

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 12 hónappal meghosszabbítható.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz. A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Ez a készülék hálózati adapterrel működik. Az adapter típusa: 9V-DC / 1.0 A

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat:

- A hálózati csatlakoztatás előtt mindig győződjön meg róla, hogy a hálózati feszültség megegyezik a készüléken feltüntetett feszültséggel. (210-220 V)
- Amennyiben a készüléket nem használja húzza ki az adaptert a hálózathoz.
- Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót (ha ez mindenképpen szükséges, akkor csak földelt hosszabbítót).
- Tartsa távol az adapter kábelét éles tárgyaktól, fűtőtesttől és olajtól.
- Ne vezesse át az adapter kábelét a készülék alatt.
- Csak a gyárral megegyező, sérülésmentes adaptert használjon.

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-13 oldalon találja).

Kérjük fokozottan ügyeljen az összeszerelés során arra, hogy a bal és jobb oldali pedálok ellentétes menetűek és ezért L (bal) illetve R (jobb) jelzéssel vannak megkülönböztetve!

Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse! A pedálokat mindig a hajtásiránynak megfelelően kell a pedálkarokba becsavarni.

javaslat: Csak azt követően használjon csavarkulcsot, miután kézzel már becsavarta a pedálokat a pedálkarokba!

Megjegyzés: A főoszlop csavarjainak rögzítése speciális, a rögzítéshez kifelé kell csavarni a csavart és az úgy feszíti meg magát!!

FONTOS: Vigyázzon az összeszerelésnél, hogy az oszlopban lévő kábel ne sérüljön!!!

Javaslatok az edzéshez

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzuszámoláshoz helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzuszámolást legpontosabban pulzus mérő övvel (5.0-5,4 kHz tudja végezni, az öv nem tartozéka a készüléknek).

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

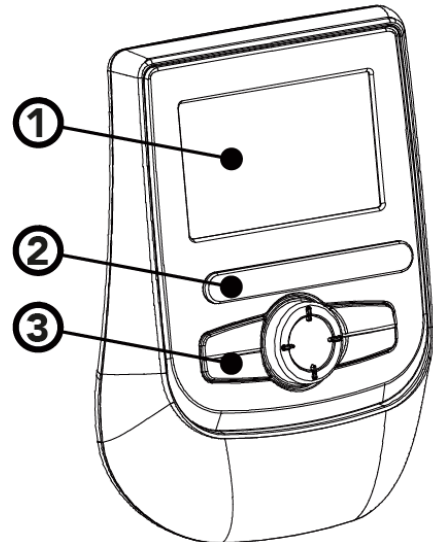
A Komputer (kijelző)

Óvja a komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, ha csatlakoztatja az adaptert a hálózatra. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet mutatja. Ezt követően bármelyik gomb megnyomásával visszatér a készenléti állapotába.

A komputer főbb részei:

1. 5.5 Inches LCD kijelző
2. TAB / könyv tartó
3. Kezelő gombok



Nehézség szabályzás:

A készüléken edzés közben a nehézség a kijelzőn található választó gomb elforgatásával állítható. Összesen 32 különböző nehézségi szint állítható be.

GOMBOK és KIJELZŐ

Kezelő gombok:

1. SELECTION DIAL (UP/DOWN) - VÁLASZTÓ GOMB (középen)

Ez a gomb kétféleképpen használható:

A) Jobbra tekerve a menüben lehet jobbra lapozni, vagy az értékeket, edzés közben az ellenállást lehet növelni (UP). Balra tekerve a menüben lehet balra lapozni vagy az értékeket, edzés közben az ellenállást lehet csökkenteni (DOWN).

B) Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni. (**ENTER** vagy **MODE** funkció)



2. RESET

Egyszer megnyomva az aktuális funkció értékét törli. Folyamatosan nyomva tartva törli az összes funkció értékét (újraindítás).

3. START / STOP

A kiválasztott edzésprogram elindítására és megállítására szolgál.

4. RECOVERY

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

5. Body Fat

Kiszámítja a testzsír százalékot, valamint a test tömeg indexet (BMI).

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét
Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc : mperc), Beállítható érték: 00:00 – 99:00
1:00 lépésközzel

- **SPEED:** a sebességet (km/h)
Tartomány: 0.0 – 99.9 km/h
- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot
Tartomány: 0 – 999
- **DISTANCE :** a megtett távolságot (km)
Tartomány: 0:00 – 99:99 km, Beállítható érték: 0:00 – 99:50 0:50 lépésközzel
- **CALORIES:** a becsült energia felhasználást
Tartomány: 0 – 99999, Beállítható érték: 0 – 99990 10 lépésközzel
Megjegyzés: Ez az adat csak tájékoztató jellegű, nem összehasonlítható más eszközök adataival és nem használható fel orvosi célokra!
- **PULSE:** az aktuális pulzus értéket. BMP (ütés/perc) Az aktuális pulzus értéke a mérést követő 6 másodperc elteltét követően jelenik meg a kijelzőn.
Amennyiben nincs pulzusmérés a kijelzőn a „P” jelzés látható
Amennyiben a pulzus átlépi a beállított célpulzus értéket a komputer hangjelzéssel figyelmeztet erre. Tartomány és beállítható érték : 0-30-230 1-es lépésközzel

Megjegyzések

- Amennyiben pulzusméréssel használja a készüléket (kézpulzus vagy öves pulzusméréssel), be tud állítani maximális pulzus értéket és ha a pulzusa eléri az értéket a készülék hangjelzéssel jelzi ezt.

Értékek beállítása:

Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet és az edzés véget ér.

Program kiválasztás:

A komputer a következő programtípusokat tartalmazza, melyeket a Választó gomb (UP/DOWN) elforgatásával tud kiválasztani, majd megnyomásával elfogadni:

- MANUAL - manuális
- BEGINNER - kezdő
- ADVANCE - haladó
- SPORTY – sportos
- CARDIO – pulzus kontrollált

Az egyes programok kijelzőn megjelenő diagramjai a dobozban található 7 nyelvű leírás 14-16 oldalán találhatóak.

PROGRAMOK

QUICK START (gyors indítás)

Ha megnyomja a START/STOP gombot, akkor előzetes beállítások nélkül indíthatja az edzést. Használja az UP / DOWN választó gombot a nehézség állításához az edzés során.

Edzés szüneteltetése és megállítása

Ha megnyomja a START/STOP gombot az edzés közben, akkor szüneteltetheti az edzést.

- A START/STOP gomb ismételt megnyomásával az edzésprogram folytatódik
- A RESET gomb folyamatos nyomva tartásával a készülék kilép az edzésprogramból és újraindítja a komputer. (Az aktív edzésadatok ilyenkor törlődnek.)

MANUAL PROGRAM – Edzés beállított edzésértékekkel

1. Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot a Manual edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
2. Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot az edzésparaméterek megadásához (Time, Distance, Calories, Pulse), majd nyomja meg a gombot az elfogadáshoz. A megadható edzésparaméter értéke villog a kijelzőn. Megjegyzés: Nem szükséges minden edzésparaméterhez értéket adni.
3. Miután minden értéket beállított, nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Az ellenállás értékét a VÁLASZTÓ GOMB elforgatásával tudja változtatni az edzés során. Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket, az érték(ek) az edzés folyamán visszafelé fog(nak) számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet és az edzés véget ér.

ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során megjelennek a kijelzőn. Használja a kívánt program kiválasztásához a VÁLASZTÓ GOMBOT.

Három különböző nehézségű edzés mód közül lehet választani:

- BEGINNER - kezdőknek ajánlott edzésprogramok
- ADVANCE - haladó, azoknak ajánlott, akik már rendszeres edzésben vannak
- SPORTY - sportos, azoknak ajánlott, akik folyamatosan intenzív edzőmunkát végeznek

Minden edzés mód 4 különböző típusú edzésprogramot tartalmaz.

A megfelelő program kiválasztása és használata:

- Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot a megfelelő edzés mód (Beginner, Advanced, Sporty) kiválasztásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
- Ezt követően a VÁLASZTÓ gomb segítségével válassza ki a megfelelő edzésprogram (a kiválasztott edzés módon belül), majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
- Használja a VÁLASZTÓ gombot az edzés idő megadásához (Time), majd nyomja meg a gombot az elfogadáshoz.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Edzés közben a VÁLASZTÓ gomb elforgatásával lehet változtatni a program nehézségi szintjét.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

CARDIO program (H.R.C.) –Pulzus kontrollált edzés

Használja a kívánt CARDIO program kiválasztásához a VÁLASZTÓ GOMBOT, majd megnyomásával lépjen be a programba .

- Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot a megfelelő életkor (AGE) megadásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
- Ezt követően a VÁLASZTÓ gomb segítségével válassza ki a megfelelő programot a négy lehetőség közül (55%, 75%, 90% vagy TAG (Target H.R. = célpulzus, melynek alapbeállítása 100), majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.

- Amennyiben a TARGET- célpulzust választja, akkor adja meg a kívánt célpulzus értéket a VÁLASZTÓ gomb segítségével
- Használja a VÁLASZTÓ gombot az edzésidő megadásához (Time), majd nyomja meg a gombot az elfogadáshoz.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához. Edzés közben a VÁLASZTÓ gomb elforgatásával lehet változtatni a program nehézségi szintjét.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Célpulzus számítási mód az egyes programokban:

| | | |
|-----------|---|---------------------|
| 55% H.R., | Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) * 0,55$ | (max. pulzus 55%-a) |
| 75% H.R., | Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) * 0,75$ | (max. pulzus 75%-a) |
| 90% H.R. | Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) * 0,90$ | (max. pulzus 90%-a) |
| TAG | Felhasználó által megadott célpulzus | |

FONTOS: A pulzus kontrollált programokhoz folyamatos pulzusmérés szükséges. A készülék a program során méri a felhasználó pulzusát, s amennyiben készülék nem érzékel jelet, hibaüzenet (pulzusjel szükséges) jelenik meg addig, amíg ismételtelen nem kap jelet!

A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.

RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzetségi állapotát). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték. Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer, hogy visszajusson a menübe.

A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:

| <u>ÉRTÉK</u> | <u>JELENTÉSE</u> |
|--------------|---------------------|
| <u>F1</u> | <u>KITÚNÓ</u> |
| <u>F2</u> | <u>JÓ</u> |
| <u>F3</u> | <u>MEGFELELŐ</u> |
| <u>F4</u> | <u>ÁTLAG ALATTI</u> |
| <u>F5</u> | <u>GYENGE</u> |
| <u>F6</u> | <u>SILÁNY</u> |

Testzsír százalékmérés (BODY FAT program)

A testzsír méréséhez mindig helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

Miután megnyomta a BODY FAT gombot helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre a teszt elindításához.

A készülék 8 másodpercig méri az adatokat, miközben a kijelzőn a '---' kijelzés látható. Ezt követően a kijelzőn megjelenik a felhasználó mért FAT% (testzsír %) és BMI (testtömeg index) adata.

Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék E1 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a BODY FAT gombot és próbálja újra.

Amennyiben a kijelzőn E4 hibakód jelenik meg, akkor ez azt jelenti, hogy a mért adat túl van a készülék által mérhető szinten.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

| Kor/ Nem | Test típus | Vékony | Egészséges | Molett | Túlsúlyos | Elhízott |
|-----------------|------------|--------|------------|-----------|-----------|----------|
| | FAT% | BODY1 | BODY2 | BODY3 | BODY4 | BODY5 |
| Férfi/≤30 éves | | < 14% | 14%~20% | 20.1%~25% | 25.1%~35% | > 35% |
| Férfi/> 30 éves | | < 17% | 17%~23% | 23.1%~28% | 28.1%~38% | > 38% |
| Nő/≤30 éves | | < 17% | 17%~24% | 24.1%~30% | 30.1%~40% | > 40% |
| Nő/> 30 éves | | < 20% | 20%~27% | 27.1%~33% | 33.1%~43% | > 43% |

APP-Applikáció

A komputer képes kapcsolatot teremteni Bluetooth-on keresztül a Tunturi applikációjával, amihez szükséges egy TAB vagy Ipad.

Első lépésként töltsse le a Tunturi applikációt a Play Áruházból, majd csatlakoztassa Bluetooth-on keresztül az eszközt a komputerrel. A készülék komputere ezt követően kikapcsol és a készüléket az eszköztől lehet vezérelni.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

| PROBLÉMA | MEGOLDÁS |
|--|---|
| A computer kijelzője nem mutat. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra |
| Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérezékeléshez mindkét kezét a pulzusérezékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén. |
| Használat közben hangja van a készüléknek. | A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket. |

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket hosszú ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Technikai paraméterek:

| Hosszúság | Szélesség | Magasság | Súly | Max. felhasználói súly | Adapter |
|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------------|----------------------|
| 99 cm | 60 cm | 157 cm | 37 kg | 135 kg | 9V-DC / 1.0 A |

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!