Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat!
Ez a termék otthoni használatra lett tervezve .
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 megkezdi 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 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 tippeket 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, 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.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Ez a készülék hálózati adapterrel működik. Az adapter típusa: 9V-DC / 1.0 A

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 húzza ki az adaptert a hálózatból.
- 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 gyárival megegyező, sérülésmentes adaptert használjon.

Javaslatok az edzéshez

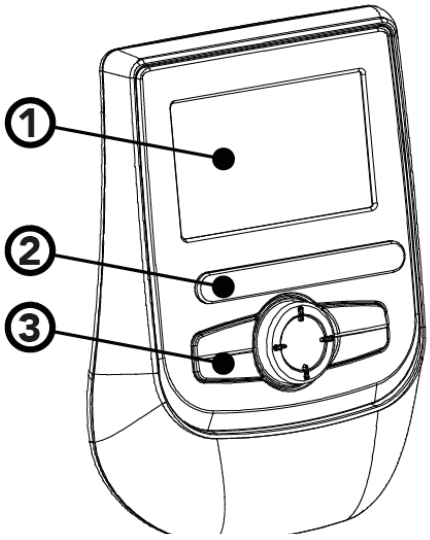
Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítők segítségével stabilizálhatja.
Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.
Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

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 tönkreteheti 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 KIJELZŐ

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), Beállítható érték: 00:00 – 99:00
  1:00 lépésközzel
- **SPEED:** a sebességet (km/h)
  Tartomány: 0.0 – 99.9 km/h
- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot
  Tartomány: 0 – 999
- **WATTS:** az aktuális teljesítmény (watt)
  Tartomány: 0 – 999
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
  Tartomány: 0:00 – 99:99 km, Beállítható érték: 0:00 – 99:50 0:50 lépésközzel
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást
  Tartomány: 0 – 99999, Beállítható érték: 0 – 99990 10 lépésközzel
  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 és beállítható érték : 0-30-230 1-es lépésközzel

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, 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.

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

- MANUAL - manuális
- BEGINNER - kezdő
- ADVANCE - haladó
- SPORTY - sportos
- CARDIO - pulzus kontrollált
- WATT - állandó teljesítmény

Az egyes programok kijelzőn megjelenő diagramjai a dobozban található 7 nyelvű leírás 13-15 oldalán találhatóak.

PROGRAMOK

QUICK START (gyors indítás)
Ha megnyomja a START/STOP gombot, akkor előzetes beállítások nélkül indíthatja az edzést. Használja az UP / DOWN választó 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 edzésprogram kiválasztásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
2. Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot az edzésparaméterek megadásához (Time, Distance, Calories, Pulse), 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

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során megjelennek a kijelzőn. Használja a kívánt program kiválasztásához a VÁLASZTÓ GOMBOT.
Három különböző nehézségű edzésmód közül lehet választani:

- BEGINNER - kezdőknek ajánlott edzésprogramok
- ADVANCE - haladó, azoknak ajánlott, akik már rendszeres edzésben vannak
- SPORTY - sportos, azoknak ajánlott, akik folyamatosan intenzív edzésmunkát végeznek

Minden edzésmód 4 különböző típusú edzésprogramot tartalmaz.

A megfelelő program kiválasztása és használata

- Használja a VÁLASZTÓ (UP / DOWN) gombot a megfelelő edzésmód (Beginner, Advanced, Sporty) kiválasztásához, majd nyomja meg a VÁLASZTÓ gombot az elfogadáshoz.
- Ezt követően a VÁLASZTÓ gomb segítségével válassza ki a megfelelő edzésprogram (a kiválasztott edzésmódon belül), 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 lehet változtatni a program nehézségi szintjét.
- Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Használja a RESET gombot a menübe való visszajutáshoz.

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

Használja a kívánt CARDIO program 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.
- 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- életkor)*0,55 (max. pulzus 55%-a)

75% H.R.,	Célpulzus számítási mód (220- életkor)*0,75	(max. pulzus 75%-a)
90% H.R.	Célpulzus számítási mód (220- életkor)*0,90	(max. pulzus 90%-a)
TAG	Felhasználó által megadott célpulzus	

FONTOS: A pulzus kontrollált programokhoz folyamatos pulzusmérés szükséges. A készülék a program során méri a felhasználó pulzusát, s amennyiben készülék nem érzékel jelet, hibaüzenet (pulzusjel szükséges) jelenik meg addig, amíg ismételten 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 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), 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.

RECOVERY - Pulzus megnyugvás mérése

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzettségi 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.

A pulzus megnyugvás mérésének eredménye:

ÉRTÉK	JELENTÉSE

F1 KITŰNŐ

F2 JÓ

F3 MEGFELELŐ

F4 ÁTLAG ALATTI

F5 GYENGE

F6 SILÁNY

Testzsír százalékmérés (BODY FAT program)

A testzsír méréséhez mindig helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

Miután megnyomta a BODY FAT gombot helyezze mindkét kezét a pulzus érzékelőkre a teszt elindításához.
A készülék 8 másodpercig méri az adatokat, miközben a kijelzőn a '-'--'---' kijelzés látható.
Ezt követően a kijelzőn megjelenik a felhasználó mért FAT% (testzsír %) és BMI (testtömeg index) adata.

Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék E1 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a BODY FAT gombot és próbálja újra.
Amennyiben a kijelzőn E4 hibakód jelenik meg, akkor ez azt jelenti, hogy a mért adat túl van a készülék által mérhető szinten.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.
1-es típus 5%-tól 14%-ig.
2-es típus 15%-tól 24%-ig.
3-as típus 25%-tól 29%-ig.
4-es típus 30%-tól 39%-ig.
5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Test típus / Kor / Nem / FAT%	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves	＜14%	14%～20%	20.1%～25%	25.1%～35%	＞35%
Férfi/＞30 éves	＜17%	17%～23%	23.1%～28%	28.1%～38%	＞38%
Nő/≤30 éves	＜17%	17%～24%	24.1%～30%	30.1%～40%	＞40%
Nő/＞30 éves	＜20%	20%～27%	27.1%～33%	33.1%～43%	＞43%

APP-Applikáció

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

Első lépésként töltse le a Tunturi applikációt a Play Áruházból, majd csatlakoztassa Bluetooth-on keresztül az eszközt a komputerrel. A készülék komputere ezt követően kikapcsol és a készüléket az eszközről lehet vezérelni.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

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.

Technikai paraméterek:

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly	Adapter
144 cm	**67 cm**	**164 cm**	**59 kg**	**135 kg**	**9V-DC / 1.0 A**

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!