



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.

A garanciális idő regisztrációval 36 hónapra kiterjeszhető.

A termék csak lakásban használható, szabadterén 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 cipőtálpának 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.

Transzformátor

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V.

Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózatról.

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.

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

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

A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatra történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.

A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet jelzi.

GOMBOK és KIJEZŐ

Kezelő gombok:

1. SELECTION DIAL -VÁLASZTÓ GOMB

Ez a gomb kétféleképpen használható:

- A) Jobbra tekerve a menüben lehet jobbra lapozni, vagy az értékeket és az ellenállást lehet növelni. Balra tekerve a menüben lehet balra lapozni vagy, az értékeket és az ellenállást lehet csökkenteni.
- B) Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.

2. START/STOP

Elindítani, szüneteltetni illetve megállítani lehet az edzést. Edzés közben megnyomva szüneteltetni lehet az edzést. Ismételt megnyomásra az edzés folytatható.

3. RESET

Egyszer megnyomva a program menübe jut vissza. Folyamatosan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt.

4. RECOVERY

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

5. BODY FAT

Kiszámítja a test tömeg indexet (BMI) és a testzsír százalékot (BODY FAT%)

Kijelző

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

- **TIME** : az edzés idejét
- **SPEED**: a sebességet (km/h)
- **RPM**: a percenkénti fordulatszámot
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **KCAL**: a becsült energia felhasználást
- **POWER(W)**: a teljesítményt wattban
- **HR**: az aktuális pulzus értéket

PROGRAMOK

1. MANUAL PROGRAM

A VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az ellenállás értékét a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni.

2. ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során 2 másodpercig láthatóak a kijelzőn. Használja a kívánt program kiválasztásához a VÁLASZTÓ GOMBOT.

Majd a VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az edzés során az edzésprofil a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni.

3. USER PROGRAM (Egyénileg szerkeszthető felhasználói program)

A kijelző az utoljára szerkesztett programprofil mutatja a kijelzőn. A START/STOP gomb segítségével el tudja indítani az edzést vagy módosíthatja a programprofil. A program profil oszlop (1/20) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg az ellenállást, majd hagyja jóvá a VÁLASZTÓ GOMB segítségével. A következő oszlop fog villogni. Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után ismét az első oszlop fog villogni.

A VÁLASZTÓ GOMB 2 másodpercig történő megnyomásával befejezheti a programprofil szerkesztését. Ezután a VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal.

Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az edzés során az edzésprofil a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni.

4. HEART RATE CONTROL (H.R.C.) –Pulzus kontrollált edzés

Válasszon a 4 különböző lehetőség közül (55%, 75%, 90% vagy TARGET (érték)).

Amennyiben a TARGET-et választja adja meg a kívánt pulzus értéke Kezdje meg az edzést a START/STOP gomb megnyomásával. A gép automatikusan változtatni fogja az ellenállás értékét a pulzus függvényében.

5. CONSTANT WATT – Állandó teljesítmény

A VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg a kívánt teljesítmény értékét Wattban, valamint az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el a programot a START/STOP gombbal. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az ellenállás értékét a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni.

Az edzés során az ellenállás a pedálozás sebességének függvényében fog változni, úgy hogy a teljesítmény a kívánt szinten maradjon. Az edzés során a teljesítmény értékét a VÁLASZTÓ GOMBBAL tudja változtatni.

6. 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.

7. BODY FAT

Nyomja meg a BODY FAT gombot a mérés megkezdéséhez. Helyezze mindkét kezét a pulzuszámítókra és várjon 8 másodpercet. A kijelzőn meg fog jelenni a testzsír % és test tömeg index (BMI) értéke 30 másodpercig.

SETTING USER DATA – Felhasználó adatainak beállítása

A bekapcsolás után illetve a kijelző újraindítását (a VÁLASZTÓ GOMB hosszan történő megnyomásával) követően a user (felhasználói) menübe jut. Válassza ki a felhasználót és fogadja el. Állítsa be a felhasználó nemét, életkorát, magasságát és súlyát.

A személyes edzés adatok (idő, távolság, kalória és pulzus) elraktározódnak és visszatöltődnek minden egyes alkalommal, amikor az adott felhasználó kiválasztásra kerül. Ha megváltoztatja felhasználóhoz tartozó adatokat, azok automatikusan a memóriába kerülnek.

Megjegyzések

- Az edzés maximum 4 percig szüneteltethető a START/STOP gomb megnyomásával . A gombismételt megnyomásával az edzés folytatható.
- Az energia felhasználás (kcal) értéke becsült érték. Átváltásához használja a $1\text{Kcal}=4.187\text{ KJ}$ képletet.
- Az előre gyártott programok 16 egységből állnak. Az egyes egységek időtartama függ a beállított edzésidőtől (Egy oszlop tartam az edzésidő 1/16-od része). Amennyiben nem állít be edzésidőt, úgy egy oszlop 100 méter távolságnak fog megfelelni.
- 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. A START/STOP gomb megnyomásával az edzés újra indítható.
- A H.R.C. programban a pulzus zóna (55%, 75% és 90%) az életkor értéke alapján kalkulálódik, a következő képlet alapján: $\text{maximális pulzus}=220 - \text{életkor}$.
- A BODY FAT értékek a személyes mérés eredményei és az átlagos európai lakosság adatain alapulnak

B.M.I. (Test tömeg index) tábla:

Alacsony < 20

Alacsony/közepes 20-40

Közepes 24-26,5

Közepes/magas >26,5

A képlet: $\text{BMI} = \text{súly}(\text{kg}) / \text{magasság}^2 (\text{m})$

BODY FAT % (átlagos európai lakosságra) tábla

Nő:

Alacsony < 13

Alacsony/közepes 13-26

Közepes 26-30

Közepes/magas >30

Férfi:

Alacsony < 23

Alacsony/közepes 23-36

Közepes 36-40

Közepes/magas >40

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 egy 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.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez, kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételten fenn áll, kérjük, forduljon a Tunturi magyarországi disztribútorához (1085 Budapest, József krt. 83. Tel: 267-49-21, Fax: 318-71-559)

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget