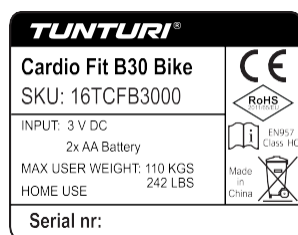


CARDIO FIT B30 BIKE

PL	Instrukcja obsługi	13 - 18
CS	Návod k použití	19 - 24
SK	Pokyny na obsluhu	25 - 30
HU	Használati útmutató	31 - 36



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.

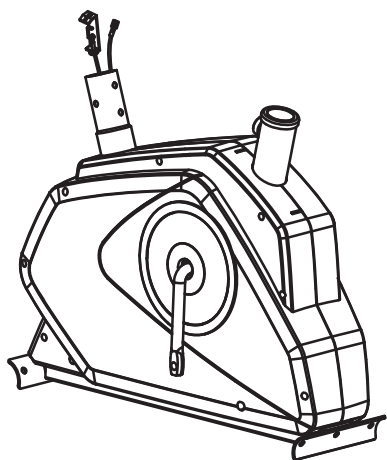


A

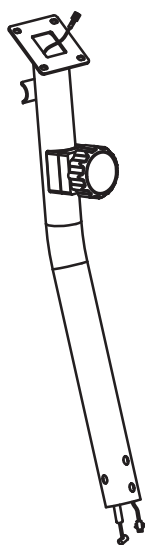




B



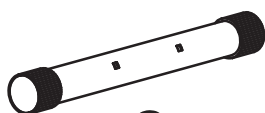
1



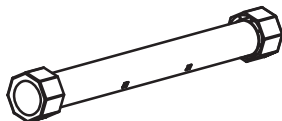
31



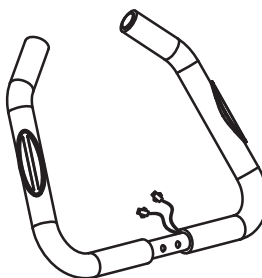
13



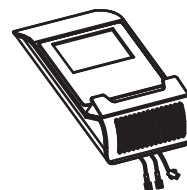
2



3



24



18



11



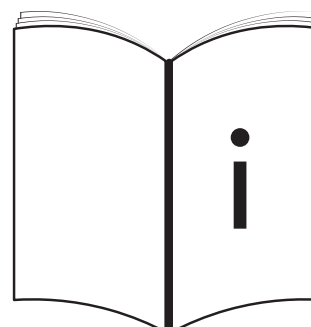
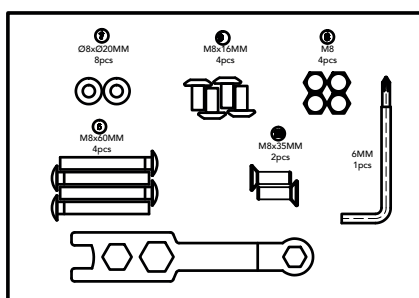
12



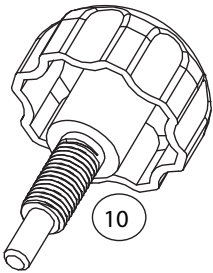
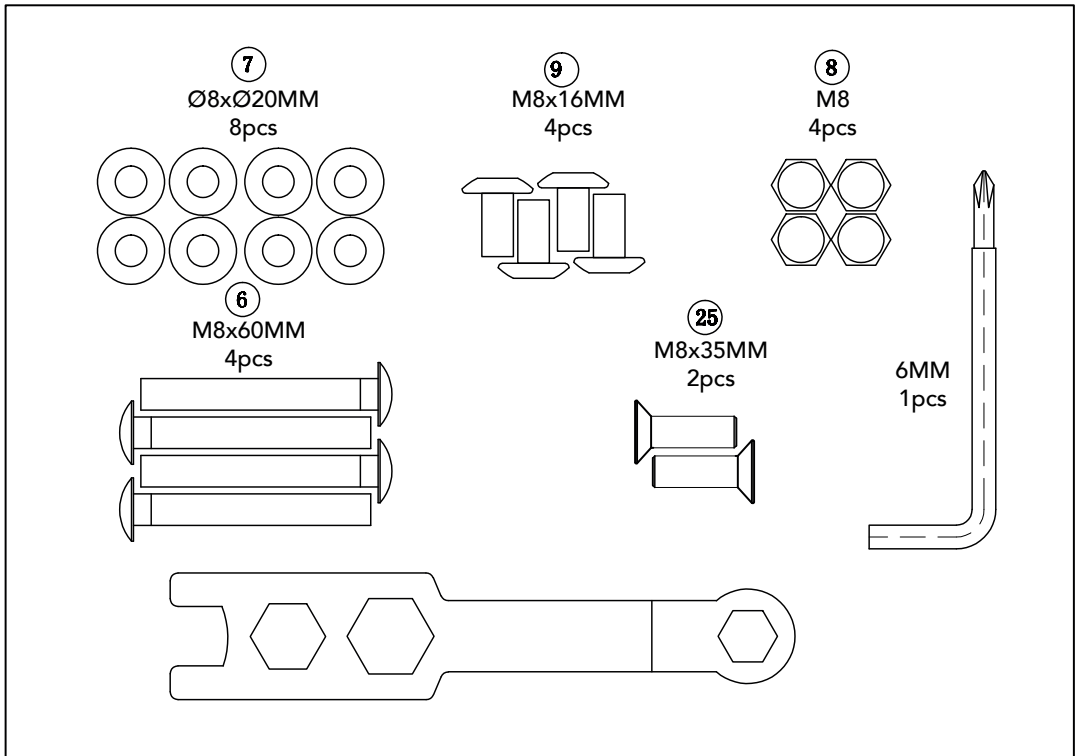
19



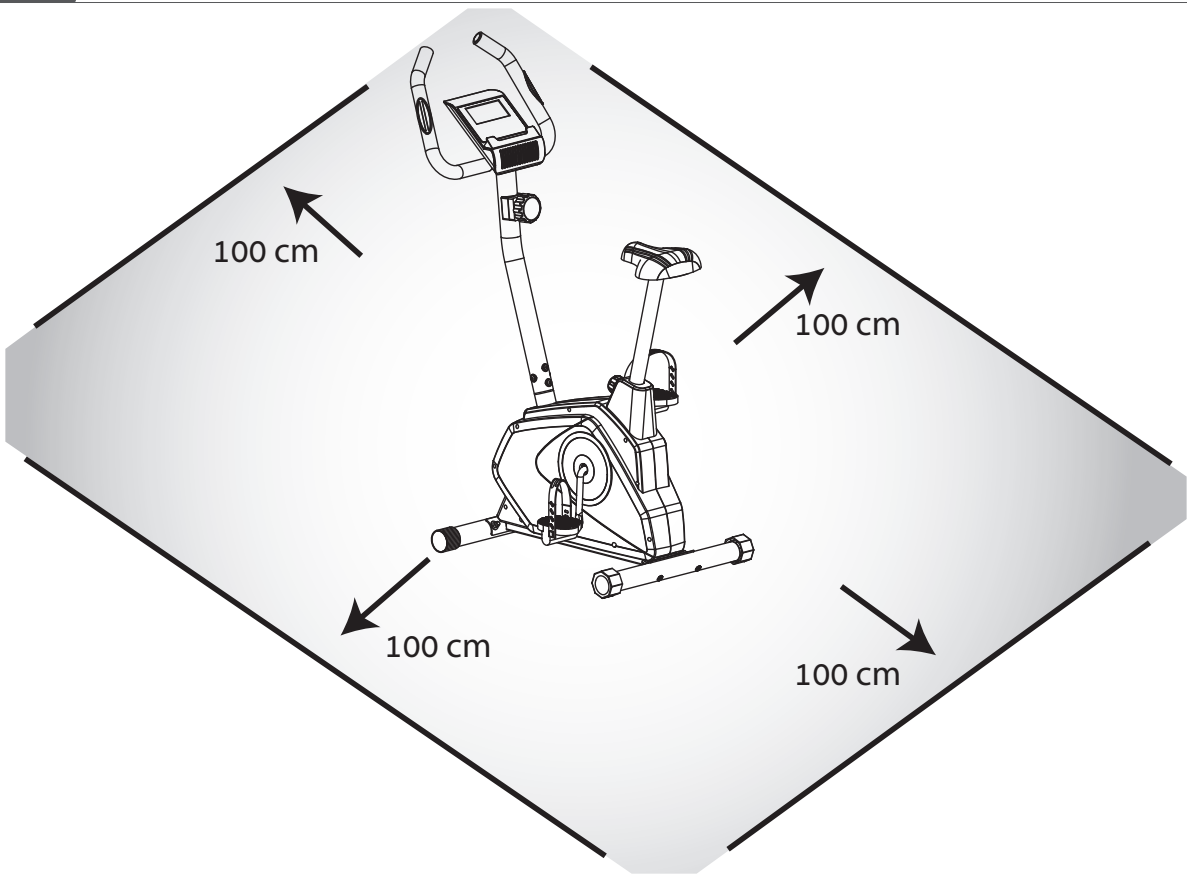
17



C

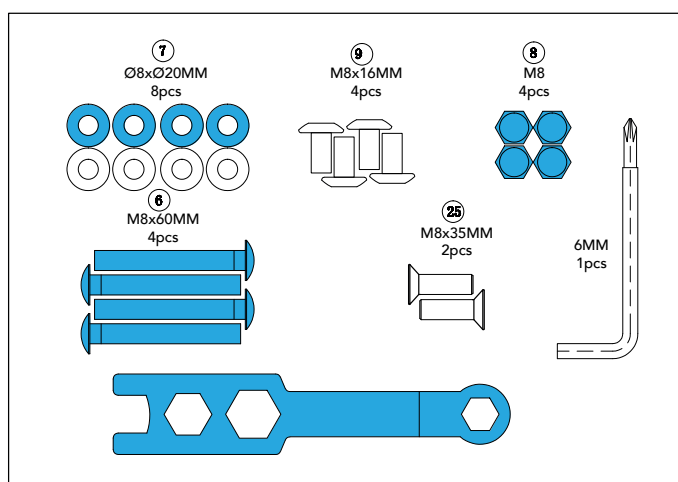
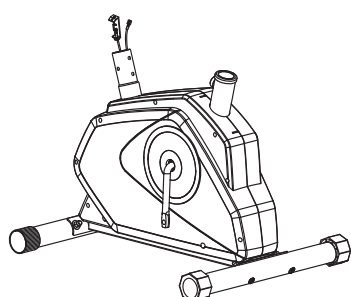
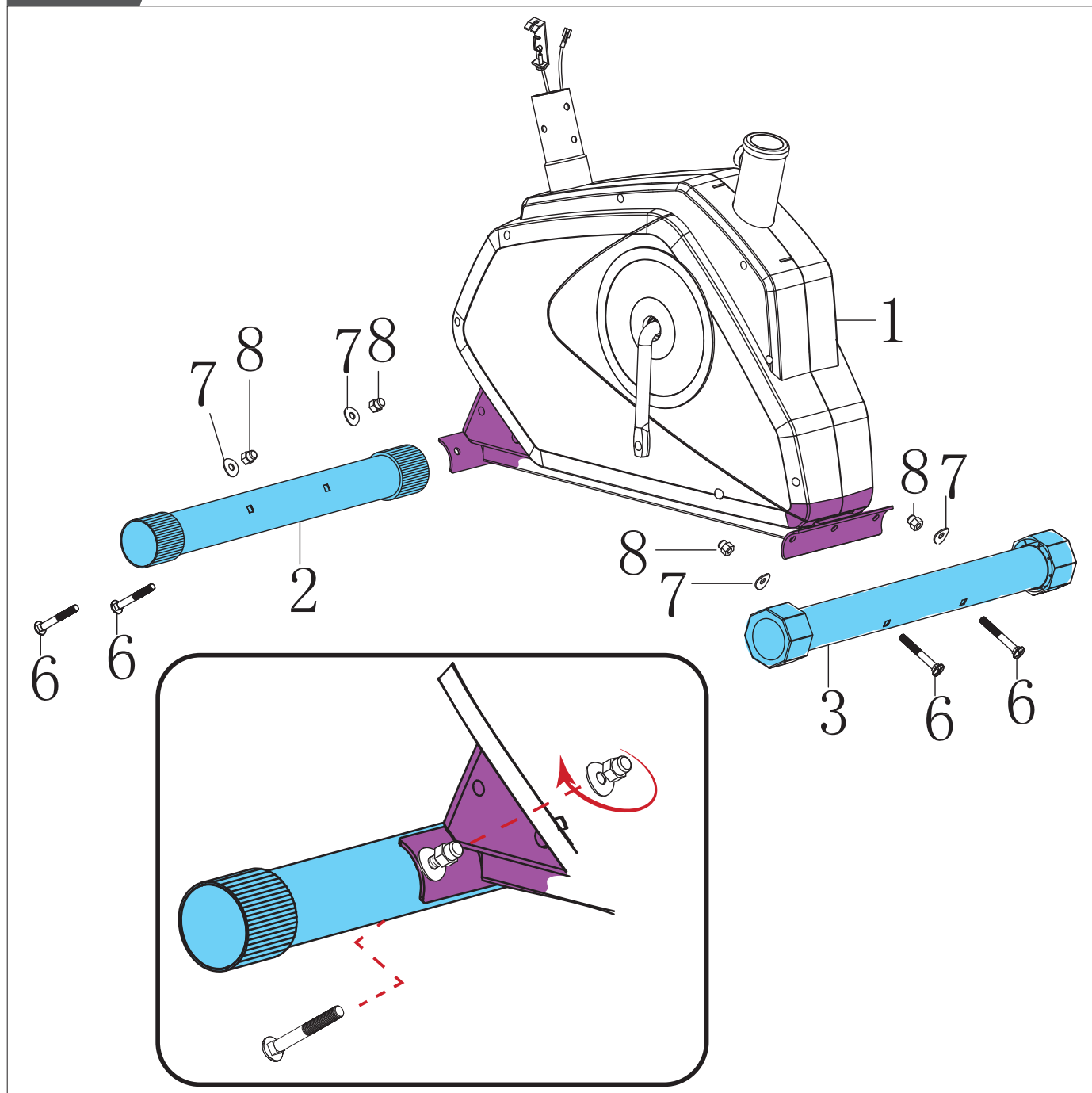


D-00

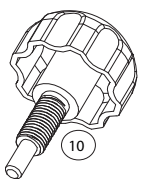
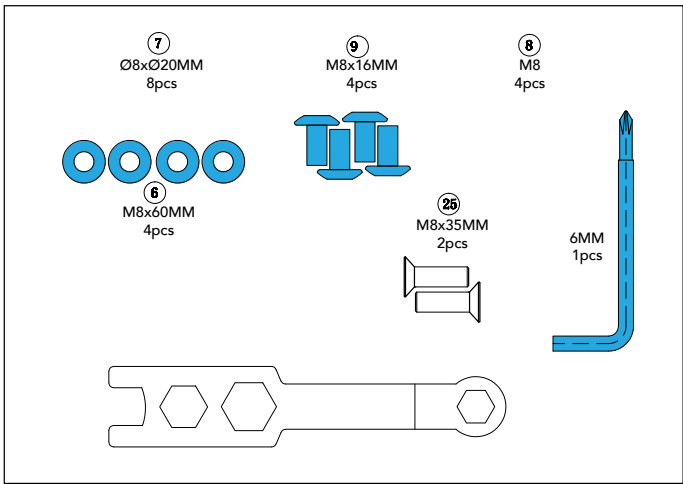
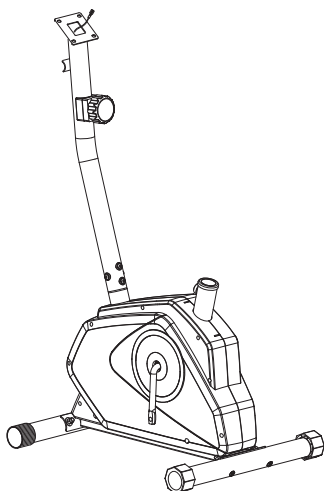
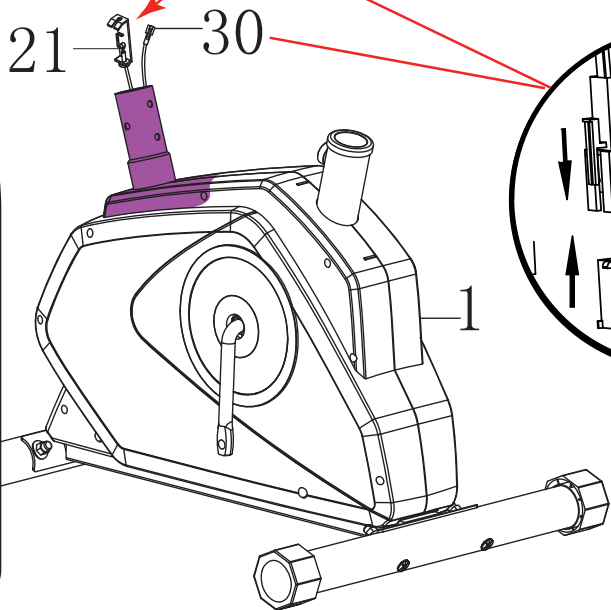
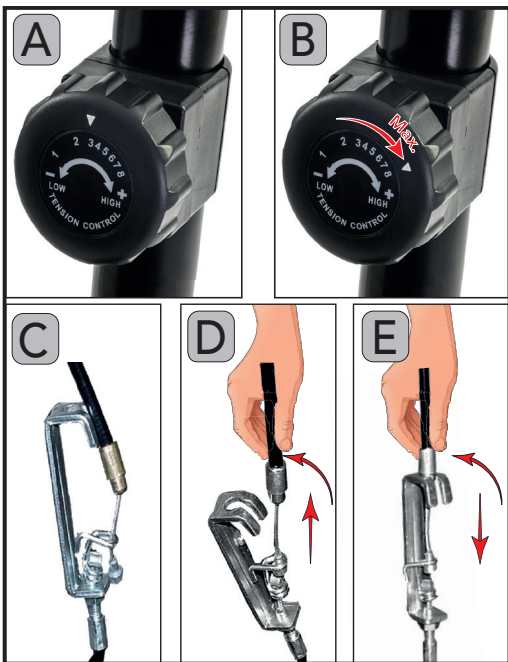
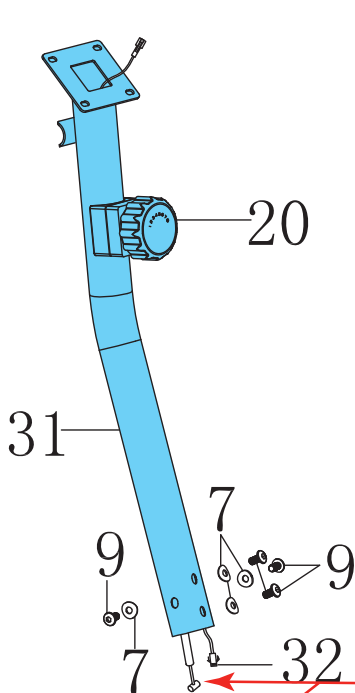
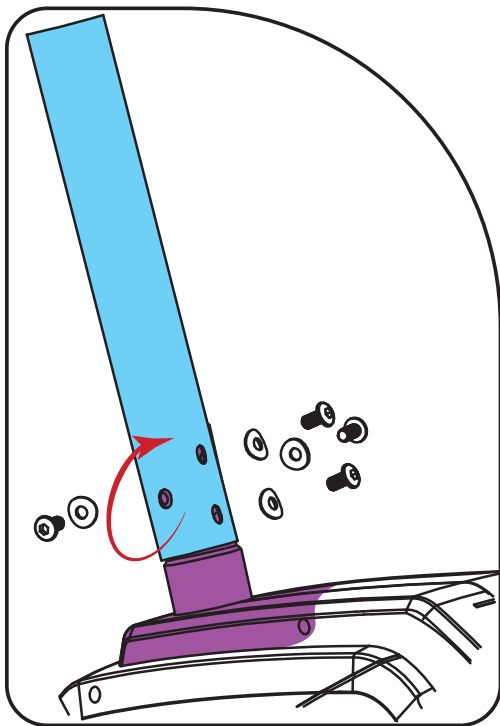




D-01

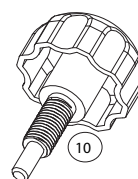
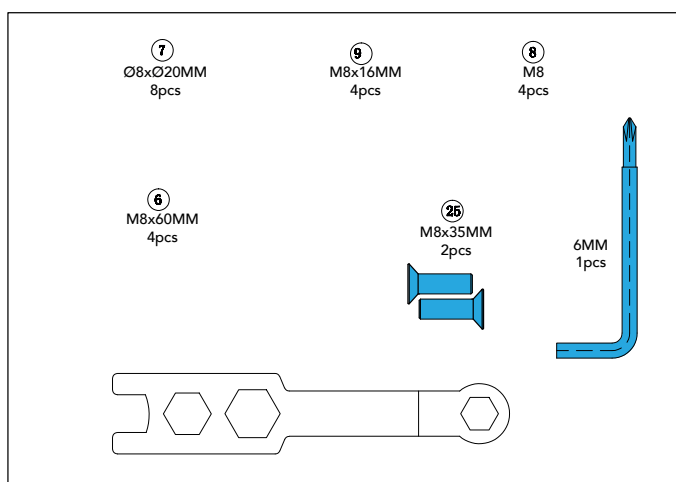
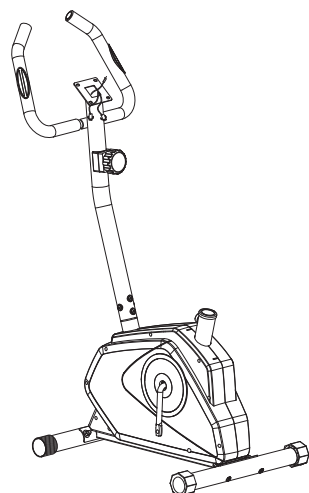
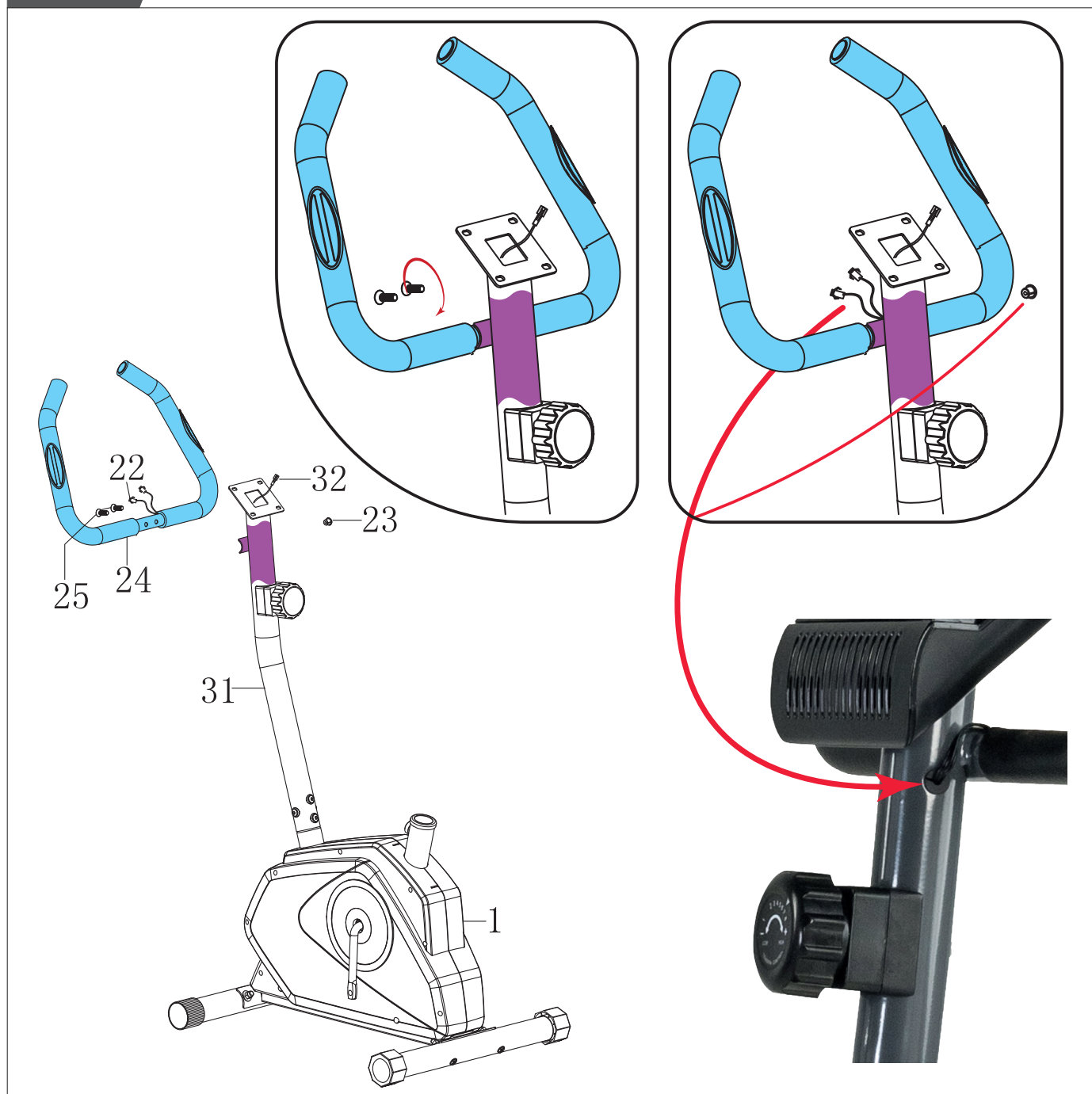


D-02

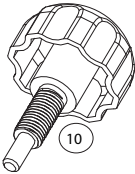
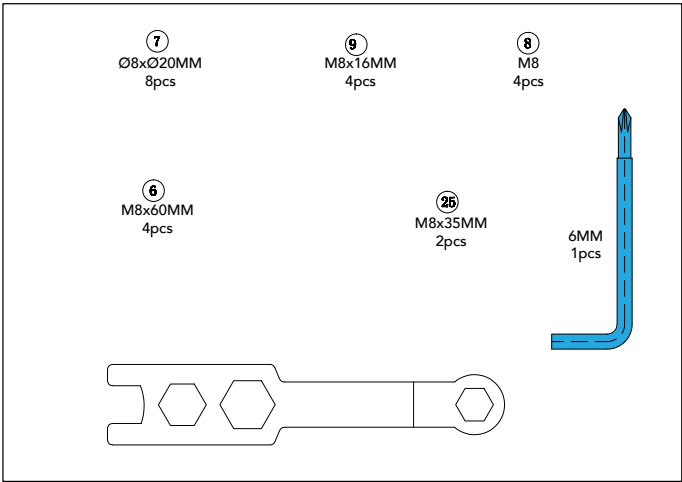
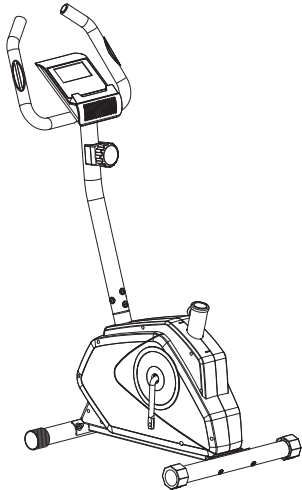
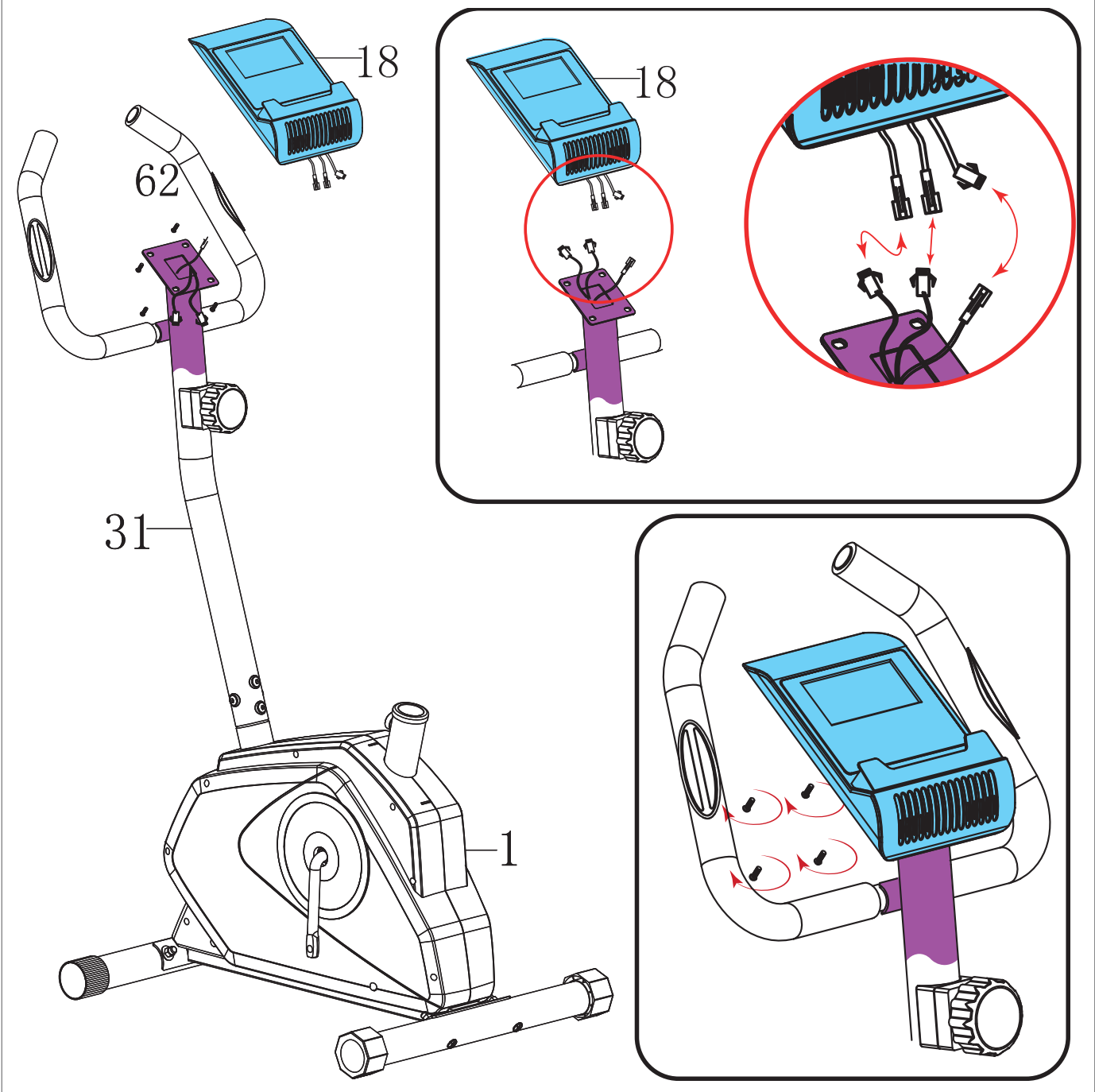




D-03

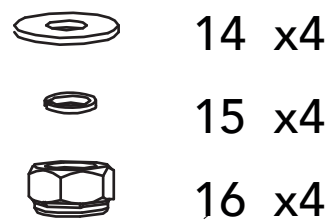
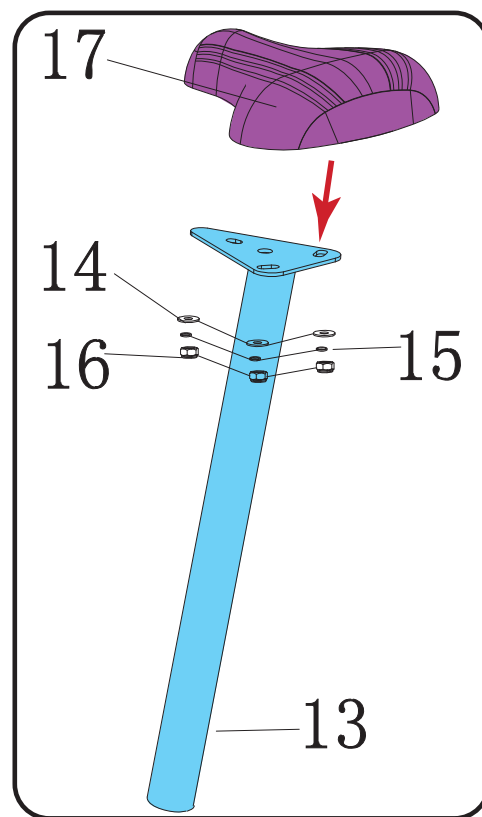


D-04





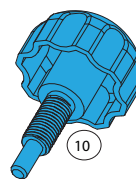
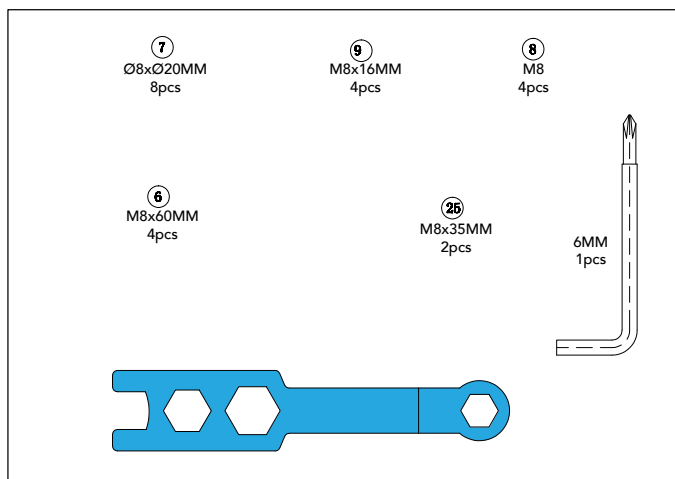
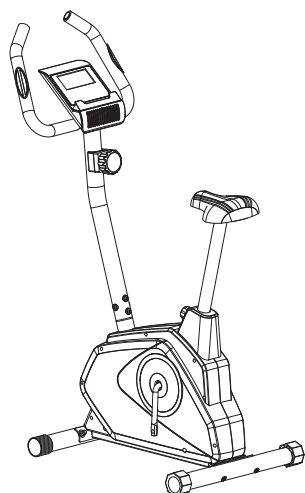
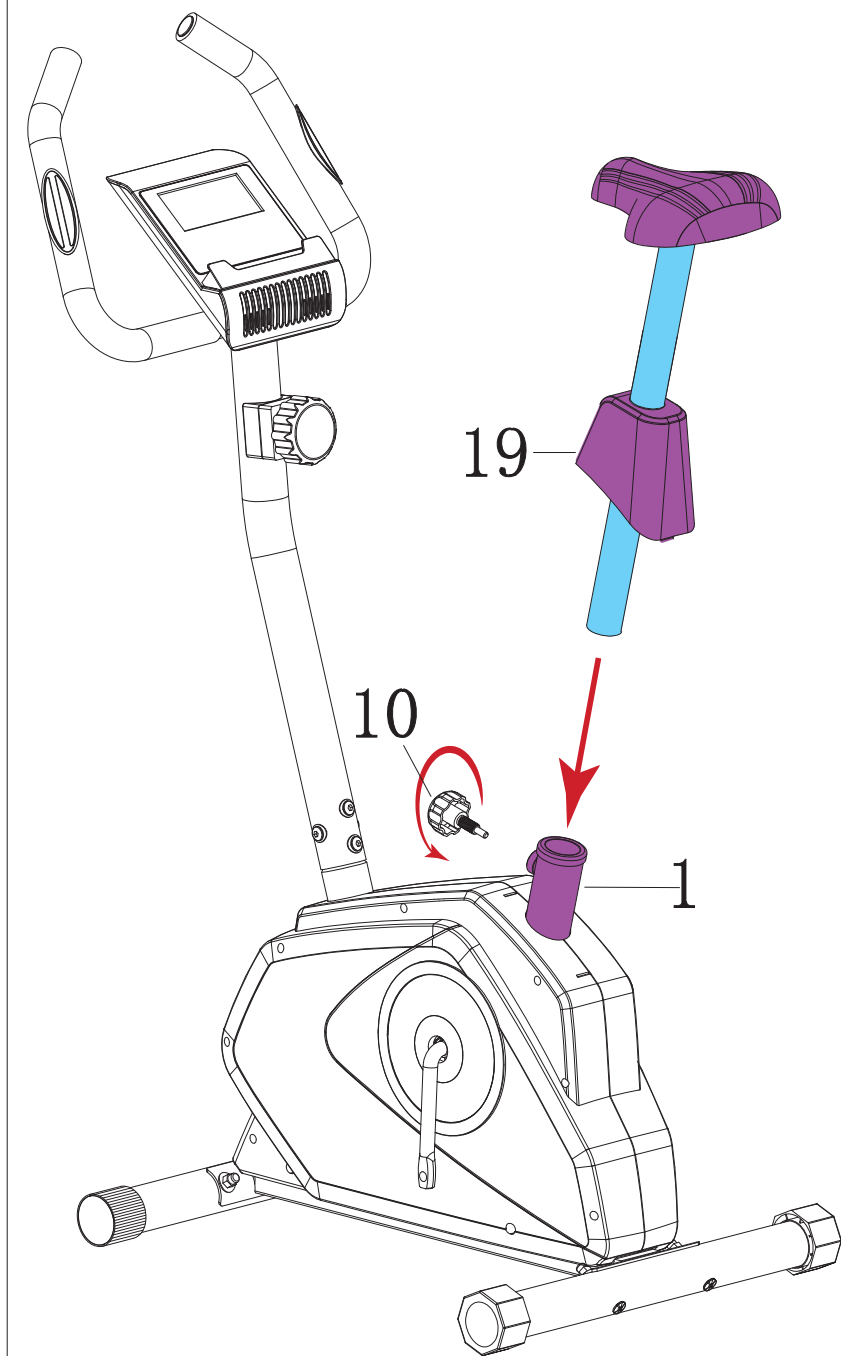
D-05



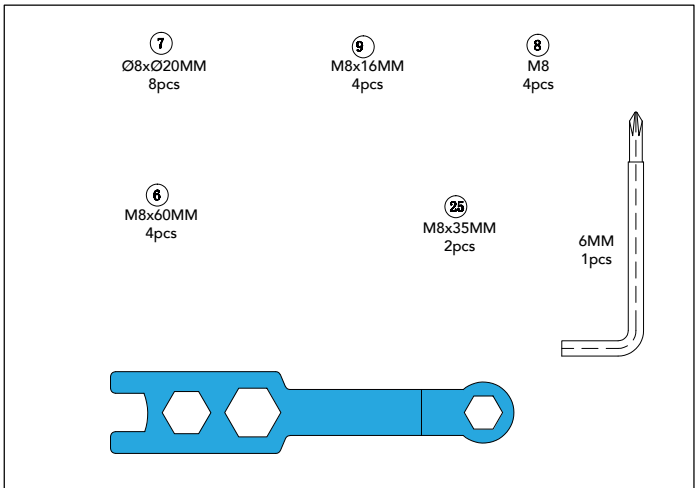
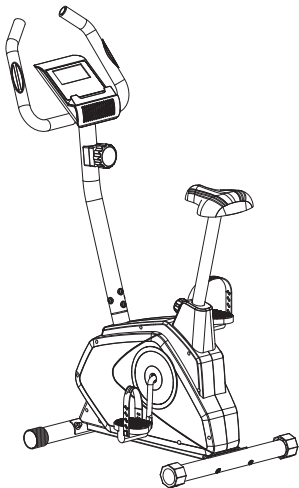
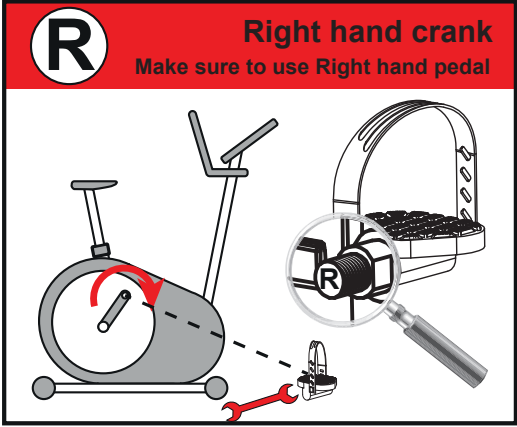
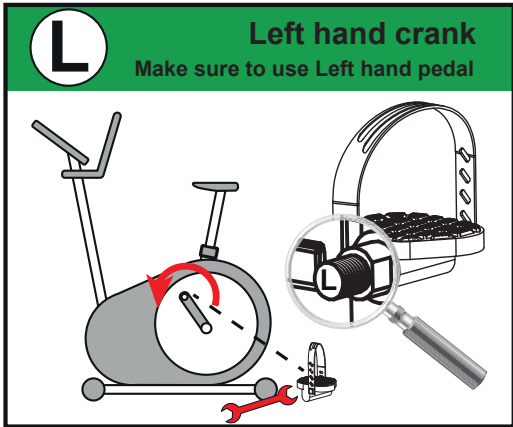
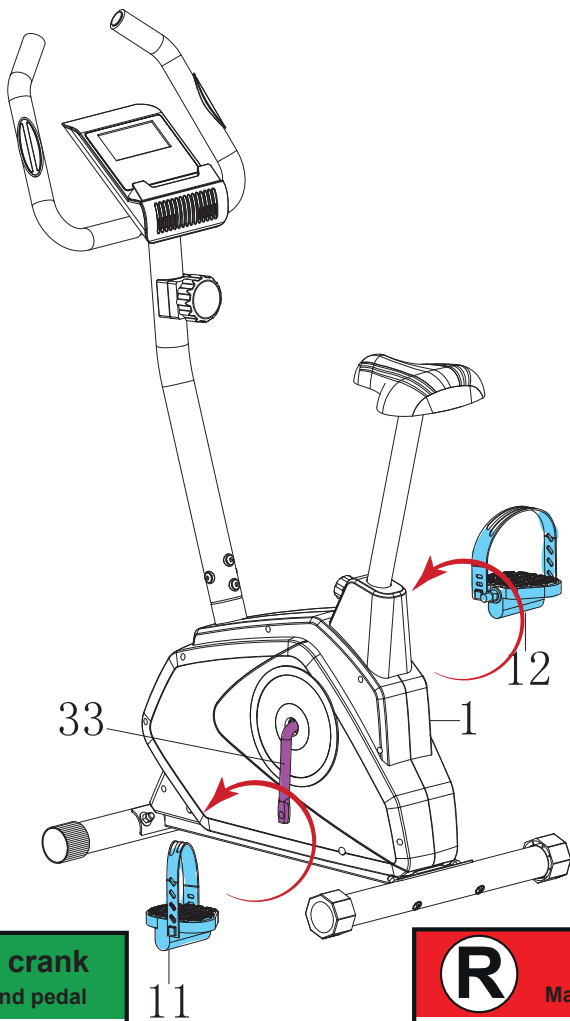
Preassembled



Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

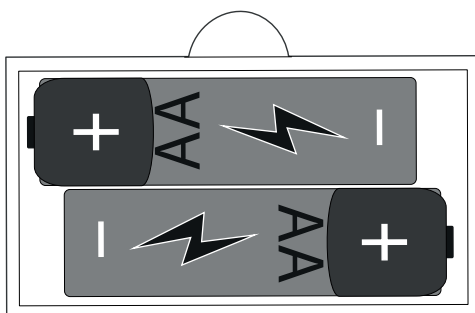


D-06

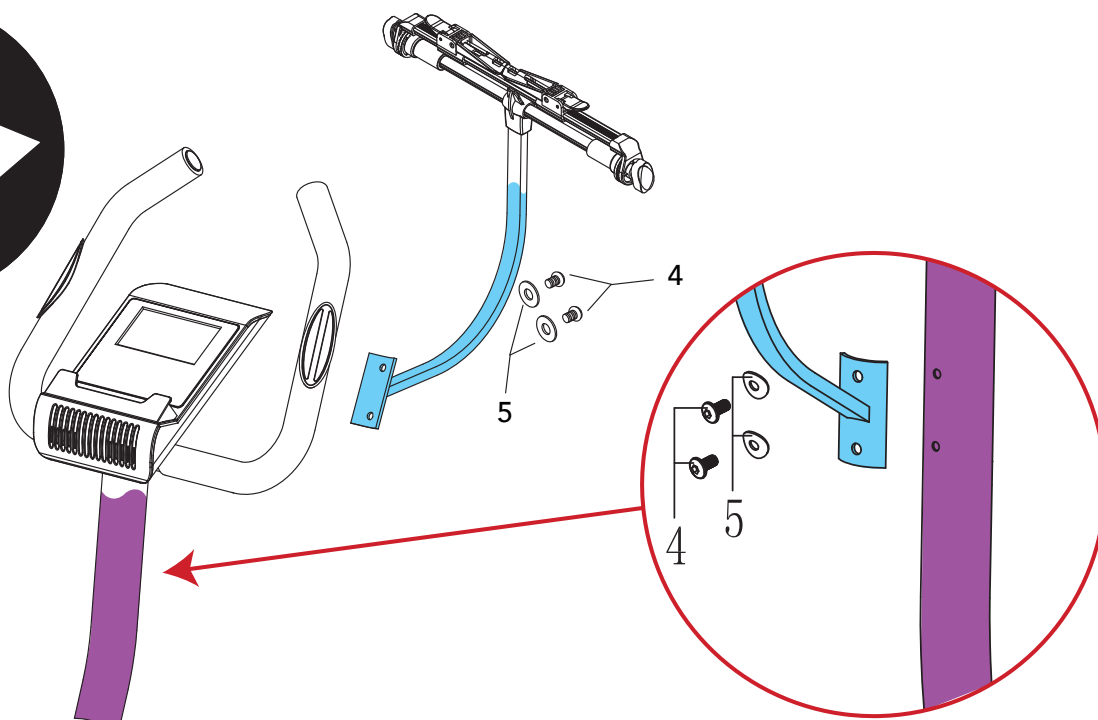




E



F



Spis treści

Witamy	13
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	13
Instrukcja montażu	13
Opis ilustracja A	13
Opis ilustracja B	14
Opis ilustracja C	14
Opis ilustracja D	14
Dodatkowe informacje dotyczące montażu	14
Dodatkowe informacje	14
Akcesoria (rys. F)	14
Trening	14
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	15
Tętno	15
Sposób użycia	15
Regulacja nóg podpierających	15
Regulacja pionowej pozycji siodełka	15
Regulacja oporu	16
Wymiana baterii (rys. E)	16
Konsola (rys. E-1)	16
Objaśnienie funkcji wyświetlacza	16
Objaśnienie przycisków	16
Dodatkowe notatki	17
Czyszczenie i konserwacja	17
Wady i nieprawidłowe działanie	17
Transport i przechowywanie	17
Gwarancja	17
Dane techniczne	18
Deklaracja producenta	18
Zastrzeżenie	18

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

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

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

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

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. 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 nadwyrężenia 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 przeziębici.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia pomiędzy 10°C~35°C / 50°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.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Odzież, biżuterię i inne przedmioty należy trzymać z dala od ruchomych części.
- 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 (242 funty).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

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

Opis ilustracja B

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

UWAGA

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

Opis ilustracja C

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

Opis ilustracja D

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

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć na końcu tej instrukcji.

OSTRZEŻENIE

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

UWAGA

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

Dodatkowe informacje montażowe

Etap montażu D2

Podłącz kabel napinający

Prawidłowy sposób podłączenia stalowej linki regulującej naprężenie w systemie ręcznej regulacji oporu.

Zamontuj pokrętkę oporu na kolumnie, jeśli nie zostało ono wcześniej zmontowane.

- Ustaw pokrętkę regulacji oporu na najwyższym poziomie.
- Usuń śruby i podkładki z rury korpusu, jeśli są one wstępnie zmontowane.
- Nasuń rurę kolumny na rurę korpusu roweru i zamocuj wszelkie połączenia.
- Podłącz przewód czujnika (czarne plastikowe złącza), zwracając uwagę na prawidłową orientację, aby system blokowania był skuteczny.
- Zaczep końcówkę stalowej liny wychodzącej z rury kolumny na hak stalowej liny wychodzącej z rury korpusu roweru.
- Wyciągnij stalową linkę z kolumny i zamontuj mosiężną końcówkę na końcu haku wychodzącego z korpusu.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

Etap montażu D6

Jak prawidłowo zamontować pedały

UWAGA

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

Prawy pedał

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

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

Lewy pedał

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



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

UWAGA

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

Dodatkowe informacje

Utylizacja opakowań

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

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że Twoje urządzenie będzie służyło Ci przez wiele lat. Należy jednak pamiętać, że urządzenie ma swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację sprzętu w uznanym publicznym punkcie zbiórki.

Aksesoria (rys. F)

- Uchwyt na tablet nie jest standardowo dołączony do produktu, ale można go nabyć oddzielnie jako akcesorium.
- Numer artykułu: 16TCFTH010
- Z przodu kolumny są wstępnie wkręcone dwie dodatkowe śruby z podkładkami. Za ich pomocą można zamontować dodatkowy uchwyt na tablet.

Trening

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

Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji treningowych, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, 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 treningów należy skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku omdlenia lub zawrotów głowy należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

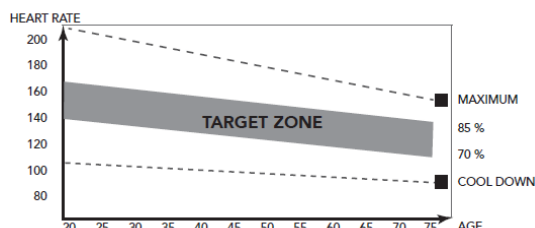
Korzystanie z roweru zapewnia szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

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, przerwij ćwiczenia.

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po 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.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość osób zaczyna 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.

Tonizacja mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania ze sprzętu, 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 jak zwykle podczas fazy rozgrzewki i schładzania, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar częstotliwości pracy serca (ręczne czujniki tętna)

Tętno jest mierzone przez czujniki w kierownicy, gdy użytkownik dotyka obu czujników jednocześnie. Dokładny pomiar tętna wymaga, aby skóra była lekko wilgotna i stale dotykała czujników tętna na ręce. Jeśli skóra jest zbyt sucha lub zbyt wilgotna, pomiar tętna będzie mniej dokładny.

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 jest wyposażone w 8 kątowych zaślepek. Jeśli urządzenie wydaje się niestabilne, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowane, można użyć tych zaślepek w celu dokonania wymaganej korekty.

- Aby wypoziomować rower, obróć 8 kątowych zaślepek znajdujących się na tylnej rurze stabilizatora.
- Każdy aspekt ustawia maszynę na innym poziomie wysokości.

SZYBKA WSKAZÓWKA

- Łatwiej jest to zrobić z dwiema osobami, aby jedna osoba mogła obrócić do końca. Dlatego wypoziomowanie maszyny należy rozpocząć od całkowitego schowania wszystkich nóżek podporowych, aby sprawdzić poziom przed wysunięciem nóżek potrzebnych do ustabilizowania urządzenia.

UWAGA

- Maszyna jest najbardziej stabilna, gdy wszystkie nóżki podporowe są obrócone do końca. Dlatego wypoziomowanie maszyny należy rozpocząć od całkowitego schowania wszystkich nóżek podporowych, aby sprawdzić poziom przed wysunięciem nóżek potrzebnych do ustabilizowania urządzenia.

Regulacja pionowej pozycji siodełka

Pionową pozycję siodełka można regulować, ustawiając rurę podsiodłową w wymaganym położeniu. Przy prawie wyprostowanej nodze łuk stopy musi dotykać pedału w jego najniższym punkcie.

- Poluzuj pokrętło regulacji rury podsiodłowej.
- Ustaw rurę podsiodłową w wymaganej pozycji.
- Dokręć pokrętło regulacji rury podsiodłowej.

Regulacja oporu

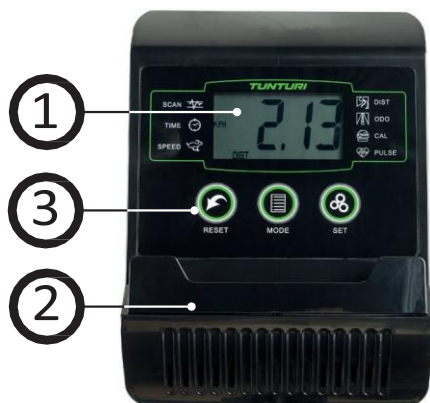
Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór, obróć pokrętkę w prawo (kierunek +), aby zwiększyć opór i w lewo (kierunek -), aby zmniejszyć opór. Skala nad pokrętką (1-8) pomaga znaleźć i ustawić odpowiedni opór.

Wymiana baterii (rys. E)

Konsola jest wyposażona w 2 baterie AA 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. E-1)



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

UWAGA

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

UWAGA

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

Objaśnienie funkcji wyświetlacza

Skanowanie

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

Każde wyświetlenie zostanie przytrzymane przez 4 sekundy

Czas

Automatycznie zlicza czas treningu podczas sesji treningowej.

Prędkość

Wyświetla bieżącą prędkość treningu.

Odo

Automatycznie gromadzi całkowity pokonany dystans dla wszystkich sesji treningowych.

Dist

Dystans treningu.

- M Wskazuje parametry w liczniku.

Puls

Wyświetla bieżące tętno, jeśli zostało zmierzone.

UWAGA

- Przed pomiarem tętna należy położyć dłonie na obu panelach dotykowych, a po 6~7 sekundach na wyświetlaczu LCD pojawi się aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM).
- Podczas procesu pomiaru pulsu, wartość pomiaru może być wyższa przez pierwsze 2~3 sekundy, a następnie powróci do normalnego poziomu.
- Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa leczenia.

Cal

Automatycznie gromadzi spalone kalorie podczas treningów.

UWAGA

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

Objaśnienie przycisków

MODE

- 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 celu treningu.
 - Naciśnij MODE, aby wybrać cel, który chcesz ustawić. (wybrany cel będzie migać, gdy będzie można ustawić wartość).
 - 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.
- | | |
|----------|------------------------------|
| - CZAS | + 1 min (1 ~ 99) |
| PRĘDKOŚĆ | (maks. 99,9 km/h) |
| DYSTANS | + 0,5 km (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 w trybie treningu.
- Gdy cel zostanie osiągnięty, konsola powiadomi o tym 4 podwójnymi sygnałami dźwiękowymi. Od tego momentu wartość celu będzie liczona w górę, zaczynając od "0".
- Możesz ustawić więcej niż jeden cel treningu. Konsola powiadomi Cię sygnałami dźwiękowymi po osiągnięciu każdego z nich.

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, należy wymienić baterie.
- Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli po 4 minutach nie zostanie odebrany żaden sygnał.
- Monitor zostanie automatycznie włączony po rozpoczęciu ćwiczeń wraz z wejściem sygnału o starcie.
- Monitor automatycznie rozpocznie zliczanie wartości po rozpoczęciu treningu i zakończy je po jego przerwaniu 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 dokręcone.
- W razie potrzeby nasmaruj złącza.

Wady i nieprawidłowe działanie

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne części. W większości przypadków wymieni 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, oznacza to konieczność wymiany baterii.
- Jeśli podczas pedałowania nie ma sygnału, sprawdź, czy kabel jest dobrze podłączony.

UWAGA

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

Transport i przechowywanie

OSTRZEŻENIE

- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Przenieś urządzenie i ostrożnie je odstaw. 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 kierownicę.
- Sprzęt należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahanach temperatury.

Gwarancja

Gwarancja kupującego Tunturi

Warunki gwarancji

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

Warunki gwarancji

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

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, 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 instalacji, 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 instrukcji podanych w instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.



Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Długość	cm	84.0
	cal	30.7
Szerokość	cm	50.0
	cal	19.7
Wysokość	cm	123,0
	cal	48.4
Waga	kg	18.3
	funt	40.3
	ów	
Maksymalna waga użytkownika	kg	110
	funt	242
	ów	
Rozmiar baterii	2x	AA
Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:	Kontakt ręka-uchwyt	Tak
	5,3~ 5,4 KHz.	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

Deklaracja producenta

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Obsah

Vítejte na	19
Bezpečnostní upozornění	19
Pokyny k instalaci	19
Popis ilustrace A	19
Popis ilustrace B	20
Popis ilustrace C	20
Popis ilustrace D	20
Další informace o instalaci	20
Další informace	20
Příslušenství (obr. F)	20
Školení	20
Pokyny pro cvičení	21
Srdeční frekvence	21
Návod k použití	21
Nastavení opěrných nohou	21
Vertikální nastavení polohy sedla	21
Nastavení odporu	22
Výměna baterie (obr. E)	22
Konzola (obr. E-1)	22
Vysvětlení funkcí displeje	22
Vysvětlení klíčů	22
Další poznámky	23
Čištění a údržba	23
Závady a poruchy	23
Přeprava a skladování	23
Záruka	23
Technické údaje	24
Prohlášení výrobce	24
Odmítnutí odpovědnosti	24

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi. Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů a veslovacích trenažérů. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení: před použitím z a ř í z e n í si přečtěte všechny pokyny v ní uvedené. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a pokyny. Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může mít za následek zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.
- 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 použití v interiéru. 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 / 59°F~95°F. Přístroj by měl být skladován pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- 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 těla mimo dosah pohyblivých částí stroje.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a sportovní obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty uchovávejte mimo dosah pohyblivých částí.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Přístroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k instalaci

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje vzhled jízdního kola po montáži.

Může sloužit jako pomůcka při montáži, ale vždy je třeba dodržet správné pořadí montážních kroků, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

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

POZNÁMKA

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

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena montážní sada, která je součástí výrobku. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a nářadí potřebné ke správné montáži kola.

Popis ilustrace D

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

POZNÁMKA

- Číslo dílů uvedená v montážních krocích začínají výkresem náhradních dílů, který najdete na konci této příručky.

VAROVÁNÍ

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

POZNÁMKA

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

Další informace o instalaci

Montážní stupeň D2

Připojení napídacího kabelu

Správný způsob připojení ocelového lanka pro nastavení tahu v systému ručního nastavení odporu.

Namontujte odporový knoflík na sloupek, pokud ještě nebyl namontován.

- Nastavte knoflík pro nastavení odporu na nejvyšší úroveň.
- Odstraňte šrouby a podložky z trubky karoserie, pokud je předem smontovaná.
- Nasadte trubku sloupku na trubku karoserie kola a upevněte všechny spoje.
- Připojte kabel snímače (černé plastové konektory) a dbejte na správnou orientaci, aby byl blokovací systém účinný.
- Konec ocelového lanka vycházejícího z trubky sloupku zahákněte za háček ocelového lanka vycházejícího z trubky karoserie kola.
- Odstraňte ocelové lanko ze sloupku a mosazný konec nasadte na konec háku vycházejícího z tělesa.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>.

Montážní stupeň D6

Jak správně namontovat pedály

POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou definovány z pohledu cvičícího.

Pravý pedál

Najděte označení "R" nebo "L" na ose pedálu.

- Nasadte pravý pedál "R" na pravou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

Namontujte levý pedál "L" na levou kliku.

- Nejprve ručně otočte osou pedálu proti směru hodinových ručiček.
- Klíčem pedál zcela utáhněte.



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

POZNÁMKA

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

Další informace

Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

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

Příslušenství (obr. F)

- Držák na tablet není součástí standardní výbavy výrobku, ale lze jej zakoupit samostatně jako příslušenství.
- Číslo článku: 16TCFTH010
- Do přední části sloupku jsou zašroubovány dva další šrouby s podložkami. Pomocí nich lze namontovat další držák na tablet.

Školení

Školení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhodobé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšování maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Během tréninku byste se měli potit, ale neměli byste se 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. Trénink by měl být zahájen při nízké rychlosti a nízkém odporu, 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 tréninku se poradte se svým lékařem.
- V případě mdlob nebo závratí je třeba cvičení okamžitě přerušit.

Pokyny pro cvičení

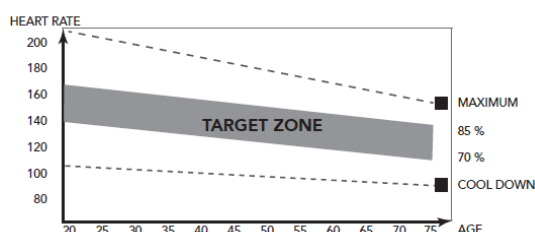
Jízda na kole přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, posiluje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

Zahřívací fáze

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

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelném používání 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, aby se vaše tepová frekvence zvýšila na cílovou zónu znázorněnou v grafu níže.



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

Chladicí fáze

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

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

Tónování svalů

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

Úbytek hmotnosti

Důležitým faktorem je přitom vynaložené úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte. Ve skutečnosti je to stejné jako trénink pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření srdeční frekvence (ruční snímače srdeční frekvence)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů v řídítkách, když se užiteli dotkne obou snímačů současně. Přesné měření tepové frekvence vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala snímačů tepové frekvence na ruce. Pokud je kůže příliš suchá nebo příliš vlhká, měření tepové frekvence bude 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, poradte 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.

Pokročilí

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 8 úhlovými zástrčkami. Pokud se jednotka zdá být nestabilní, kyve se nebo není dobře vyrovnaná, lze pomocí těchto zástrček provést požadovanou korekci.

- Chcete-li kolo vyrovnat, otočte 8 úhlových zátek umístěných na zadní trubce stabilizátoru.
- Každý aspekt nastavuje stroj na jinou výškovou úroveň.

RYCHLÝ TIP

- Je snazší provádět tuto činnost ve dvou lidech, aby jeden mohl zařízení naklánět a druhý provádět potřebné úpravy.

POZNÁMKA

- Stroj je nejstabilnější, když jsou všechny opěrné nohy otočeny až na doraz. Proto by se vyrovnávání stroje mělo začít úplným zasunutím všech opěrných nohou, aby se zkontrolovala vodorovnost, a teprve potom by se měly vysunout nohy potřebné ke stabilizaci stroje.

Vertikální nastavení polohy sedla

Svislou polohu sedla lze nastavit umístěním sedlové trubky do požadované polohy. Při téměr rovné noze se musí klenba chodidla dotýkat pedálu v jeho nejnižším bodě.

- Povolte knoflík pro nastavení sedlové trubky.
- Nastavte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík nastavení sedlové trubky.

Nastavení odporu

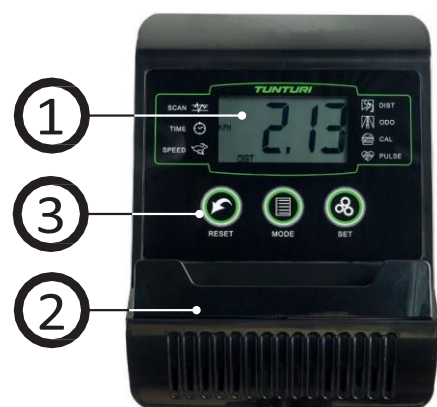
Chcete-li odpor zvýšit nebo snížit, otočte ovladačem ve směru hodinových ručiček (+), čímž odpor zvýšíte, a proti směru hodinových ručiček (-), čímž odpor snížíte. Stupnice nad voličem (1-8) vám pomůže najít a nastavit správný odpor.

Výměna baterie (obr. E)

Konzole je vybavena 2 bateriemi AA na zadní straně konzole.

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

Konzola (obr. E-1)



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

POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

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

Vysvětlení funkcí displeje

Skenování

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

Každý displej se podrží po dobu 4 sekund

Čas

Automaticky počítá čas tréninku během tréninku.

Rychlost

Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.

Odo

Automaticky shromažďuje celkovou ujetou vzdálenost za všechny tréninky.

Dist

Tréninková vzdálenost.

- M Označuje parametry v čítači.

Pulsní

Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, pokud je měřena.

POZNÁMKA

- Před měřením tepové frekvence položte ruce na obě dotykové plošky a po 6~7 sekundách se na LCD displeji zobrazí aktuální tepová frekvence v úderech za minutu (BPM).
- Během měření pulzů může být hodnota měření po dobu prvních 2~3 sekund vyšší a poté se vrátí na normální úroveň.
- Hodnotu měření nelze brát jako základ pro léčbu.

Cal

Automaticky zaznamenává spálené kalorie během tréninku.

POZNÁMKA

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

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 nastavíte konzolu do režimu zadávání tréninkových cílů.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte cíl, který chcete nastavit. (Vybraný cíl bude blikat, až bude možné hodnotu nastavit).
- 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)
- VZDÁLENOST + 0,5 km (0,5 km ~ 99,50 km)
- ODO (max. 999,9 km)
- CAL + 1 (1 ~ 999)
- PULSE + 1 (40 ~ 240)

POZNÁMKA

- Po nastavení cíle se jeho hodnota v tréninkovém režimu odpočítává.
- Po dosažení cíle vás konzola upozorní 4 dvojími pípnutími. Od této chvíle se bude cílová hodnota počítat směrem nahoru, počínaje "0".
- Můžete si stanovit více než jeden tréninkový cíl. Na dosažení každého z nich vás konzola upozorní 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.
- Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách nepřijme žádný signál.
- Monitor se automaticky zapne při zahájení cvičení vstupním signálem Start.
- Monitor začne automaticky počítat hodnoty při zahájení tréninku a zastaví se, když je trénink na 4 sekundy přerušen.

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 dotaženy.
- V případě potřeby konektory namažte.

Závady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. 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, znamená to, že je třeba vyměnit baterii.
- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

POZNÁMKA

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

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Přesuňte spotřebič a opatrně jej položte. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Po nerovném povrchu pohybujte se spotřebičem opatrně. Nepřemísťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale držte jej za řídítka.
- Zařízení by mělo být skladováno na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Podmínky záruky pro kupující Tunturi

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

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

Záruční podmínky

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

Pokrytí záruky

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

Záruční omezení

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že jsou d o d r ž o v á n y 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 popsanych v návodu k použití výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí popsáném 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 instalace, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítačů, 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 uživatelské příručce vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Délka	cm	84.0
	palec	30.7
Šířka	cm	50.0
	palec	19.7
Výška	cm	123,0
	palec	48.4
Hmotnost	kg	18.3
	liber	40.3
Maximální hmotnost uživatele	kg	110
	liber	242
Velikost baterie	2x	AA
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	Kontakt z ruky do ruky	Ano
	5,3 ~ 5,4 Khz.	Ne
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne

Prohlášení výrobce

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a pokyny se mohou změnit.
- Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi návodu k obsluze naleznete na našich webových stránkách webové stránky.

Obsah

Vitajte na.....	25
Bezpečnostné upozornenia	25
Inštalračné pokyny	25
Popis ilustrácia A.....	25
Popis ilustrácia B.....	26
Popis ilustrácia C.....	26
Popis ilustrácia D	26
Ďalšie informácie o inštalácii	26
Ďalšie informácie	26
Príslušenstvo (obr. F).....	26
Školenie	26
Pokyny na cvičenie.....	27
Tepová frekvencia	27
Návod na použitie	27
Nastavenie oporných nôh	27
Vertikálne nastavenie polohy sedla	27
Nastavenie odporu	28
Výmena batérie (obr. E).....	28
Konzola (obr. E-1)	28
Vysvetlenie funkcií displeja	28
Vysvetlenie klúčov.....	28
Ďalšie poznámky.....	29
Čistenie a údržba	29
Chyby a poruchy	29
Preprava a skladovanie	29
Záruka	29
Technické údaje.....	30
Vyhlasenie výrobcu	30
Zrieknutie sa zodpovednosti	30

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 a veslárskeho trenažérov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

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

Bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.
- 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 ukončíte ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Prístroj nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhlí prechladnutiu.
- Zariadenie by sa malo používať len v prostredí s teplotou okolia medzi 10°C~35°C / 59°F~95°F. Prístroj by sa mal skladovať len v prostredí s teplotou okolia medzi 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- 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 chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí stroja.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a športovú obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Inštalračné pokyny

Popis ilustrácia A

Na obrázku je zobrazený vzhľad bicykla po montáži.

Počas montáže sa môže použiť ako referencia, ale vždy sa musí dodržať správna postupnosť montážnych krokov, ako je znázornené na obrázkoch.

Popis ilustrácia B

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

POZNÁMKA

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

Popis ilustrácia C

Na obrázku je zobrazená montážna súprava, ktorá je súčasťou výrobku. Montážna súprava obsahuje skrutky, podložky, matice atď. a nástroje potrebné na správnu montáž bicykla.

Popis ilustrácia D

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

POZNÁMKA

- Číslo dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete na konci tejto príručky.

VAROVANIE

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

POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie o inštalácii

Montážna fáza D2

Pripojenie napínacieho kábla

Správny spôsob pripojenia oceľového lanka na nastavenie napätia v systéme na manuálne nastavenie odporu.

Namontujte odporový gombík na stĺpik, ak ešte nebol namontovaný.

- Nastavte gombík na nastavenie odporu na najvyššiu úroveň.
- Odstráňte skrutky a podložky z rúrky karosérie, ak je vopred zmontovaná.
- Nasadte rúrku stĺpika na rúrku karosérie bicykla a upevnite všetky spoje.
- Pripojte kábel snímača (čierné plastové konektory) a dbajte na správnu orientáciu, aby bol uzamykací systém účinný.
- Koniec oceľového lanka vychádzajúceho z rúrky stĺpika zaháknite za háčik oceľového lanka vychádzajúceho z rúrky karosérie bicykla.
- Odstráňte oceľové lanko zo stĺpika a mosadzný koniec nasadte na koniec háčika vychádzajúceho z telesa.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/nn5ANvXmPag>

Montážny stupeň D6

Ako správne namontovať pedále

POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú definované z pohľadu cvičiaceho.

Pravý pedál

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

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

Ľavý pedál

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



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie množstva odpadov ukladanie 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 vaše 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 zariadenia na uznanom verejnom zbernom mieste.

Príslušenstvo (obr. F)

- Držiak na tablet nie je súčasťou štandardnej výbavy výrobku, ale je možné ho zakúpiť samostatne ako príslušenstvo.
- Číslo článku: 16TCFTH010
- Do prednej časti stĺpika sú vopred priskrutkované dve ďalšie skrutky s podložkami. Pomocou nich je možné namontovať ďalší držiak na tablet.

Školenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhodobý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas tréningu by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní.

Ak chcete dosiahnuť a udržať si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju úroveň kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať denný čas tréningu na jednu hodinu. Tréning by sa mal začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa 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 tréningu sa poraďte so svojím lekárom.
- V prípade mdlob alebo závratov treba cvičenie okamžite prerušiť.

Pokyny na cvičenie

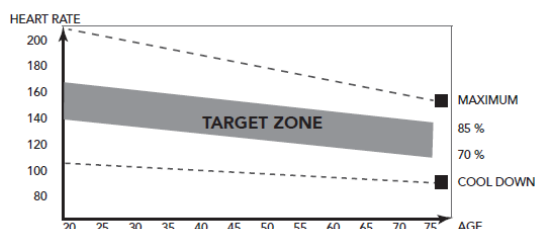
Cyklistika prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, posilňuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným množstvom kalórií pomáha chudnúť.

Zahrievacia fáza

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

Fáza cvičenia

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



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

Chladiaca fáza

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o zopakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. zníženie tempa, a pokračovanie v tréningu približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste pri strečingu svaly nenapínali ani nestrhávali.

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

Tónovanie svalov

Ak chcete pri používaní zariadenia 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 ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, čím prinútite nohy pracovať intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je množstvo úsilia, ktoré vynaložíte. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V skutočnosti je to rovnaké ako tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je v ciele.

Tepová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné snímače srdcovej frekvencie)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov na riadidlách, keď sa p o u ž í v a t e ľ dotkne oboch snímačov súčasne. Presné meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby bola pokožka mierne vlhká a neustále sa dotýkala snímačov srdcovej frekvencie na ruke. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie srdcovej frekvencie bude 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 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

VAROVANIE

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

Začiatočník

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Pokročilý

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Návod na použitie

Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená 8 uhlovými zástrčkami. Ak sa jednotka javí ako nestabilná, kým sa alebo nie je dobre vyrovnaná, pomocou týchto zaslepovacích z á t o k možno vykonať požadovanú korekciu.

- Ak chcete bicykel vyrovnať, otočte 8 uhlových zátk umiestnených na zadnej stabilizačnej rúrke.
- Každý aspekt nastavuje stroj na inú výškovú úroveň.

RÝCHLY TIP

- Jednoduchšie je to robiť vo dvojici, aby jedna osoba mohla zariadenie nakláňať, zatiaľ čo druhá vykonáva potrebné úpravy.

POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nohy otočené úplne dovnútra. Preto by sa vyrovňovanie stroja malo začať úplným zasunutím všetkých oporných nôh, aby sa skontrolovala úroveň, a až potom by sa mali vysunúť nohy potrebné na stabilizáciu stroja.

Vertikálne nastavenie polohy sedla

Vertikálnu polohu sedla možno nastaviť umiestnením sedlovej trubky do požadovanej polohy. Pri takmer rovných nohách sa musí klenba chodidla dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode.

- Uvoľnite gombík nastavenia sedlovej trubky.
- Nastavte sedlovú trubku do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík nastavenia sedlovej trubky.

Nastavenie odporu

Ak chcete odpor zvýšiť alebo znížiť, otáčajte ovládačom v smere hodinových ručičiek (v smere +), čím odpor zvýšite, a proti smeru hodinových ručičiek (v smere -), čím odpor znížite. Stupnica nad voličom (1-8) vám pomôže nájsť a nastaviť správny odpor.

Výmena batérie (obr. E)

Konzola je vybavená 2 batériami AA na zadnej strane konzoly.

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

Konzola (obr. E-1)



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

POZNÁMKA

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

POZNÁMKA

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

Vysvetlenie funkcií displeja

Skenovanie

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

Každý displej sa podrží 4 sekundy

Čas

Automaticky počíta čas tréningu počas tréningu.

Rýchlosť

Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.

Odo

Automaticky zhromažďuje celkovú prejdenú vzdialenosť za všetky tréningy.

Dist

Tréningová vzdialenosť.

- M Označuje parametre v počítadle.

Impulz

Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, ak sa meria.

POZNÁMKA

- Pred meraním srdcovej frekvencie položte ruky na obe dotykové plochy a po 6~7 sekundách sa na LCD displeji zobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia v úderoch za minútu (BPM).
- Počas procesu merania impulzov môže byť hodnota merania počas prvých 2 ~ 3 sekúnd vyššia a potom sa vráti na normálnu úroveň.
- Hodnota merania sa nemôže považovať za základ pre liečbu.

Cal

Automaticky zaznamenáva spaľené kalórie počas tréningu.

POZNÁMKA

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

Vysvetlenie kľúčov

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 nastavíte konzolu do režimu zadávania tréningových cieľov.
- Stlačením tlačidla MODE vyberte cieľ, ktorý chcete nastaviť. (Vybraný cieľ bude blikať, keď bude možné nastaviť 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)
- VZDALENOSŤ + 0,5 km (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 v režime tréningu odpočítava.
- Po dosiahnutí cieľa vás konzola upozorní 4 dvojitými pípnutiami. Od tohto momentu sa bude cieľová hodnota počítať smerom nahor, počnúc "0".
- Môžete si stanoviť viac ako jeden tréningový cieľ. Konzola vás upozorní zvukovým signálom, keď dosiahnete každý z nich.

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.
- Monitor sa automaticky vypne, ak sa po 4 minútach neprijme žiadny signál.
- Monitor sa automaticky zapne, keď sa cvičenie začne vstupným signálom štart.
- Monitor automaticky začne počítať hodnoty po začatí tréningu a zastaví sa, keď sa tréning preruší na 4 sekundy.

Čistenie a údržba

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

VAROVANIE

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

Chyby a poruchy

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. 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:

- Ak je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je potrebné vymeniť batériu.
- Ak pri pedáľovaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel dobre pripojený.

POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 minúty, domovská obrazovka sa vypne.
- Ak sa na displeji počítača zobrazuje nesprávne, znovu vložte batérie a skúste to znova.

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Spotrebič premiestnite a opatrne položte. Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Po nerovnom povrchu pohybujte so spotrebičom opatrne. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za riadidlá.
- Zariadenie by sa malo skladovať na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

Záruka

Podmienky záruky kupujúceho Tunturi

Spotrebiteľ má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka platí len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa v súlade s pokynmi pre konkrétne zariadenie. Prostredie schválené pre výrobok a pokyny na údržbu sú uvedené v "návode na použitie" výrobku. Návod na použitie si môžete stiahnuť z našej webovej stránky: <http://manuals.tunturi.com>.

Záručné podmienky

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

Záručné krytie

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi v žiadnom prípade nenesú zodpovednosť 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 d o d r ž i a v a j ú pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú zodpovednosť v rámci záruky, ak sa záväzky týkajú závad vzniknutých z dôvodov mimo ich kontroly. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závady 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 závady vyplývajúce z nedodržania pravidelných úkonov údržby opísaných v návode na použitie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania 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 inštalácie, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena počítadiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi.

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



Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm	84.0
	palec	30.7
Šírka	cm	50.0
	palec	19.7
Výška	cm	123,0
	palec	48.4
Hmotnosť	kg	18.3
	libier	40.3
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	110
	libier	242
Veľkosť batérie	2x	AA
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt z ruky do ruky	Áno
	5,3 ~ 5,4 Khz.	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

Vyhlásenie výrobcu

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Všetky práva vyhradené.

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

Tartalomjegyzék

Üdvözljük	31
Biztonsági figyelmeztetések.....	31
Telepítési utasítások	31
Leírás illusztráció A.....	31
Leírás illusztráció B.....	32
Leírás illusztráció C.....	32
Leírás illusztráció D	32
További információk a telepítésről.....	32
További információk	32
Tartozékok (F ábra).....	32
Képzés.....	32
Gyakorlati utasítások	33
Szívritmus.....	33
Használati utasítás.....	33
A támasztólábak beállítása	33
Függőleges nyereg pozíciójának beállítása.....	33
Ellenállás beállítása	34
Az akkumulátor cseréje (E ábra).....	34
Konzol (E-1 ábra).....	34
A kijelzőfunkciók magyarázata	34
A billentyűk magyarázata	34
További megjegyzések	35
Tisztítás és karbantartás	35
Hibák és meghibásodások	35
Szállítás és tárolás.....	35
Garancia.....	35
Műszaki adatok	36
A gyártó nyilatkozata	36
Felelősségi nyilatkozat.....	36

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

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

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv az edzőberendezés alapvető fontosságú darabja: a b e r e n d e z é s használata előtt olvassa el az összes benne található utasítást. Mindig tartsa be a következő óvintézkedéseket:

Biztonsági figyelmeztetések

FIGYELMEZTETÉS

- Olvassa el a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat. A biztonsági figyelmeztetések és utasítások 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 fogyatékossgal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek számára kockázatot jelenthet. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a k é s z ü l é k h a s z n á l a t á t .
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy ellenőriztesse az egészségi állapotát.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzés 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 más testrészeit a gép mozgó részeitől.
- Tartsa a haját távol a mozgó részekről.
- Viseljen megfelelő ruházatot és sportcipőt.
- Tartsa a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat távol a mozgó alkatrészekről.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket ne használják 110 kg-nál (242 lbs) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Telepítési utasítások

Leírás illusztráció A

Az ábra a kerékpár összeszerelés utáni megjelenését mutatja.

Az összeszerelés során referenciaként használható, de az összeszerelési lépések helyes sorrendjét mindig követni kell, ahogyan azt az ábrák mutatják.

Leírás illusztráció B

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

MEGJEGYZÉS

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

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja. A szerelőkészlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és a kerékpár megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

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

MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrészszámok a pótalkatrész-rajzon kezdődnek, amely a kézikönyv végén található.

FIGYELMEZTETÉS

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

MEGJEGYZÉS

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

További telepítési információk

D2 összeszerelési szakasz

Csatlakoztassa a feszítőkábelt

Az acélfeszültség-állító kábel helyes csatlakoztatása a kézi ellenállás-beállító rendszerben.

Szerelje fel az ellenállásgombot az oszlopra, ha még nem szerelte össze.

- Állítsa az ellenállásállító gombot a legmagasabb fokozatra.
- Távolítsa el a csavarokat és az alátéteket a karosszériacsőből, ha előszerelt.
- Csúsztassa az oszlopcsővet a kerékpárváz csővére, és rögzítse az esetleges csatlakozásokat.
- Csatlakoztassa az érzékelő kábelt (fekete műanyag csatlakozók), ügyelve a helyes tájolásra, hogy a reteszelőrendszer hatékony legyen.
- Akassza az oszlopcsőből kilépő acélkábel végét a kerékpárváz csővéből kilépő acélkábel kampójára.
- Vegye le az acélkábel az oszlopról, és illessze a sárgaréz végét a testből kilépő kampó végére.



Kattintson a támogató YouTube videóknak megtekintéséhez
<https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

Összeszerelési szakasz D6

Hogyan kell helyesen felszerelni a pedálokat

MEGJEGYZÉS

- A jobb és bal oldalt a gyakorló szemszögéből határozzuk meg.

Jobb pedál

Keresse meg az "R" vagy "L" jelölést a pedál tengelyén.

- Illessze a jobb "R" pedált a jobb oldali kurbliira.
- Először fordítsa el kézzel a pedál tengelyét az óramutató járásával megegyező irányba.
- Egy villáskulccsal húzza meg teljesen a pedált.

Bal pedál

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



Kattintson a támogató YouTube videóknak megtekintéséhez
<https://youtu.be/Devel2ZhAc>

MEGJEGYZÉS

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

További információk

A csomagolás ártalmatlanítása

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

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

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

Tartozékok (F ábra)

- A termék alapfelszereltségként nem tartalmaz táblagéptartót, de tartozékként külön megvásárolható.
- Cikkszám: 16TCFTH010
- Két további csavar alátéttekkel előzetesen be van csavarozva az oszlop elejébe. Ezekkel egy további táblagéptartó szerelhető fel.

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

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- Ájulás vagy szédülés esetén a testmozgást azonnal abba kell hagyni.

Gyakorlati utasítások

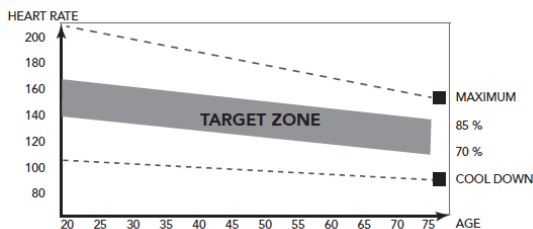
A kerékpározás számos előnnyel jár, javítja a fitnesset, tonizálja az izmokat, és kalóriaszábályozott étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

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

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. A rendszeres használat után a lábizmok rugalmasabbá válnak. Dolgozzon kedvére, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A munkaütemnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszámod az alábbi grafikonon látható célzónába emelkedjen.



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

Hűtési fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellazítása. Ez a bemelegítő gyakorlat megismétlése, 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 erőnlét, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükség. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edd, és ha lehetséges, oszd el az edzéseket egyenletesen a hét folyamán.

Izomtorna

Az izmok tónusának növelése érdekében a berendezés használata során állítsa az ellenállást elég magasra. Ez nagyobb terhelést jelent a lábizmokra, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a fitnessét is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítő és a levezető fázisban a szokásos módon kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így a lábat keményebb munkára kényszeríti. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

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

Szívrojtus

Szívrojtus mérés (kézi szívrojtus érzékelők)

A pulzusszámot a kormányban lévő érzékelők mérik, amikor a felhasználó egyszerre érinti mindkét érzékelőt. A pontos pulzusszámméréshez az szükséges, hogy a bőr enyhén nedves legyen, és folyamatosan érintse a kezén lévő pulzusszám-érzékelőket. Ha a bőr túl száraz vagy túl nedves, a pulzusszámmérés kevésbé lesz pontos.

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 személyenként 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 fitnessüket. 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 8 ferde dugóval van felszerelve. Ha a készülék instabilnak tűnik, imbolyog, vagy nem jól van kiegyenlítve, ezekkel a zárló kúpokkal elvégezhető a szükséges korrekció.

- A kerékpár szintezéséhez fordítsa el a hátsó stabilizátorcsövön található 8 ferde dugót.
- Minden egyes szempont más-más magassági szintre állítja a gépet.

QUICK TIPP

- Ezt könnyebb két emberrel elvégezni, így az egyik személy meg tudja dönteni a berendezést, míg a másik elvégzi a szükséges beállításokat.

MEGJEGYZÉS

- A gép akkor a legstabilabb, ha az összes támasztóláb teljesen be van fordítva. Ezért a gép kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes behúzásával kell kezdeni a szint ellenőrzéséhez, mielőtt a gép stabilizálásához szükséges lábakat kihúzná.

Függőleges nyereg pozíciójának beállítása

A nyereg függőleges pozíciója a nyeregcső kívánt helyzetbe állításával állítható. Majdnem egyenes lábbal a lábfej ívének a legalacsonyabb ponton kell érintenie a pedált.

- Lazítsa meg a nyeregcső állítógombját.
- Állítsa az ülécscövet a kívánt pozícióba.
- Húzza meg a nyeregcső állítógombját.

Ellenállás beállítása

Az ellenállás növeléséhez vagy csökkentéséhez forgassa a tárcsát az óramutató járásával megegyező irányba (+ irány) az ellenállás növeléséhez, az óramutató járásával ellentétes irányba (- irány) pedig az ellenállás csökkentéséhez. A tárcsa feletti skála (1-8) segít megtalálni és beállítani a megfelelő ellenállást.

Az akkumulátor cseréje (E ábra)

A konzol hátulján 2 darab AA elem található.

- 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 (E-1 ábra)



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

MEGJEGYZÉS

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

MEGJEGYZÉS

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

A kijelző funkcióinak magyarázata

Szkennelés

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

Minden kijelzőt 4 másodpercig kell tartani

Idő

Automatikus számolja az edzésidőt az edzés során.

Sebesség

Megjeleníti az aktuális edzési sebességet.

Odo

Automatikus összegyűjti az összes edzés során megtett teljes távolságot.

Dist

Edzési távolság.

- M A számlálóban lévő paramétereket jelzi.

Impulzus

Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, ha mért.

MEGJEGYZÉS

- A pulzusszám mérése előtt helyezze kezét mindkét érintőfelületre, és 6~7 másodperc múlva az LCD kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám percenkénti ütésszámban (BPM).
- Az impulzusmérés során a mérési érték az első 2~3 másodpercben magasabb lehet, majd visszatér a normál szintre.
- A mérés értéke nem vehető alapul a kezeléshez.

Cal

Automatikusan összegyűjti az edzések során elégetett kalóriákat.

MEGJEGYZÉS

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

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 edzési cél beviteli módba állításához.
- Nyomja meg a MODE gombot a beállítani kívánt célpont kiválasztásához. (A kiválasztott célérték villogni fog, amikor az érték beállítható).
- 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)
TÁVOLSÁG	+ 0,5 km (0,5 km ~ 99,50 km) ODO (max. 999,9 km)
CAL	+ 1 (1 ~ 999)
PULSE	+ 1 (40 ~ 240)

MEGJEGYZÉS

- Ha egy célérték be lett állítva, annak értéke edzés módban visszaszámlál.
- A cél elérésekor a konzol 4 dupla hangjelzéssel értesíti Önt. Ettől kezdve a célértéket a "0"-tól kezdve felfelé számolja.
- Egynél több edzési célt is kitűzhet. A konzol hangjelzésekkel értesíti Önt, ha mindegyik célt elérte.

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.
- A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 perc elteltével nem érkezik jel.
- A monitor automatikusan bekapcsol, amikor az edzés a kezdőjel bemenetével megkezdődik.
- A monitor automatikusan elkezd számolni az értékeket, amikor az edzés elkezdődik, és megáll, amikor az edzés 4 másodpercre megszakad.

Tisztítás és karbantartás

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

FIGYELMEZTETÉS

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

Hibák és meghibásodások

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek miatt előfordulhatnak hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben a hiba 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, az azt jelzi, hogy az akkumulátort ki kell cserélni.
- Ha pedálózás közben nincs jel, ellenőrizze, hogy a kábel jól van-e csatlakoztatva.

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig abbahagyja az edzést, a kezdőképnyő kikapcsol.
- Ha a számítógép hibásan jeleníti meg a kijelzőt, helyezze vissza az elemeket, és próbálja meg újra.

Szállítás és tárolás

FIGYELMEZTETÉS

- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Mozgassa el a készüléket, és óvatosan tegye le. Helyezze a készüléket védőalátétre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését.
- Óvatosan mozgassa a készüléket egyenetlen felületeken. A készüléket ne a kerekek segítségével mozgassa le a lépcsőn, hanem a kormányról fogva.
- A berendezéseket száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozás mellett kell tárolni.

Garancia

Tunturi Vevői Garancia

Általános Szerződési Feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a garancia nem korlátozza ezeket a jogokat.

A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket a Tunturi New Fitness BV által jóváhagyott környezetben használják, és az adott berendezésre vonatkozó utasításoknak megfelelően karbantartják. A termékhez jóváhagyott környezetet és a karbantartási utasításokat a termék "használati útmutatója" tartalmazza. A használati utasítás letölthető honlapunkról: <http://manuals.tunturi.com>.

Jótállási feltételek

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

Garanciális fedezet

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

Jótállási korlátozások

Ez a garancia az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitnesseszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használatának feltételei mellett érvényes, és feltéve, hogy a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításait betartják. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget a garancia alapján, amennyiben a felelősség olyan hibához 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 fitnesseszközökre 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 szokásos beállítása, valamint az olyan szerelésekre, 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/újraösszeszerelését. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá.

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

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hosszúság	cm	84.0
	inch	30.7
Szélesség	cm	50.0
	inch	19.7
Magasság	cm	123,0
	inch	48.4
Súly	kg	18.3
	font	40.3
Maximális felhasználói súly	kg	110
	font	242
Akkumulátor mérete	2x	AA
Szívritmus mérés elérhető a következőkön keresztül:	Kéz a kézzel való érintkezés	Igen
	5,3 ~ 5,4 Khz.	Nem
	Bluetooth (BLE)	Nem
	ANT+	Nem

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek: EN 957 (HC), 2014/30/EU. A termék ezért CE-jelöléssel van ellátva.

04-2020

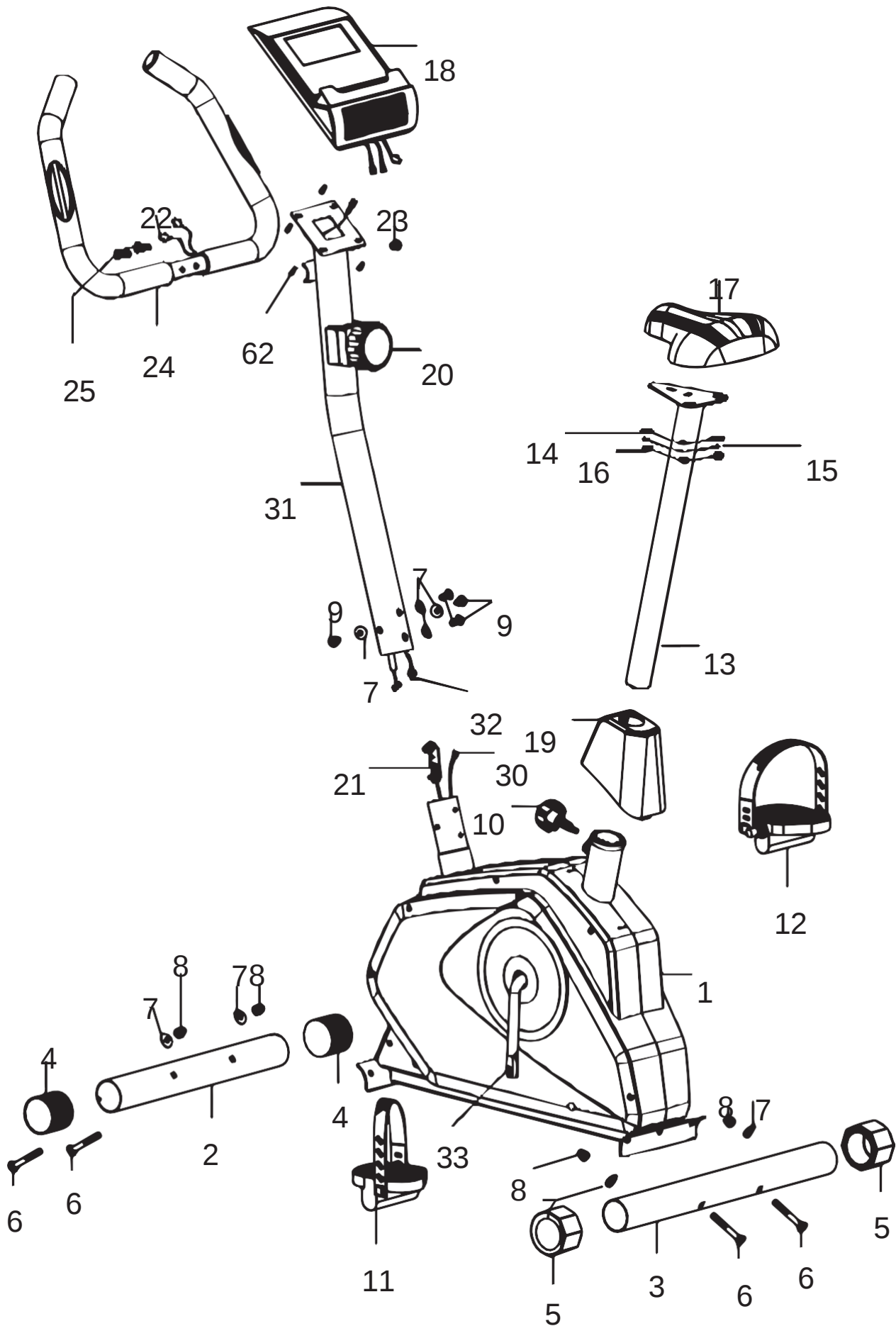
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

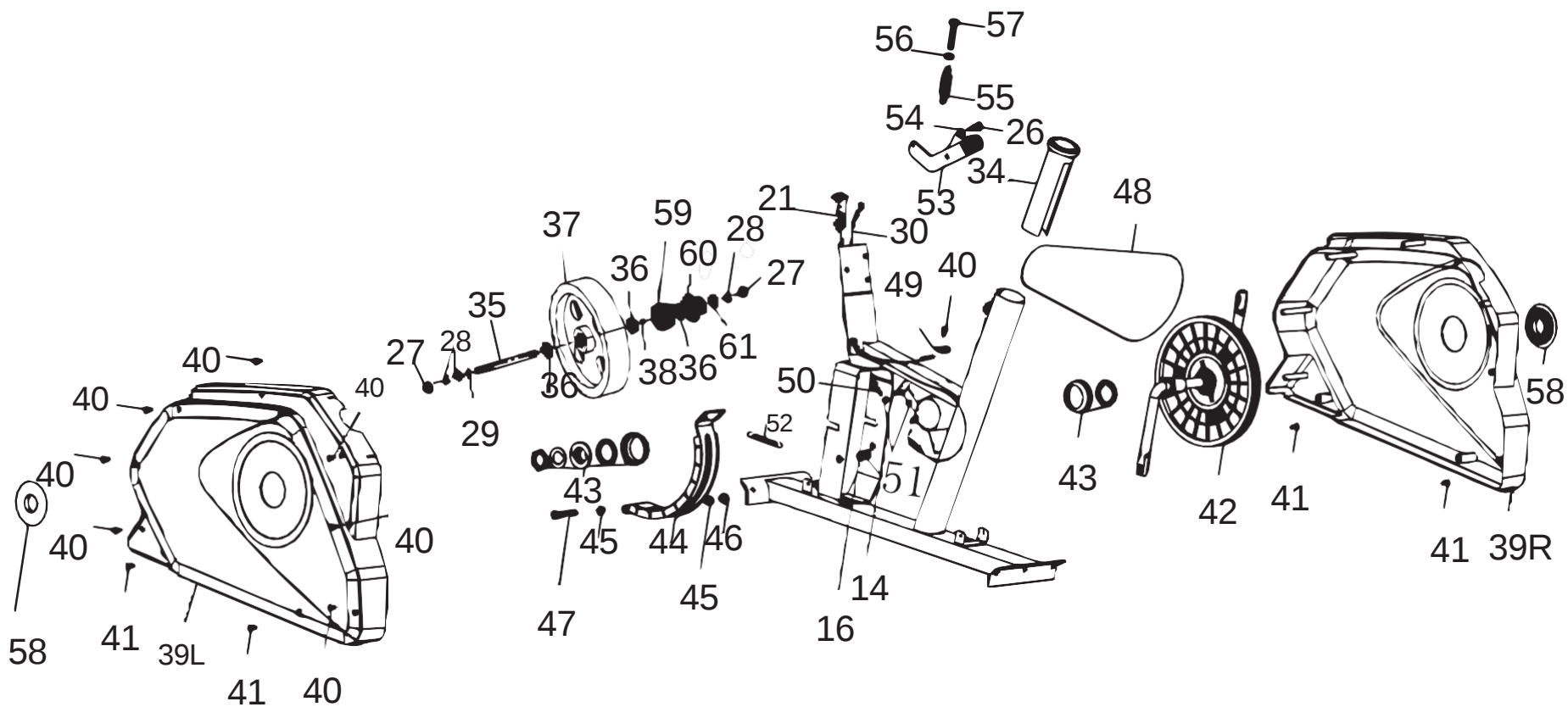
Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

- A termék és az utasítások változhatnak.
- A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- A kezelési útmutató legfrissebb verziója megtalálható az alábbi weboldalunkon weboldal.

B.O.M.





B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty	
1	Main frame		Pcs	1
2	Front stabilizer		Pcs	1
3	Rear stabilizer		Pcs	1
4	End cap for front stabilizer		Pcs	2
5	End cap for rear stabilizer		Pcs	2
6	Carriage bolt	M8x 60	Pcs	4
7	Curved washer	Ø8	Pcs	8
8	Acorn nut	M8	Pcs	4
9	Allen screw	M8x 16	Pcs	4
10	Quick release knob		Pcs	1
11	Left pedal	Incl. parts: (12)	Set	1
12	Right pedal	(Comes with: 11)	Pcs	1
13	Seat post		Pcs	1
14	Flat washer	Ø17x Ø8	Pcs	4
15	Spring washer	Ø8	Pcs	3
16	Nylon nut	M8	Pcs	4
17	Seat		Pcs	1
18	Computer		Pcs	1
19	Cover for seat post		Pcs	1
20	Tension knob w / upper tension cap		Pcs	1
21	Lower tension cable		Pcs	1
22	Hand pulse wire		Pcs	2
23	Grommet		Pcs	1
24	Handlebar		Pcs	1
25	Allen screw	M8x 35	Pcs	2
26	Allen screw	M8x 20	Pcs	1
27	France nut		Pcs	2
28	Locknut	M10	Pcs	3
29	Bowl shaped spacer		Pcs	1
30	Sensor wire		Pcs	1
31	Front post		Pcs	1
32	Middle sensor wire		Pcs	1
33	Crank		Pcs	1
34	Seat post bushing		Pcs	1
35	Axle for flywheel		Pcs	1
36	Bearing	6000	Pcs	3
37	Flywheel		Pcs	1
38	Copper washer		Pcs	1
39 L	Chain cover	L	Pcs	1
39 R	Chain cover	R	Pcs	1
40	Self-tapping screw	ST5x 15	Pcs	8
41	Self-tapping screw	ST5x 15	Pcs	4
42	Belt pulley		Pcs	1
43	BB assembly		Pcs	1



Cardio Fit B30 Bike

B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty	
44	Magnet assembly		Pcs	1
45	Plastic spacer		Pcs	2
46	Locknut	M8	Pcs	1
47	Bolt	M8x 55	Pcs	1
48	Belt	PJ 300/ 5P	Pcs	1
49	Sensor bracket		Pcs	1
50	Hex head screw	M6x 25	Pcs	1
51	Hex head nut	M6	Pcs	2
52	Spring		Pcs	1
53	Idler wheel		Pcs	1
54	Powder spacer		Pcs	1
55	Spring		Pcs	1
56	Adjusting nut		Pcs	1
57	Adjusting bolt		Pcs	1
58	Crank cover		Pcs	2
59	Spring clutch		Pcs	1
60	Small pulley		Pcs	1
61	Bearing	6900	Pcs	1
HK	Hardware Kit		Set	1

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20230523-W