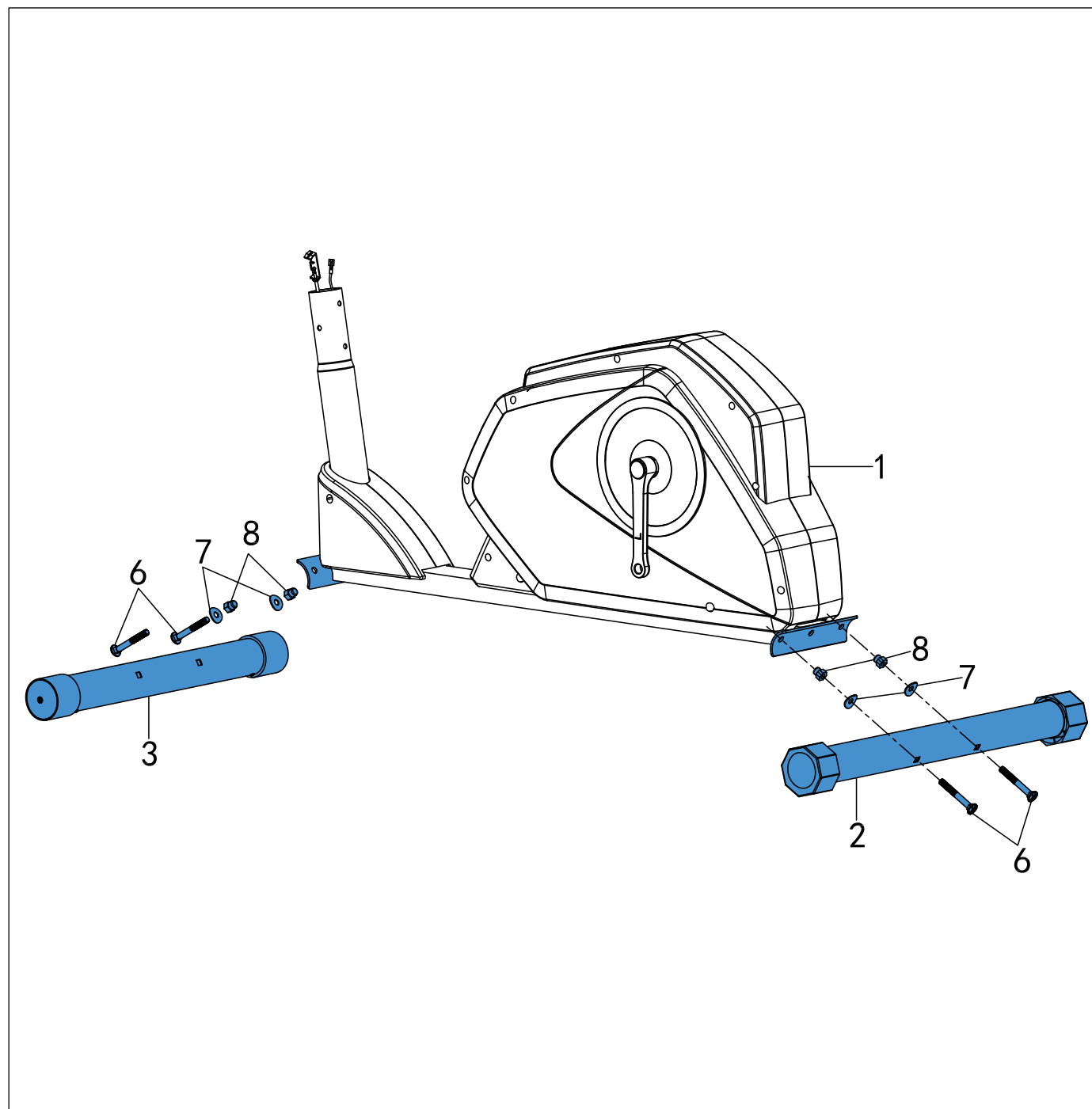
C



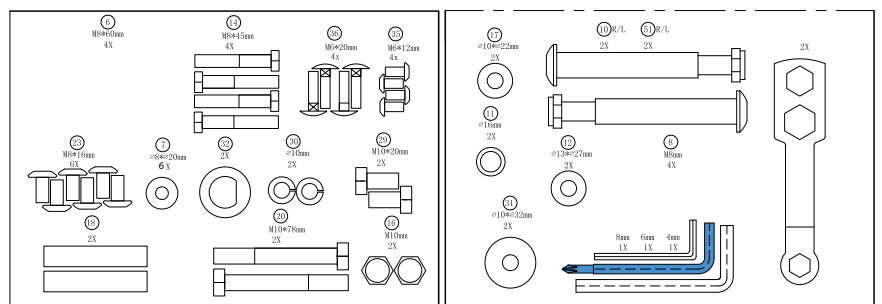
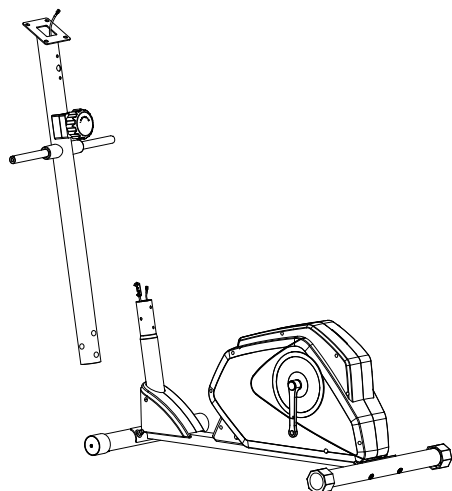
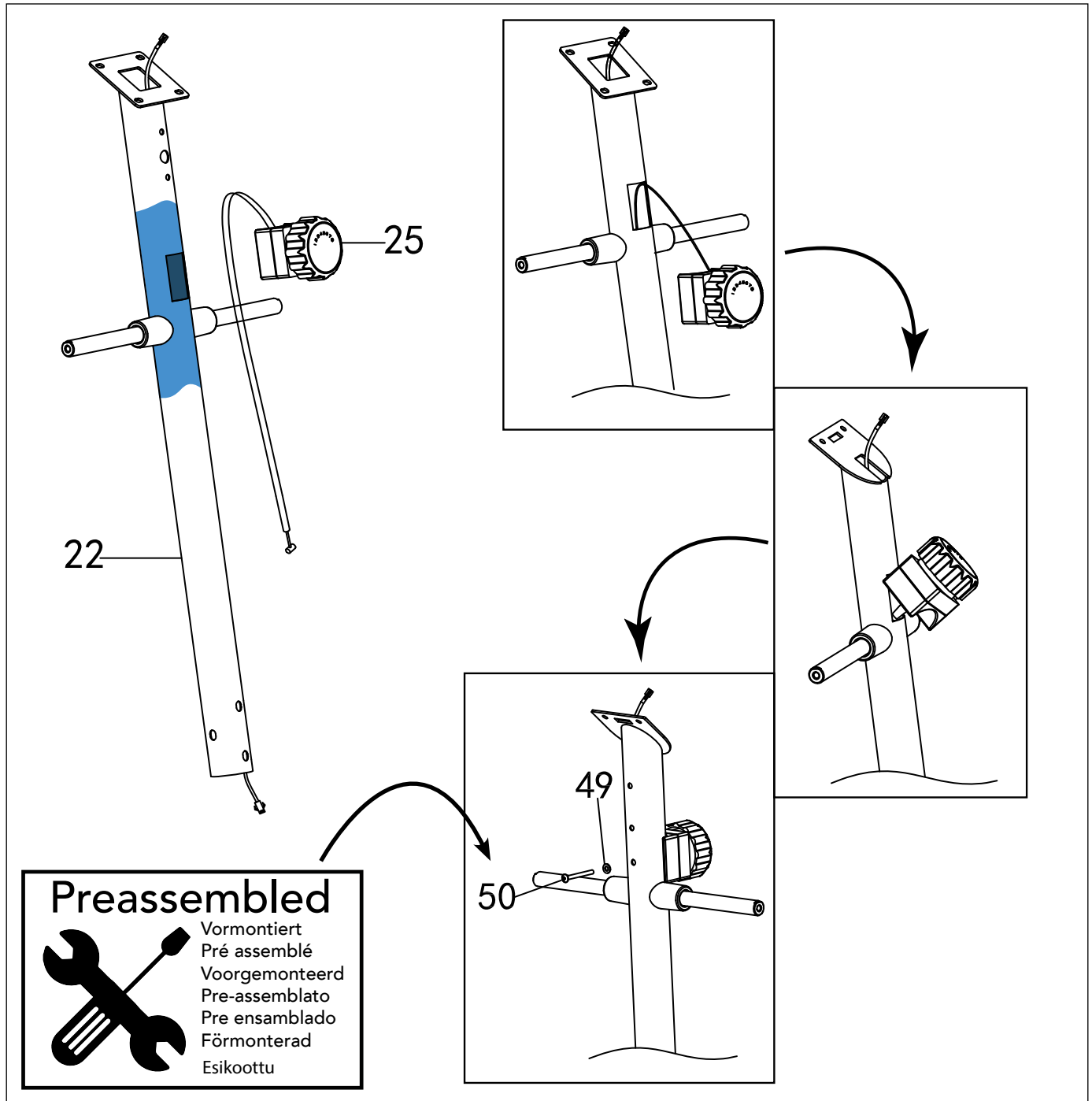
D-0



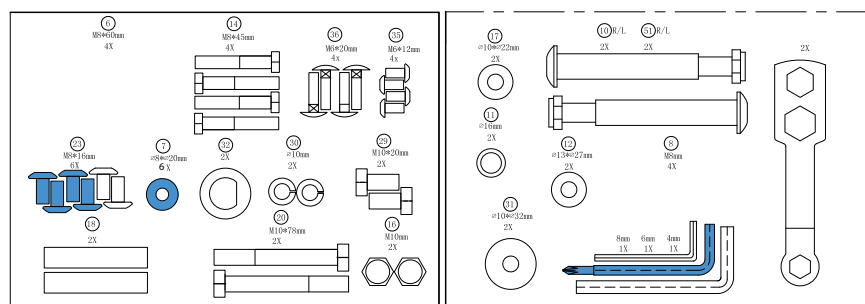
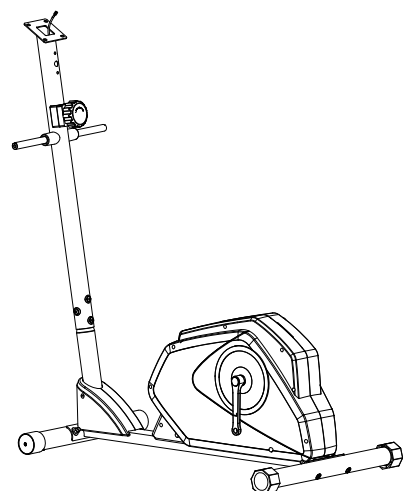
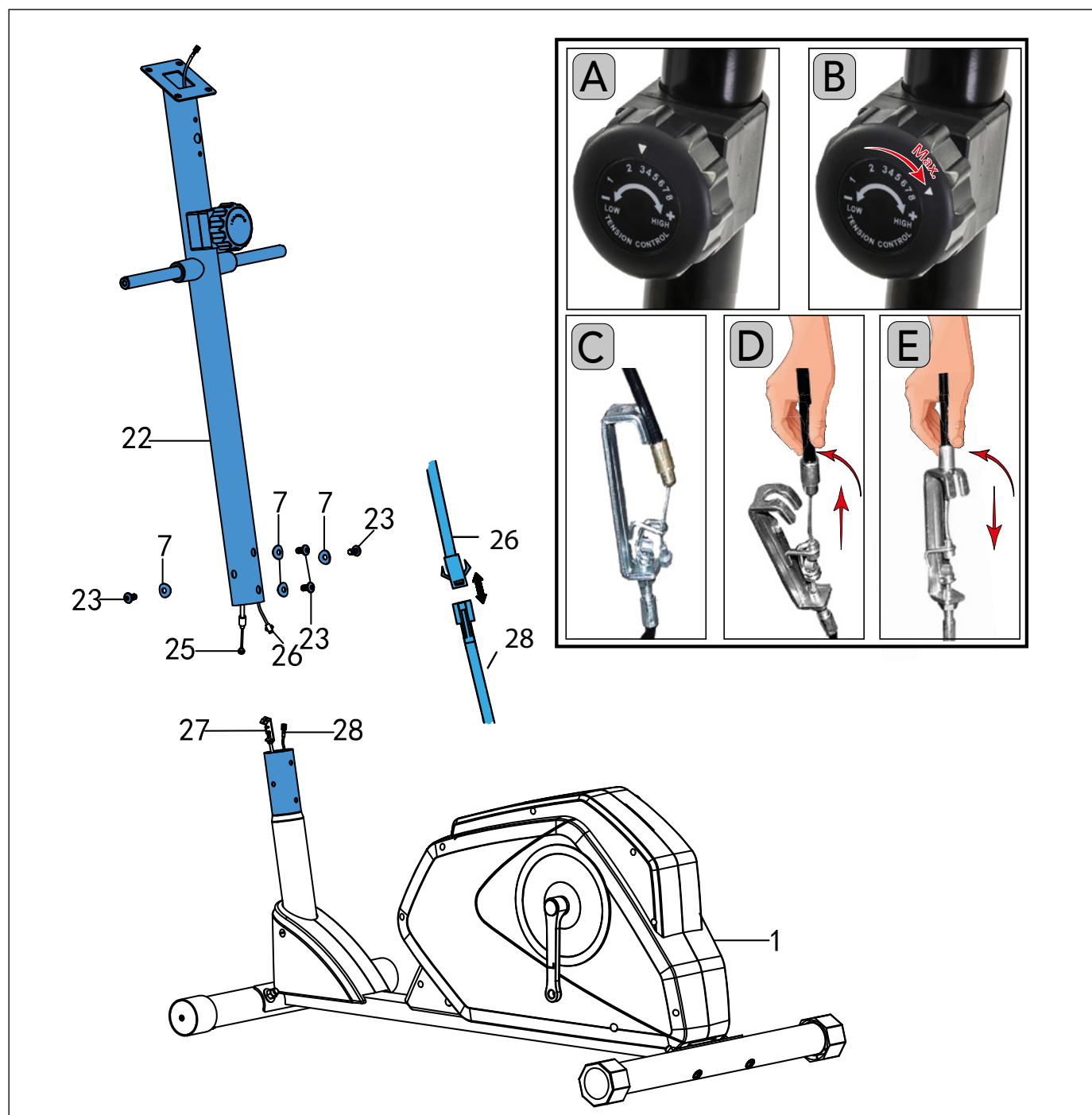
D-1



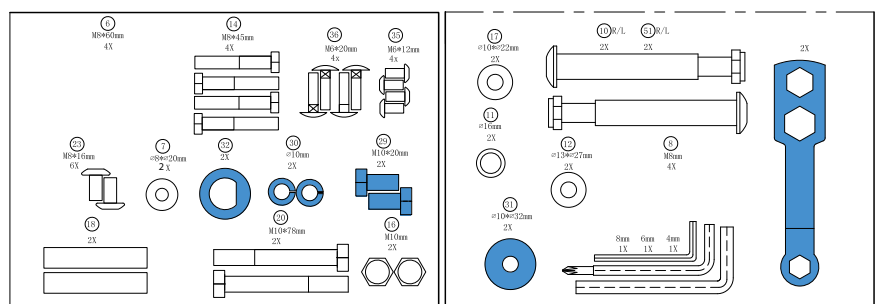
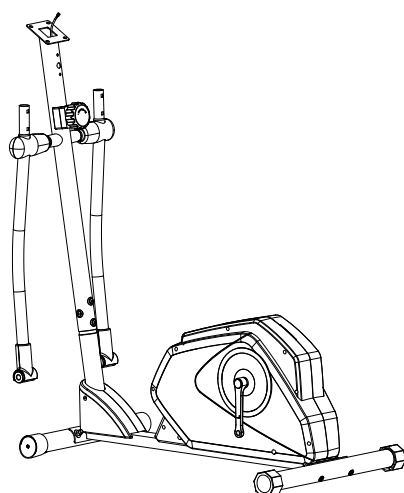
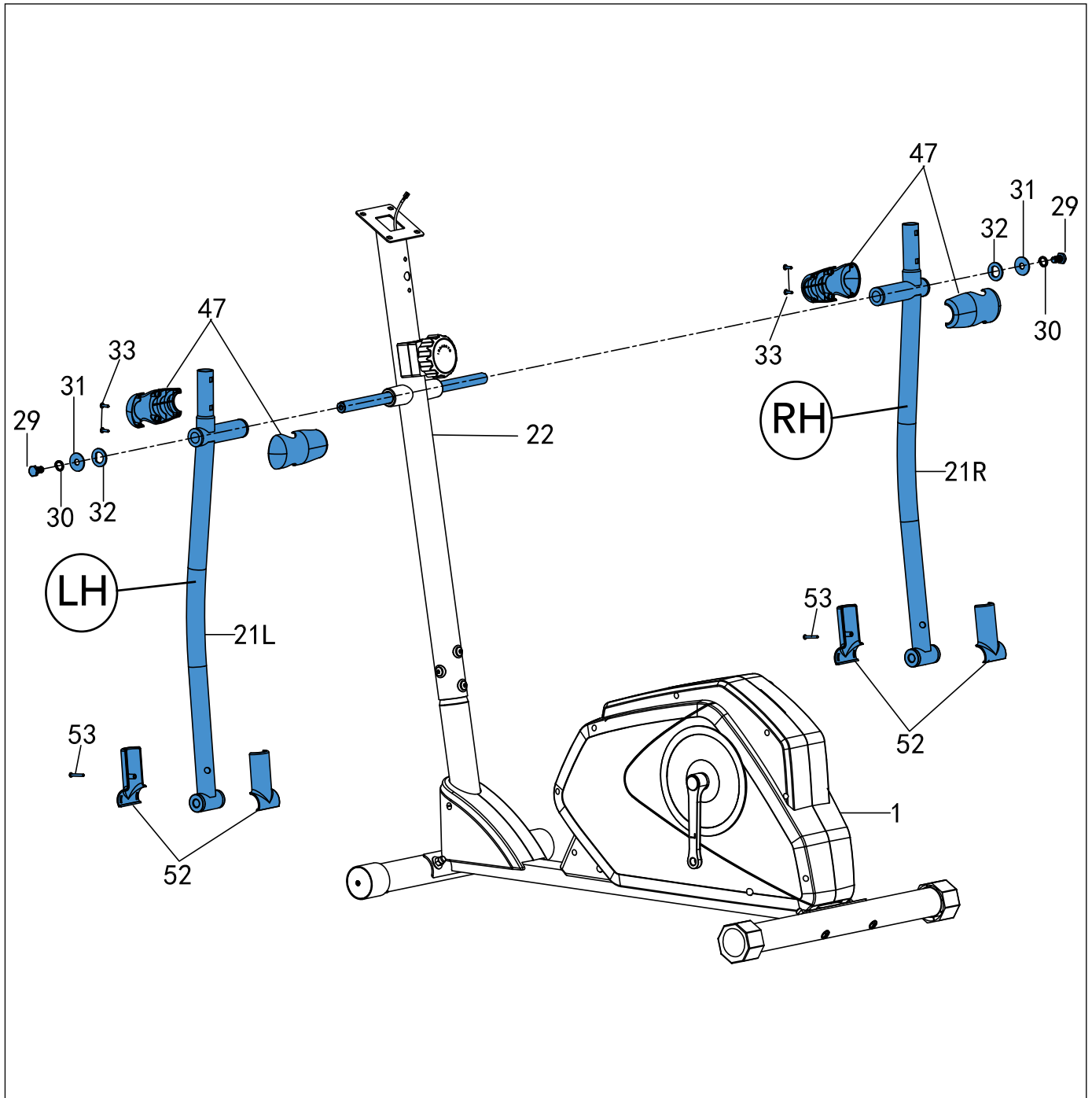
D-2



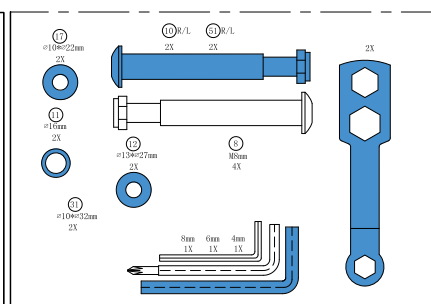
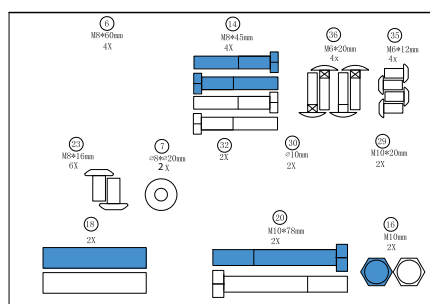
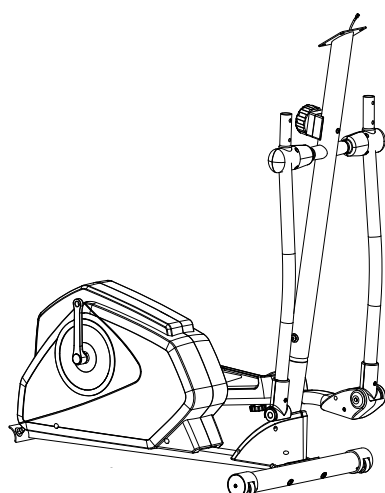
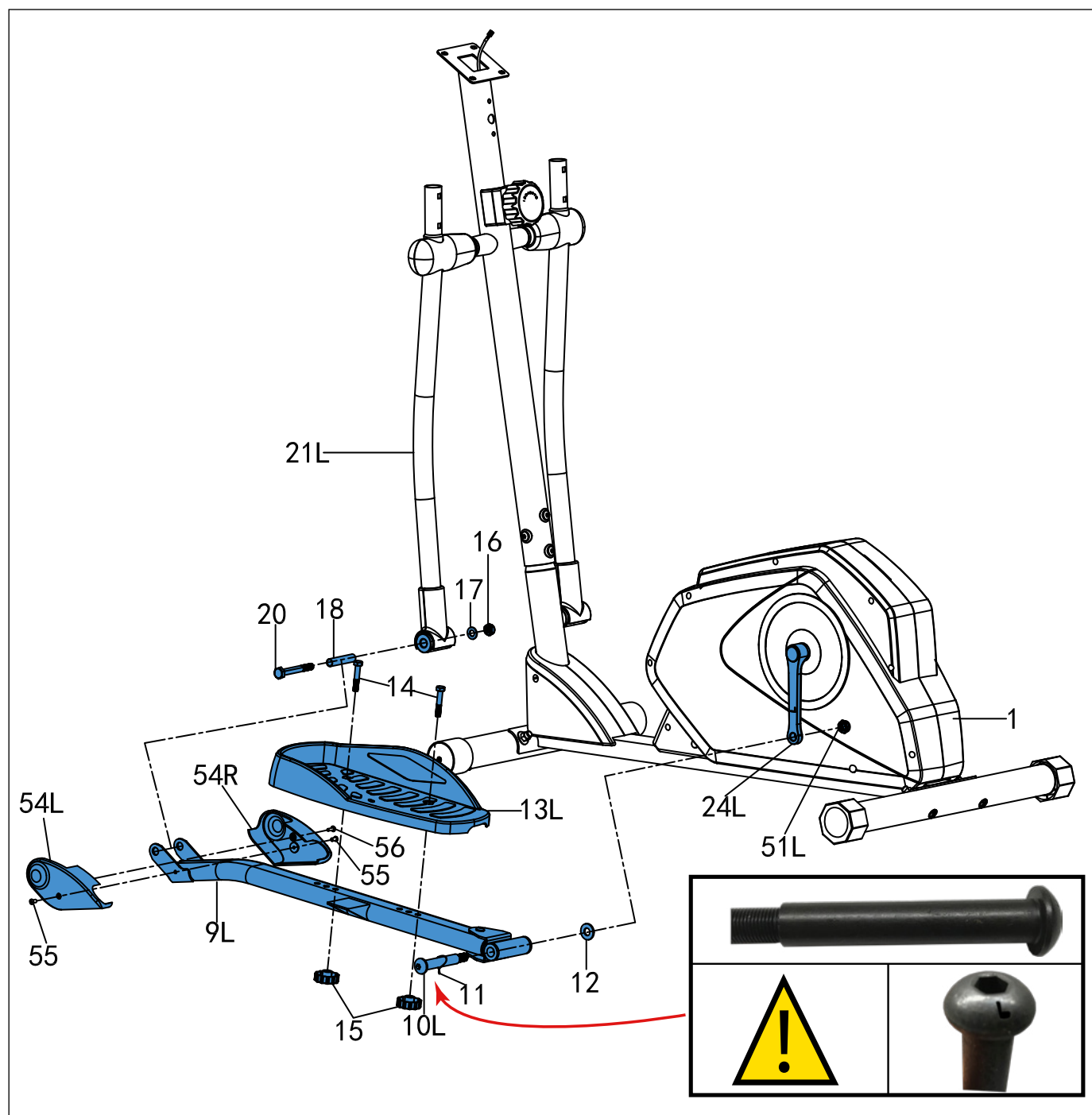
D-3



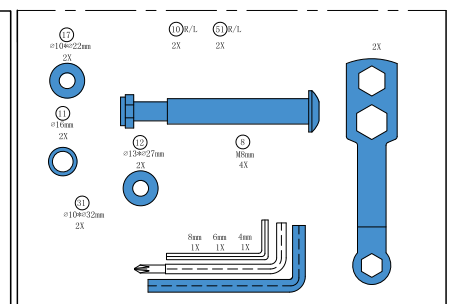
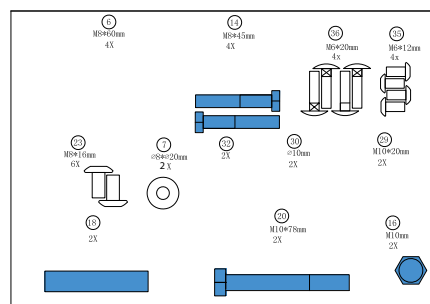
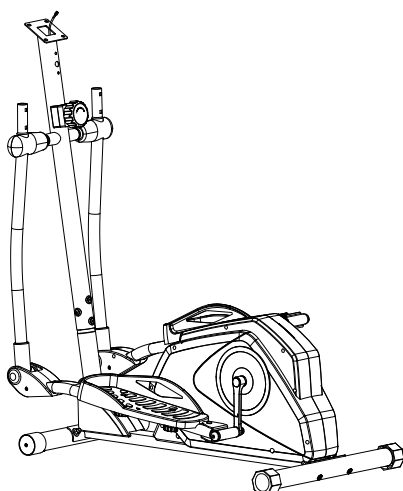
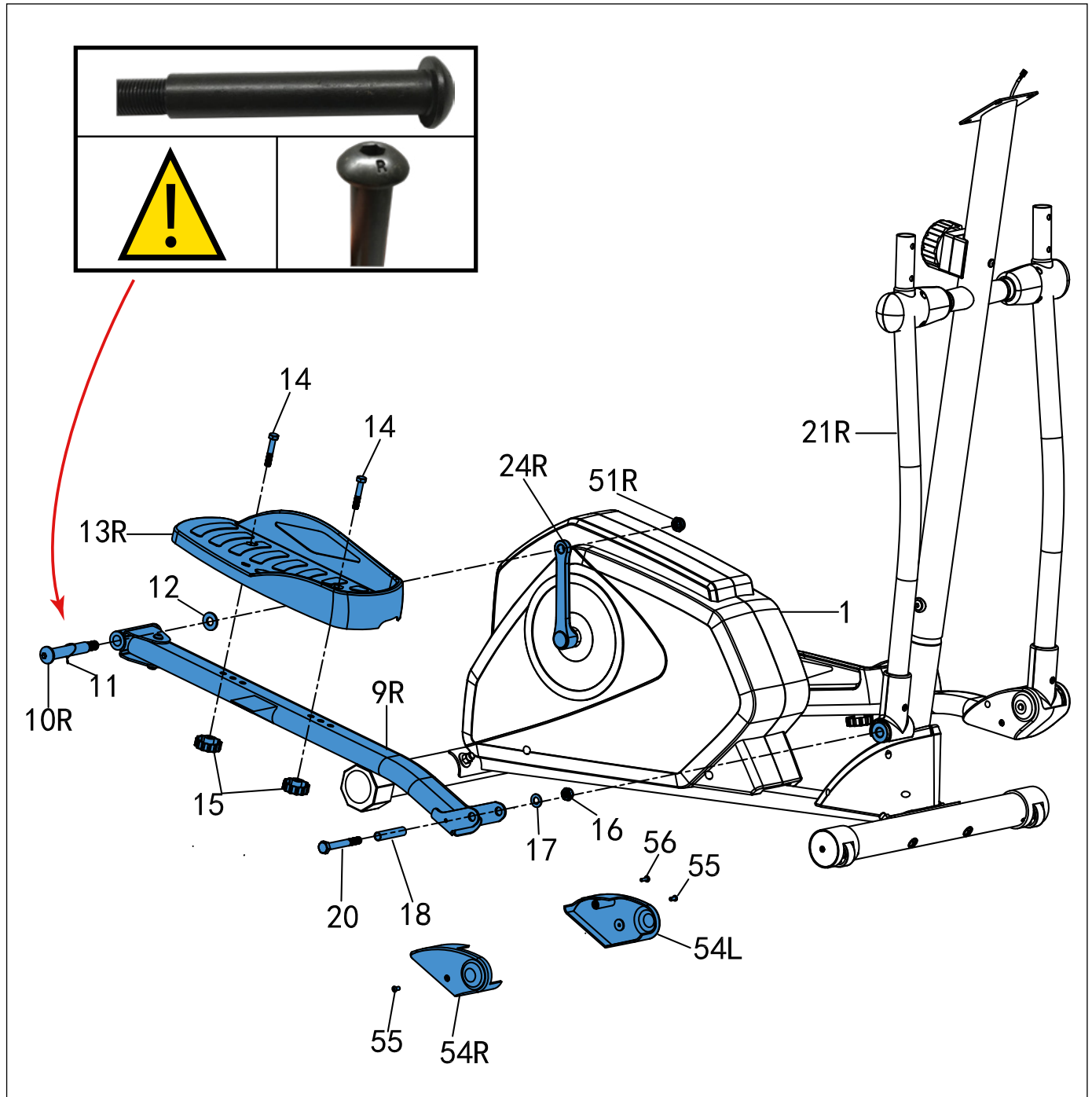
D-4



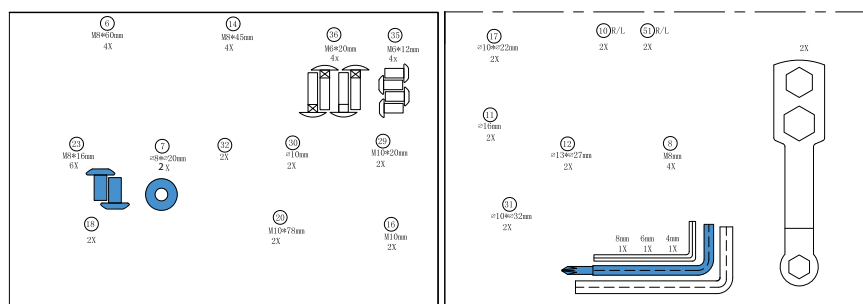
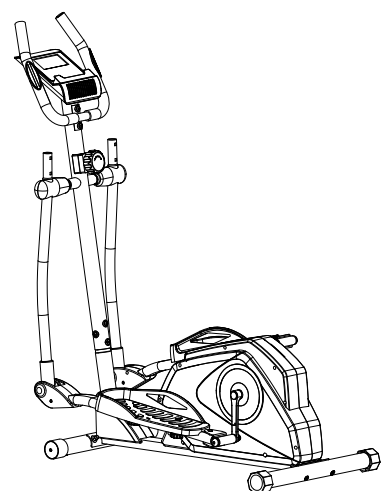
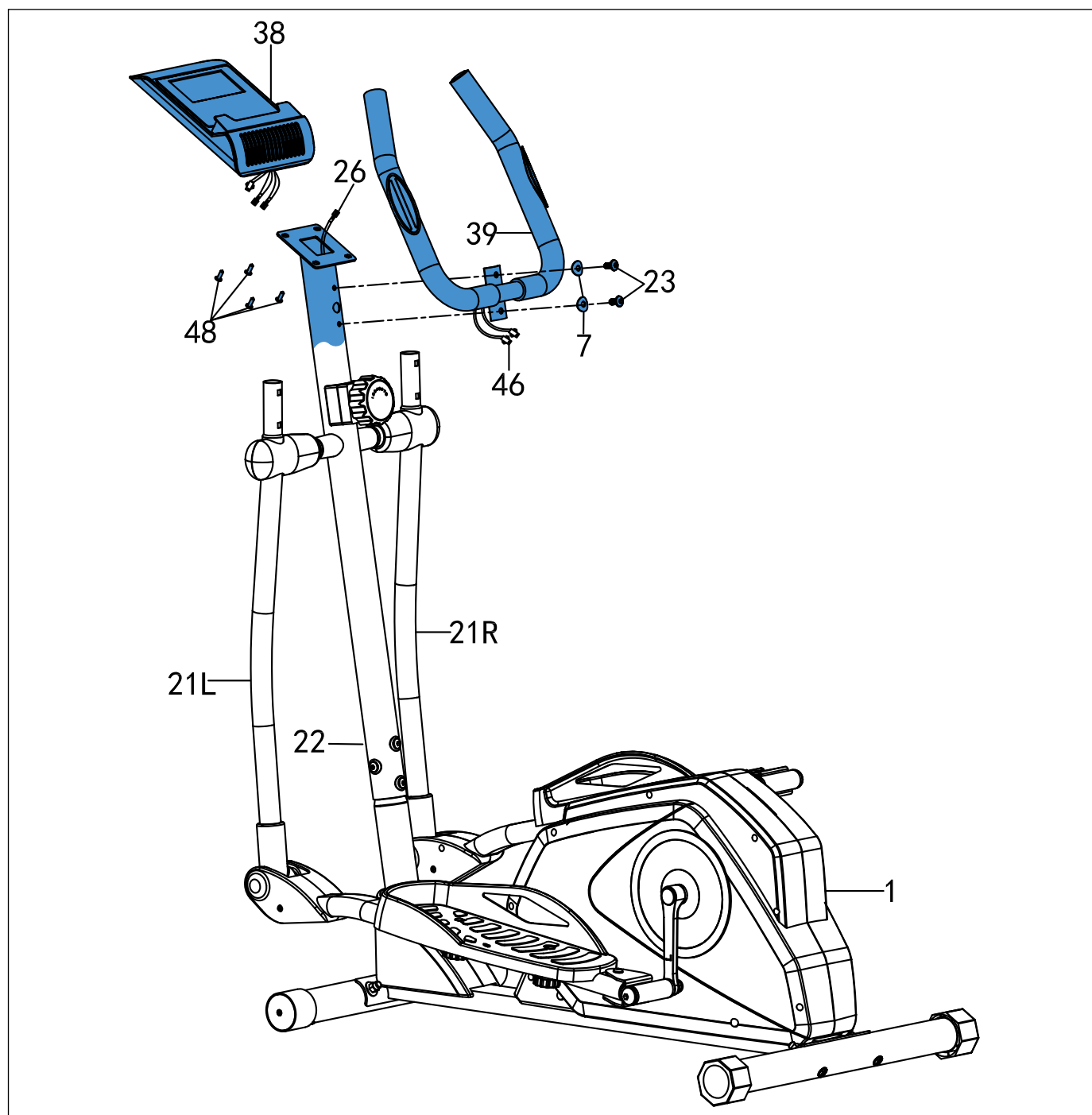
D-5



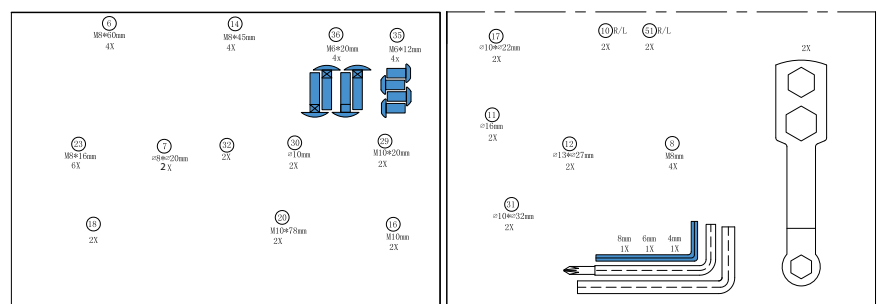
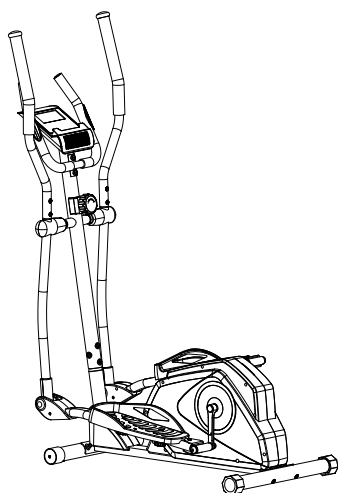
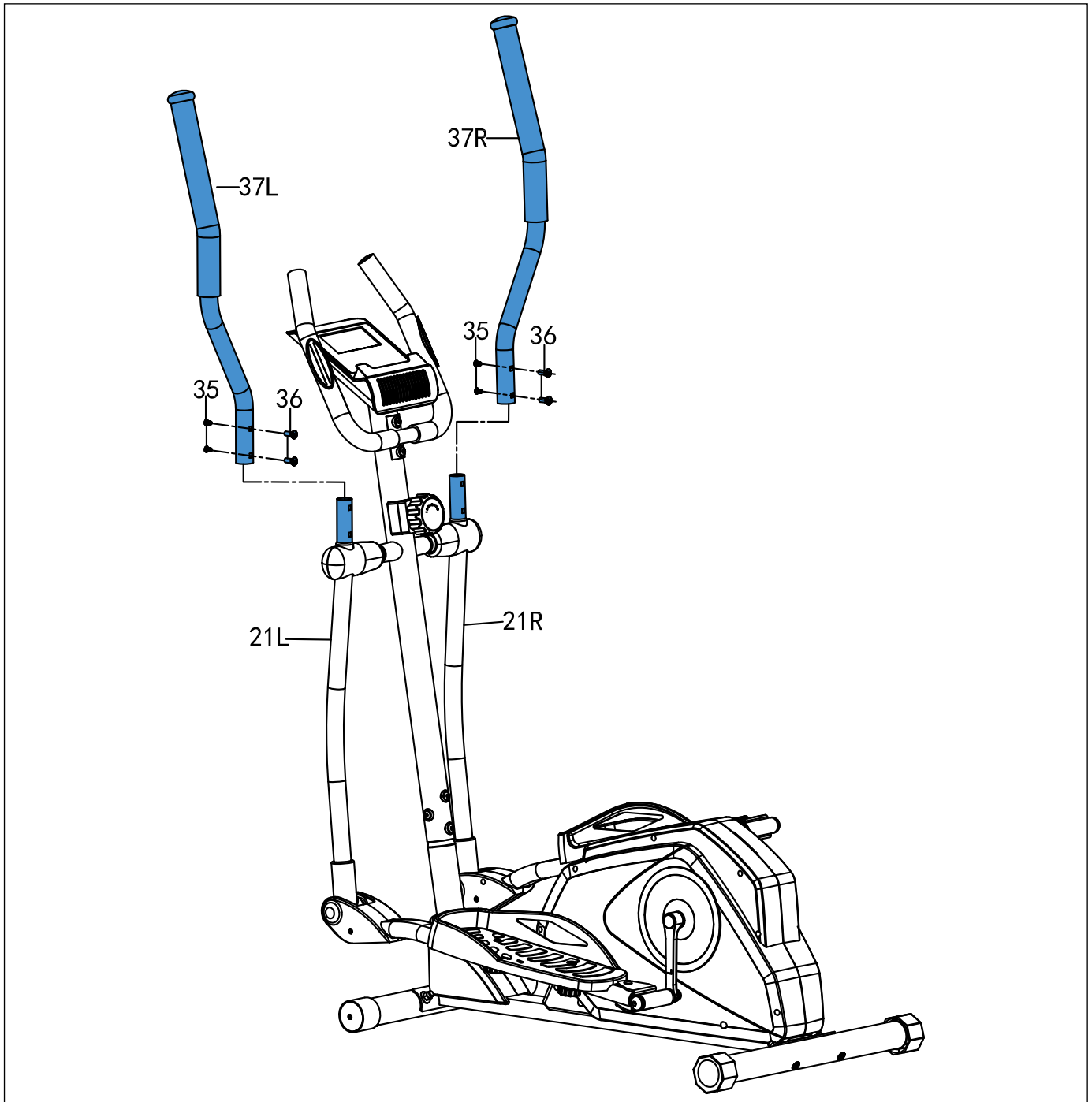
D-6



D-7



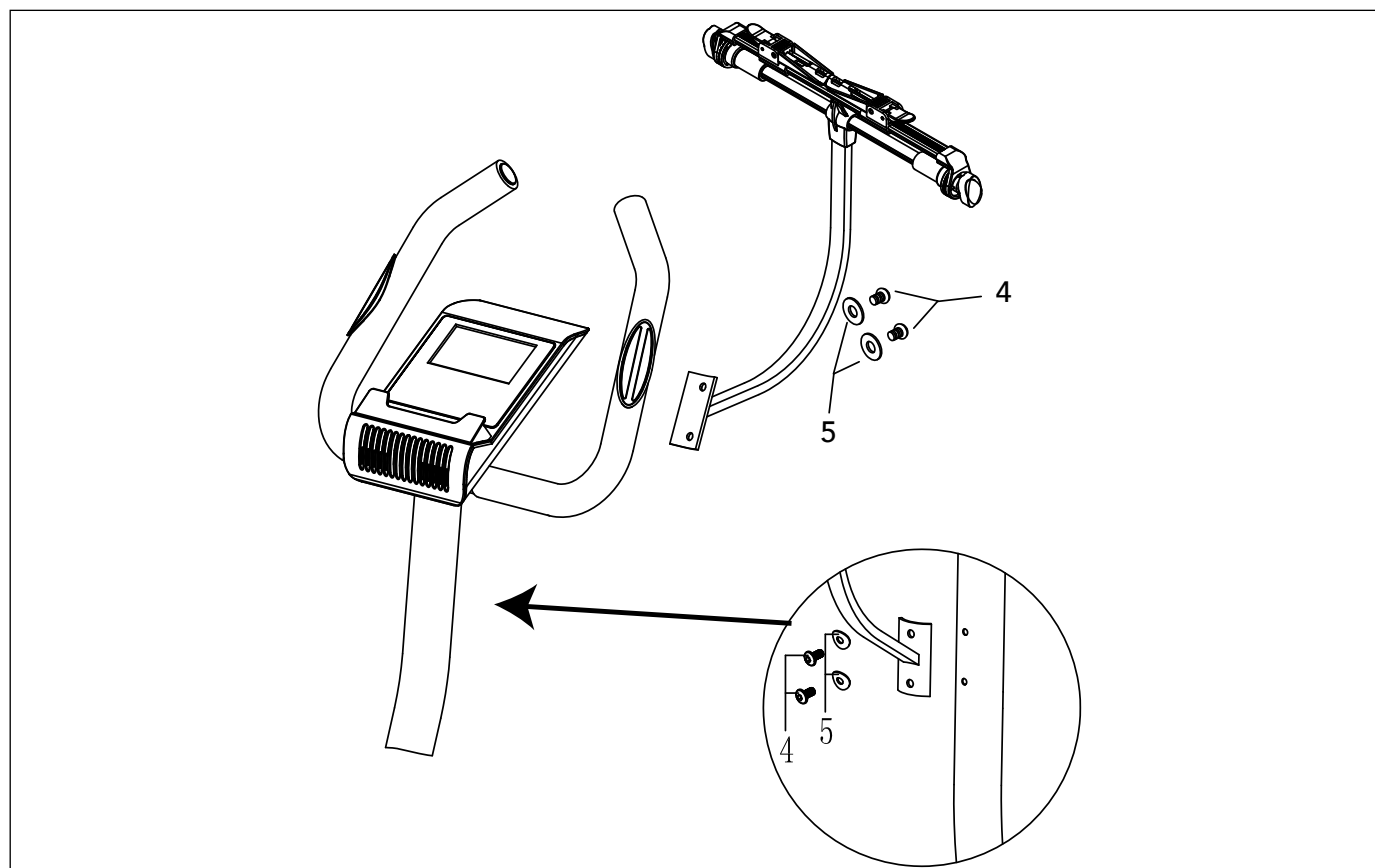
D-8



E



F



Spis treści

Witamy.....	15
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa.....	15
Instrukcja montażu.....	15
Opis (rys. A).....	15
Zawartość opakowania (rys. B&C).....	16
Montaż (rys. D).....	16
Trening.....	16
Instrukcje dotyczące ćwiczeń.....	16
Tętno.....	16
Sposób użycia.....	17
Regulacja nóg podpierających.....	17
Regulacja położenia platform.....	17
Regulacja oporu.....	17
Wymiana baterii (rys. E).....	17
Konsola (rys. F).....	17
Objaśnienie funkcji wyświetlacza.....	17
Objaśnienie przycisków.....	18
Dodatkowe notatki.....	18
Czyszczenie i konserwacja.....	18
Wady i nieprawidłowe działanie.....	18
Transport i przechowywanie.....	18
Dodatkowe informacje.....	18
Dane techniczne.....	19
Gwarancja.....	19
Deklaracja producenta.....	19
Zastrzeżenie.....	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 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 oraz wszelkie instrukcje. Nieprzestrzeganie ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 2 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może stwarzać zagrożenie. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z 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 nadwyżężeń 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 pomiędzy 10°C~35°C / 59°F~95°F. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Ręce, stopy i inne części należy trzymać z dala od wszystkich ruchomych części urządzenia.
- Włosy oraz luźne elementy odzieży należy trzymać z dala od wszystkich ruchomych części urządzenia.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Przechowywać odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.
- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 110 kg.
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis (rys. A)

Crosstrainer to stacjonarny sprzęt fitness używany do symulacji chodzenia lub biegania bez wywierania nadmiernego nacisku na stawy.

Zawartość opakowania (rys. B&C)

- Opakowanie zawiera części pokazane na ilustracji rys. B.
- Opakowanie zawiera elementy montażowe pokazane na rys. C. Zobacz sekcję "Opis".

UWAGA

- Jeśli brakuje jakiejś części, przed przystąpieniem do montażu, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Montaż (rys. D)

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

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

UWAGA

- Zaleca się zachowanie narzędzi dołączonych do produktu po zakończeniu montażu, aby móc z nich skorzystać w przyszłości podczas ewentualnych prac serwisowych.

Dodatkowe śruby (rys. D-6)

Dwie dodatkowe śruby oraz podkładki montażowe znajdujące się po przedniej stronie pionowej rurki są wstępnie zamontowane, aby umożliwić instalację dodatkowego uchwytu na tablet.

Uchwyt na tablet nie jest standardowym wyposażeniem produktu, ale można go dokupić osobno jako akcesorium.

Możesz go znaleźć na naszej stronie pod tym numerem: 16TCFTH010

UWAGA

- To akcesorium nie wchodzi w skład standardowego wyposażenia tego produktu.

Trening

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

Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji ćwiczeń, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo zwiększając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby zapobiec nadmiernemu obciążeniu układu sercowo-naczyniowego.

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

OSTRZEŻENIE

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

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

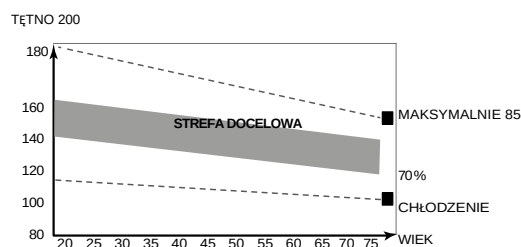
Korzystanie z crosstrainera zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

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

Faza ćwiczeń

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



Etap ten powinien trwać co najmniej 12 minut, choć w większości przypadków 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 i kontynuowanie treningu przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania.

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

Tonowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z trenażera fitness, 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 ćwiczysz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (ręczne czujniki tętna)

Tętno mierzone jest za pomocą czujników umieszczonych w kierownicy, gdy użytkownik jednocześnie dotyka obu czujników. Aby uzyskać dokładny wynik, skóra dłoni powinna być lekko wilgotna i stale przylegać do czujników. Jeśli skóra jest zbyt sucha lub zbyt mokra, pomiar może być mniej precyzyjny.

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

Regulacja nóżek podpierających

Urządzenie wyposażone jest w dwie regulowane nóżki podporowe. Jeśli urządzenie nie jest stabilne, można je dostosować:

- Obróć nóżki podporowe w odpowiednią stronę, aby wypoziomować urządzenie i zapewnić jego stabilność.

UWAGA

- Maszyna jest najbardziej stabilna, gdy wszystkie nóżki podporowe są obrócone do końca. Dlatego wypoziomowanie maszyny należy rozpocząć od pełnego wsunięcia wszystkich nóżek podporowych, a następnie wysunięcia nóżek wymaganych do ustabilizowania maszyny.

Regulacja położenia platform

Obie platformy można dostosować do wysokości i pozycji użytkownika podczas ćwiczeń:

- Poluzuj dwa pokręta mocujące platformę na stopę.
- Przesuń platformę do wymaganej pozycji.
- Dokręć pokręta, aby zabezpieczyć platformę w wybranym ustawieniu.

UWAGA

- Upewnij się, że obie platformy są zawsze ustawione w takiej samej pozycji.

Regulacja oporu

Aby zmienić opór, obróć pokrętkę regulacji z przodu urządzenia:

W prawo (w kierunku „+”), aby zwiększyć opór.

W lewo (w kierunku „-”), aby go zmniejszyć.

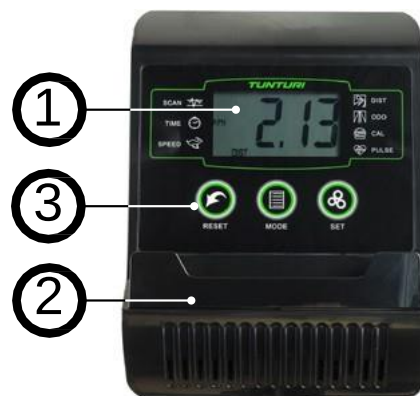
Skala nad pokrętką (od 1 do 8) pozwala łatwo ustawić odpowiedni poziom oporu.

Wymiana baterii (rys. E)

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA. Baterie umieszczone są z tyłu konsoli.

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

Konsola (rys. F)



- Wyświetlacz
- Uchwyt na tablet/telefon/książkę
- Przyciski sterujące

UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Jeśli na konsoli pojawiają się krople potu, należy ją delikatnie osuszyć.
- Nie opieraj się o konsolę.
- Wyświetlacz należy dotykać tylko czubkiem palca. Upewnij się, że paznokcie lub ostre przedmioty nie dotykają ekranu.

UWAGA

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

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Skanowanie (SCAN)

Automatyczne skanowanie funkcji dla : Czasu, Prędkości, ODO, Dystansu, RPM i Kalibracji.

Każda wartość zostanie wyświetlona przez 4 sekundy.

Czas (TIME)

Automatycznie zlicza czas treningu podczas ćwiczeń.

Prędkość (SPEED)

- Wyświetla bieżącą prędkość treningu.

ODO

Automatycznie zlicza liczbę wykonanych ruchów dla wszystkich sesji treningowych.

Dystans (DISTANCE)

Dystans pokonany podczas treningu.

- M Wskazuje parametry w metrach.

Puls

Wyświetla bieżące tętno, jeśli zostało zmierzone.

UWAGA

- Przed pomiarem tętna umieść dłonie na obu płytkach kontaktowych. Po 6-7 sekundach monitor wyświetli aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM) na ekranie LCD.
- Podczas pomiaru tętna, przez pierwsze 2-3 sekundy, wartość może być nieco wyższa z powodu opóźnienia w kontakcie, a następnie powróci do normalnego poziomu.
- Wynik pomiaru nie może być traktowany jako podstawa do diagnozy lub leczenia.

Kalorie (Cal)

Automatycznie zlicza spalone kalorie podczas ćwiczeń.

UWAGA

- Dane te mają charakter orientacyjny i służą do porównania różnych sesji ćwiczeń. Nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.

Objaśnienie przycisków**TRYB**

- Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcje konsoli: Czas, Prędkość, Dystans, ODO, Kal. i Puls.
- Naciśnij i przytrzymaj przez 4 sekundy, aby zresetować: Czas, Licznik, Dystans i Kalorie.

SET

Ustaw wartości dla: Time, Count, Dist & Calorie, gdy nie jest w trybie skanowania.

- Naciśnij przycisk SET, aby ustawić konsolę w trybie wprowadzania.
- Naciśnij MODE, aby wybrać cel, który chcesz ustawić. Wybrany cel będzie migać, wówczas będzie można ustawić jego wartość docelową.
- Naciśnij przycisk SET, aby zwiększyć wartość docelową, przytrzymaj przycisk SET, aby szybko zwiększyć wartość.
- Naciśnij krótko przycisk RESET, aby zresetować zmieniony wybrany cel.
- Naciśnij przycisk MODE, aby aktywować następny opcjonalny cel do ustawienia.

CHAS	+ 1 min	(1 ~ 99)
PRĘDKOŚĆ		(maks. 99,9 km/h)
DIST	+ 0,5KM	(0,5 km ~ 99,50 km)
ODO		(maks. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)
PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

UWAGA

- Po ustawieniu celu jego wartość będzie odliczana w dół.
- Gdy cel zostanie osiągnięty, konsola powiadomi o tym poprzez wydanie 4 podwójnych sygnałów dźwiękowych. Jeżeli będziesz kontynuować trening, wartości będą naliczane rosnąco od "0".
- Możesz ustawić więcej niż jeden cel, po osiągnięciu każdego z nich zostaniesz o tym powiadomiony sygnałem dźwiękowym.

RESET

- Naciśnij i przytrzymaj przez 4 sekundy, aby zresetować: Czas, Dystans, Kal. i Puls

UWAGA

- Licznik całkowity można zresetować tylko poprzez wymianę baterii.

Dodatkowe uwagi

- Jeśli wyświetlacz jest niewyraźny lub nie pokazuje żadnych cyfr, to należy wymienić baterie.
- Jeśli przez 4 minuty nie zostanie odebrany żaden sygnał monitor wyłączy się automatycznie.

- Po rozpoczęciu ćwiczeń lub po przyciśnięciu dowolnego przycisku, monitor urządzenia zostanie automatycznie wybudzony z trybu standby.
- Automatycznie, po rozpoczęciu ćwiczeń, monitor rozpocznie zliczanie wartości treningu, a zakończy zliczać, gdy ruch zostanie przerwany na 4 sekundy.

Czyszczenie i konserwacja

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

OSTRZEŻENIE

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

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez zużycie się poszczególnych części. W większości przypadków w y s t a r c z y wymienić wadliwą część.

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

Rozwiązywanie problemów:

- Gdy wyświetlacz LCD jest przyciemniony należy wymienić baterie.
- Jeśli podczas pedałowania monitor nie zlicza wartości, sprawdź czy kabel biegnący do monitora jest poprawnie podłączony.

UWAGA

- Po zatrzymaniu treningu na 4 minuty ekran monitora zostanie wyłączony.
- Jeśli wartości na komputerze wyświetlają się nieprawidłowo, należy wyjąć, chwilę odczekać i ponownie włożyć baterie , następnie spróbować ponownie rozpocząć trening.

Transport i przechowywanie**OSTRZEŻENIE**

- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Stań przed urządzeniem po obu stronach i mocno chwyć kierownicę. Przechyl przód urządzenia tak, aby unieść jego tylną część, i oprzyj je na kołach. Przesuń urządzenie i ostrożnie opuść je na ziemię. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Urządzenie należy ostrożnie przenosić po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kolumnę.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahanach temperatury.

Dodatkowe informacje**Utylizacja opakowań**

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

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

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

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm cal	124,0 48,8
Szerokość	cm cal	60,0 23,6
Wysokość	cm cal	163,0 62,2
Waga	kg funtów	34 75,0
Maksymalna waga użytkownika	kg funtów	110 242
Baterie	2 szt.	AA
Odbiornik HR	kontakt z uchwytem 5,3~ 5,4 KHz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒

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 kupującego jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV dla tego konkretnego sprzętu. Zatwierdzone środowisko dla danego produktu jest określone w instrukcji obsługi dostarczonej wraz ze sprzętem.

Warunki gwarancji

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

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności 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 przestrzegania instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą odpowiedzialności z tytułu gwarancji, gdy zobowiązania dotyczą wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia. Gwarancja nie obejmuje usterek wynikających z nieprzestrzegania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i pyłu oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani instalacyjnych procedur, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części niewymagających demontażu/ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją.

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

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 produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.

Obsah

Vítejte na.....	20
Bezpečnostní upozornění	20
Pokyny k instalaci	20
Popis (obr. A)	20
Obsah balení (výkres B&C).....	21
Montáž (obr. D)	21
Školení.....	21
Pokyny ke cvičení	21
Srdeční frekvence	21
Návod k použití	22
Nastavení opěrných nohou.....	22
Nastavení polohy plošiny	22
Nastavení odporu	22
Výměna baterie (obr. E)	22
Konzola (obr. F)	22
Vysvětlení funkcí displeje.....	22
Vysvětlení klíčů.....	23
Další poznámky.....	23
Čištění a údržba	23
Závady a poruchy	23
Přeprava a skladování	23
Další informace.....	23
Technické údaje	24
Záruka.....	24
Prohlášení výrobce.....	24
Odmítnutí odpovědnosti	24

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, laviček 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 všechny pokyny. Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může mít za následek zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.
- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto 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 by měl být používán pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10°C~35°C. Přístroj by měl být skladován pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~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 návodu.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí přístroje.
- Udržujte vlasy a volné části oděvu mimo dosah všech pohyblivých částí přístroje.
- Noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí spotřebiče.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k instalaci

Popis (obrázek A)

Crosstrainer je stacionární posilovací zařízení, které slouží k simulaci chůze nebo běhu bez nadměrného tlaku na klouby.

Obsah balení (výkres B&C)

- Balení obsahuje díly znázorněné na obrázku B.
- Balení obsahuje montážní komponenty znázorněné na obr. C. Viz část "Popis".

POZNÁMKA

- Pokud některý díl chybí, obraťte se před zahájením montáže na svého prodejce.

Montáž (obr. D)

VAROVÁNÍ

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

POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

- Po instalaci doporučujeme uschovat nářadí dodané s výrobkem pro budoucí použití při případných servisních pracích.

Přídavné šrouby (obr. D-6)

Na přední straně svislé trubky jsou předinstalovány dva další šrouby a montážní podložky, které umožňují instalaci dalšího držáku tabletu.

Držák na tablet není součástí standardní výbavy, ale lze jej zakoupit samostatně jako příslušenství.

Najdete ji na našich webových stránkách pod tímto číslem: 16TCFTH010

POZNÁMKA

- Toto příslušenství není součástí standardního vybavení tohoto výrobku.

Školení

Školení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhodobé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Během tréninku byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchat.

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. Cvičení by mělo být zahájeno nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby se zabránilo nadměrnému zatížení kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

VAROVÁNÍ

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem.
- V případě mdlob nebo závratí je třeba cvičení okamžitě přerušit.

Pokyny pro cvičení

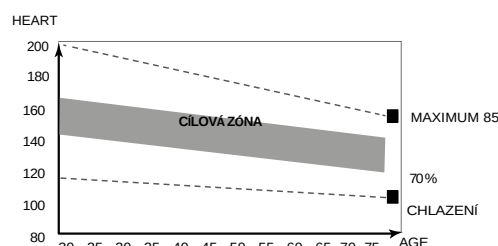
Používání crosstraineru přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, zpevňuje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému proudění krve v těle a správné činnosti svalů. Snižuje také riziko svalových křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly při protahování netlačte silou ani neškubte - pokud vás to bolí, protahování přerušte.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Pravidelným používáním se vaše svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svých představ, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci do cílové zóny znázorněné v grafu níže.



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

Chladicí fáze

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

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

Tónování svalů

Chcete-li při používání fitness trenažéru 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 přítom vynaložené úsilí. Čím intenzivněji a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. Ve skutečnosti je to stejné jako trénink pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Pulsní

Měření tepové frekvence (manuální snímače tepové frekvence)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů umístěných v řídítkách, když se uživatel dotkne obou snímačů současně. Aby byl výsledek přesný, měla by být pokožka ruky mírně vlhká a neustále přiléhat ke snímačům. Pokud je kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, může být měření méně přesné.

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

Nastavitelné opěrné nohy

Jednotka je vybavena dvěma nastavitelnými opěrnými nohami. Pokud jednotka není stabilní, lze ji nastavit:

- Otočte opěrné nožičky na příslušnou stranu, abyste jednotku vyrovnali a zajistili její stabilitu.

POZNÁMKA

- Stroj je nejstabilnější, když jsou všechny opěrné nohy otočeny až na doraz. Proto by vyrovnávání stroje mělo začít úplným zasunutím všech opěrných nohou a následným vysunutím nohou potřebných ke stabilizaci stroje.

Nastavení polohy plošiny

Obě plošiny lze nastavit tak, aby vyhovovaly výšce a poloze uživatele během cvičení:

- Uvolněte dva knoflíky zajišťující plošinu pro nohy.
- Přesuňte plošinu do požadované polohy.
- Utáhněte knoflíky, abyste zajistili plošinu ve zvoleném nastavení.

POZNÁMKA

- Dbejte na to, aby obě plošiny byly vždy ve stejné poloze.

Nastavení odporu

Chcete-li změnit odpor, otočte nastavovacím knoflíkem na přední straně přístroje:

Směrem doprava (ve směru "+") zvýšíte odpor.

Vlevo (ve směru "-") ji snížíte.

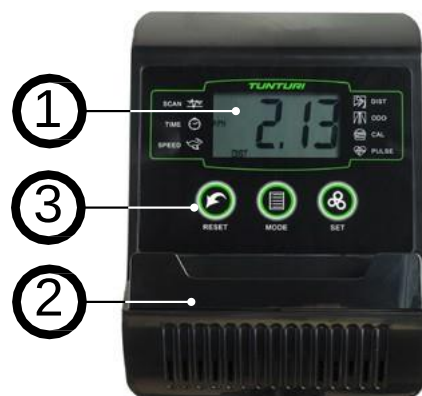
Stupnice nad číselníkem (od 1 do 8) usnadňuje nastavení odpovídající úrovně odporu.

Výměna baterie (obr. E)

Konzola je dodávána se 2 bateriemi AA. Baterie jsou umístěny na zadní straně konzole.

- Sejměte kryt.
- Vyjměte staré baterie.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že baterie odpovídají značkám polarit (+) a (-).
- Nasadte kryt.

Konzola (obr. F)



- Zobrazit
- Držák na tablet/telefon/knihu
- Ovládací tlačítka

POZNÁMKA

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Pokud se na konzole objeví kapky potu, jemně ji osušte.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby se obrazovky nedotýkaly nehty nebo ostré předměty.

POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když zařízení není v pohotovostním režimu po dobu 4 minut.

Vysvětlení funkcí displeje

Skenování (SCAN)

Automatické skenování funkcí pro: Čas, rychlost, ODO, vzdálenost, otáčky a kalibrace.

Každá hodnota se zobrazí na 4 sekundy.

Čas (TIME)

Automaticky počítá tréninkový čas během cvičení.

Rychlost (SPEED)

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.

ODO

Automaticky počítá počet provedených pohybů u všech tréninků.

DISTANCE

Vzdálenost ujetá během tréninku.

- M Označuje parametry v metrech.

Pulsní

Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, pokud je měřena.

POZNÁMKA

- Před měřením tepové frekvence položte ruce na obě kontaktní desky. Po 6-7 sekundách monitor zobrazí na LCD displeji aktuální tepovou frekvenci v úderech za minutu (BPM).
- Při měření srdečního tepu může být v prvních 2-3 sekundách hodnota mírně vyšší v důsledku zpoždění kontaktu, poté se vrátí na normální úroveň.
- Výsledek měření nelze použít jako podklad pro diagnózu nebo léčbu.

Kalorie (Cal)

Automaticky počítá spálené kalorie během cvičení.

POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou orientační a slouží k porovnání různých cvičení. Nelze je použít pro lékařské účely.

Vysvětlení klíčů

REŽIM

- Stisknutím tlačítka MODE vyberte funkce konzoly: Čas, Rychlost, Vzdálenost, ODO, Cal. a Puls.
- Stisknutím a podržením na 4 sekundy resetujete: Čas, počítadlo, vzdálenost a kalorie.

SET

Nastavte hodnoty pro: Nastavte hodnoty: Čas, Počet, Vzdálenost a Kalorie, pokud nejste v režimu skenování.

- Stisknutím tlačítka SET nastavte konzolu do vstupního režimu.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte cíl, který chcete nastavit. Vybraný cíl bude blikat a poté můžete nastavit jeho cílovou hodnotu.
- Stisknutím tlačítka SET zvýšíte cílovou hodnotu, podržením tlačítka SET hodnotu rychle zvýšíte.
- Krátkým stisknutím tlačítka RESET vynulujete změněný vybraný cíl.
- Stisknutím tlačítka MODE aktivujete další volitelný cíl, který chcete nastavit.

ČAS	+ 1 min	(1 ~ 99)
SPEED		(max. 99,9 km/h)
DIST	+ 0,5KM	(0,5 km ~ 99,50 km)
ODO		(max. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)
PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

POZNÁMKA

- Jakmile je cíl nastaven, bude jeho hodnota odpočítávána.
- Po dosažení cíle vás konzola upozorní 4 dvojitymi pípnutími. Pokud budete v tréninku pokračovat, budou hodnoty přibývat postupně od "0".
- Můžete nastavit více než jeden cíl, na dosažení každého cíle budete upozorněni zvukovým signálem.

RESET

- Stisknutím a podržením na 4 sekundy resetujete: a pulsu.

POZNÁMKA

- Celkové počítadlo lze vynulovat pouze výměnou baterie.

Další připomínky

- Pokud je displej rozmazaný nebo nezobrazuje žádné číslice, vyměňte baterie.
- Pokud není po dobu 4 minut přijímán žádný signál, monitor se automaticky vypne.

- Když začnete cvičit nebo stisknete jakékoli tlačítko, monitor zařízení se automaticky probudí z pohotovostního režimu.
- Při zahájení cvičení začne monitor automaticky počítat hodnoty tréninku a po pozastavení pohybu na 4 sekundy počítání zastaví.

Čištění a údržba

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

VAROVÁNÍ

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

Závady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené opotřebením jednotlivých dílů. Ve většině případů s t a č í vadný díl vyměnit.

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

Řešení problémů:

- Pokud je displej LCD slabý, vyměňte baterie.
- Pokud monitor při šlapání nepočítá hodnoty, zkontrolujte, zda je kabel vedoucí k monitoru správně připojen.

POZNÁMKA

- Po přerušení tréninku na 4 minuty se obrazovka monitoru vypne.
- Pokud se hodnoty na displeji počítáče zobrazují nesprávně, vyjměte baterie, chvíli počkejte a znovu je vložte , poté zkuste trénink zopakovat.

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Postavte se před stroj na obě strany a pevně uchopte řídítka. Nakloňte přední část spotřebiče tak, aby se zadní část spotřebiče zvedla, a opřete ji o kola. Přesuňte spotřebič a opatrně jej spusťte na zem. Položte přístroj na ochrannou základnu, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Po nerovném povrchu se spotřebičem pohybujte opatrně. Nepřemisťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale držte jej za sloupek.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Další informace

Likvidace obalů

Vládní směrnice vyžadují snížení množství o d p a d u k l á d a n é h o na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

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

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Délka	cm palec	124,0 48,8
Šířka	cm palec	60,0 23,6
Výška	cm palec	163,0 62,2
Hmotnost	kg liber	34 75,0
Maximální hmotnost uživatele	kg liber	110 242
Baterie	2 ks.	AA
Přijemce HR	kontakt s rukojetí 5,3 ~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒

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 kupujícího je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV pro toto konkrétní zařízení. Schválené prostředí pro výrobek je uvedeno v uživatelské příručce dodané se zařízením.

Záruční podmínky

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

Pokrytí záruky

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

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že jsou dodržovány pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi 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 neomezují používání spotřebiče a nejsou způsobeny závadou spotřebiče. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku nedodržení pravidelných úkonů údržby popsaných v návodu k použití výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí popsaném v návodu k použití, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a nečistot a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na montážní postupy, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a dalších podobných dílů, které nevyžadují demontáž/novou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty.

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

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 výrobku se mohou změnit bez předchozího upozornění.

Obsah

Vitajte na.....	25
Bezpečnostné upozornenia	25
Inštalčné pokyny	25
Popis (obr. A)	25
Obsah balenia (výkres B&C)	26
Montáž (obr. D)	26
Školenie	26
Pokyny na cvičenie	26
Tepová frekvencia	26
Návod na použitie	27
Nastavenie oporných nôh	27
Nastavenie polohy plošiny	27
Nastavenie odporu	27
Výmena batérie (obr. E)	27
Konzola (obr. F)	27
Vysvetlenie funkcií displeja	27
Vysvetlenie klúčov	28
Ďalšie poznámky	28
Čistenie a údržba	28
Chyby a poruchy	28
Preprava a skladovanie	28
Ďalšie informácie	28
Technické údaje	29
Záruka	29
Vyhlasenie výrobcu	29
Zrieknutie sa zodpovednosti	29

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

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

Dôležité bezpečnostné pokyny

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

Bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a všetky pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.
- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie 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 predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhlí prechladnutiu.
- Zariadenie by sa malo používať len v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C~35 °C. Prístroj by sa mal skladovať len v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C~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 návode na použitie.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Udržujte ruky, nohy a iné časti mimo dosahu všetkých pohyblivých častí zariadenia.
- Vlasy a voľné časti odevu držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí zariadenia.
- Noste vhodné oblečenie a športovú 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 110 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Návod na montáž

Popis (obrázok A)

Crosstrainer je stacionárne fitness zariadenie, ktoré sa používa na simuláciu chôdze alebo behu bez nadmerného tlaku na kĺby.

Obsah balenia (výkres B&C)

- Balenie obsahuje časti znázornené na obrázku B.
- Balenie obsahuje montážne komponenty znázornené na obr. C. Pozri časť "Popis".

POZNÁMKA

- Ak niektorá časť chýba, pred pokračovaním v montáži kontaktujte svojho predajcu.

Montáž (obr. D)

VAROVANIE

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

POZNÁMKA

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

- Správna inštalácia je d n o t k y je popísaná na obrázkoch.

POZNÁMKA

- Po inštalácii sa odporúča uschovať si náradie dodané s výrobkom, aby ste ho mohli v budúcnosti použiť pri prípadných servisných prácach.

Prídavné skrutky (obr. D-6)

Na prednej strane vertikálnej rúrky sú predinštalované dve ďalšie skrutky a montážne podložky, ktoré umožňujú inštaláciu ďalšieho držiaka na tablet.

Držiak na tablet nie je súčasťou štandardnej výbavy výrobku, ale je možné ho zakúpiť samostatne ako príslušenstvo.

Nájdete ho na našej webovej stránke pod týmto číslom: 16TCFTH010

POZNÁMKA

- Toto príslušenstvo nie je súčasťou štandardného vybavenia tohto výrobku.

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. Cvičenie by sa malo začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa zabránilo nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému.

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

VAROVANIE

- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojim lekárom.
- V prípade mdlob alebo závratov treba cvičenie okamžite prerušiť.

Pokyny na cvičenie

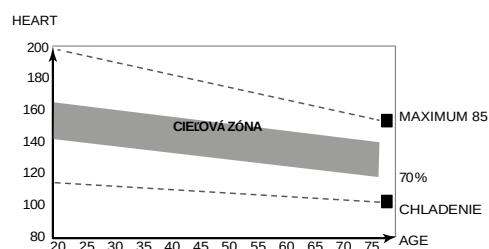
Používanie crosstraineru prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

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 pri natáhaní nenúťte ani nestrhávať - ak vás to bolí, prestaňte s natáhaním.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažite. Pravidelným používaním sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich predstáv, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého cvičenia udržiavali rovnomerné tempo. Vaše pracovné tempo by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci vo väčšine prípadov sa začína približne na 15 - 20 minútach.

Chladiaca fáza

Cieľom tejto fázy je u v o ľ n íť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napríklad zníženie tempa a pokračovanie v tréningu približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabudnite, že pri strečingu nesmieme svaly tlačiť silou ani nimi trhať.

Keď sa vaša kondícia zlepší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. O d p o r ú č a s a , a b y ste trénovali aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, aby ste si tréning rozložili rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete pri používaní posilňovača spevniť svaly, nastavte si pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a o c h l a d z o v a c e j 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 v y n a l o ž í t e . Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. V skutočnosti je to rovnaké ako tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je v ciele.

Impulz

Meranie srdcovej frekvencie (manuálne snímače srdcovej frekvencie)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov umiestnených v riadidlách, keď sa používateľ dotkne oboch snímačov súčasne. Na získanie presného výsledku by mala byť pokožka ruky mierne vlhká a mala by sa neustále dotýkať snímačov. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie môže byť menej presné.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

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

VAROVANIE

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

Začiatok

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Pokročilé

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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 najšportovnejších ľudí, ktorí sú zvyknutí trénovať dlhý čas.

Návod na použitie

Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená dvoma nastaviteľnými opornými nohami. Ak jednotka nie je stabilná, je možné ju nastaviť:

- Otočte podperné nožičky na správnu stranu, aby ste jednotku vyrovnali a zaistili jej stabilitu.

POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nohy otočené úplne dovnútra. Preto by sa vyrovnanie stroja malo začať úplným zasunutím všetkých oporných nôh a potom vysunutím nôh potrebných na stabilizáciu stroja.

Nastavenie polohy plošiny

Obe plošiny sa dajú nastaviť tak, aby vyhovovali výške a polohe používateľa počas cvičenia:

- Uvoľnite dva gombíky upevňujúce plošinu pre nohy.
- Presuňte plošinu do požadovanej polohy.
- Utiahnutím gombíkov zaistíte plošinu vo zvolenom nastavení.

POZNÁMKA

- Dbajte na to, aby boli obe plošiny vždy zarovnané v rovnakej polohe.

Nastavenie odporu

Ak chcete zmeniť odpor, otočte nastavovacím gombíkom na prednej strane zariadenia:

Smerom doprava (v smere "+") zvýšite odpor.

Vľavo (v smere "-") ho znížite.

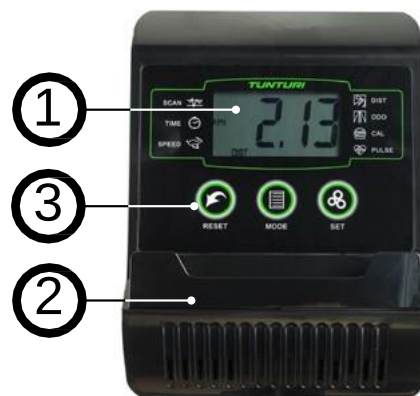
Stupnica nad ciferníkom (od 1 do 8) uľahčuje nastavenie vhodnej úrovne odporu.

Výmena batérie (obr. E)

Konzola sa dodáva s 2 batériami AA. Batérie sa nachádzajú na zadnej strane konzoly.

- Odstráňte kryt.
- Odstráňte staré batérie.
- Vložte nové batérie. Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniam polarít (+) a (-).
- Nasadte kryt.

Konzola (obr. F)



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

POZNÁMKA

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Ak sa na konzole objavia kvapky potu, jemne ju osušte.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa obrazovky nedotýkali nechty alebo ostré predmety.

POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď zariadenie nie je sa používa 4 minúty.

Vysvetlenie funkcií displeja

Skenovanie (SCAN)

Automatické skenovanie funkcií pre : Čas, rýchlosť, ODO, vzdialenosť, otáčky a kalibrácia.

Každá hodnota sa zobrazí na 4 sekundy.

Čas (TIME)

Automaticky počíta čas tréningu počas cvičenia.

Rýchlosť (SPEED)

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.

ODO

Automaticky počíta počet vykonaných pohybov pri všetkých tréningoch.

DISTANCE

Vzdialenosť prekonaná počas tréningu.

- M Označuje parametre v metroch.

Impulz

Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ak sa meria.

POZNÁMKA

- Pred meraním srdcovej frekvencie si položte ruky na obe kontaktné dosky. Po 6-7 sekundách monitor zobrazí na LCD displeji aktuálnu tepovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM).
- Pri meraní srdcovej frekvencie môže byť počas prvých 2-3 sekúnd hodnota mierne vyššia v dôsledku oneskorenia kontaktu a potom sa vráti na normálnu úroveň.
- Výsledok merania nemožno použiť ako základ pre diagnózu alebo liečbu.

Kalórie (Cal)

Automaticky počíta spálené kalórie počas cvičenia.

POZNÁMKA

- Tieto údaje sú orientačné a slúžia na porovnanie rôznych cvičení. Nemôžu sa používať na lekárske účely.

Vysvetlenie klúčov**REŽIM**

- Stlačením tlačidla MODE vyberte funkcie konzoly: Čas, Rýchlosť, Vzdialenosť, ODO, Cal. a Pulz.
- Stlačením a podržaním na 4 sekundy resetujete: Čas, počítadlo, vzdialenosť a kalórie.

SET

Nastavte hodnoty pre: Keď nie je v režime skenovania, nastavte hodnoty: Čas, Počet, Vzdialenosť a Kalórie.

- Stlačením tlačidla SET nastavte konzolu do vstupného režimu.
 - Stlačením tlačidla MODE vyberte cieľ, ktorý chcete nastaviť. Vybraný cieľ bude blikať, potom môžete nastaviť jeho cieľovú hodnotu.
 - Stlačením tlačidla SET zvýšite cieľovú hodnotu, podržaním tlačidla SET hodnotu rýchlo zvýšite.
 - Krátkym stlačením tlačidla RESET vynulujete zmenený vybraný cieľ.
 - Stlačením tlačidla MODE aktivujete ďalší voliteľný cieľ, ktorý sa má nastaviť.
- | | | |
|----------|---------|-----------------------|
| ČAS | + 1 min | (1 ~ 99) |
| RÝCHLOSŤ | | (max. 99,9 km/h) |
| DIST | + 0,5KM | (0,5 km ~ 99,50 km) |
| ODO | | (max. 999,9 km) |
| CAL | + 1 | (1 ~ 999) |
| PULSE | + 1 | (40 ~ 240) |

POZNÁMKA

- Po nastavení cieľa sa jeho hodnota odpočíta.
- Po dosiahnutí cieľa vás konzola upozorní 4 dvojitými pípnutiami. Ak budete pokračovať v tréningu, hodnoty budú pribúdať postupne od "0".
- Môžete nastaviť viac ako jeden cieľ, po dosiahnutí každého cieľa budete upozornení zvukovým signálom.

RESET

- Stlačením a podržaním na 4 sekundy resetujete: a pulzu.

POZNÁMKA

- Celkové počítadlo je možné vynulovať iba výmenou batérie.

Ďalšie pripomienky

- Ak je displej rozmazaný alebo nezobrazuje žiadne číslce, vymeňte batérie.
- Ak sa počas 4 minút neprijme žiadny signál, monitor sa automaticky vypne.

- Keď začnete cvičiť alebo stlačíte akékoľvek tlačidlo, monitor zariadenia sa automaticky prebudí z pohotovostného režimu.
- Keď začnete cvičiť, monitor automaticky začne počítat hodnoty cvičenia a zastaví ich, keď sa pohyb na 4 sekundy pozastaví.

Čistenie a údržba

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

VAROVANIE

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

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené opotrebovaním jednotlivých častí. Vo väčšine prípadov s t a č í chybný diel vymeniť.

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

Riešenie problémov:

- Keď je displej LCD slabý, vymeňte batérie.
- Ak monitor pri šliapaní nezapočítava hodnoty, skontrolujte, či je kábel vedúci k monitoru správne pripojený.

POZNÁMKA

- Keď tréning na 4 minúty ukončíte, obrazovka monitora sa vypne.
- Ak sa hodnoty na počítaci zobrazujú nesprávne, vyberte batérie, chvíľu počkajte a znova ich vložte, potom skúste trénovať znova.

Preprava a skladovanie**VAROVANIE**

- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Postavte sa pred stroj z oboch strán a pevne uchopte riadiadla. Nakloňte prednú časť spotrebiča tak, aby sa zadná časť spotrebiča zdvihla, a oprite ju o kolesá. Presuňte spotrebič a opatrne ho spustite na zem. Spotrebič položte na ochrannú základňu, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Po nerovnom povrchu pohybujte so spotrebičom opatrne. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za stĺpik.
- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

Ďalšie informácie**Likvidácia obalov**

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie množstva o d p a d u u k l a d a n é h o na skládky. Preto prosíme, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

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

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	124,0 48,8
Šírka	cm palec	60,0 23,6
Výška	cm palec	163,0 62,2
Hmotnosť	kg libier	34 75,0
Maximálna hmotnosť používateľa	Kg libier	110 242
Batérie	2 ks.	AA
Príjemca HR	kontakt s rukoväťou 5,3 ~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒

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 kupujúceho je platná len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV pre toto konkrétne zariadenie. Schválené prostredie pre výrobok je uvedené v užívateľskej príručke dodanej so zariadením.

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 spoločnosti Tunturi nenesú zodpovednosť v rámci záruky, ak sa záväzky týkajú závad vzniknutých z dôvodov, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závary vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vydávané počas používania, ak výrazne neobmedzujú používanie spotrebiča a nie sú spôsobené poruchou spotrebiča. Záruka sa nevzťahuje na závary vyplývajúce z nedodržania pravidelných úkonov údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Záruka sa ďalej nevzťahuje na závary vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na použitie, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a nečistôt a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštalčné postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena 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 tejto príručke bude mať za následok neplatnosť záruky na výrobok.

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 výrobku sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

Tartalomjegyzék

Üdvözljük.....	30
Biztonsági figyelmeztetések	30
Telepítési utasítások.....	30
Leírás (A ábra)	30
A csomag tartalma (B&C rajz).....	31
Összeszerelés (D ábra).....	31
Képzés.....	31
Gyakorlati utasítások	31
Szívrítmus	31
Használati utasítás	32
A támasztólábak beállítása	32
Platform pozíció beállítása	32
Ellenállás beállítása	32
Az akkumulátor cseréje (E ábra)	32
Konzol (F ábra)	32
A kijelzőfunkciók magyarázata.....	32
A billentyűk magyarázata	33
További megjegyzések.....	33
Tisztítás és karbantartás	33
Hibák és meghibásodások	33
Szállítás és tárolás	33
További információk	33
Műszaki adatok	34
Garancia	34
A gyártó nyilatkozata.....	34
Felelősségi nyilatkozat	34

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitnesseszközök széles választékát kínálja, beleértve a cross-trénereket, futópaddockokat, edzőkerékpárokat, evezőpaddockokat, padokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fitességi szinttől függetlenül. További információkért látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv 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 az összes utasítást. A biztonsági figyelmeztetések és utasítások figyelmen kívül hagyása személyi sérülést vagy a berendezés károsodását eredményezheti. Őrizze meg a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat a későbbi használatra.
- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 2 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékkal 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 használatát.
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy ellenőriztesse az egészségi állapotát.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és 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 olyan környezetben szabad használni, ahol a környezeti hőmérséklet 10°C~35°C / 59°F~95°F között van.
- A készüléket csak olyan környezetben szabad tárolni, ahol a környezeti hőmérséklet 5°C~45°C / 41°F~113°F között van.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ne használja a készüléket a használati utasításban leírtaktól eltérő célokra.
- Ne használja a készüléket, ha bármelyik alkatrésze sérült vagy hibás. Ha valamelyik alkatrész sérült vagy hibás, forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol a kezét, lábát és egyéb részeit a készülék minden mozgó részétől.
- Tartsa távol a haját és a laza ruhadarabokat a készülék minden mozgó részétől.
- Viseljen megfelelő ruházatot és sportcipőt.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a készülék mozgó részeitől.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket 110 kg-nál nehezebb személyek ne használják.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Összeszerelési útmutató

Leírás (A ábra)

A crosstrainer egy helyhez kötött fitnesseszköz, amelyet a gyaloglás vagy a futás szimulálására használnak anélkül, hogy indokolatlanul nagy nyomást gyakorolnának az ízületekre.

A csomag tartalma (B&C rajz)

- A csomag a B. ábrán látható alkatrészeket tartalmazza.
- A csomag a C. ábrán látható szerelési alkatrészeket tartalmazza. Lásd a "Leírás" részt.

MEGJEGYZÉS

- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, az összeszerelés megkezdése előtt lépjen kapcsolatba a kereskedővel.

Összeszerelés (D ábra)

FIGYELMEZTETÉS

- Szerelje össze a berendezéseket a megadott sorrendben.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelni.

MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Hagyjon legalább 100 cm szabad helyet a készülék körül.
- A készülék helyes beszerelését az ábrák ismertetik.

MEGJEGYZÉS

- Célszerű a termékkel együtt szállított szerszámokat a beszerelés után megőrizni, hogy az esetleges szervizmunkák során a későbbiekben hivatkozhaszon rájuk.

További csavarok (D-6. ábra)

A függőleges cső elülső oldalán található két további csavar és rögzítő alátét előre telepítve lehetővé teszi egy további táblagéptartó felszerelését.

A tablet tartó nem tartozik a termék alapfelszereltségéhez, de külön megvásárolható tartozékként.

Honlapunkon a következő szám alatt találja: 16TCFTH010

MEGJEGYZÉS

- Ez a tartozék nem tartozik a termék alapfelszereltségéhez.

Képzés

A képzésnek megfelelően könnyűnek, de tartósnak kell lennie. Az aerob edzés alapja a szervezet maximális oxigénfelvételének javítása, ami viszont javítja az állóképességet és a fittséget. Izzadnia kell, de az edzés során nem szabad kifulladás.

Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. A fittségi 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 elkerüljük a szív- és érrendszer túlzott megterhelését.

A kondíció javulásával a sebesség és az ellenállás fokozatosan növelhető. A gyakorlatok hatékonysága a pulzusszám és a pulzus mérésével mérhető.

FIGYELMEZTETÉS

- Mindig konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdene egy edzésprogramot.
- Ájulás vagy szédülés esetén a testmozgást azonnal abba kell hagyni.

Gyakorlati utasítások

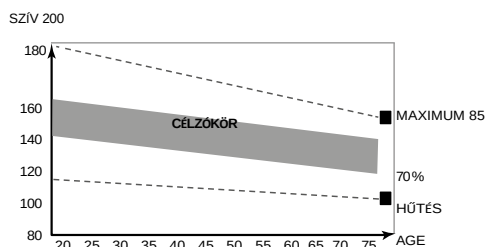
A crosstrainer használata számos előnnyel jár, javítja a fittséget, tonizálja az izmokat, és ha kalóriaszabályozott étrenddel kombináljuk, segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

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

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. Rendszeres használatával a lábizmai rugalmasabbá válnak. Dolgozzon kedvére, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A munkaütemének elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszámát az alábbi grafikonon látható célzónába emelje.



Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania, bár a legtöbb esetben az emberek 15-20 perc körül 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 és az edzés folytatása kb. 5 percig. A nyújtógyakorlatot most meg kell ismételni, ismét emlékeztetve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat.

Ahogy javul az erőnléted, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükséged. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edd, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen oszd el a hét folyamán.

Izomtorna

Az izmok edzéséhez a fitneszedző használatok az ellenállást elég magasra kell állítani. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan sokáig edzeni, ameddig szeretne. Ha Ön is próbálja javítani a fittségét, 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 edz, annál több kalóriát éget el. Valójában ez ugyanaz, mint a fittséget javító edzés, a különbség a célban van.

Impulzus

Szívrítmus mérés (kézi szívrítmus érzékelők)

A pulzusszámot a kormányon elhelyezett érzékelők mérik, amikor a felhasználó egyszerre érinti mindkét érzékelőt. A pontos eredmény érdekében a kéz bőrének enyhén nedvesnek kell lennie, és folyamatosan érintenie kell az érzékelőket. Ha a bőr túl száraz vagy túl nedves, a mérés kevésbé pontos lehet.

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: $220 - \text{AGE}$. 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

Állítható támasztólábak

A készülék két állítható támasztólábbal van felszerelve. Ha a készülék nem stabil, akkor az állítható:

- Fordítsa a támasztólábakat a megfelelő oldalra a készülék kiegyenlítése és a stabilitás biztosítása érdekében.

MEGJEGYZÉS

- A gép akkor a legstabilabb, ha az összes támasztóláb teljesen be van fordítva. Ezért a gép kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes behúzásával, majd a gép stabilizálásához szükséges lábak kihúzásával kell kezdeni.

Platform pozíció beállítása

Mindkét platform beállítható a felhasználó testmagasságának és testhelyzetének megfelelően edzés közben:

- Lazítsa meg a lábtartó platformot rögzítő két gombot.
- Mozgassa a platformot a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a gombokat, hogy a platformot a kiválasztott beállításban rögzítse.

MEGJEGYZÉS

- Győződjön meg arról, hogy mindkét platform mindig ugyanabban a helyzetben van.

Ellenállás beállítása

Az ellenállás megváltoztatásához forgassa el a készülék elülső részén található állítófogantyút:

Jobbra (a "+" irányba) az ellenállás növeléséhez.

Balra (a "-" irányba) a csökkentéshez.

A tárcsa feletti skála (1-től 8-ig) megkönnyíti a megfelelő ellenállási szint beállítását.

Az akkumulátor cseréje (E ábra)

A konzol 2 AA elemmel van ellátva. Az elemek a konzol hátulján találhatók.

- Vegye le a fedelet.
- Vegye ki a régi elemeket.
- Helyezzen be új elemeket. Győződjön meg róla, hogy az elemek polaritása megegyezik a (+) és (-) jelölésekkel.
- Szerelje fel a fedelet.

Konzol (F ábra)



1. Megjelenítés
2. Tablet/telefon/könyvtartó
3. Vezérlőgombok

MEGJEGYZÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Ha izzadságcseppek jelennek meg a konzolon, óvatosan törölje szárazra.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. Ügyeljen arra, hogy köröm vagy éles tárgyak ne érjenek a képernyőhöz.

MEGJEGYZÉS

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

A kijelzőfunkciók magyarázata

Szkennelés (SCAN)

Automatikus funkciószkennelés a : Idő, sebesség, ODO, távolság, fordulatszám és kalibrálás.

Minden érték 4 másodpercig jelenik meg a kijelzőn.

Idő (TIME)

Automatikusan számolja az edzésidőt edzés közben.

Sebesség (SPEED)

- Megjeleníti az aktuális edzési sebességet.

ODO

Automatikusan számolja az összes edzésen végrehajtott mozdulatok számát.

TÁVOLSÁG

Az edzés során megtett távolság.

- M A paramétereket méterben jelzi.

Impulzus

Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, ha mért.

MEGJEGYZÉS

- A pulzusszám mérése előtt helyezze kezét mindkét érintőlapra. 6-7 másodperc múlva a monitor az LCD-képernyőn megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütésekben (BPM).
- A pulzusszám mérésekor az első 2-3 másodpercben az érték az érintkezés késleltetése miatt kissé magasabb lehet, majd visszatér a normál szintre.
- A mérés eredménye nem használható diagnózis vagy kezelés alapjául.

Kalória (Cal)

Automatikusan számolja az edzés közben elégetett kalóriákat.

MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok tájékoztató jellegűek, és a különböző edzések összehasonlítására szolgálnak. Orvosi célokra nem használhatók.

A billentyűk magyarázata**MODE**

- Nyomja meg a MODE gombot a konzolfunkciók kiválasztásához: és impulzus.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva 4 másodpercig a visszaállításhoz: Idő, számláló, távolság és kalória.

SET

Állítsa be a következő értékeket: Ha nem szkennelési üzemmódban van, akkor a következő értékeket állíthatja be: idő, számlálás, távolság és kalória.

- Nyomja meg a SET gombot a konzol bemeneti üzemmódba állításához.
- Nyomja meg a MODE gombot a beállítani kívánt célpont kiválasztásához. A kiválasztott célpont villogni fog, majd beállíthatja a célértékét.
- Nyomja meg a SET gombot a célérték növeléséhez, tartsa lenyomva a SET gombot az érték gyors növeléséhez.
- Nyomja meg röviden a RESET gombot a megváltozott kiválasztott célpont visszaállításához.
- Nyomja meg a MODE gombot a következő beállítandó opcionális célpont aktiválásához.

IDŐ	+ 1 perc	(1 ~ 99)
SPEED		(max. 99,9 km/h)
DIST	+ 0,5KM	(0,5 km ~ 99,50 km)
ODO		(max. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)
PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

MEGJEGYZÉS

- A célérték beállítása után az érték visszaszámlálásra kerül.
- A cél elérésekor a konzol 4 dupla hangjelzéssel értesíti Önt. Ha folytatja az edzést, az értékek a "0"-tól kezdve fokozatosan gyarapodnak.
- Egynél több célt is beállíthat, minden egyes cél elérésekor egy hangjelzéssel értesíti Önt.

RESET

- Nyomja meg és tartsa lenyomva 4 másodpercig a visszaállításhoz: és impulzus.

MEGJEGYZÉS

- A teljes számláló csak az akkumulátor cseréjével állítható vissza.

További megjegyzések

- Ha a kijelző homályos vagy nem jelez számjegyeket, cserélje ki az elemeket.
- Ha 4 percig nem érkezik jel, a monitor automatikusan kikapcsol.

- Amikor elkezd az edzést vagy megnyomja bármelyik gombot, a készülék monitora automatikusan felébred készenléti üzemmódból.
- Amikor elkezd edzeni, a monitor automatikusan elkezd számolni az edzésértékeket, és leállítja a számlálást, amikor a mozgás 4 másodpercig szünetel.

Tisztítás és karbantartás

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

FIGYELMEZTETÉS

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

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek elhasználódása miatt hibák és meghibásodások fordulhatnak elő. A legtöbb esetben a hibás alkatrészt kicserélni.

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

Problémamegoldás:

- Ha az LCD-kijelző homályos, cserélje ki az elemeket.
- Ha a monitor nem számolja az értékeket pedálozás közben, ellenőrizze, hogy a monitorhoz vezető kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percre leállítja az edzést, a monitor képernyője kikapcsol.
- Ha a számítógépen helytelenül jelennek meg az értékek, vegye ki, várjon egy pillanatot, és helyezze vissza az elemeket, majd próbálja meg újra az edzést.

Szállítás és tárolás**FIGYELMEZTETÉS**

- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Álljon a gép elé mindkét oldalra, és szorosan fogja meg a kormányt. Döntse meg a készülék elejét úgy, hogy a készülék hátulját megemelje, és támassza a kerekre. Mozgassa a készüléket, és óvatosan engedje le a földre. Helyezze a készüléket a védőalátétre, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Óvatosan mozgassa a készüléket egyenetlen felületeken. A készüléket ne a kerek segítségével mozgassa lefelé a lépcsőn, hanem fogja meg az oszlopnál fogva.
- A berendezéseket száraz, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozás mellett kell tárolni.

További információk**A csomagolás ártalmatlanítása**

A kormányzati irányelvek előírják a hulladéklerakókban elhelyezett hulladék mennyiségének csökkentését. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy ez a készülék sok éven át fogja szolgálni Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira vonatkozó előírásoknak (WEEE) megfelelően a felhasználó felelős a fitnesszedző megfelelő ártalmatlanításáért egy nyilvános gyűjtőhelyen.

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hosszúság	cm inch	124,0 48,8
Szélesség	cm inch	60,0 23,6
Magasság	cm inch	163,0 62,2
Súly	kg font	34 75,0
Maximális felhasználói súly	kg font	110 242
Akkumulátorok	2 db.	AA
HR vevő	érintkezés a fogantyúval 5,3 ~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒

Garancia

Tunturi vásárlói garancia

Jótállási feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a jótállás nem korlátozza ezeket a jogokat. A vevői garancia csak akkor érvényes, ha a terméket a Tunturi New Fitness BV által az adott berendezésre jóváhagyott környezetben használják. A termékhez jóváhagyott környezetet a berendezéshez mellékelte használati útmutató tartalmazza.

Jótállási feltételek

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

Garanciális fedezet

A Tunturi New Fitness BV vagy egy Tunturi forgalmazó semmilyen esetben nem vállal felelősséget a jelen garancia alapján vagy más módon semmilyen különleges, közvetett, 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 fitnessszerszözök 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 forgalmazói 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 fitnessszerszözökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülésekből eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem károsítják jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket. A garancia nem terjed ki a termék használati útmutatójában leírt időszakos karbantartási műveletek elmulasztásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá azokra a hibákra, amelyek a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően nem megfelelő környezetben történő használatból és tárolásból erednek, amelynek zárt, száraz, portól és szennyeződéstől mentes, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint az alkatrészek tisztítása, kenése és normál beállítása, valamint az olyan szerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek nem bonyolult cseréje, amelyek nem igénylik a fitnesskészülék szétszerelését/összeszerelését. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá. A kézikönyvben foglalt utasítások be nem tartása esetén a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti.

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.

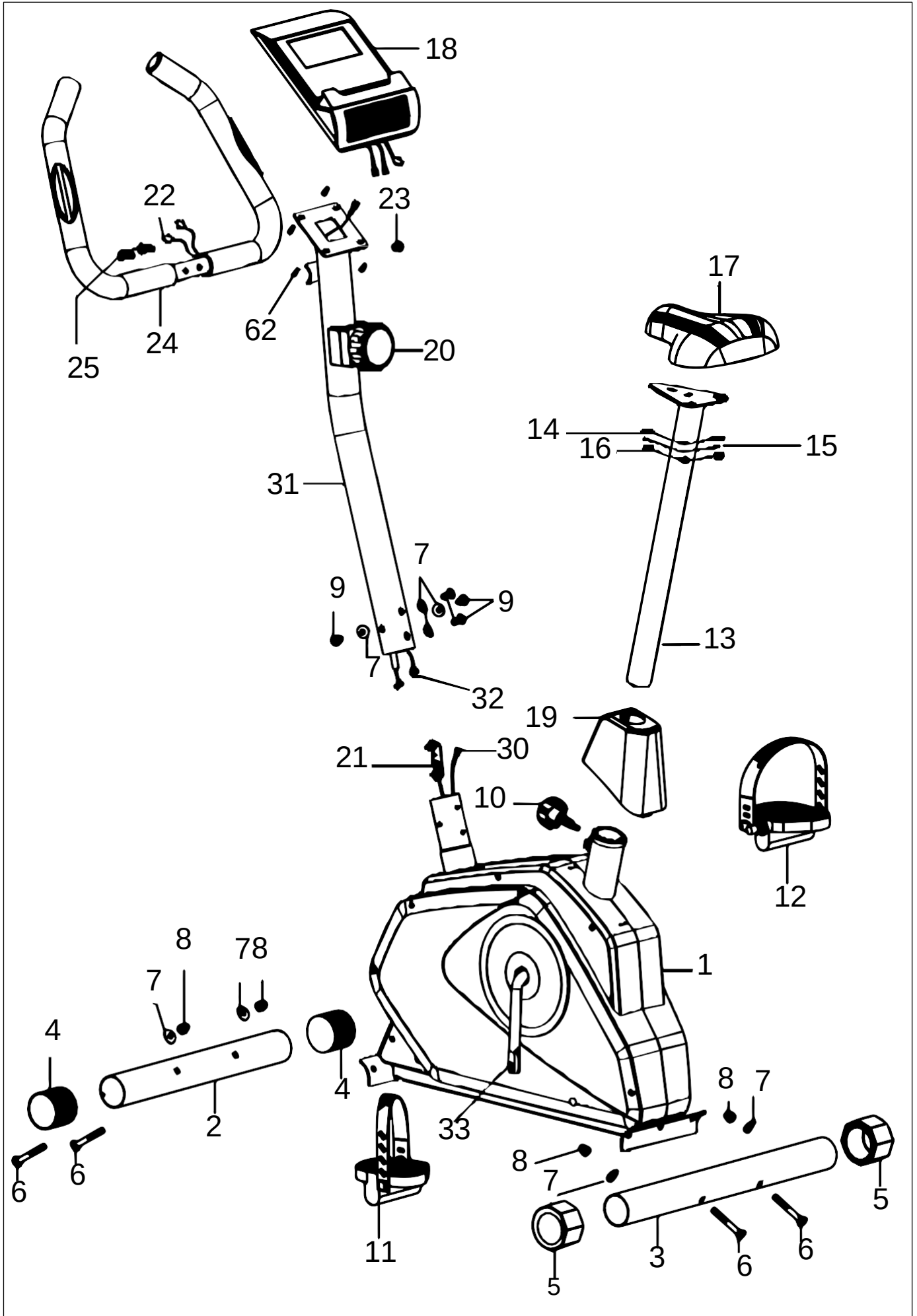
04-2020

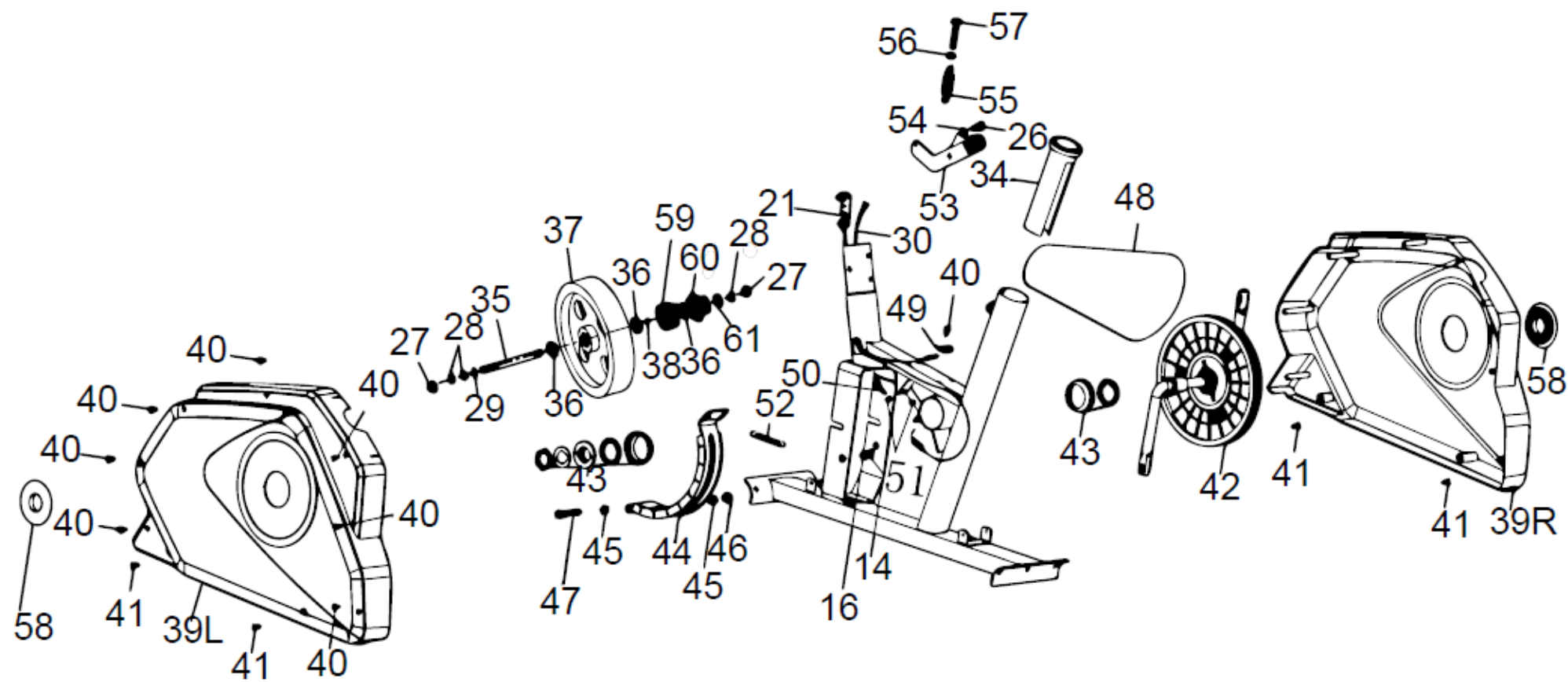
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

A termék és az utasítások változhatnak. A termék specifikációi előzetes értesítés nélkül változhatnak.





NR	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	End cap for front stabilizer		2
5	End cap for rear stabilizer		2
6	Carriage bolt	M8*60	4
7	Curved washer	Ø8	8
8	Acorn nut	M8	4
9	Allen screw	M8*16	4
10	Quick release knob		1
11	Left pedal		1
12	Right pedal		1
13	Seat post		1
14	Flat washer	Ø17*Ø8	4
15	Spring washer	Ø8	3
16	Nylon nut	M8	4
17	Seat		1
18	Computer		1
19	Cover for seat post		1
20	Tension knob w / upper tension cap		1
21	Lower tension cable		1
22	Hand pulse wire		2
23	Grommet		1
24	Handlebar		1
25	Allen screw	M8*35	2
26	Allen screw	M8*20	1
27	France nut		2
28	Locknut	M10	3
29	Bowl shaped spacer		1
30	Sensor wire		1
31	Front post		1
32	Middle sensor wire		1
33	Crank		1
34	Seat post bushing		1
35	Axle for flywheel		1
36	Bearing	6000	3
37	Flywheel		1
38	Copper washer		1
39 L	Chain cover	L	1
39 R	Chain cover	R	1
40	Self-tapping screw	ST5*15	8
41	Self-tapping screw	ST5*15	4
42	Belt pulley		1

NR	Description	Specs	Qty
43	BB assembly		1
44	Magnet assembly		1
45	Plastic spacer		2
46	Locknut	M8	1
47	Bolt	M8*55	1
48	Belt		1
49	Sensor bracket		1
50	Hex head screw	M6*25	1
51	Hex head nut	M6	2
52	Spring		1
53	Idler wheel		1
54	Powder spacer		1
55	Spring		1
56	Adjusting nut		1
57	Adjusting bolt		1
58	Crank cover		2
59	Spring clutch		1
60	Small pulley		1
61	Bearing	6900	1
HK	Hardware Kit		1



Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi.com

