



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 12 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 12 hónappal meghosszabbítható.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.

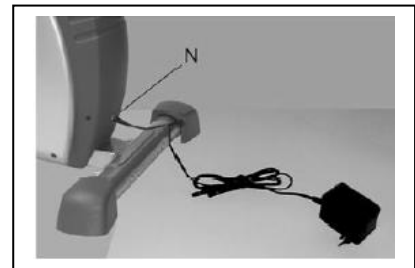
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talpazatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon 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. (6V)

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.

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 tudja végezni, az öv nem tartozék.

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



Gombok:

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. ENTER | – | Váltás az egyes funkciók között, edzésértékek lenullázása.
A gombot lenyomva tartva dátum és idő beállítási módba jutunk. |
| 2. SET | – | Váltás az egyes értékek között |
| 3. + / - | – | Az edzésértékek, edzésnehézség beállítása. Profil és edzés mód választás M (manuális) vagy P (program) |
| 4. SELECT | – | Edzés mód választás (Manuális/Program) és program kiválasztás |
| 5. RECOVERY | – | Pulzusmegnyugvás mérésére szolgál az edzés befejezésekor |

Kijelzők

1. NAPTÁR, PONTOS IDŐ, SZOBAHŐMÉRSÉKLET

Kikapcsolt (SLEEP-alvó) állapotban a készülék kijelzője mutatja az aktuális napot, a pontos időt (ezeket be kell állítani) és a szobahőmérsékletet.

2. KIJELEZETT ÉRTÉKEK VÁLTAKOZÁSA (SCAN)

A kijelzett értékek 6 másodpercenként cserélődnek a kijelzőn

- Az A-val jelzett kijelzőn látható értékek a Speed (sebesség) – Time (idő) – Distance (távolság) – Calories (kalória) – Pulse (pulzus). Az ENTER gomb megnyomásával kiválaszthatja melyik érték legyen látható a kijelzőn
- Edzés során a B-vel jelzett kijelzőn az RPM (fordulatszám), az ellenállás és a programprofil látható.

3. **TIME** – Edzés közben az edzés idejét mutatja (00:00 – 99:99)

4. **SPEED** – Az edzés közbeni sebességet jelzi (km/h)

5. **REVOLUTIONS** – Percenkénti fordulatszámot jelzi (RPM)

6. **DISTANCE** – Az edzés során megtett távolság értékét jelzi (km)

7. **CALORIES** – Az edzés során felhasznált energia értékét jelzi (kcal)

Megjegyzés: A kalória kiszámítása nem pontos érték, csak becslés, amit a fordulatszám alapján kalkulál ki a készülék (1 kcal = 4.187kJ)

8. PULSE RATE RANGES

Kézpulzus szenzorok segítségével jelzi az adott pulzus értéket (lehetőség van pulzusövvel történő pulzusz mérésre is, de az öv nem tartozék)

A pulzus értéket a maximális pulzus érték aktuális %-ban is nyomon követheti.

Például: Ha Ön a 75%-os szinten szeretné a pulzusát tartani, de a kijelző ez alatti vagy feletti szintet mutat, akkor úgy kell változtatni az edzés intenzitását (pedálssebesség vagy ellenállás változtatásával), hogy az érték ehhez a szinthez közelítsen.

Megjegyzés: A kijelzőn a pulzus érték kijelzéséhez 10 másodperc kalkulációs idő szükséges.

9. INTENSITY (LEVEL)

A B-vel jelzett kijelző oszlop diagramm szerűen mutatja a nehézségi szintet (1--8 szint)

10. PROGRAMS –

A program mód: M = Manuális. Ilyenkor a felhasználó szabályozza az ellenállást,

P = előre beállított Program. Az ellenállást a gyakorlat során a program szabályozza.

10 különböző programprofil közül lehet kiválasztani a megfelelőt.

A Komputer használata

Bármely gomb megnyomásával vagy a gyakorlat megkezdésével a komputer bekapcsol.

A komputer amennyiben 5 percig nem kap jelet automatikusan kikapcsol.

Használja a nyíl gombokat (+/-) az edzés közben a nehézségi szint állításához

A pontos idő és a naptár beállítása:

Miután a készüléket üzembe helyezte az ENTER gomb megnyomásával beállíthatja az adatokat. Elsőnek az évszám (2005) fog villogni.

- Adja meg a megfelelő évet a SET gomb segítségével, majd fogadja el az ENTER gombbal
- A hónap (M) száma villog. Adja meg a megfelelő hónapot a SET gomb segítségével, majd fogadja el az ENTER gombbal
- A nap (D) száma villog. Adja meg a megfelelő napot a SET gomb segítségével, majd fogadja el az ENTER gombbal
- Hasonlóan adja meg a következő lépésben az Óra, majd a Perc adatait.

Ha ezeket az adatokat megadta meg tudja adni az egyes edzés funkciók (idő, távolság stb) adatait.

Megjegyzés: Amennyiben a dátum és idő adatait nem kívánja módosítani, úgy annyiszor nyomja meg az ENTER gombot, amíg az edzés idejéhez nem jut el.

Ezzel egy időben a B-jelű kijelzőn M (manuális) programkijelzés jelenik meg, amit változtatni tud a + gombbal és ki tudja választani a megfelelő programprofil.

MANUÁLIS EDZÉS

Amikor a B-jelű kijelzőn az M (manuális) látható nyomja meg a SELECT gombot

Manuális edzés során a nehézséget a gyakorlat közben a felhasználó állítja a nyílak (+/-) segítségével. A diagram kijelző nyomon fogja követni az ellenállás változtatást.

Elkezdheti az edzést az edzés idő(TIME) és távolság (DISTANCE) adatok megadása nélkül is Amennyiben előre beállított értékkel kíván dolgozni az ENTER gomb segítségével válassza ki és a SET gombbal pedig állítsa be a megfelelő értéket (Az értékek csak felfelé állíthatóak.)

PROGRAMOZOTT EDZÉS

Miután a kijelzőn látható M-t P-re változtatta, nyomja meg a SELECT gombot.

A +/- gombok segítségével válassza ki a megfelelő programot, majd nyomja meg a SELECT gombot. A B-jelű kijelzőn megjelenik a program profilja.

A profil nehézségi szintjét most állíthatja a +/- gombok segítségével.

Amennyiben előre beállított értékkel kíván dolgozni az ENTER gomb segítségével válassza ki és a SET gombbal pedig állítsa be a megfelelő értéket (Az értékek csak felfelé állíthatóak.)

Amennyiben nem kíván értéket beállítani megkezdheti az edzést.

Gyors indítás

El tudja indítani az edzést a START/STOP megnyomásával anélkül, hogy bármit állítana a komputeren. Csak állítsa be a megfelelő nehézségi fokot és a kijelző követni fogja az Ön edzését.

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.

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 ismételen 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!
sok sikert és jó egészséget!**