

# TUNTURI®

## Platinum

# háttámlás szobakerékpár

### használati útmutató

#### ***Fontos!***

**Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, csak lakásban használható, szabadterén nem.**

#### ***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

- Amennyiben a készüléket 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.
- Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cseréltetni, 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 elhelyezésénél 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.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.

- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, 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).
- A gépet tilos használni szabadtéren és óvni kell az erős napfénytől a szobában is.

***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 kapcsolja ki a (világító) kapcsolót a hátsó talpon.
- 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.

***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.

Pulzusméréshez 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 pulzusmérést 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.

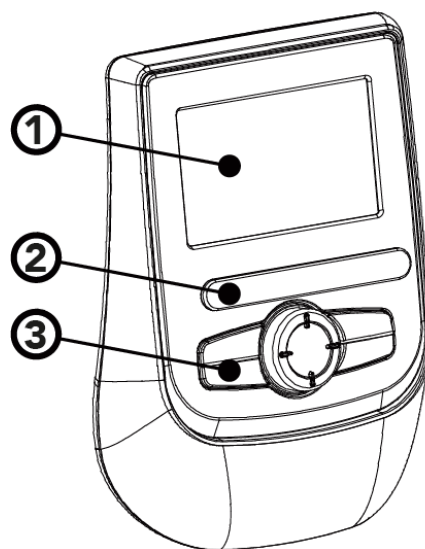
A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

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

***A Komputer (kijelző)***

Óvja 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 KIJELEZŐ

### 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),

Amennyiben 4 másodpercig nem kap a kijelző jelet (nincs használva a készülék) az idő kijelzés megáll

- **SPEED:** a sebességet (km/h)  
Tartomány: 0.0 – 99.9 km/h  
Amennyiben 4 másodpercig nem kap a kijelző jelet (nincs használva a készülék) a sebesség kijelzés 0.0-ra vált.
- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot  
Tartomány: 0 - 15 - 999  
Amennyiben 4 másodpercig nem kap a kijelző jelet (nincs használva a készülék) a fordulatszám kijelzés 0-ra vált.
- **WATTS:** az aktuális teljesítmény (watt)  
Tartomány: 0 – 999
- **LEVEL:** az aktuális nehézségi szinten jelezi az állítás követő 3 másodpercben
- **DISTANCE :** a megtett távolságot (km)  
Tartomány: 0:00 – 99:99 km,
- **CALORIES:** a becsült energia felhasználást jelzi  
Tartomány: 0 – 999  
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 : 0-30-230 BMP

### 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 ( TIME, DISTANCES, CALORIES), 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.

- **BAI™ :**  
A BAI fogyasztás BAI értékét jeleníti meg edzés közben.  
Kijelzési tartomány 0 ~ 999 !  
Megjegyzés: A BAI (Body Activity Index) az edzés hatékonysági mutatója.  
Edzés hatékonyság mutató = Edzés intenzitása x Edzés ideje.  
A BAI kiszámítja az edzés hatékonyságát a pulzus, az életkor, nem és időtartam alapján. Az edzés során látható a BAI értékének változása. Amint a felhasználó végez egy edzéssel, ennek teljes BAI pontja összesítésre kerül, mely az adott edzés teljes hatékonysági mutatójának felel meg.

Ha keményebben edz, magasabb pulzus zónában, akkor gyorsabban kap BAI pontokat. Ha kevésbé keményen edz, alacsonyabb a pulzus zónában, akkor kevesebb BAI ponthoz jut.

Javasoljuk, hogy hetente kb. 100 BAI ponttal emelje az edzések hatékonyságát, a szervezet kardió képességének növelése érdekében.

### **SETTING USER – Felhasználó kiválasztása és adatainak megadása**

A bekapcsolás után illetve a kijelző újraindítását követően a user (felhasználói) menübe jut. Válassza ki a felhasználót (U1- U4) a választó gomb forgatásával, majd fogadja el a választó gomb megnyomásával.

A személyes adatok tudja ezt követően megadni a választó gomb segítségével:

- NEM - MALE ( férfi ) / FEMALE (nő)
- AGE - felhasználó életkora (1-99 év)
- HEIGHT - felhasználó magassága (100-200cm)
- WEIGHT - felhasználó súlya (20-150kg)

Válassza ki a megfelelő értéket a választó gomb elforgatásával, majd fogadja el a beállított értéket a választó gomb megnyomásával.

Az adatok elraktározódnak és visszatöltődnek minden egyes alkalommal, amikor az adott felhasználó kiválasztásra kerül.

Ha megváltoztatja felhasználóhoz tartozó adatokat, azok automatikusan a memóriába kerülnek.

### **Program kiválasztás:**

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

- M - Manual – manuális
- P1-P12 – előre gyártott
- HRC. – Herta Rate Control pulzus kontrollált
- W - Watt - állandó teljesítmény
- U – User - felhasználói

Az egyes programok kijelzőn megjelenő diagramjai a dobozban található 7 nyelvű leírás 15-17 oldalán találhatóak.

## **PROGRAMOK**

### **QUICK START (gyors indítás)**

Ha megnyomja a START/STOP gombot, akkor előzetes beállítások nélkül indíthatja az edzést. Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) 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 (M) edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
2. Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot az edzésparaméterek megadásához:
  - Tension Level - nehézségi szint (ellenállás),
  - Time - edzés idő,
  - Distance - távolság,
  - Calories - kalória,
  - Pulse- célpulzus,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 P1-P12

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

A megfelelő program kiválasztása és használata

- Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot a megfelelő program (P1-P12) kiválasztásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
- Használja a VÁLASZTÓ gombot a nehézségi szint megadásához (Tension Level), majd nyomja meg a gombot az elfogadáshoz.
- 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.

Megjegyzés:

- Beépített programok esetében a nehézségi szint változtatásával az egész programprofil nehézségi szintjét lehet növelni, illetve csökkenteni.
- A profil egyes szakaszainak időtartama az előre beállított edzésidő értékének 1/8 része.

- Ha nincs beállítva edzésidő, akkor az egyes szakaszok időtartama  $\pm 20$  másodperc és mindaddig ismételtén újraindul a profilt, amíg a felhasználó le nem állítja az edzést.

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

Használja a kívánt CARDIO program (szív ikon) 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.  
Megjegyzés: Amennyiben a USER választást követően megadta már az életkort, a készülék azt fogja használni
- 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 pulzusz mérés szükséges. A készülék a program során méri a felhasználó pulzusát, s amennyiben készülék nem érzékel jelet, hibaüzenet (pulzusjel szükséges) jelenik meg addig, amíg ismételtén 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.

### **WATT - állandó teljesítmény program**

Használja a kívánt WATT program (W) kiválasztásához a VÁLASZTÓ GOMBOT, majd megnyomásával lépjen be a programba .

- Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot a megfelelő teljesítmény (WATT) célérték megadásához (alapbeállítás 120 Watt – beállítható érték 10-350 Watt), majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
- 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 változtatni lehet a program előre megadott teljesítmény (Watt) szintjét.

- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

Az állandó teljesítmény programokban az edzés nehézségi szintje a percenkénti fordulatszám függvényében változik:

- ha nő a fordulatszám (gyorsabb pedálozásnál), akkor csökken a nehézségi szint (csökken az ellenállás)
- ha csökken a fordulatszám (lassabb pedálozásnál), akkor növekszik a nehézségi szint (növekszik az ellenállás)

mindez úgy, hogy a teljesítmény lehetőség szerint mindig az előre beállított szinten maradjon.

## **USER (FELHASZNÁLÓI) PROGRAM - U**

A USER (U) felhasználói programot a felhasználó tudja létrehozni és az edzés során a készülék az ellenállást az elkészített programprofil alapján automatikusan változtatja.

A USER program kiválasztása és használata

- Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot a megfelelő program USER (U) kiválasztásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
- Használja a VÁLASZTÓ gombot az első szegmens nehézségi szintjének a megadásához, majd nyomja meg a gombot az elfogadáshoz.
- Használja a VÁLASZTÓ gombot a következő szegmens nehézségi szintjének a megadásához, majd nyomja meg a gombot az elfogadáshoz.
- Miután az összes szegmens nehézségi szintjét beállította, nyomja meg hosszan a VÁLASZTÓ gombot ( több mint 2 másodpercig) a program mentéséhez.
- 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.

Megjegyzés:

- Beépített programokhoz hasonlóan a nehézségi szint változtatásával az egész programprofil nehézségi szintjét lehet növelni, illetve csökkenteni.
- A profil egyes szakaszainak időtartama az előre beállított edzésidő értékének 1/8 része.
- Felhasználónként egy felhasználói program áll rendelkezésre.

## **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.



**APP-Applikáció**

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

Első lépésként töltsse le a megfelelő 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.

Ez a készülék képes fogadni egy Bluetooth pulzusmérő öv jelét. Nincs szükség párosításra, mivel a kijelző automatikusan felismeri a pulzusadó jelét, amikor hatótávolságon belül van.

**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.

***Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:***

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

**Technikai paraméterek:**

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly	Csatlakozó
<b>171 cm</b>	<b>64 cm</b>	<b>122 cm</b>	<b>62 kg</b>	<b>135 kg</b>	<b>230V-AC</b>

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!**