Cardio Fit E35 Ergometer

TUNTURI®

CARDIO FIT E35 ERGOMETER

GB	**User manual**	**15 - 22**
DE	Benutzerhandbuch	23 - 30
FR	Manuel de l'utilisateur	31 - 38
NL	Gebruikershandleiding	39 - 46
IT	Manuale d'uso	47 - 54
ES	Manual del usuario	55 - 62
SV	Bruksanvisning	63 - 70
SU	Käyttöohje	71 - 79







Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.

WWW

www.tunturi.com **FEEL BETTER EVERY DAY**

Cardio Fit E35 Ergometer

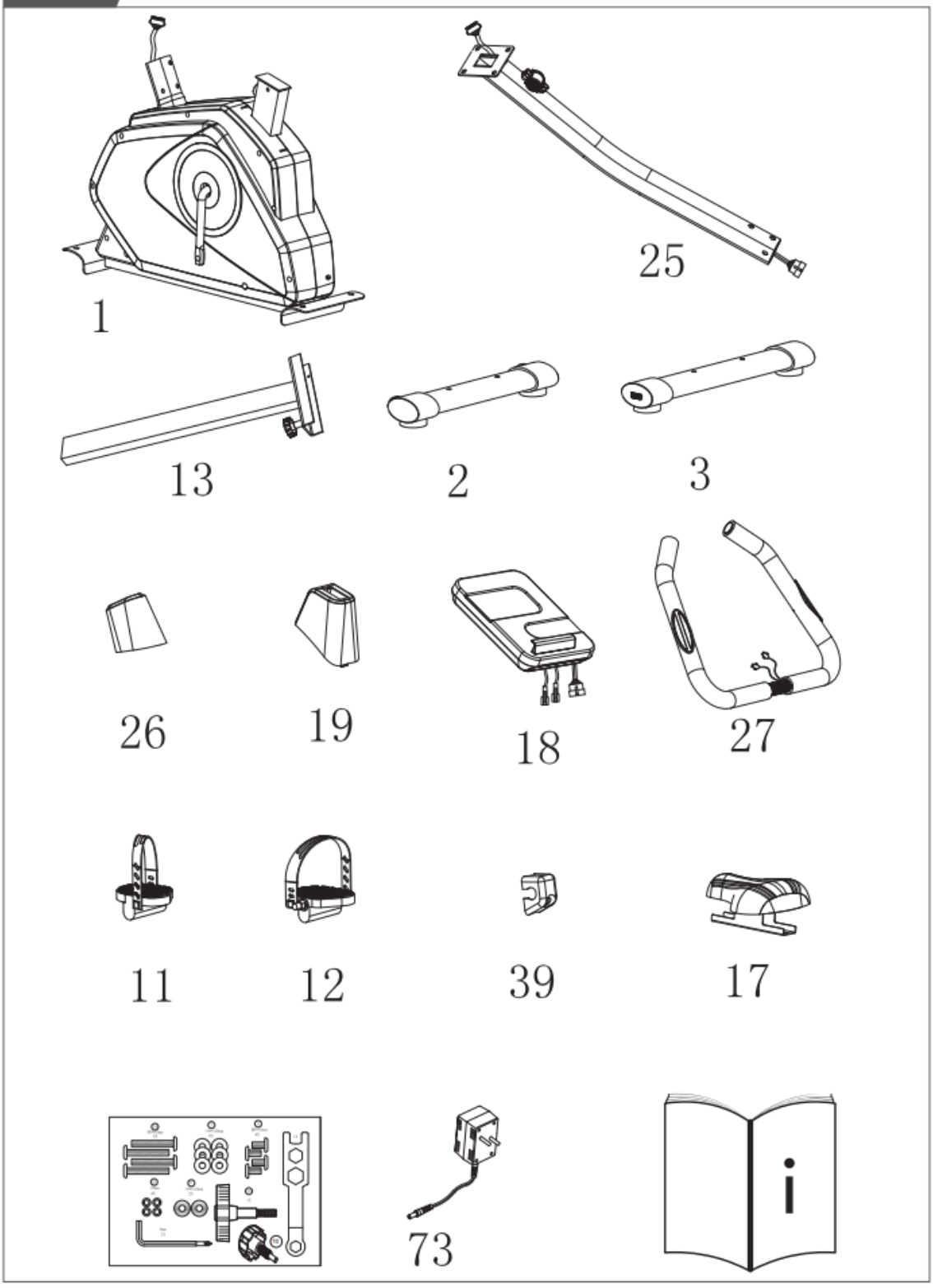
A



3

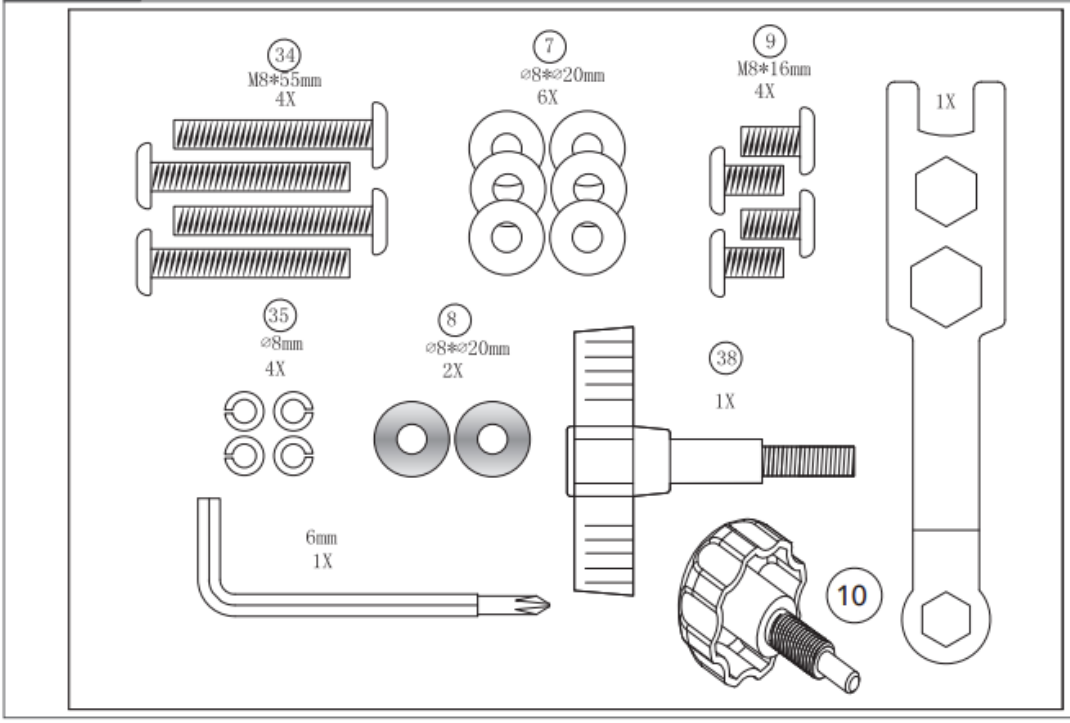
Cardio Fit E35 Ergometer

B

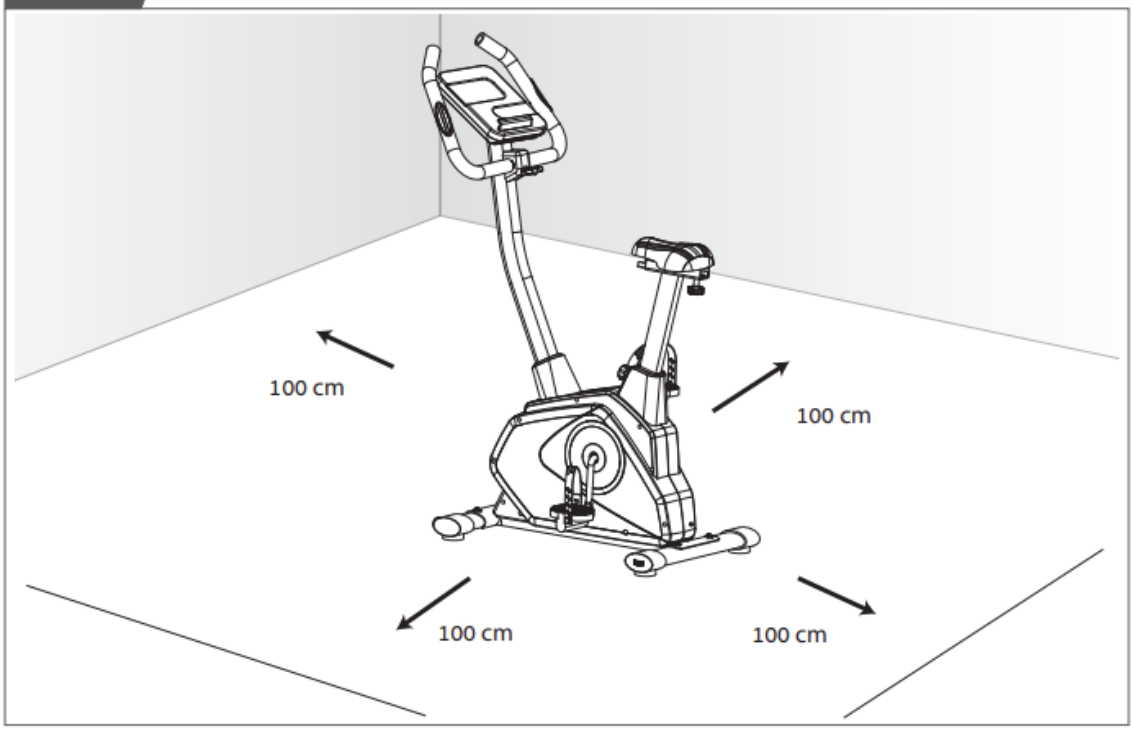


Cardio Fit E35 Ergometer

C



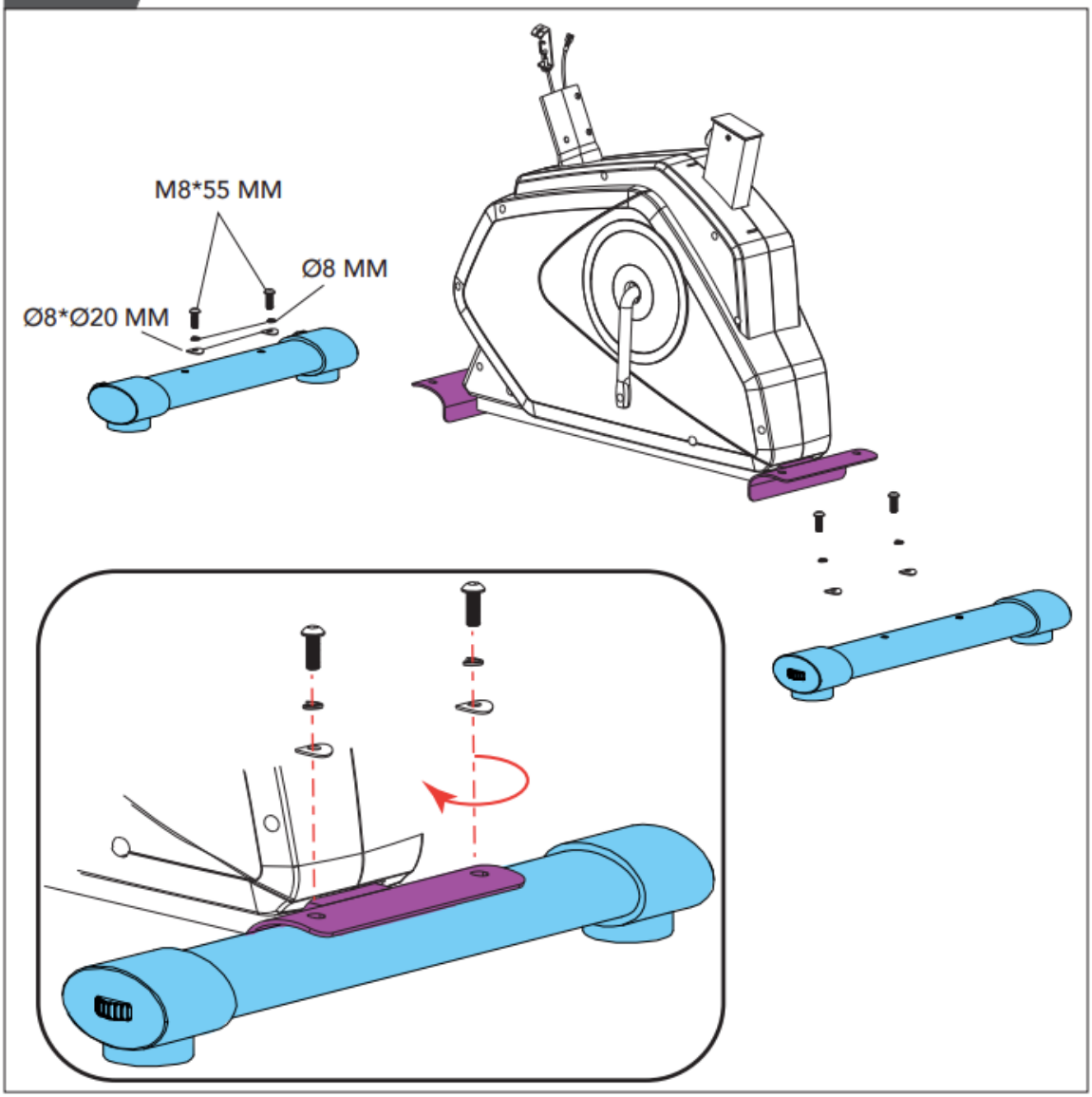
D-00

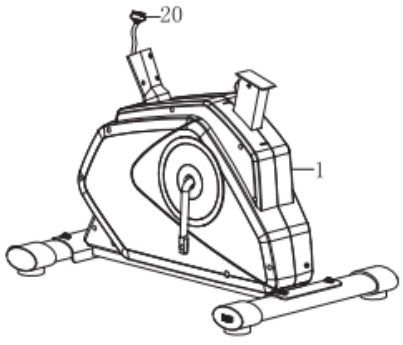


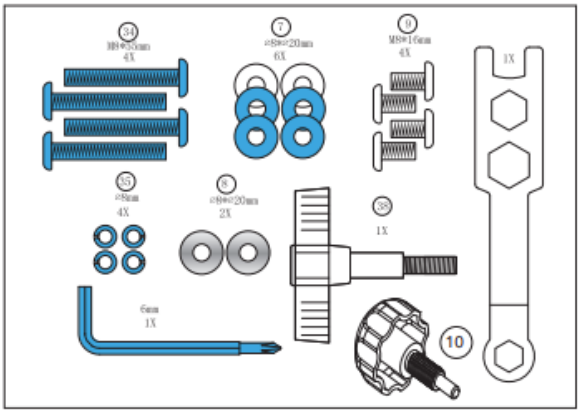
5

Cardio Fit E35 Ergometer

D-01



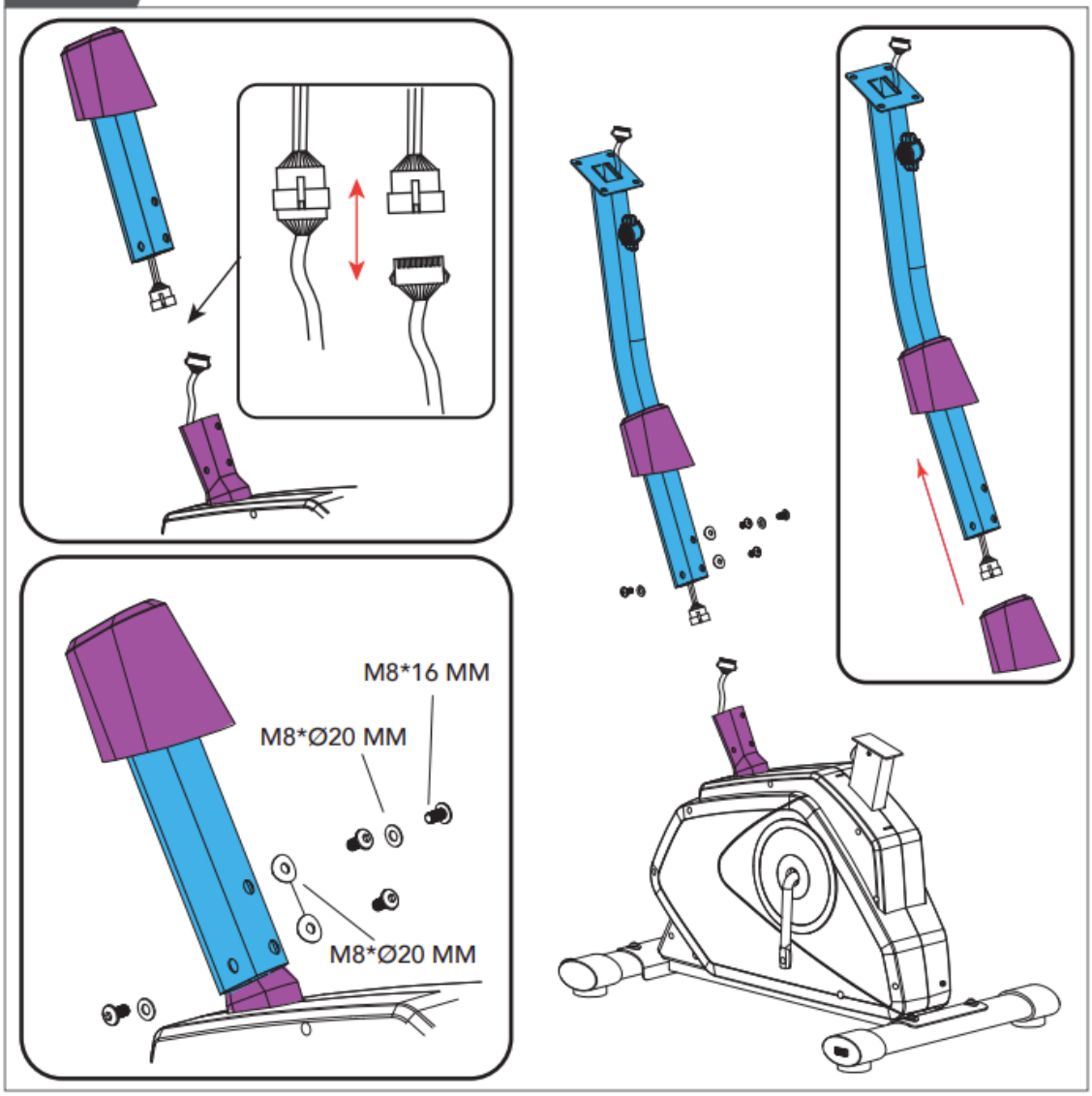


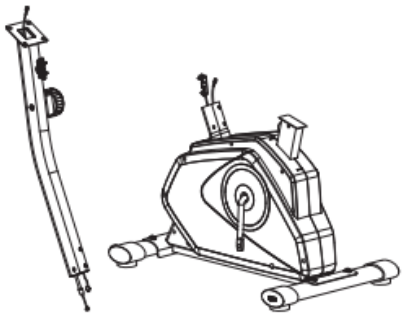


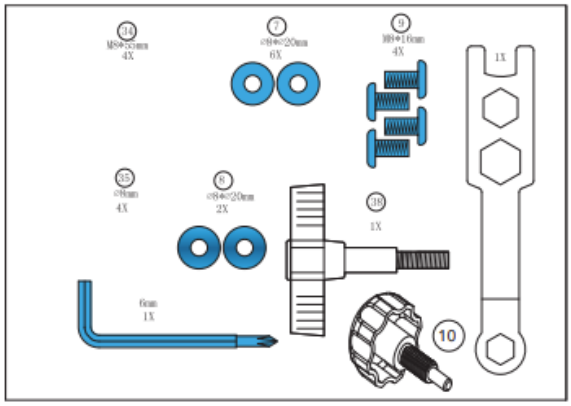
6

Cardio Fit E35 Ergometer

D-02



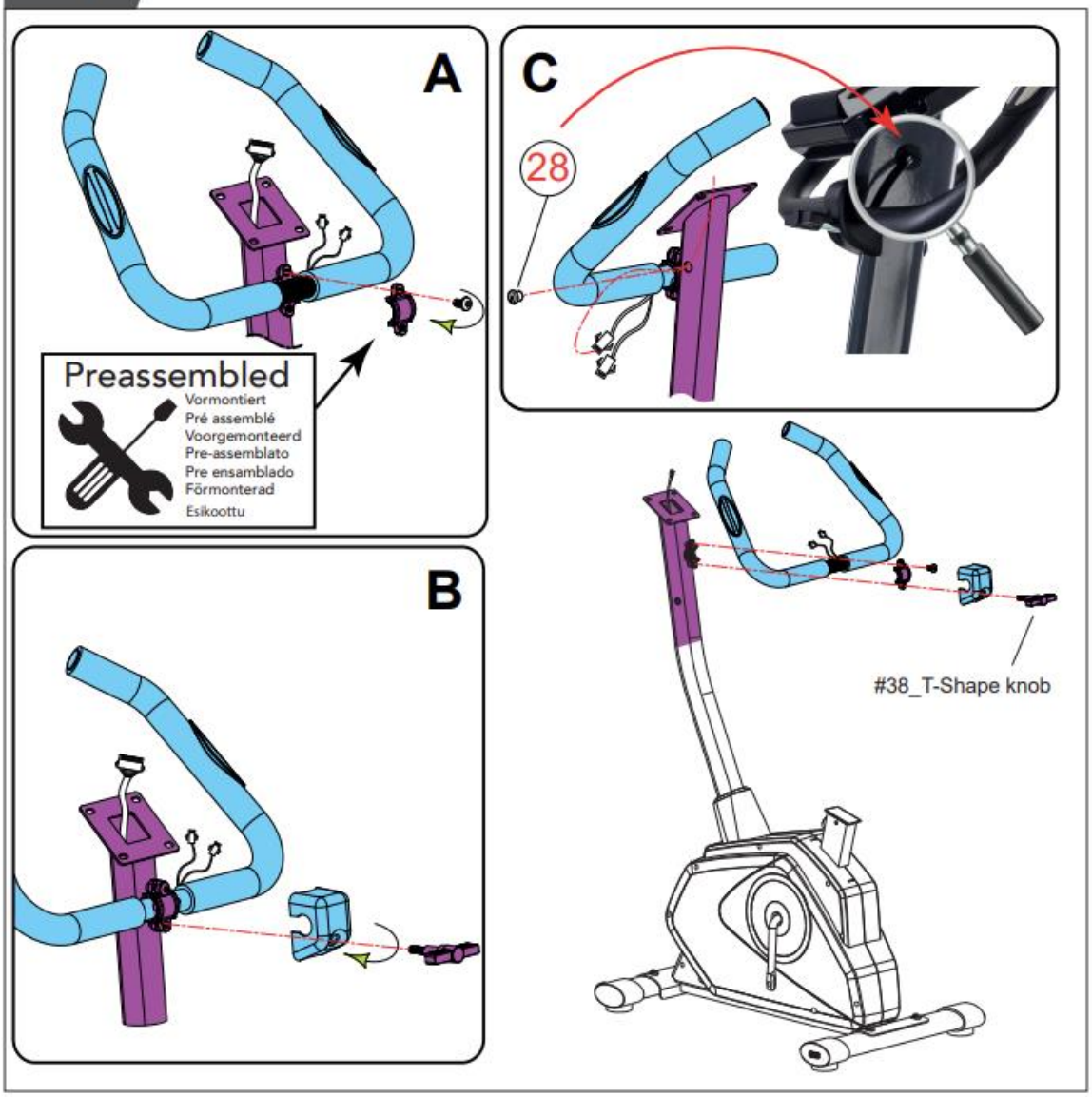


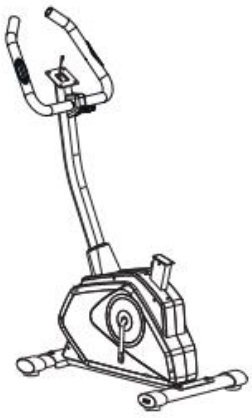


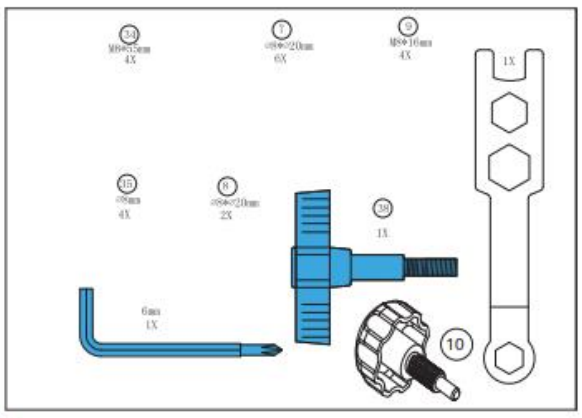
7

Cardio Fit E35 Ergometer

D-03



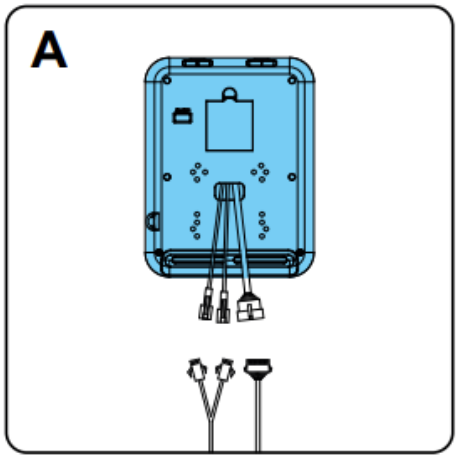


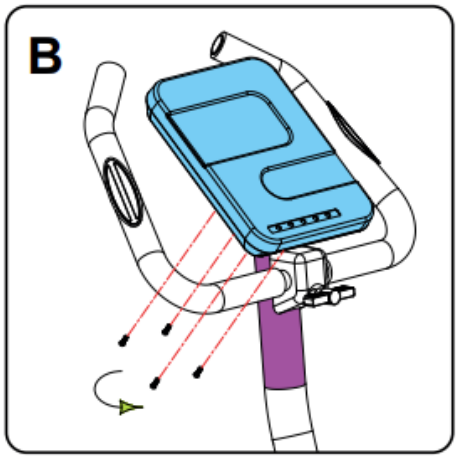


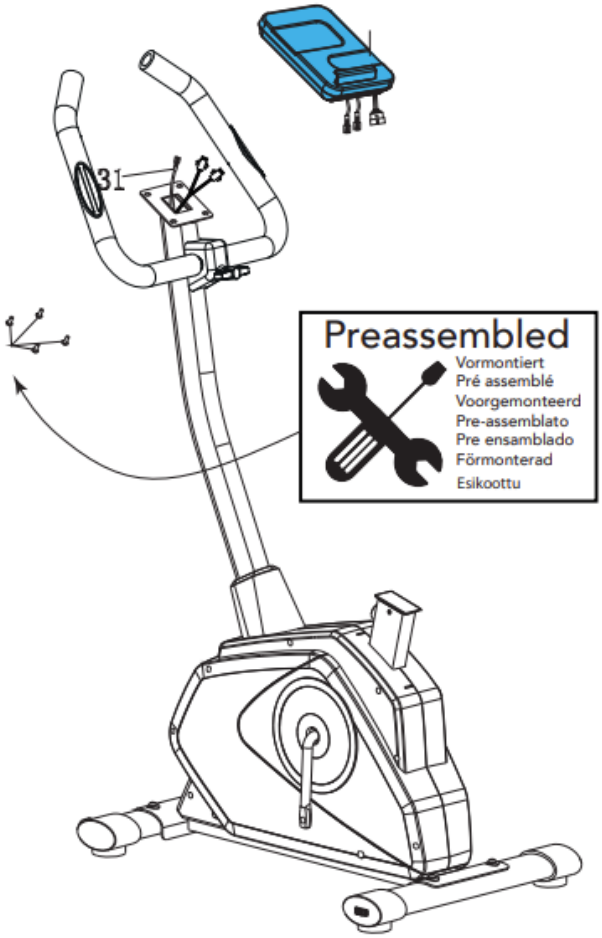
8

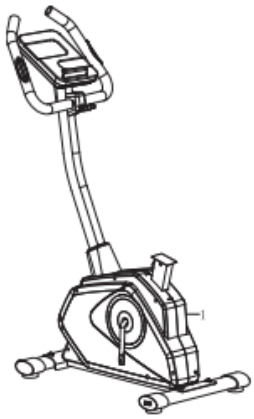
Cardio Fit E35 Ergometer

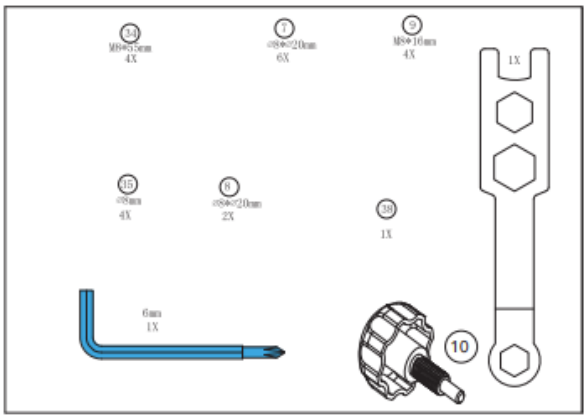
D-04







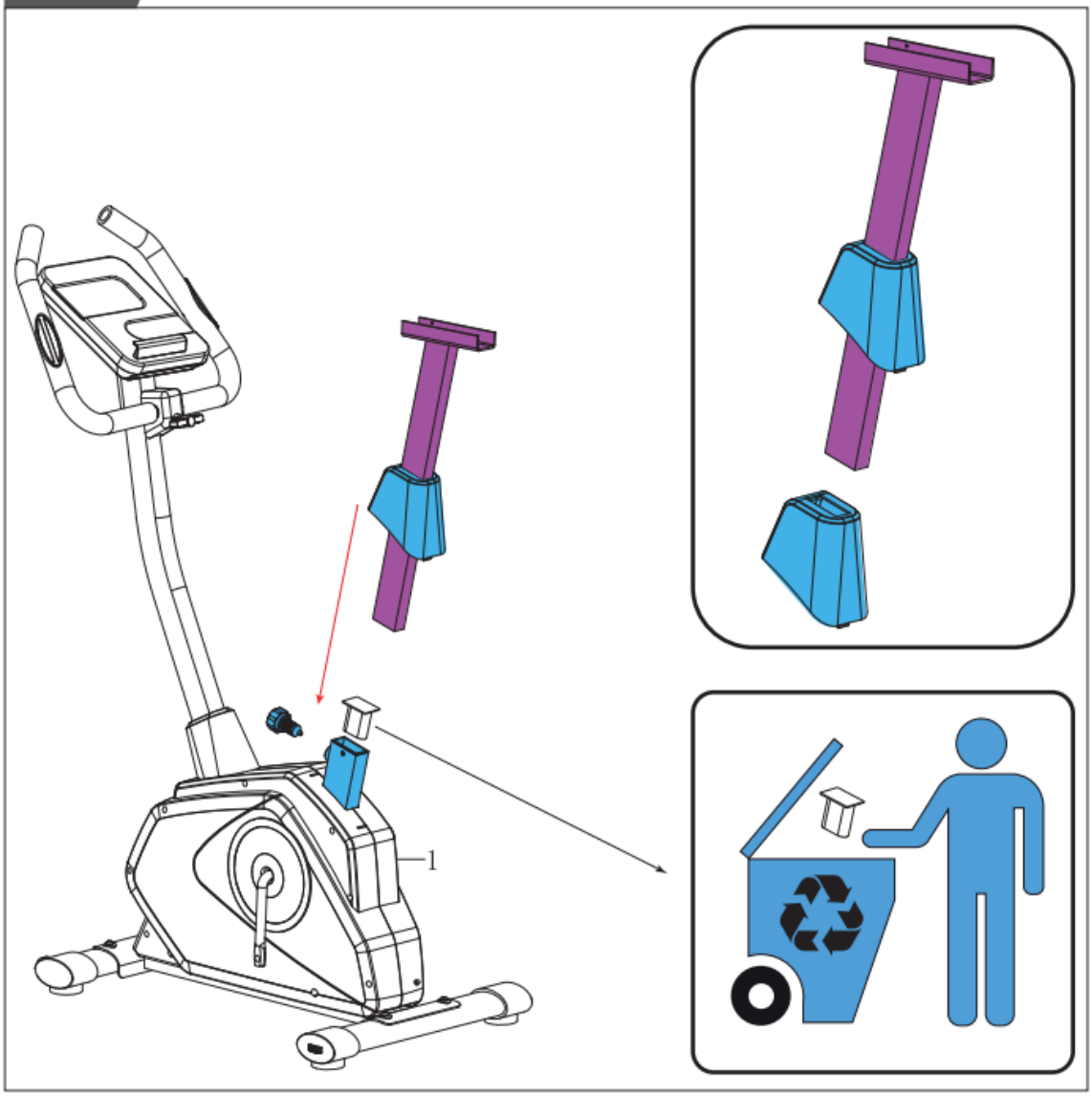


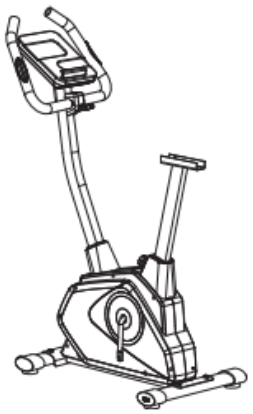


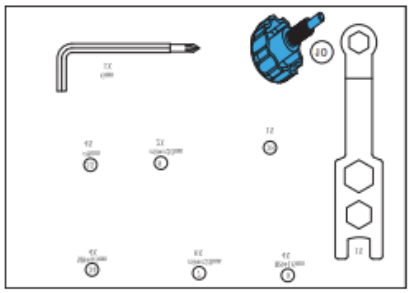
9

Cardio Fit E35 Ergometer

D-05

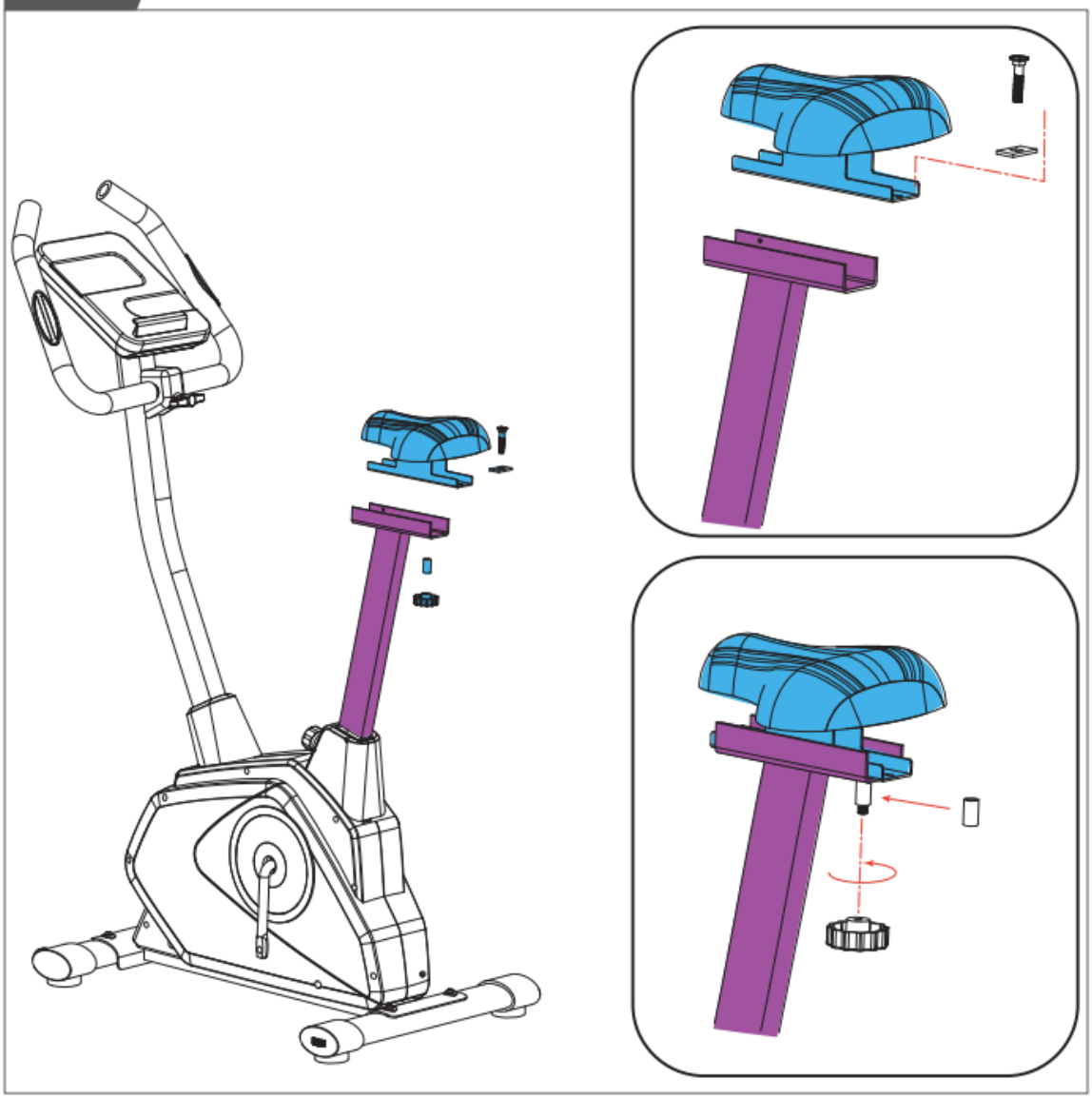


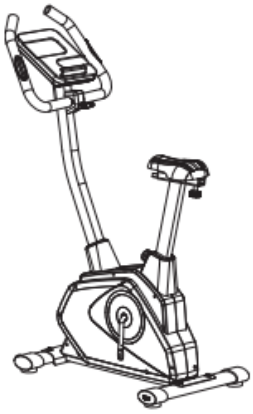


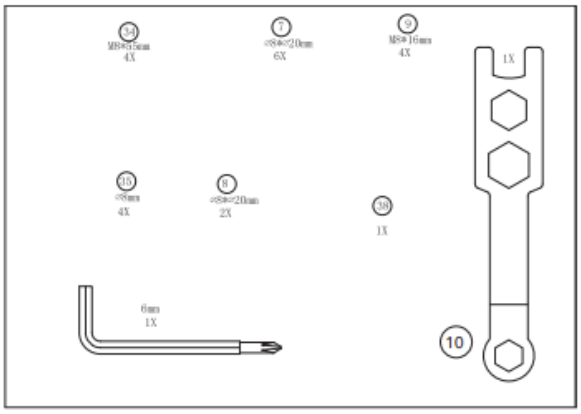


Cardio Fit E35 Ergometer

D-06



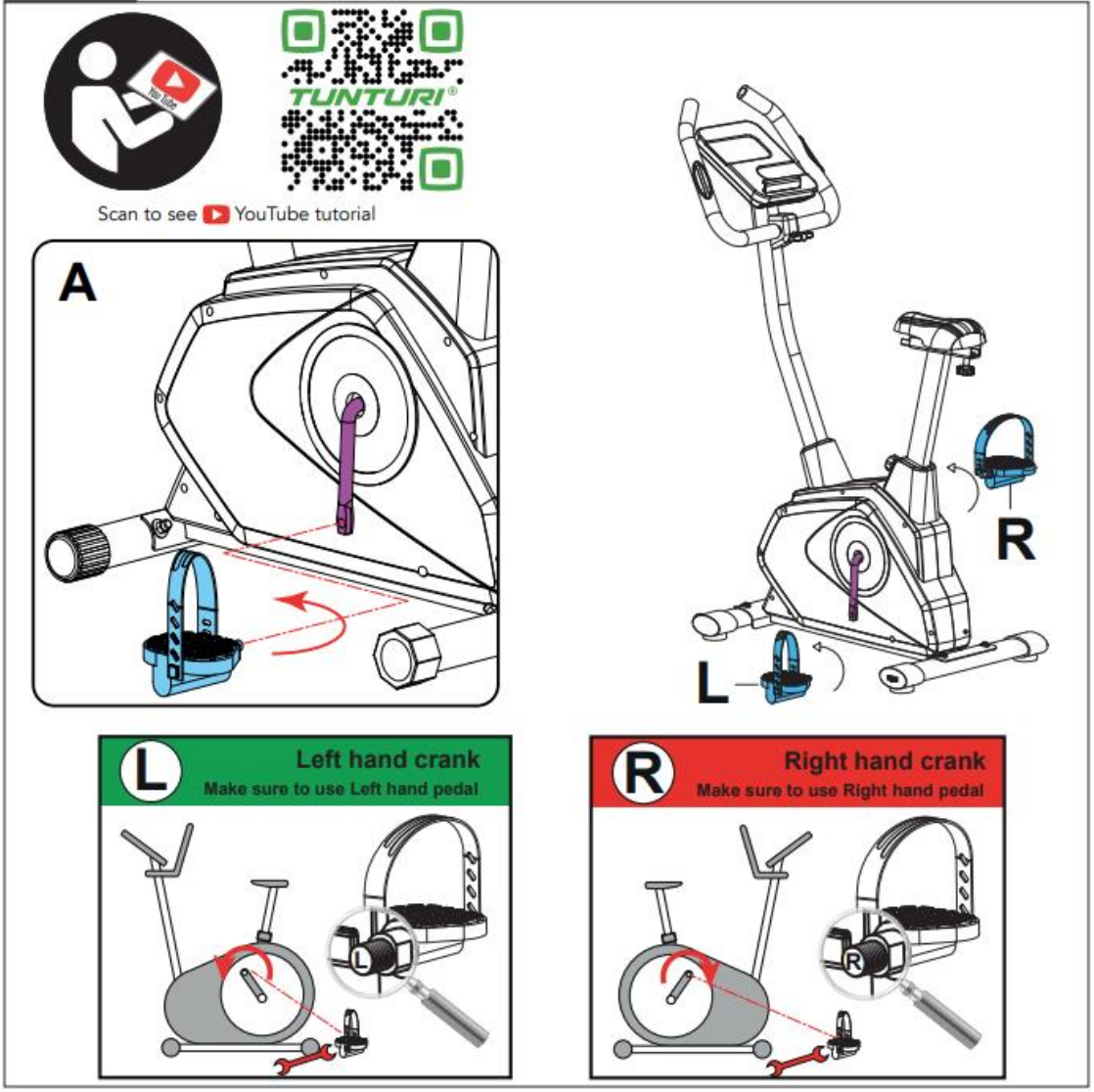


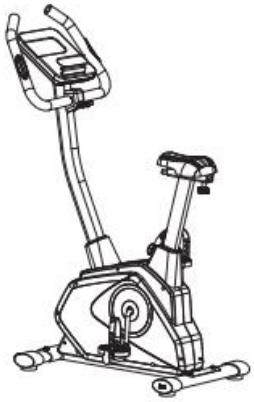


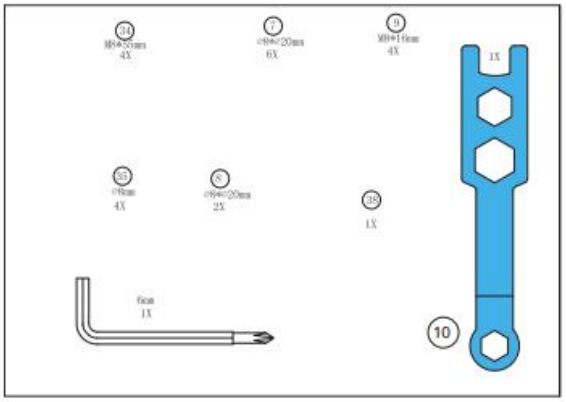
11

Cardio Fit E35 Ergometer

D-07





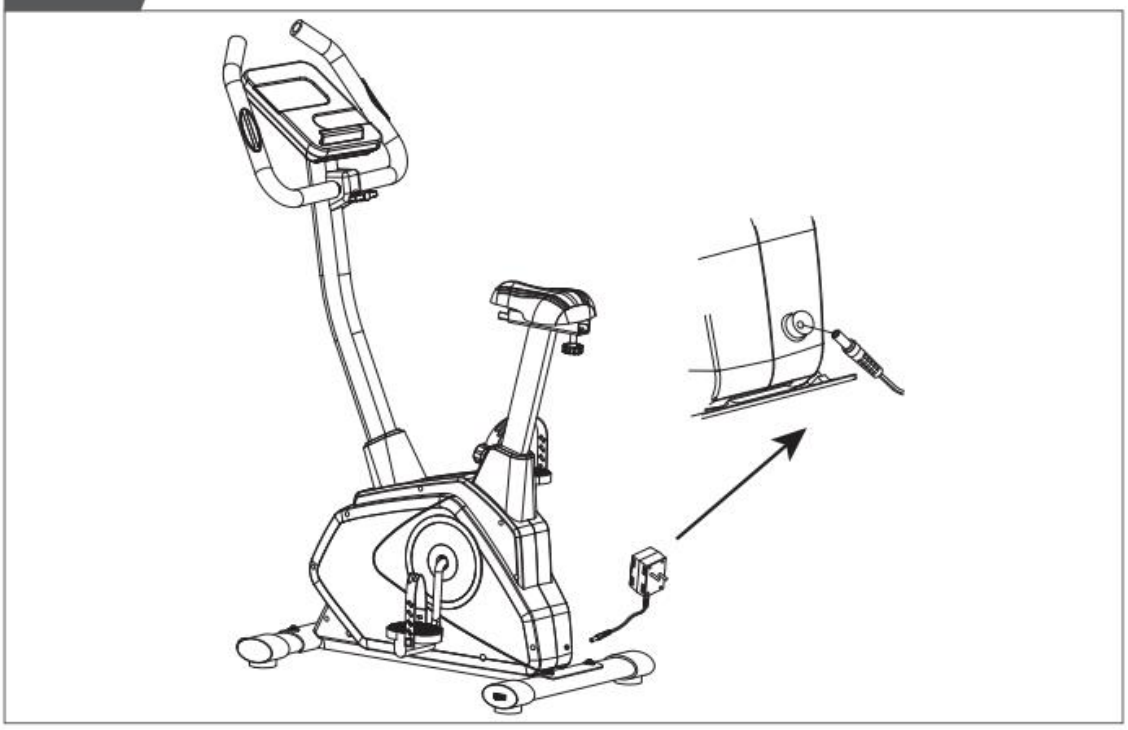


TUNTURI®

12

Cardio Fit E35 Ergometer

E



Cardio Fit E35 Ergometer

G



G-1

BEGINNER 1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	9	9	9	9	9	5	5	5	5	5
BEGINNER 2	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9	9
BEGINNER 3	1	1	3	3	1	1	5	5	3	3	3	7	7	7	5	5	9	9	5	5
BEGINNER 4	1	1	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	1	1
ADVANCE 1	1	1	5	5	7	7	9	9	7	9	9	7	9	9	7	7	5	5	1	1
ADVANCE 2	1	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	9	9	9	5	5	3	3	1	1
ADVANCE 3	1	1	1	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	9	9	9	9	9	1	1
ADVANCE 4	1	1	1	3	3	3	5	5	5	7	7	7	9	9	3	3	3	3	1	1
SPORTY 1	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	1
SPORTY 2	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9
SPORTY 3	1	1	5	5	1	1	9	1	1	5	5	1	1	9	1	1	5	5	1	1
SPORTY 4	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9

Obsah

Vítejte 14
Bezpečnostní varování 14
Elektrická bezpečnost 15
Montážní návod 15
Popisný obrázek A 15
Popis obrázku B 15
Popisný obrázek C 15
Popisný obrázek D 15
Dodatečné montážní informace: 16
Další informace 16
Trénink 16
Cvičební instrukce 16
Tepová frekvence 17
Použití 17
Nastavení opěrných nožiček (Obr. E-1) 17
Nastavení vodorovné polohy sedadla 18
Nastavení vertikální polohy sedadla 18
Nastavení řídítek 18
Napájení (obr. E) 18
Počítač (obr. E-1) 18
Funkce displeje 18
Vysvětlení tlačítek 19
Operace 19
Programy 19
Manuál 20
Beginner / Začátečník (obr. G1) 20
Advance / Pokročilí (obr. G1) 20
Sporty / Sportovní (obr. G1) 20
Kardio 20
Watt 20
Zotavení / Recovery 21
Tělesný tuk 21
Čištění a údržba 21
Závady a poruchy 22
Doprava a skladování 22
Záruka 22
Technická data 23

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi! Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení Tunturi. Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crossových trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, vesel, posilovacích lavic a posilovacích věží. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na to, na jaké kondici. Pro více informací navštivte naše webové stránky www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento manuál je prosím nezbytnou součástí vašeho tréninkového vybavení, přečtěte si všechny pokyny v tomto návodu, než začnete používat zařízení.
Vždy je třeba dodržovat následující opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

• Přečtěte si bezpečnostní varování a pokyny. Nenásledování bezpečnostních varování a pokynů může způsobit zranění nebo poškození zařízení. Dodržujte bezpečnostní upozornění a pokyny pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

• Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné.
• Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Jestli cítíš unaveně okamžitě přestaň cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Vybavení není vhodné pro komerční použití.
- Max. použití je omezeno na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo motorickým postižením nebo nedostatkem zkušeností a znalostí může způsobit nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dávat výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Jestliže zaznamenáte nevolnost, závratě nebo jiné abnormální příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli svalové bolesti a napětí, začněte každý trénink zahřátím a dokončete každý trénink zklidněním. Nezapomeňte se protáhnout na konci tréninku.
- Zařízení je vhodné pouze pro vnitřní použití. Vybavení není vhodný pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečnou ventilací. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, aby nedošlo k nachlazení.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní průměrnou teplotou mezi 10°C a 35°C. Skladujte zařízení pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C a 45°C.

- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být nikdy vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k účelu, ke kterému je určeno. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je jakákoliv část poškozená nebo vadná. Pokud část je poškozená nebo vadná, kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a další části těla mimo pohyblivé díly.
- Udržujte vlasy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Udržujte oblečení, šperky a jiné předměty mimo pohyblivé díly.
- Ujistěte se, že zařízení používá vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby vážící více než 110 kg (240 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je síťové napětí stejné jako napětí na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Udržujte síťový kabel mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran.
- Neměňte ani neupravujte síťový kabel ani síťovou zástrčku.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud jsou síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozené nebo vadné, kontaktujte svého prodejce.
- Vždy úplně odviňte síťový kabel.
- Neveďte síťový kabel pod zařízením. Neukládejte síťový kabel pod kobercem. Nepokládejte žádné předměty na síťový kabel.
- Ujistěte se, že síťový kabel nevisí přes okraj stolu.
- Ujistěte se, že síťový kabel nemůže být náhodně zachycen popř. se o něj nedá zakopnout.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zasunutá do nástěnné zásuvky.
- Při vytahování zástrčky ze zdi netahejte za síťový kabel.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky, když zařízení není používáno, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

⚠ UPOZORNĚNÍ

• Nikdy nepoužívejte vodu nebo jinou kapalinu přímo na nebo v blízkosti zařízení, ale pouze pomocí vlhkého hadříku, pokud je to nutné vyčistěte stroj.
• Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti zařízení a může způsobit úraz elektrickým proudem způsobený zkratem. To může mít za následek vážné zranění nebo dokonce smrt.

Montážní návod

Popisný obrázek A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete to použít jako referenci během sestavování, ale postupujte podle montážních kroků vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno v ilustracích.

Popis obrázku B

Obrázek ukazuje, jaké součásti a díly byste měli najít při vybalování produktu.

POZNÁMKA!

• Malé díly lze schovat/zabalit do dutých prostorů. Ochrana produktu polystyrenem.
• Pokud některá část chybí, kontaktujte svého prodejce.

Popisný obrázek C

Obrázek ukazuje hardwarovou sadu dodávanou s vaším produktem. Hardwarová sada obsahuje šrouby, podložky, šrouby, matice atd., potřebné nástroje, aby váš trenažér správně seděl.

Popisný obrázek D

Obrázky ukazují, jak ve správném následujícím pořadí postupovat, abyste sestavili svůj stroj.

POZNÁMKA !!

• Čísla dílů uvedená v montážních krocích začínají výkresem náhradního dílu, který lze nalézt v online verzi uživatelské příručky.

⚠ UPOZORNĚNÍ

• Sestavte zařízení v daném pořadí.
• Přenášejte a přemisťujte zařízení alespoň ve dvou osobách.

⚠ POZOR

• Umístěte zařízení na pevný, rovný povrch.
• Umístěte zařízení na ochrannou základnu, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
• Kolem zařízení ponechejte alespoň 100 cm volného prostoru.

• Podívejte se na obrázky pro správnou montáž zařízení.

Dodatečné montážní informace:

D7 Jak správně instalovat pedály.

POZNÁMKA!
• Pravá a levá strana se určuje z perspektivy cvičebních pozice (tedy z úhlu používání stroje).

Pravý pedál
Najděte značku „R“ nebo „L“ na ose pedálu
- Nasaďte pravý pedál „R“ do pravé kliky (R).
- Nejprve rukou otočte osou pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče plně utáhněte pedál.

Levý pedál
- Nasaďte levý pedál „L“ do levé kliky.
- Nejprve rukou otočte osou pedálu proti směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče plně utáhněte pedál.

Kliknutím zobrazíte naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/Devel2ZhCAc

POZNÁMKA!

• Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje dodané s tímto produktem pro budoucí servisní účely.

Další informace

Likvidace obalů
Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu likvidovaného na skládkách. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních střediscích.

Likvidace na konci životnosti
My v Tunturi doufáme, že si užijete mnoho let příjemného používání svého fitness zařízení. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér doslouží. Podle Evropské legislativy WEEE jste odpovědní za správnou likvidaci vašeho fitness zařízení do uznávaného veřejného sběrného zařízení.

Trénink

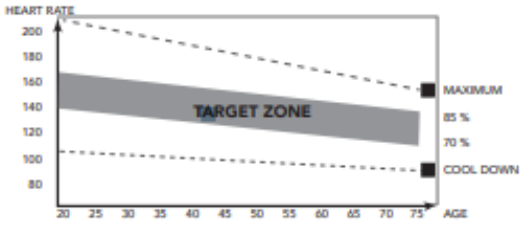
Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku tělem, což zase zlepšuje vytrvalost a kondici. Měli byste se potit, ale během cvičení byste se neměli zadýchat. Chcete-li dosáhnout a udržet si základní kondici, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Zvyšte počet cvičení, abyste zlepšili svou kondici. Vyplatí se kombinovat pravidelný pohyb se zdravou stravou. Osoba na dietě by měla cvičit denně, nejprve 30 minut nebo méně v kuse, postupně prodlužovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Začněte cvičit při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému namáhání kardiovaskulárního systému. Jak se úroveň kondice zlepšuje, rychlost a odpor lze postupně zvyšovat. Efektivitu vašeho cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a srdeční frekvence.

Cvičební instrukce

Používání vašeho fitness zařízení vám poskytne mnoho výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze zahřívání
Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a zahřát svaly, aby mohly správně fungovat. Sníží také riziko křečí a svalového zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, neprotahujte se silou ani nepřetěžujte svaly – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení
Toto je fáze, ve které vynakládáte úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle sebe, ale je velmi důležité po celou dobu udržovat stabilní tempo. Frekvence cvičení by měla být dostatečná ke zvýšení tepu vašeho srdce do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, ačkoli většina lidí začíná na 15-20 minutách.

Fáze zklidnění
V této fázi se váš kardiovaskulární systém a svaly uvolní. Toto je opakování zahřívacího cvičení, např. zpomalte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Protahovací cviky by se nyní měly opakovat, přičemž opět nezapomínejte, abyste svaly do nátahu netlačili silou. Jak budete fit, možná budete muset trénovat déle a tvrději. Je vhodné trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozmístit trénink rovnoměrně po celý týden.

Tonizace svalů
Chcete-li na svém fitness trenažéru zpevnit svaly, budete muset mít nastavený odpor poměrně vysoko. To bude více zatěžovat vaše svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly tvrději. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta váhy
Důležitým faktorem je zde vynaložené úsilí. Čím tvrději a déle pracujete, tím více kalorií spálíte. Efektivně je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení své kondice, rozdílem je cíl.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (ruční snímače tepu)
Tepová frekvence je měřena senzory v řídítkách, když se uživatel dotýká obou senzorů současně. Přesné měření pulsu vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala ručních snímačů pulsu. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření tepové frekvence bude méně přesné.

POZNÁMKA!
• Nepoužívejte ruční snímače tepu v kombinaci s hrudním pásem pro měření tepové frekvence.
• Pokud nastavíte limit tepové frekvence pro váš trénink, při jeho překročení zazní alarm.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)
Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout prostřednictvím zátěže při cvičení. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK. Maximální tepová frekvence se liší od člověka k člověku.

⚠ UPOZORNĚNÍ
• Ujistěte se, že během tréninku nepřekročíte maximální tepovou frekvenci. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se s lékařem.

Začátečník
50-60% maximální tepové frekvence
Vhodné pro začátečníky, hlídače váhy, rekonvalescenty a osoby, které delší dobu necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně, 30 minut v kuse.

Pokročilý
60-70% maximální tepové frekvence
Vhodné pro osoby, které si chtějí zlepšit a udržet kondici.
Cvičte alespoň třikrát týdně, 30 minut v kuse.

Expert
70-80% maximální tepové frekvence
Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhotrvající tréninky.

Použití

Nastavení opěrných nožiček (Obr. E-1)
Zařízení je vybaveno nastavitelnými podpěrnými nožičkami. Pokud je zařízení nestabilní, viklá se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto podpěrné nožičky upravit tak, aby byly provedeny požadované korekce.

- Otočte podpěrné nožičky dovnitř / ven podle potřeby, aby se zařízení dostalo do stabilní a pokud možno vyrovnané polohy.

RYCHLÝ TIP 💡

• Je snazší to provést ve dvou osobách, takže jedna osoba může naklánět zařízení, zatímco druhá provádí potřebné nastavení.

POZNÁMKA!

• Zařízení je nejstabilnější, když je co nejníže k podlaze. Začněte proto zařízení vyrovnávat úplným zatočením všech podpěrných nožiček, než vyklopíte požadované podpěrné nožky, abyste zařízení stabilizovali a vyrovnali.

Nastavení vodorovné polohy sedadla

Horizontální polohu sedadla lze upravit nastavením sedadla do požadované polohy.
- Uvolněte knoflík pro nastavení sedadla.
- Posuňte sedadlo do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík pro nastavení sedadla.

Nastavení vertikální polohy sedadla

Vertikální polohu sedadla lze upravit nastavením sedlové trubky do požadované polohy. Při téměř rovné noze se klenba nohy musí dotýkat pedálu v jeho nejspodnějším bodě.
- Povolte nastavovací knoflík sedlové trubky.
- Posuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík sedlové trubky.

Nastavení řídítek

Řídítka lze nastavit podle výšky a cvičební polohy uživatele.
- Povolte nastavovací knoflík řídítek.
- Přesuňte řídítka do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík řídítek.

Napájení (obr. E)

Trenažér je napájen z externího zdroje. Podívejte se na obrázek, kde najdete napájecí vstup trenažéru.

POZNÁMKA !!

• Připojte napájecí zdroj k trenažéru před jeho připojením do elektrické zásuvky.
• Pokud stroj nepoužíváte, vždy odpojte napájecí kabel.

Počítač (obr. E-1)



1. Displej
2. Podpora tabletu/knih
3. Tlačítka

⚠ POZOR

• Udržujte počítač mimo přímé sluneční světlo.
• Vysušte povrch počítače, pokud je pokrytý kapkami potu.
• Neopírejte se o počítač.
• Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Ujistěte se, že se vaše nehty nebo ostré předměty nedotýkají displeje.

POZNÁMKA!

• Počítač se přepne do pohotovostního režimu, když zařízení není používáno po dobu 4 minut.

Funkce displeje

Čas (Time)

- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas počítat.
- Při nastavování cílové hodnoty se čas odpočítává od vašeho cílového času do 0 a zazní nebo bliká alarm.
- Bez vysílání jakéhokoli signálu do monitoru po dobu 4 sekund během cvičení se čas zastaví.
- Rozsah zobrazení: 0:00~99:59

Rychlost (Speed)

- Zobrazuje aktuální rychlost tréninku.
- Maximální rychlost je 99,9 KM/H nebo ML/H.
- Aniž by byl během tréninku po dobu 4 sekund vysílán do monitoru jakýkoli signál, SPEED zobrazí „0.0“

RPM

- Zobrazuje počet otáček za minutu.
- Rozsah zobrazení: 0~15~999.

- Bez přenosu jakéhokoli signálu do monitoru po dobu 4 sekund během tréninku, RPM zobrazí „0“.

WATT
- Zobrazte aktuální tréninkové watty.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 999.

Zatížení (LOAD)
- Ukazuje nastavení úrovně zatížení (pokud je tato nastavena) po dobu 3 sekund.
- Rozsah: 1 ~ 16.

Vzdálenost (Distance)
- Bez nastavení cílové hodnoty se bude vzdálenost počítat.
- Při nastavování cílové hodnoty se bude vzdálenost odpočítávat od vaší cílové vzdálenosti do 0 se zvukem alarmu nebo blikáním.
- Rozsah zobrazení: 0,00~99,99.

Kalorie (Calories)
- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou počítat.
- Při nastavování cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od vaší cílové hodnoty do 0 se zvukem budíku nebo blikáním.
- Rozsah zobrazení: 0~9990.

Puls (Pulse)
- Aktuální pulz se zobrazí po 6 sekundách, když je počítačem detekován signál.
- Bez signálu pulzu po dobu 6 sekund se na konzole zobrazí „P“.
- Pulzní alarm zazní, když aktuální pulz překročí cílový pulz.
- Rozsah zobrazení: 0-30~230 BPM.

POZNÁMKA!
• Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro srovnání různých cvičebních relací, které nelze použít v lékařské léčbě

Vysvětlení tlačítek

Nahoru / UP
- Zvyšuje úroveň odporu.
- Volba nastavení.

Dolů / DOWN
- Snižuje úroveň odporu.
- Volba nastavení.

MODE
- Potvrzuje nastavení nebo výběr.

Reset
- V nastavení zmáčkněte RESET (jednou) a aktuální nastavené funkce se resetují.
- Když stisknete a podržíte po dobu 2 sekund, restartují se všechny nastavené funkce.

START / STOP
- Zahájí nebo ukončí cvičení.

Body Fat
- Zjistí procenta tělesného tuku nebo BMI (v režimu zastavení).

Recovery
- Zjišťuje zotavení srdečního pulsu.

Operace

Zapnutí
- Zapojte napájecí zdroj k zapnutí počítače.
- Stisknutím libovolné klávesy zapnete počítač, když je v režimu spánku.
- Začněte šlapat, abyste zapnuli počítač v režimu spánku.

Vypnutí
Bez přenosu jakéhokoli signálu do monitoru po dobu 4 minut přejde monitor automaticky do režimu spánku (aktuální tréninková data budou ztracena).

Výběr tréninku
Použijte tlačítka UP a DOWN pro výběr:
- Manuální, Začátečník, Pokročilý, Sportovní, Kardio, Watt.

Programy

Rychlý start
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku bez jakéhokoli přednastaveného nastavení.
- Použijte tlačítka UP & DOWN pro nastavení úrovně odporu během tréninku.

Ukončení cvičení
- Stisknutím START/STOP v režimu cvičení zastavíte/přerušíte cvičení. Pro obnovení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP v režimu pauzy.

- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na více než 2 sekundy resetujete počítač (aktivní tréninková data budou ztracena).

Manuál

- Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte cvičební program, zvolte režim MANUAL a stiskněte tlačítko MODE pro vstup do dalšího nastavení programu manuálního režimu.
- Použijte tlačítka UP a DOWN pro přednastavení času tréninku a stiskněte MODE pro potvrzení nastavení.
- Po potvrzení můžete také nastavit: vzdálenost, kalorie a tep.

POZNÁMKA !!

• Při stanovení více než jednoho cíle trénink skončí u prvního dosaženého cíle.
• Nechejte cíl prázdný a nebude považován za předem nastavený limit.

- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení
- Pomocí tlačítek UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zatížení je zobrazena v okně LEVEL.

Beginner / Začátečník (obr. G1)

- Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte cvičební program, zvolte režim ZAČÁTEČNÍK / BEGINNER a stiskněte tlačítko MODE pro vstup do dalšího nastavení programu v režimu ZAČÁTEČNÍK.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte program ZAČÁTEČNÍK 1~4 a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení
- Pomocí tlačítek UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zatížení je zobrazena v okně LEVEL.

Advance / Pokročilí (obr. G1)

- Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte cvičební program, zvolte režim ADVANCE / POKROČILÍ a stiskněte tlačítko MODE pro vstup do dalšího nastavení programu režimu ADVANCE.
- Pomocí tlačítek UP & DOWN vyberte ADVANCE program 1~4 a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení
- Pomocí tlačítek UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zatížení je zobrazena v okně LEVEL.

Sporty / Sportovní (obr. G1)

- Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte cvičební program, zvolte režim SPORTY a stiskněte tlačítko MODE pro vstup do další položky nastavení programu režimu SPORTY.
- Pomocí tlačítek UP & DOWN vyberte SPORTY program 1~4 a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
- Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP.
- Pomocí tlačítek UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zatížení je zobrazena v okně LEVEL.

Kardio

- Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte cvičební program, zvolte režim CARDIO a stiskněte tlačítko MODE pro vstup do dalšího nastavení programu režimu CARDIO.
- Pomocí tlačítek UP & DOWN nastavte věk, stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek UP & DOWN vyberte 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG, stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení výchozího nastavení TAG na 100, upravte pomocí tlačítek UP & DOWN pro nastavení požadovaného cíle, stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte čas.
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.
- Pomocí RESET se vraťte do hlavní nabídky.

Watt

- Použijte tlačítka UP a DOWN pro výběr cvičebního programu, zvolte WATT a stiskněte tlačítko MODE / ENTER pro vstup do dalšího nastavení programu režimu WATT.
- Pomocí tlačítka UP a DOWN nastavte cíl WATT (výchozí: 120Watt.). Upravte pomocí tlačítek UP & DOWN pro nastavení požadovaného cíle, stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte ČAS.

- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

- Pomocí tlačítek UP a DOWN upravte cílovou úroveň wattů.
- Stiskněte tlačítko START/STOP pro pozastavení tréninku.
- Pomocí RESET se vraťte do hlavní nabídky.

Zotavení / Recovery

Funkce zotavení registruje stav srdce měřením rychlosti zotavení vaší srdeční frekvence v tepech za minutu. Čím rychleji vaše tepová frekvence klesne k normálu, tím lepší bude váš stav. Proto byste tuto funkci měli používat nejlépe bezprostředně po tréninku.

- Tlačítko RECOVERY bude platné pouze v případě, že je detekován pulz.
- TIME zobrazí „0:60“ (sekundy) a odpočítává se do 0.
- Počítač zobrazí F1 až F6 po odpočítávání pro testování stavu obnovení srdeční frekvence. Uživatel může najít úroveň obnovení srdeční frekvence na základě níže uvedené tabulky.
- Stiskněte znovu tlačítko RECOVERY pro návrat na začátek.

Jak číst výsledek testu

Výsledek je založen na stavu vašeho srdečního tepu. Když jste aktivní, vaše srdeční frekvence se zvýší v tepech za minutu (bpm). Když trénink ukončíte, vaše tepová frekvence se ustálí na normálu. Čím rychleji se vaše srdeční frekvence stabilizuje, tím lepší je váš srdeční stav. Když vaše srdeční frekvence klesne alespoň o 50 tepů za minutu. V minutě testu bude váš výsledek ukazovat F1. Když vaše srdeční frekvence klesne mezi 41~50 tepů za minutu v testu, váš výsledek bude číst F2.
A tak dále.

F1	Outstanding	50+ bpm.
F2	Excellent	41 ~ 50 bpm.
F3	Good	31~ 40 bpm.
F4	Fair	21 ~ 30 bpm.
F5	Below average	11 ~ 20 bpm.
F6	Poor	0 ~ 10 bpm.

POZNÁMKA !!

• Když se vaše srdeční frekvence během testovací minuty zvýší, zobrazí se také F6.

• Výsledná data recovery mohou být použita pouze jako osobní reference a nemají žádnou lékařskou hodnotu.

Tělesný tuk

- Stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření tělesného tuku.
- Než začnete měřit, nastavte pohlaví, věk uživatele, výška, váha.
- Během měření musí uživatelé držet obě ruce za rukojeti. LCD displej zobrazí "-" "- -" "- - -" "- - - -" po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.
- LCD displej zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu tělesného tuku

- *E-1: Nebyl zjištěn žádný vstup signálu srdeční frekvence.
- *E-4: Vyskytuje se, když je výsledek FAT % a BMI nižší než 5 nebo vyšší než 50.

Bluetooth a APP
- Tento počítač se může připojit k aplikaci APP na chytrém zařízení přes Bluetooth (iOS a Android).
- Nastavte připojení Bluetooth pouze prostřednictvím režimu připojení v nainstalované aplikaci APP na vašem chytrém zařízení.
- Když je navázáno bluetooth spojení mezi APP a počítačem, displej počítače se ztlumí.

POZNÁMKA !!

• Tunturi poskytuje pouze možnost připojit váš fitness počítač prostřednictvím připojení bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže být zodpovědná za poškození nebo nesprávné fungování jiných produktů než produktů Tunturi.
• Další informace naleznete na webových stránkách.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje kalibraci, pokud je sestaveno, používáno a udržováno podle pokynů.

⚠ UPOZORNĚNÍ

• Před čištěním a údržbou vyjměte adaptér.
• K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.

- Po každém použití očistěte zařízení měkkým savým hadříkem.

- Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
- V případě potřeby promažte spoje.

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů bude stačit vyměnit vadný díl.
- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Odstraňování problémů:

- Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře propojený.

POZNÁMKA!
• Počítač se čtyři minuty po zastavení cvičení automaticky vypne.
• Pokud počítač zobrazuje abnormálně, vytáhněte transformátor z elektriky a znovu jej zapojte a zkuste to znovu.

Chvění nebo nestabilní pocit během používání

Pokud je stroj během provozu nestabilní nebo vratký, je vhodné upravit podpěrné nožičky, aby se rám dostal do správné polohy.
Přečtěte si pokyny v této příručce v části: „Použití“

Doprava a skladování

⚠ UPOZORNĚNÍ
• Před přepravou a uskladněním vyjměte adaptér.
• Přenášejte a přemisťujte zařízení alespoň ve dvou osobách.

- Zůstaňte stát před zařízením na každé straně a pevně uchopte řídítka. Nakloňte přední část zařízení tak, aby se zadní část zařízení dostala na transportní kolečka. Přesuňte zařízení a opatrně jej položte. Umístěte zařízení na ochrannou základnu, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Zařízení opatrně přemisťujte po nerovném povrchu. Nepřemísťujte zařízení nahoru pomocí kol, ale přenášejte zařízení za řídítka.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teploty.

Záruka

Záruka Tunturi
Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva uvedená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka neomezuje tato práva. Záruka kupujícího je platná
pouze v případě, že je položka používána v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržována podle pokynů pro toto konkrétní zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě specifické pro produkt jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ produktu. „Uživatelskou příručku“ si můžete stáhnout z našich webových stránek.
http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají běžet od data nákupu.
Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce ohledně záručních podmínek.

Záruční krytí

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi za žádných okolností nenesou odpovědnost na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé, sekundární nebo následné škody jakékoli povahy vyplývající z jakéhokoli použití nebo neschopnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení, jak bylo původně zabaleno společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek normálního, doporučeného použití produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a použití. Povinnosti Tunturi New Fitness BV ani Tunturi distributorů se nevztahují na vady způsobené důvody, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a je platná pouze v zemích, kde má Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness vybavení nebo komponenty, které byly

upraveny bez souhlasu Tunturi New Fitness BV. Závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým během nakládání nebo přepravy nejsou kryty. Záruka se nevztahuje na zvuky nebo zvuky vydávané během používání, pokud podstatně nebrání použití zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou na zařízení. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé neprováděním pravidelné údržby, jak je uvedeno v uživatelské příručce. Dále se záruka nevztahuje na vady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí popsaném v návodu k obsluze, které by mělo být uvnitř, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozsahu +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je např. čištění, mazání a běžné úpravy dílů, ani instalační postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a jiných podobných dílů vyžadující jakoukoliv demontáž/zpětnou montáž fitness zařízení.
Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými společnostmi Tunturi zástupci nejsou kryty. Nedodržením pokynů uvedených v návodu k obsluze zaniká záruka na produkt.

Technická data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	79 33.1
Width	cm inch	48 20.1
Height	cm inch	124 48.4
Weight	kg lbs	20.2 44.5
Max. user weight	kg lbs	110 242
Transformer output specifications	Voltage Ampere	9V-DC 1.0 A
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No Yes Yes No

DŮLEŽITÉ
Konzole je vybavena 5,3 Khz přijímačem, aby se zabránilo rušení vestavěného BT modulu pracujícího na 5,0 Khz frekvenčním signálu. I když podle našich zkušeností bude vysílač srdeční frekvence 5,0 Khz (hrudní pás) s největší pravděpodobností fungovat bez problémů.

Prohlášení výrobce
Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následující normy a směrnice: EN 957 (HA), 2014/30/EU. Výrobek proto nese označení CE. 09-2023
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemí

Zřeknutí se odpovědnosti
© 2023 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.
- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace se mohou změnit bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257