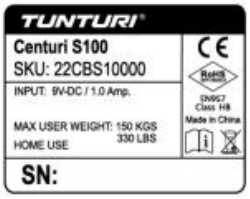
Centuri S100 Sprinter Bike

TUNTURI®

CENTURI S100 SPRINTER BIKE

GB	**User manual**	**13 - 20**
DE	Benutzerhandbuch	21 - 28
FR	Manuel de l'utilisateur	29 - 27
NL	Gebruikershandleiding	38 - 45
IT	Manuale d'uso	46 - 53
ES	Manual del usuario	54 - 61
SV	Bruksanvisning	62 - 69
SU	Käyttöohje	70 - 77



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

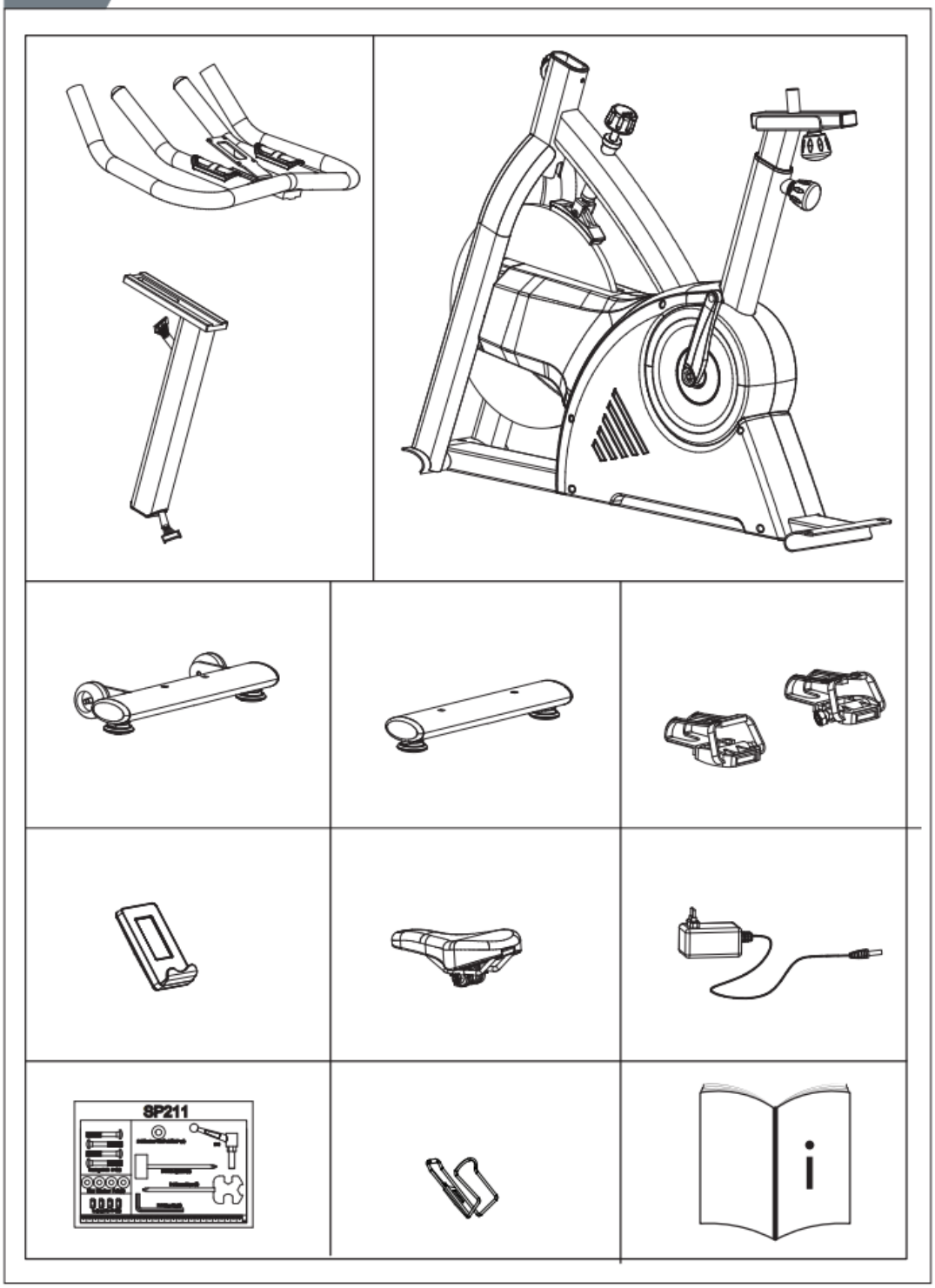
Centuri S100 Sprinter Bike

A

Centuri S100 Sprinter Bike

Centuri S100

B

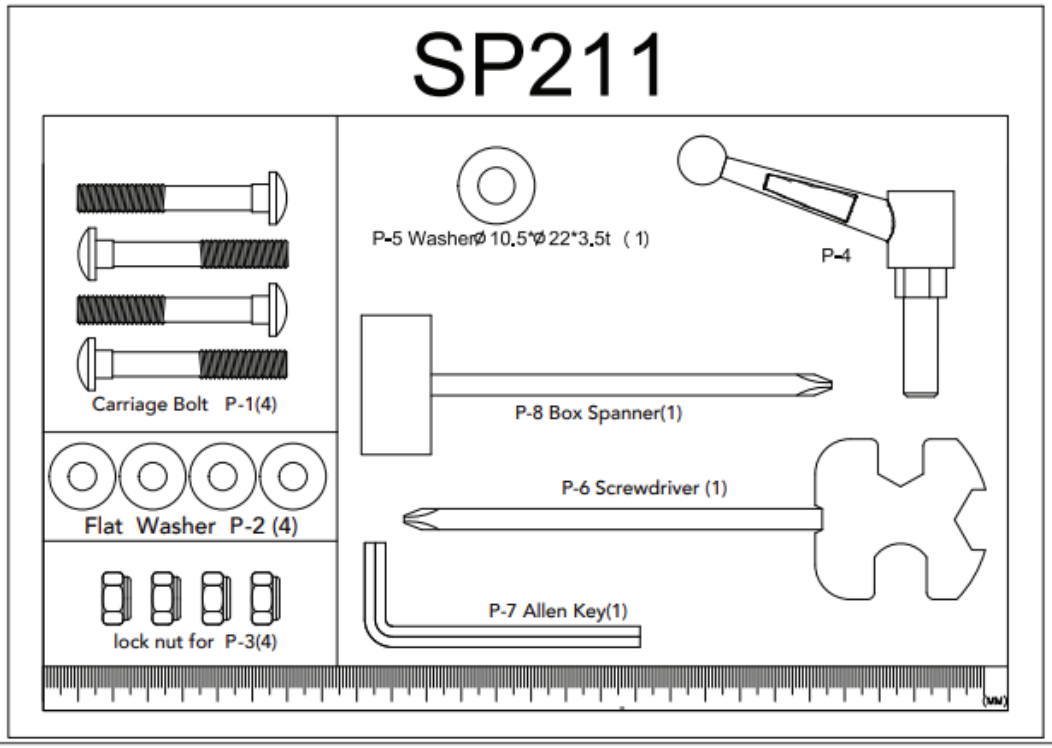


TUNTURI®

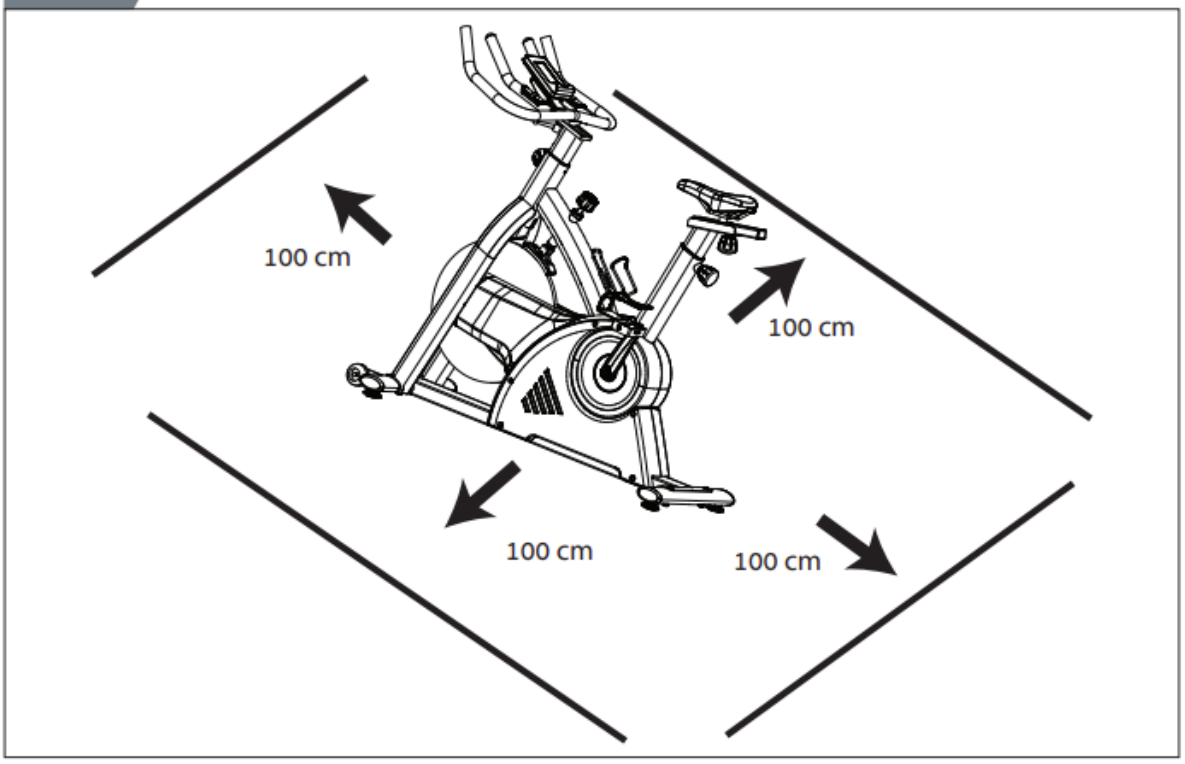
4

TUNTURI®

C


SP211
Carriage Bolt P-1(4)
Flat Washer P-2 (4)
lock nut for P-3(4)
P-5 Washerø 10.5*ø 22*3.5t (1)
P-4
P-8 Box Spanner(1)
P-6 Screwdriver (1)
P-7 Allen Key(1)
(MM)

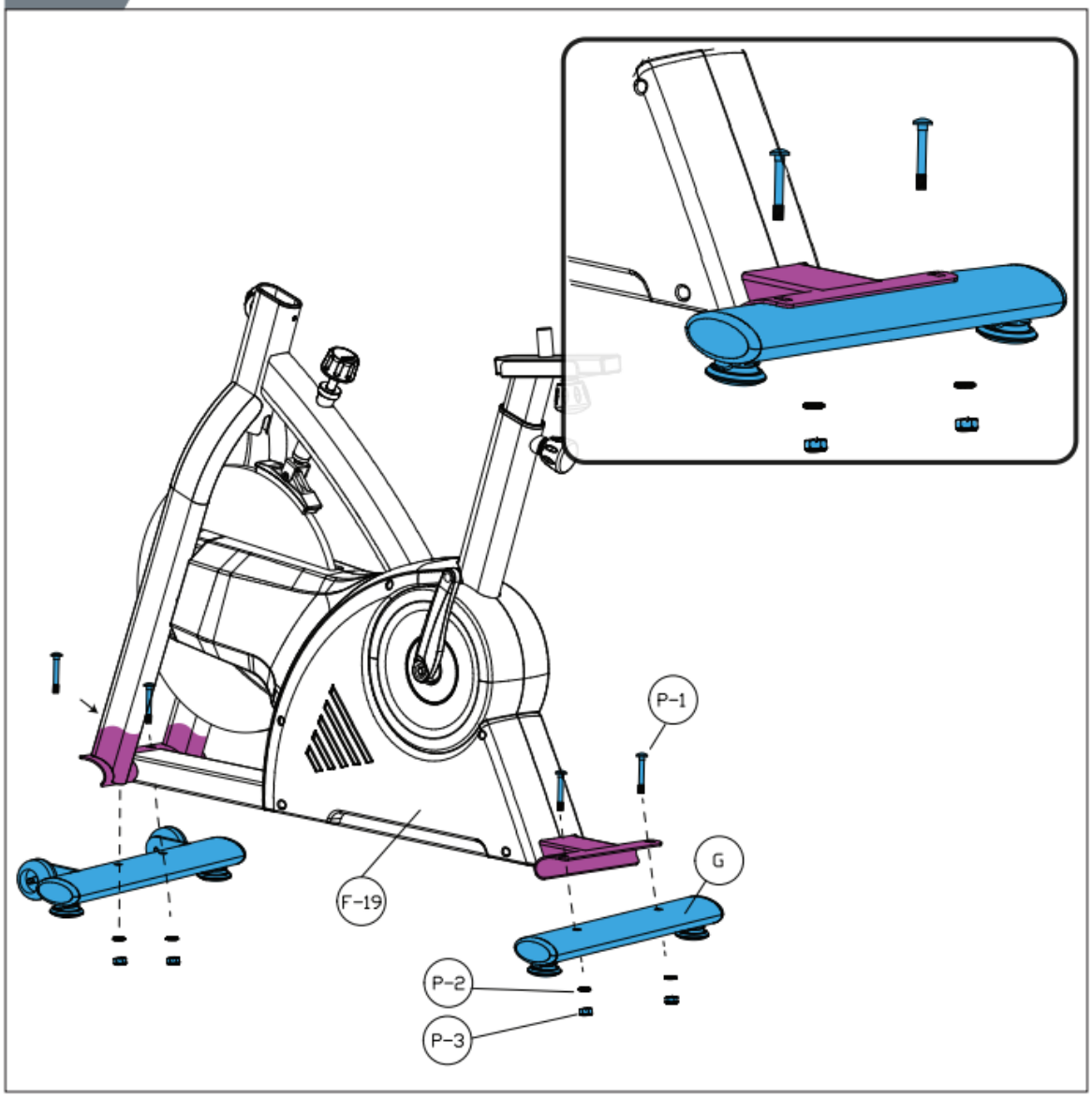
D-00

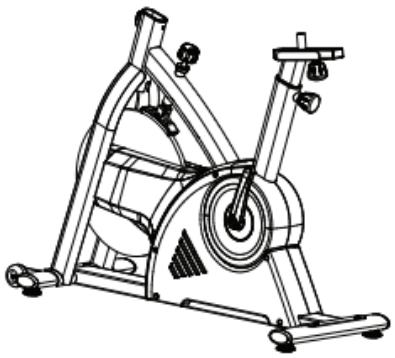

100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

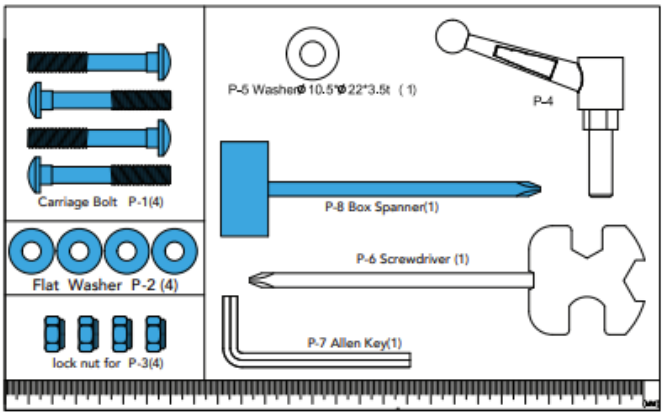
Centuri S100 Sprinter Bike

Centuri S100

D-01







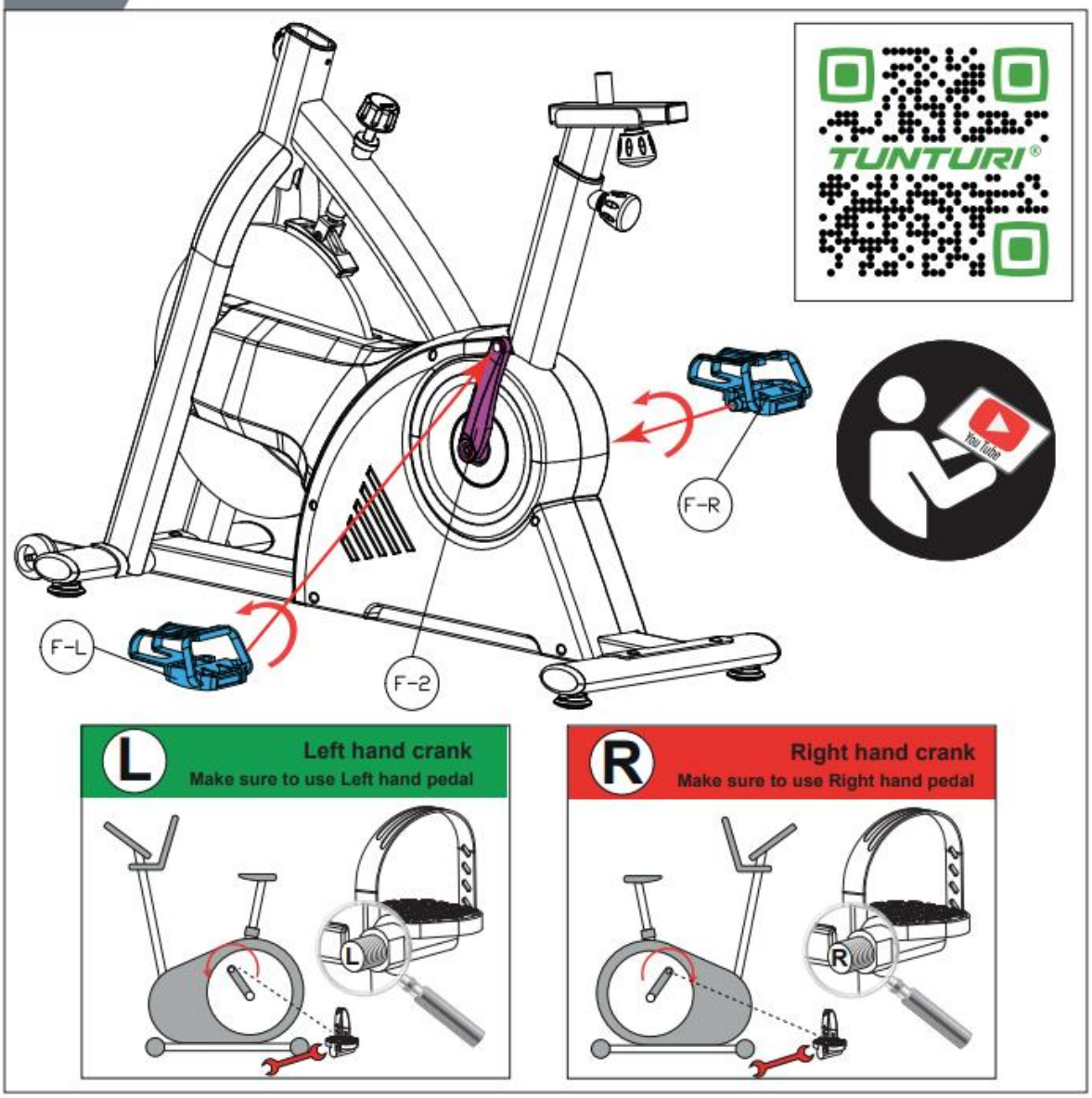
6

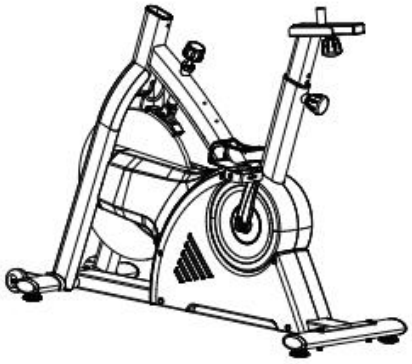
TUNTURI®

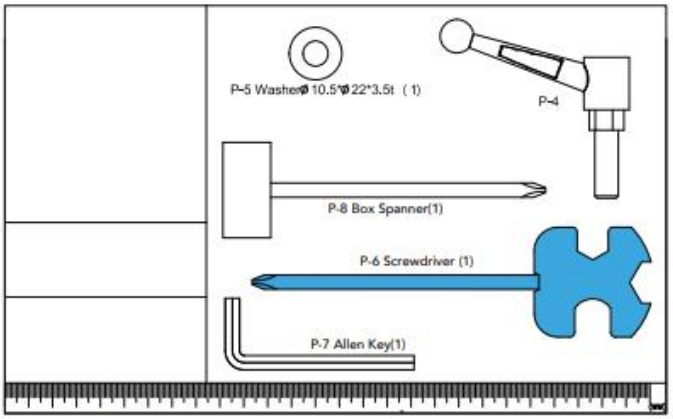
TUNTURI®

Centuri S100 Sprinter Bike

D-02



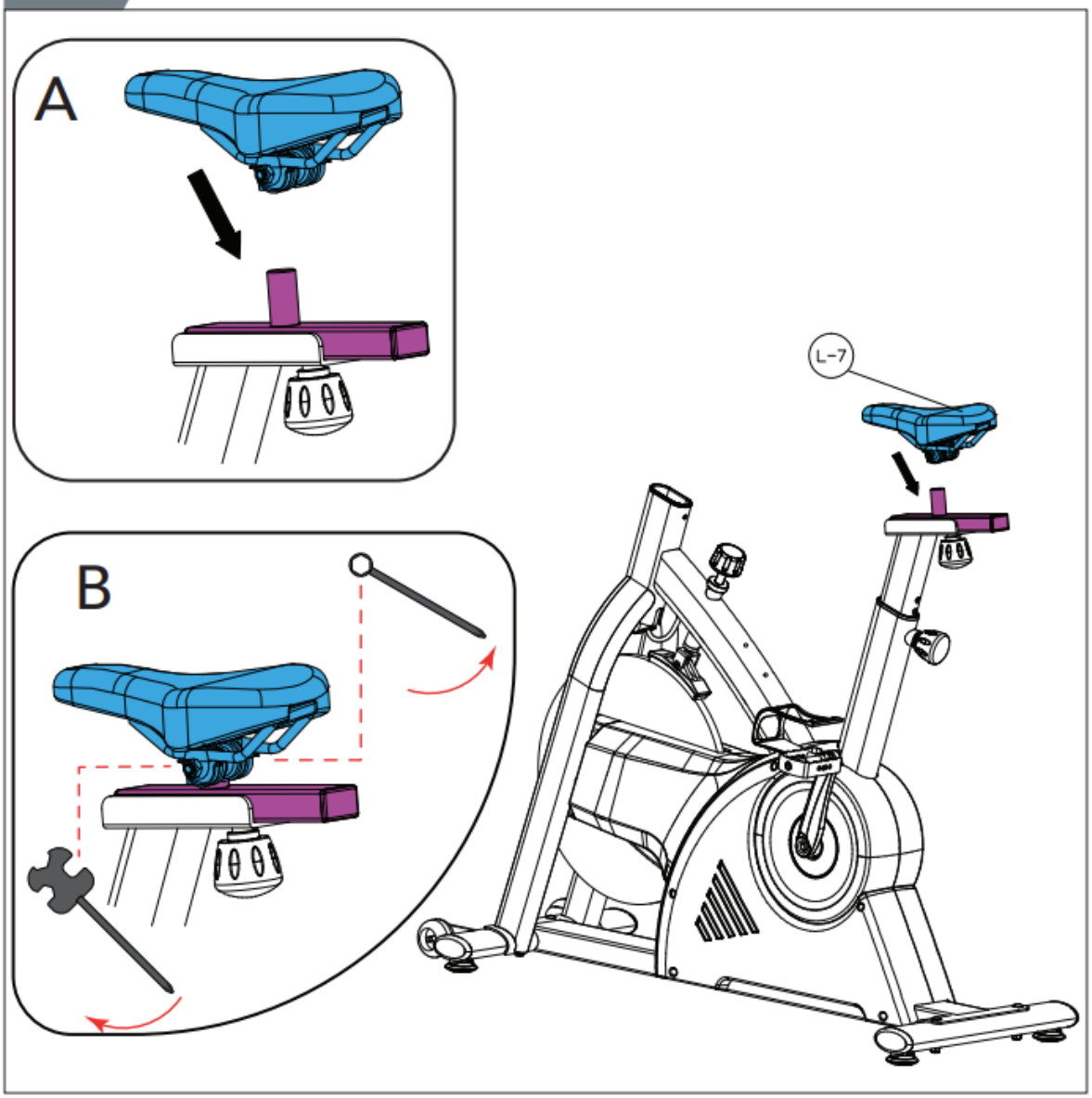


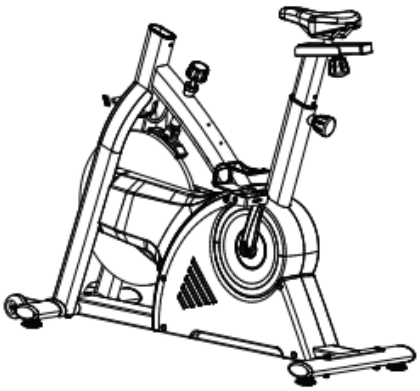


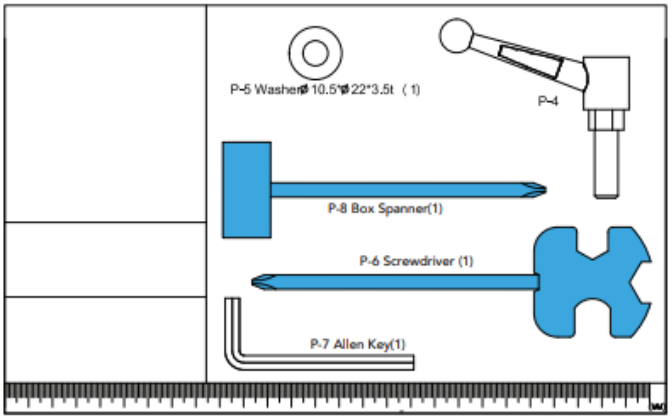
Centuri S100 Sprinter Bike

Centuri S100

D-03



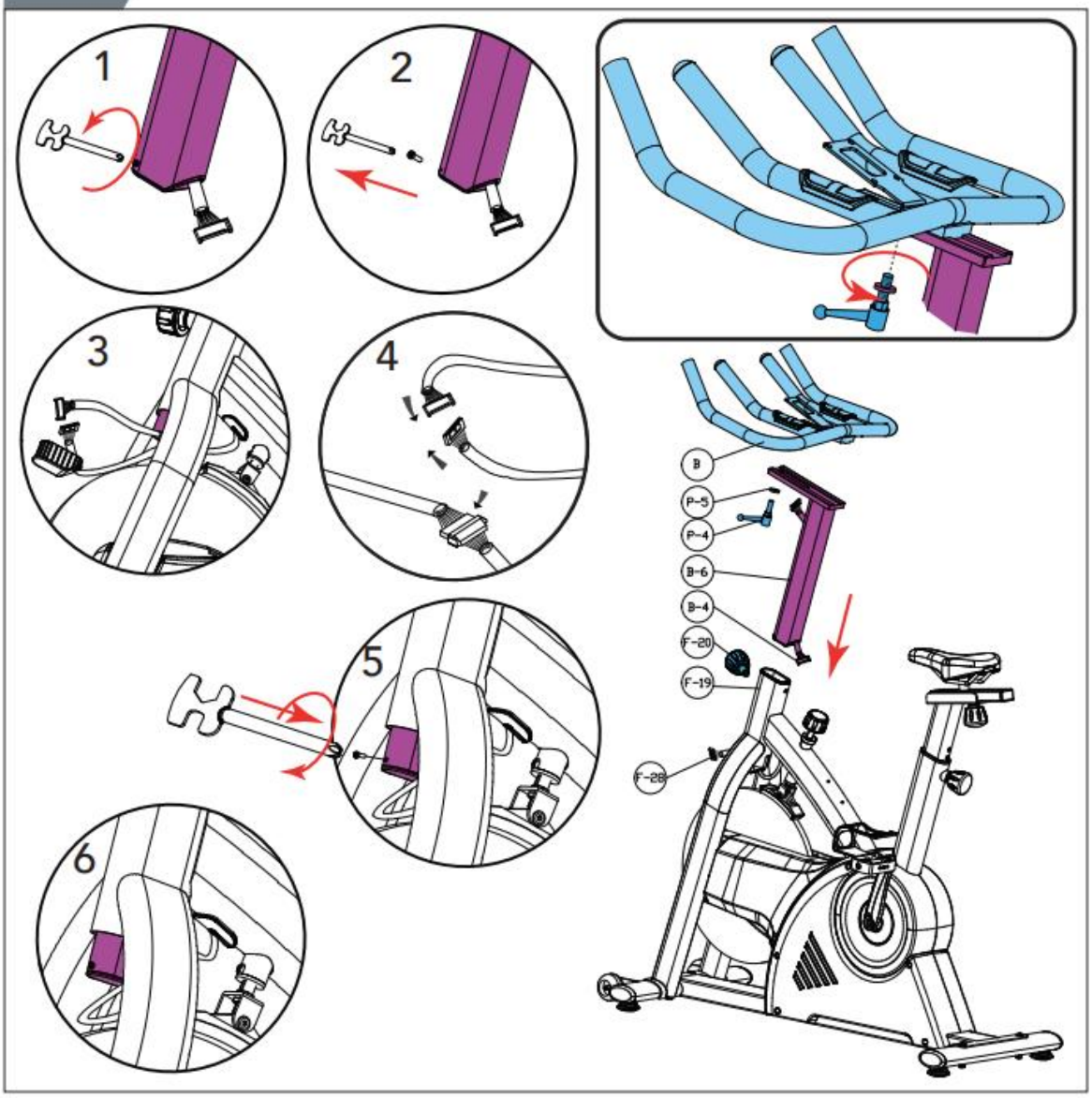


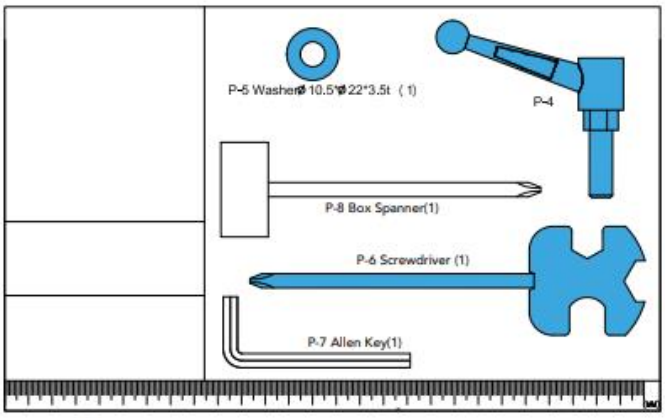


TUNTURI®

Centuri S100 Sprinter Bike

D-04



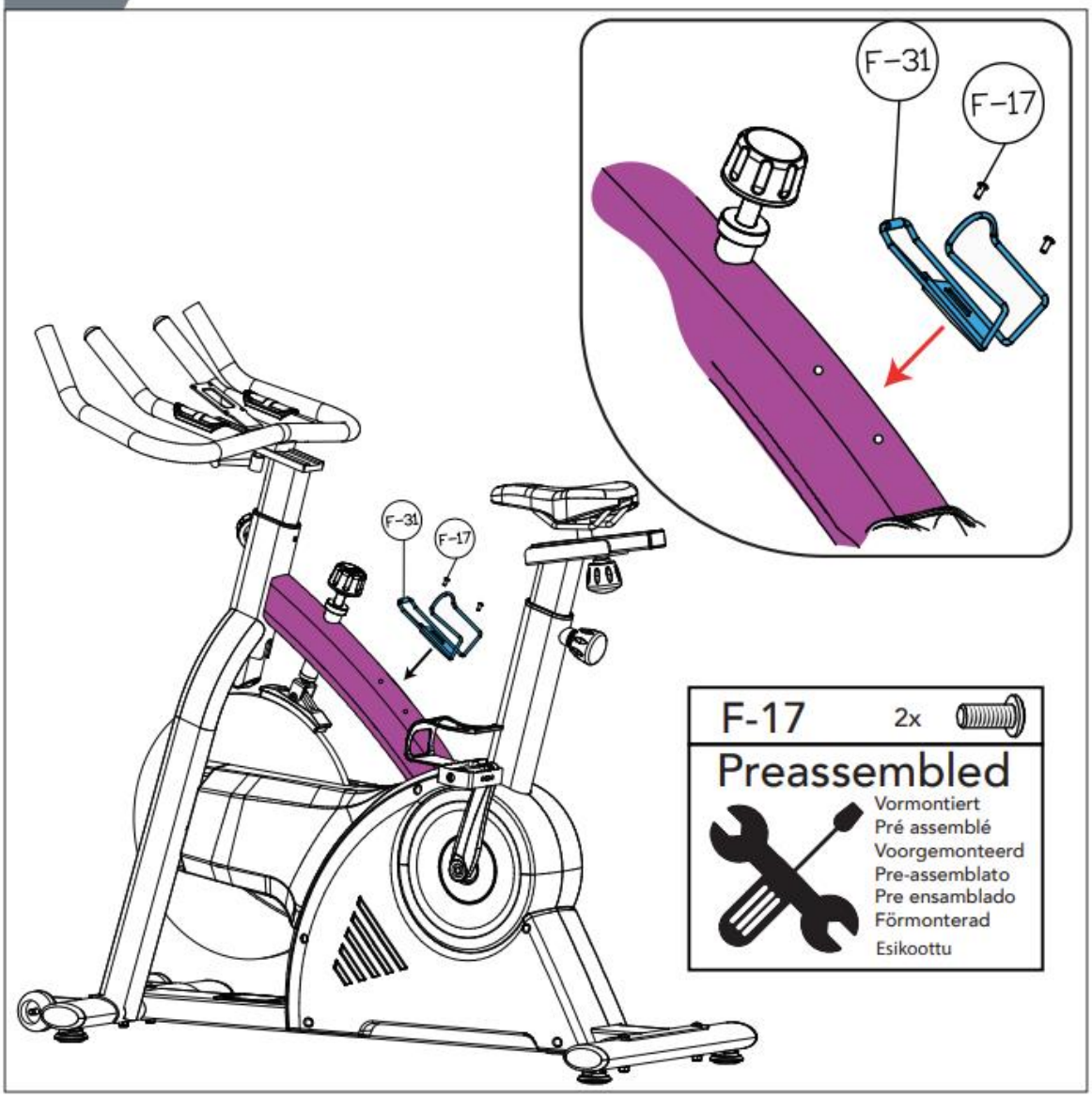


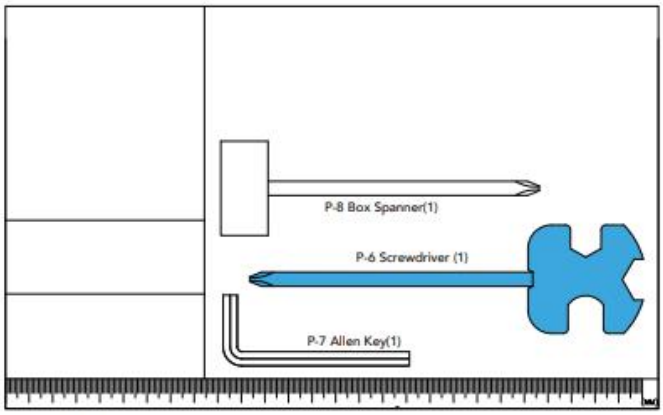
9

Centuri S100 Sprinter Bike

Centuri S100

D-05





10

TUNTURI®

TUNTURI®

D-06

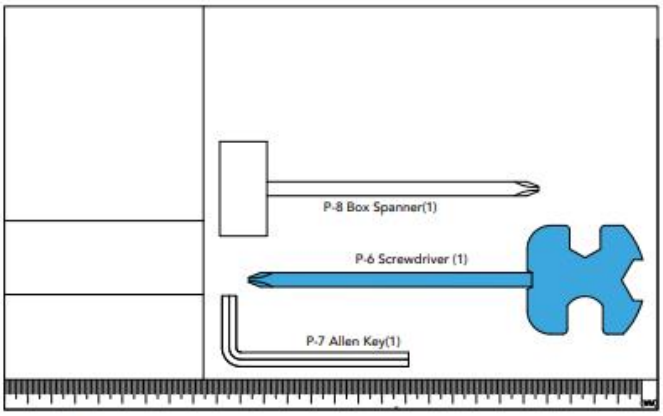
4x A1
Screw (M5x10)

Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

A

A-1

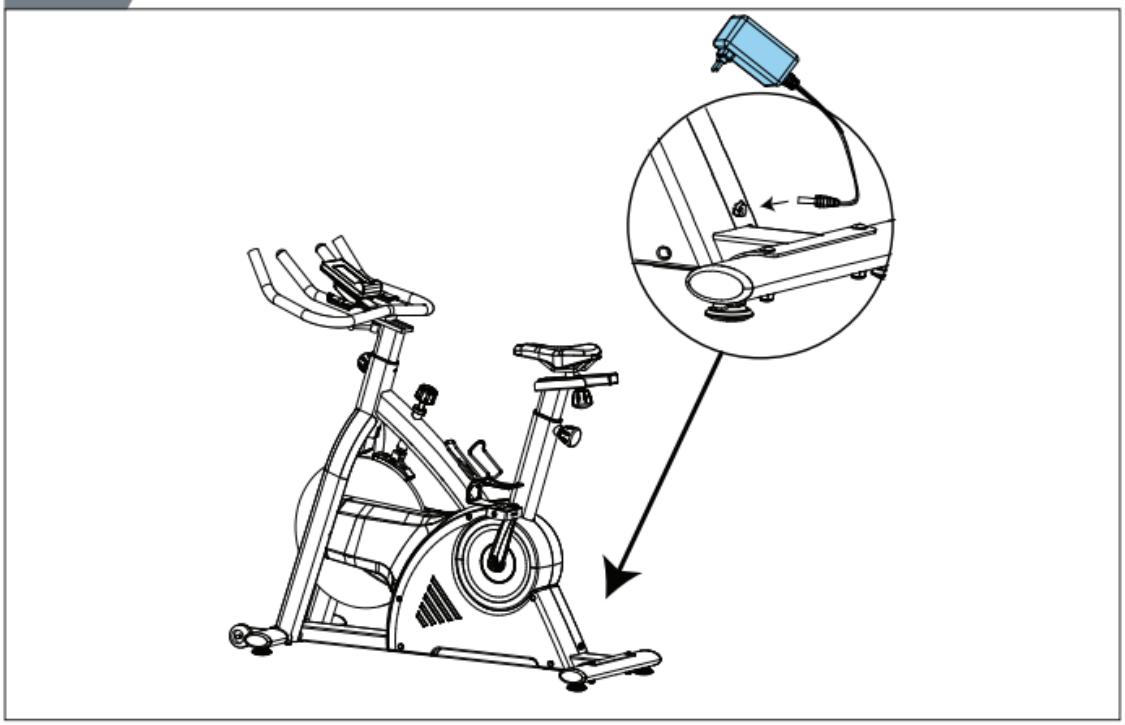
F-30



11

Centuri S100

E



F

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Beginner 1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	17	17	17	17	17	9	9	9	9	9
Beginner 2	1	1	1	1	5	5	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	17	17	17	17
Beginner 3	1	1	5	5	1	1	9	9	5	5	5	13	13	13	9	9	17	17	9	9
Beginner 4	1	1	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	9	9	9	9	5	5	1	1
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
Advance 1	1	1	9	9	13	13	17	17	13	17	17	13	17	17	13	13	9	9	1	1
Advance 2	1	1	1	5	5	9	9	13	13	9	9	17	17	17	9	9	5	5	1	1
Advance 3	1	1	1	9	9	9	9	9	9	1	1	1	17	17	17	17	17	1	1	1
Advance 4	1	1	1	5	5	5	9	9	9	13	13	13	17	17	5	5	5	5	1	1
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
Sporty 1	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	1
Sporty 2	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17
Sporty 3	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1
Sporty 4	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17

Obsah

Vítejte 12
Bezpečnostní varování 12
Elektrická bezpečnost 13
Montážní návod 13
Popisný obrázek A 13
Popis obrázku B 13
Popisný obrázek C 13
Popisný obrázek D 14
Dodatečné montážní informace: 14
Další informace 14
Trénink 14
Cvičební instrukce 14
Tepová frekvence 15
Použití 16
Nastavení opěrných nožiček 16
Nastavení vodorovné polohy sedadla ... 16
Nastavení vertikální polohy sedadla 16
Zdroj napájení 16
Počítač (obr. F) 17
Funkce displeje 17
Vysvětlení tlačítek 18
Jednotlivé operace 18
Programy 18
Manuální režim (Manual) 18
Zotavení (Recovery) 20
Bluetooth a APP 20
Čištění a údržba 21
Závady a poruchy 21
Doprava a skladování 21
Záruka 21
Technická data 22

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 3 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 150 kg (330 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro zařízení s elektrickým proudem)

- 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 je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, kontaktujte svého prodejce.
- Vždy úplně odviňte síťový kabel.
- Neveďte síťový kabel pod zařízením. Neumisťujte síťový kabel pod kobercem. Nepokládejte na něj žádné předměty.
- Ujistěte se, že síťový kabel nevisí přes okraj stolu.
- Ujistěte se, že síťový kabel nemůže být náhodně zachycen popř. o něj nejde 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.
• Nedodržování pokynů by mohlo vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti.

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.

⚠ 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:

D2 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.

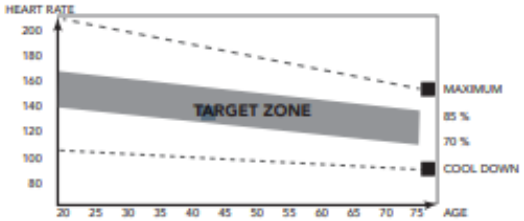
Fáze zahřívání

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.

Měření tepové frekvence (tepový hrudní pás)

POZNÁMKA!

• Hrudní pás není součástí standardní výbavy tohoto trenažéru. Pokud rádi používáte bezdrátový hrudní pás, musíte si jej zakoupit jako příslušenství.

Nejpřesnějšího měření tepové frekvence je dosaženo s hrudním pásem tepové frekvence. Tepová frekvence je měřena přijímačem tepové frekvence v kombinaci s pásem pro vysílač tepové frekvence. Přesné měření srdce vyžaduje, aby byly elektrody na pásu vysílače mírně vlhké a neustále se dotýkaly pokožky. Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdeční frekvence bude méně přesné.

⚠ UPOZORNĚNÍ

• Máte-li kardiostimulátor, poraďte se před použitím hrudního pásu s tepovou frekvencí s lékařem.

⚠ POZOR

• Pokud je vedle sebe několik zařízení pro měření srdečního tepu, ujistěte se, že vzdálenost mezi nimi je alespoň 1,5 metru.
• Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač tepové frekvence a několik vysílačů tepové frekvence, ujistěte se, že v dosahu vysílání je pouze jedna osoba s vysílačem.

POZNÁMKA!
• Nepoužívejte hrudní pás tepové frekvence v kombinaci s ručními snímači tepu.
• Hrudní pás pro měření tepové frekvence vždy noste pod oblečením v přímém kontaktu s pokožkou. Nenoste hrudní pás pro měření tepové frekvence nad oblečením. Pokud budete mít hrudní pás na měření tepové frekvence nad oblečením, nebude žádný signál.
• Pokud nastavíte limit tepové frekvence pro váš trénink, při jeho překročení zazní alarm.
• Vysílač přenáší tepovou frekvenci do počítače až do vzdálenosti 1 metru. Pokud elektrody nejsou vlhké, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
• Některá vlákna v oblečení (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.
• Mobilní telefony, televize a další elektrické spotřebiče vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

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, hlídání hmotnosti, rekonvalescenty a osoby, které delší dobu necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně, 30 minut v kuse.

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

Expert
70-80% maximální tepové frekvence.
Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhou výdrž cvičení.

Použití

Nastavení opěrných nožiček
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.
- Utažením pojistné matice* zajistěte opěrné nohy.

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.

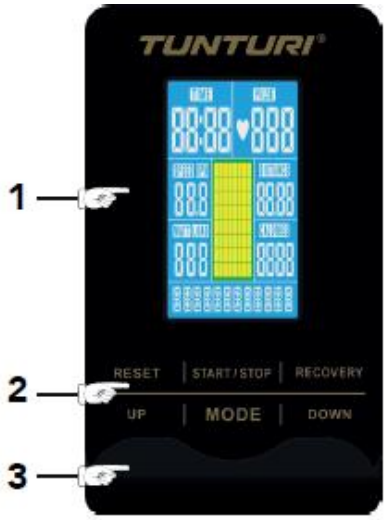
Nastavení vertikální polohy sedadla
Vertikální polohu sedadla lze upravit nastavením sedlové trubky do požadované polohy. Při téměř rovné noze se klenba nohy musí dotýkat pedálu v jeho nejspodnějším bodě.
- Povolte nastavovací knoflík sedlové trubky.
- Posuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
-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

Tlačítko nouzového vypínače
Chcete-li zabrzdit, zatlačte na knoflík pro napnutí brzdy.

Zdroj napájení
Trenažér je napájen z externího zdroje. Podívejte se na obrázek, kde najdete napájecí vstup trenažéru (obr. E).

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

Počítač (obr. F)



1. Displej
2. Držák tabletu / knihy
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 počítat čas.
- Při nastavování cílové hodnoty se čas odpočítává od vašeho cílového času do 0 a zazní nebo bliká alarm.
- Rozsah 0:00:00~99:59.

Rychlost (Speed)
- Zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Rozsah zobrazení 0:00 – 99,9 km/h.

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

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

Watt
- Zobrazuje aktuální tréninkové watty.
- Rozsah 0 ~ 999.

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 0,00~99,99 km.
Dodatečný displej vzdálenosti (pod držákem tabletu) bude duplikovat hlavní okno vzdálenost.

Zatížení (Load)
- Zobrazuje nastavení úrovně napětí při nastavování odporu pro 3 sekundy.
- Rozsah: 1 ~ 32.

Kalorie (Calories)
- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou počítat.
- Při nastavování cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od vaší cílové kalorie do 0 se zvukem budíku nebo blikáním.
- Rozsah 0~9999.

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

Vysvětlení tlačítek

Recovery
- Otestujte stav obnovy srdeční frekvence.

Dolů (Down)
- Snižte úroveň odporu během cvičení.
- Při výběru nastavení snižuje hodnotu výběru.

Mode
- Potvrzuje nastavení nebo výběr.

Nahoru (Up)
- Zvyšte úroveň odporu během cvičení.
- Při výběru nastavení zvyšuje hodnotu výběru.

Reset
- Když stisknete a podržíte po dobu 2 sekund, displej se restartuje a spustí z hlavního menu (všechna zobrazená data budou ztracena).
- Návrat do hlavní nabídky během přednastaveného tréninku nebo v režimu zastavení.

Start/Stop
- Spustí cvičení v klidovém režimu.
- Zastaví/přeruší cvičení v aktivním režimu.

Jednotlivé operace

Zapnutí
- Zapojte napájecí zdroj do stroje, aby byl zapnut počítač.
- Stisknutím libovolné klávesy zapnete počítač v režimu spánku.
- Začněte šlapat, abyste zapnuli počítač v režimu spánku.

Vypnutí
- Bez přenosu jakéhokoli signálu do počítače po dobu 4 minut, monitor automaticky přejde do režimu SLEEP / spánku.
- Pro vypnutí trenažéru je nutné odpojit napájecí zdroj z trenažéru.

Programy

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

Ukončete nebo pozastavte cvičení
- Stisknutím START/STOP v režimu cvičení zastavíte/přerušíte cvičení.
- Pro obnovení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP v režimu pauzy.
- Stiskněte tlačítko RESET (v režimu pauzy) pro resetování všech tréninkových dat.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET déle než 2 sekundy resetujete počítač. Aktivní tréninková data budou ztracena.

Manuální režim (Manual)

- Použijte funkci tlačítka Up/ Down pro výběr cvičebního programu, zvolte M (manuální) režim, potvrďte stiskem otočného tlačítka.
- Použijte otočné tlačítko Up/Down pro přednastavení času tréninku, potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

!!POZNÁMKA
• Po potvrzení můžete také nastavit: Vzdálenost, Kalorie a Puls.
• Při stanovení více než jednoho cíle, trénink skončí při dosažení prvního cíle.
• Nechejte cíl prázdný a nebude považován za předem nastavený limit.

- Zmáčkněte START / STOP pro začátek tréninku.
- Použijte tlačítko UP/ DOWN k nastavení zátěže.
- Zmáčkněte START / STOP k pozastavení tréninku.
- Zmáčkněte RESET k návratu do hlavní nabídky (všechna aktuální tréninková data budou vymazána).

POZNÁMKA!
• Přehled profilu jednotlivých programů najdete v sekci F, která je umístěna po výkresech montážních kroků (str. 11).

Režim pro začátečníky

- Stiskněte tlačítko Up/Down pro výběr cvičebního programu, zvolte začátečník (beginner) a stiskněte tlačítko Mode pro vstup do dalšího menu nastavení režimu pro začátečníky.

Lze vybrat 4 režimy pro začátečníky:
- Začátečník 1 ~ 4, vyberte jednu možnost pomocí tlačítka Up/Down a potvrďte výběr stisknutím tlačítka Mode.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro přednastavení času tréninku.

- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení cvičení.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro nastavení úrovně odporu.
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavní nabídky (aktivní tréninková data budou ztracena).

Režim pro pokročilé

- Stiskněte tlačítko Up/Down pro výběr cvičebního programu, zvolte pokročilý (advance) a stiskněte tlačítko Mode pro vstup do dalšího menu nastavení režimu pro pokročilé.

Lze vybrat 4 režimy pro pokročilé:
- Pokročilí (advance) 1 ~ 4, vyberte jednu možnost pomocí tlačítka Up/Down a potvrďte výběr stisknutím tlačítka Mode.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro přednastavení času tréninku.

- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení cvičení.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro nastavení úrovně odporu.
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavní nabídky (aktivní tréninková data budou ztracena).

Režim pro sportovce

- Stiskněte tlačítko Up/Down pro výběr cvičebního programu, zvolte sportovce (sporty) a stiskněte tlačítko Mode pro vstup do dalšího menu nastavení režimu pro začátečníky.

Lze vybrat 4 režimy pro sportovce:
- Sportovec 1 ~ 4, vyberte jednu možnost pomocí tlačítka Up/Down a potvrďte výběr stisknutím tlačítka Mode.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro přednastavení času tréninku.

- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení cvičení.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro nastavení úrovně odporu.
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavní nabídky (aktivní tréninková data budou ztracena).

Kardio režim

- Stiskněte tlačítko Up/Down pro výběr cvičebního programu, zvolte režim Cardio a stiskněte tlačítko Mode pro vstup do dalšího menu nastavení pro režim cardio.
- Stisknutím tlačítka Up/Down nastavte svůj věk a potvrďte stisknutím tlačítka Mode.

- Lze zvolit 4 kardio režimy:
- 55 % (z maximální HR = 220 - věk x 55 %)
- 75 % (z maximální HR = 220 - věk x 75 %)
- 90 % (z maximální HR = 220 - věk x 90 %)
- TAG (cílová srdeční frekvence, výchozí nastavení na 100)

- Pro změnu použijte tlačítko Up/Down a potvrďte stisknutím tlačítka Mode.
- Vyberte jeden režim pomocí tlačítka Up/Down a výběr potvrďte stisknutím tlačítka Mode.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro přednastavení času tréninku a stiskněte tlačítko Mode pro potvrzení nastavení.
- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení cvičení
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavní nabídky (aktivní tréninková data budou ztracená).

!!POZNÁMKA

• V režimu Cardio se zátěž automaticky upraví necitlivost v místě, kde vaše tepová frekvence dosáhne přednastaveného cíle HRC.
• Po 6 sekundách bez pulzního vstupu se na LCD displeji zobrazí „Pulse Input“ pro upozornění uživatele.

Režim Watt

- Stiskněte tlačítko Up/Down pro výběr cvičebního programu, zvolte režim Watt a stiskněte tlačítko Mode pro vstup do dalšího menu nastavení pro režim Watt.
- Pomocí tlačítka Up/Down nastavte cílový watt.
- 120 je přednastavená výchozí hodnota.
- Rozsah: 10~350.
- Potvrďte stisknutím tlačítka mode.
- Pomocí tlačítka Up/Down nastavte čas.
- Potvrďte stisknutím tlačítka Mode.
- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení cvičení.
- Stiskněte tlačítko Up/Down pro nastavení úrovně odporu (Watt).
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavní nabídky (aktivní tréninková data budou ztracená).

V režimu Watt se napětí automaticky upraví na necitlivost tam, kde Watt dosáhne předem nastaveného cíle Watt.

!!POZNÁMKA

• Parametr Watt je výpočet otáček a úrovně napětí.
• Když jsou otáčky vyšší, napětí bude nižší.
• Když jsou otáčky nižší, napětí bude vyšší.

Zotavení (Recovery)

Funkce zotavení zaznamenává 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 fungovat 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 zvyšuje 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 BPM během testovací minuty, váš výsledek bude ukazovat F1. Když vaše srdeční frekvence v testu klesne mezi 41~50 tepů za minutu, 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!

• Pokud se během testovací minuty Váš tep zrychlí, výsledek bude také F6.
• Při tréninku tlačítko Recovery pozastaví cvičení.
• Zmáčknutím Start / Stop se navrátíte k tréninku, znovu zmáčknutím Reset se vrátíte do hlavního menu.

Bluetooth a APP

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

POZNÁMKA!

• Tunturi poskytuje pouze možnost připojit vaše fitness zařízení 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.

Tento počítač může přijímat vysílač tepové frekvence Bluetooth.
Zařízení není nutné spárovat, protože počítač automaticky detekuje vysílač srdečního tepu, když je v dosahu.

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 připojen.

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
Heartrate measurement available via:	handgrip contact 5.3~ 5.4 Khz. BT (BLE) ANT+	Yes Yes Yes No
Length	cm inch	110 43.3
Width	cm inch	52 20.5
Height	cm inch	126 49.6
Weight	kg lbs	49.0 108.0
Max. user weight	kg lbs	150 330
Adapter Voltage Current	V Ma.	9V-DC 1.0 A

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

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