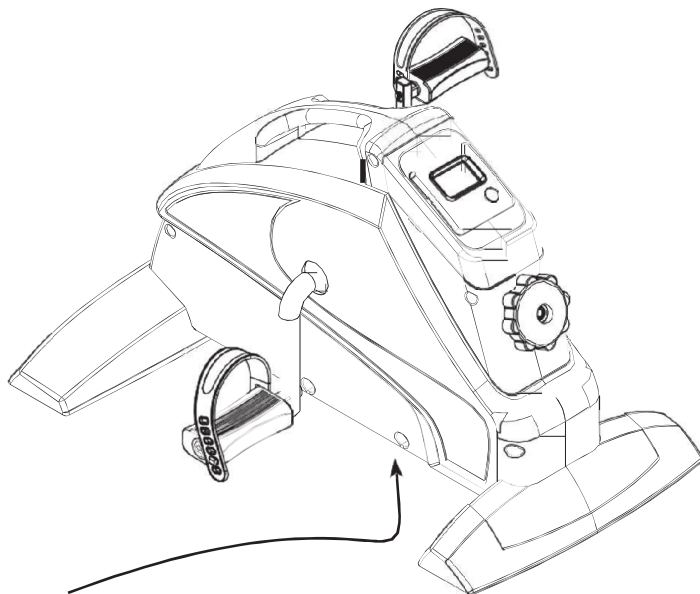


TUNTURI®

Cardio Fit mini bike M30

Felhasználói kézikönyv

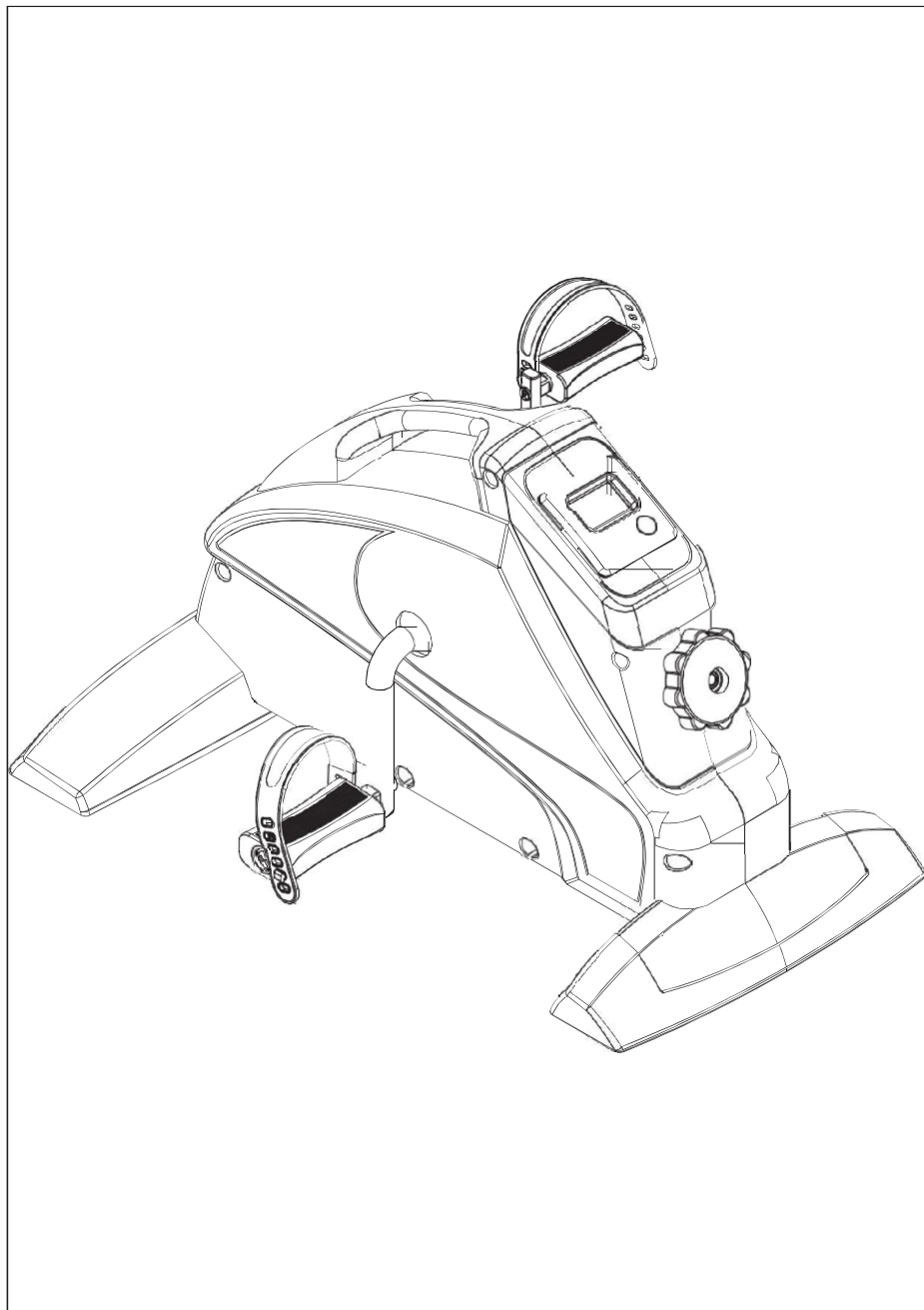


Gyári szám

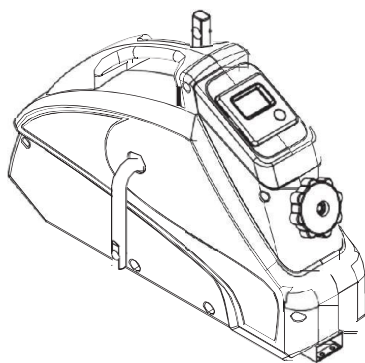
FIGYELEM!

- Az edzés megkezdése előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat

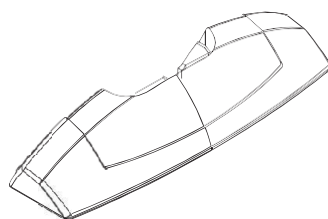
A



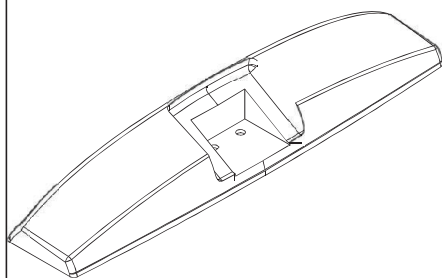
B



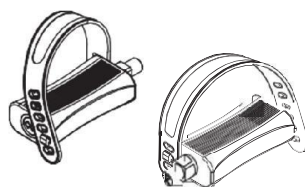
NO. 1



NO. 27

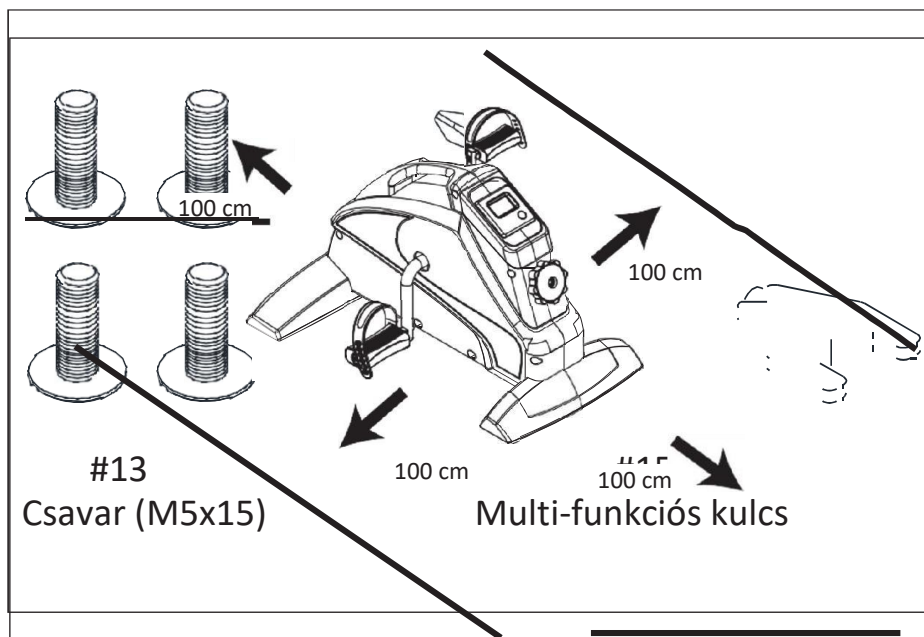


NO. 26

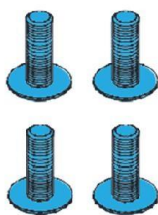
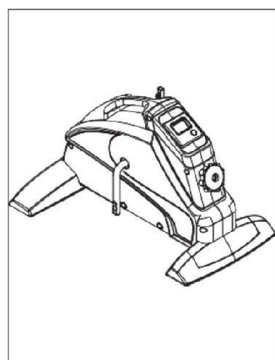
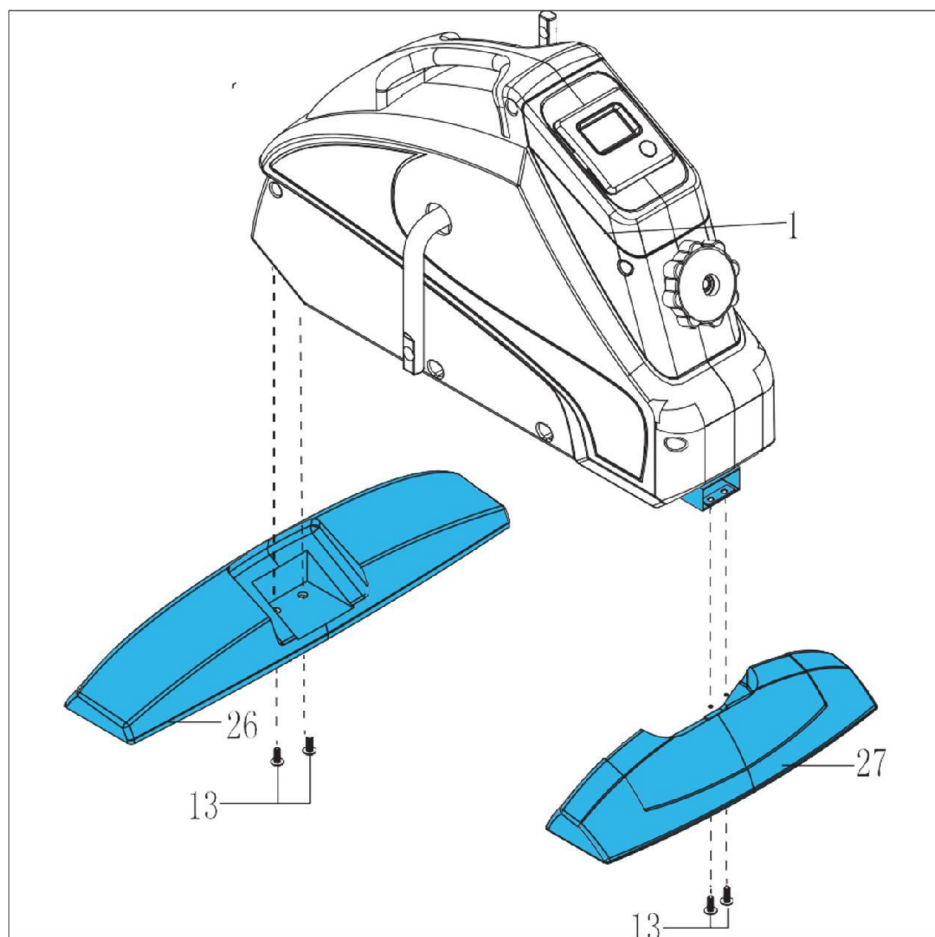


NO. 20 L/R

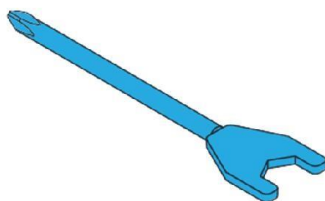
C



D-1

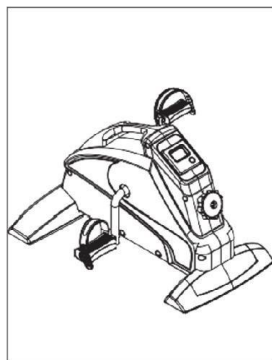
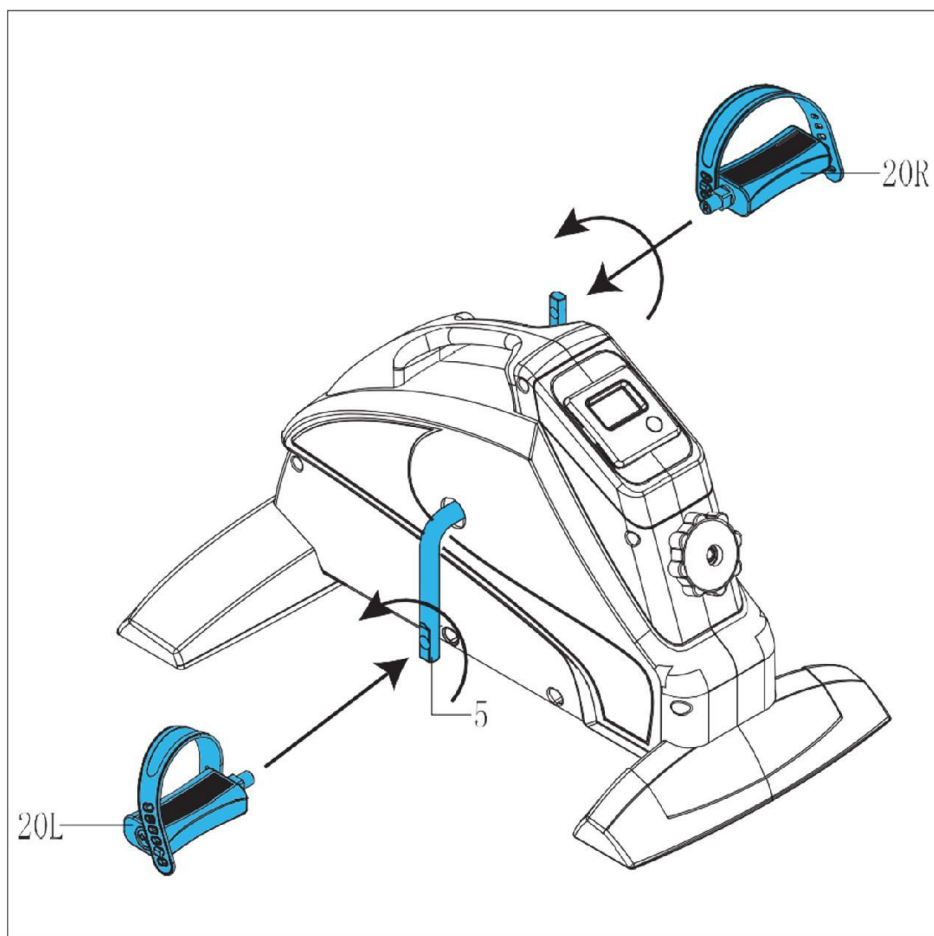


#13
Csavar (M5x15)

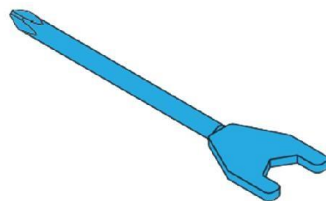


#15
Multi-funkciós kulcs

D-2



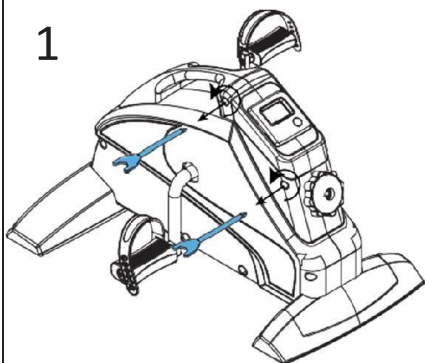
#13
Csavar (M5x15)



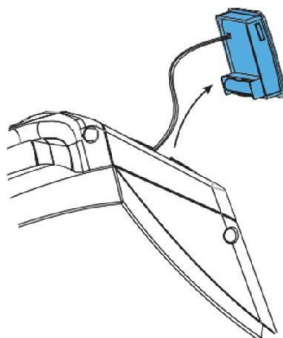
#15
Multi-funkciós kulcs

E

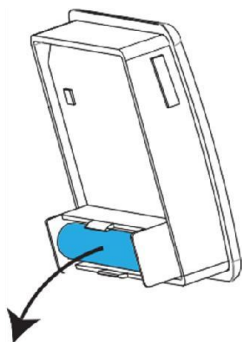
1



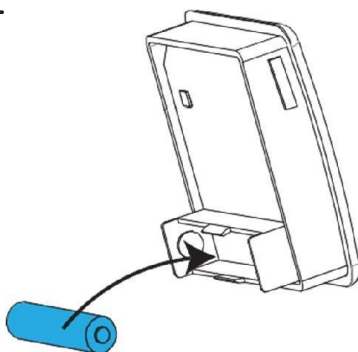
2



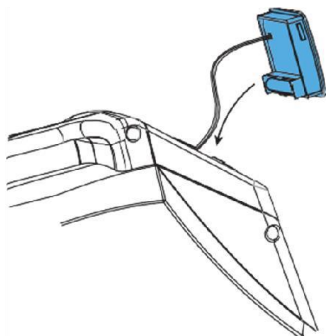
3



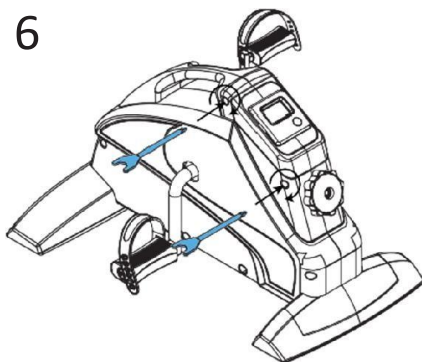
4



5



6



Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi New Fitness világában! Köszönjük, hogy a Tunturi edzőpadok egyikét választotta. A Tunturi otthoni fitness edzőeszközök széles választékát kínálja, beleértve a krossz-szimulátorokat, futópadokat, edzőkerékpárokat és evezőgépeket.

A Tunturi edzőeszközök az egész család számára alkalmasak, a kondíció szintjétől függetlenül.

További részletekért forduljon weboldalunkhoz a www.fitnestore.cz címen.



Biztonsági utasítások

FIGYELMEZTETÉS

- Olvassa el az összes biztonsági figyelmeztetést és utasítást. Ezen biztonsági figyelmeztetések és utasítások be nem tartása személyi sérüléseket vagy az edzőpad sérülését okozhatja.
- A készülék csak otthoni használatra alkalmas. A készülék nem alkalmas kereskedelmi használatra.
- A felhasználás maximális időtartama napi 3 óra.
- A gyermekek és a testi, szenzoros, mentális és motorikus fogyatékossgal élő vagy az elégtelen tapasztalatokkal rendelkező személyek csak a felelős személy felügyelete mellett gyakorolhatnak a szimulátoron.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- Ha émelygést, szédülést vagy más rendellenes tüneteket észlel, azonnal álljon le az edzéssel és kérjen tanácsot orvosától.
- Az izomfájdalom és -feszültség elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítő gyakorlatokkal, és minden edzést kilazítással fejezzen be. Az edzés végén ne felejtse el megnyújtózni (stretching).
- A berendezést csak beltéri használatra szánják. A berendezést nem tervezték kültéri használatra.
- Csak megfelelő szellőzésű helyiségekben használja a berendezést. A megfázás elkerülése érdekében ne használja olyan helyeken, ahol huzat van.

- Csak azokban a helyiségekben használható, amelyek környezeti hőmérséklete 10 °C és 35 °C között van. Tárolja olyan helyiségben, amelynek a környezeti hőmérséklete 5 °C és 45 °C között van.
- Ne használja vagy tárolja nedves környezetben. A környező levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80% -ot.
- A készüléket csak a rendeltetésszerűen használja. A készüléket csak az utasításban leírt célokra használja.
- Ne használja a készüléket, ha annak alkatrészei sérültek vagy sérültek. Ha valamelyik alkatrész törött vagy sérült, vegye fel a kapcsolatot a szállítóval
- Tartsa távol a kezét, lábát és más testrészeit a berendezés mozgó részeitől.
- Tartsa távol a haját a készülék mozgó részeitől.
- Edzés közben viseljen megfelelő ruhát és lábbelit. A ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat tartsa távol a berendezés mozgó alkatrészeitől.
- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy ember használja az eszközt. A használat maximális tömege 100 kg (220 lbs).
- Ne nyissa ki a berendezést anélkül, hogy előtte konzultálna a szállítóval.

Leírás (A ábra)

A szoba-kerékpár egy helyhez kötött fitness eszköz, amely szimulálja a kerékpározást anélkül, hogy az ízületek túlterhelődnének.

A csomagolás tartalma (B & C ábra)

- A csomag a B. ábrán látható összetevőket tartalmazza.
- A csomag tartalmazza a C. ábrán látható csatlakozó anyagot - lásd a "Leírás" szakaszt



MEGJEGYZÉS

- Ha hiányzik valamelyik alkatrész, vegye fel a kapcsolatot a forgalmazóval.

Összeszerelés (D. ábra)



FIGYELMEZTETÉS

- Szerelje össze az eszközöket a megadott sorrendben.
- Mozgassa a készüléket egy másik személy segítségével.



FIGYELMEZTETÉS

- Helyezze a készüléket egy lapos és síma felületre.
- Helyezze a készüléket egy védő alátétre, hogy elkerülje a padló károsodását.
- Hagyjon legalább 100 cm szabad teret a berendezés körül.
- Információ az eszköz helyes telepítéséről - lásd a képeket.

Edzés

Az edzésnek megfelelően könnyűnek, de hosszúnak kell lennie. Az aerob testgyakorlás a test oxigénellátásának javításán alapul, amely javítja a kitartást és a kondíciót. Edzés közben izzadjon, de nem szabadna fulladnia. A kondíció elérése és fenntartása érdekében hetente legalább háromszor 30 percig edzen. A kondíciója javításának érdekében növelje a testmozgás gyakoriságát. A jobb eredmények érdekében jó kombinálni a testmozgást a kiegyensúlyozott étrenddel. A fogyási programban részt vevő embereknek eleinte naponta 30 percet (vagy annál kevesebbet) kell edzeniük, és a napi edzésidőt fokozatosan, napi 1 órára kell emelni. A szív- és érrendszer túlterhelésének elkerülése érdekében kezdjen el lassan és alacsony beállított terheléssel edzeni. A fogyási programban részt vevő embereknek edzeniük kell. A kondíciója javításának függvényében fokozatosan kell emelni a sebességet és a terhelést. Az edzés hatékonyságát a pulzusszám mérésével lehet ellenőrizni.

Útmutató az edzéshez

A fitnessfelszerelés használata számos előnnyel jár, javítja a fizikai állapotát, erősíti az izmait, és a kiegyensúlyozott étrenddel együtt segít a fogyásban.

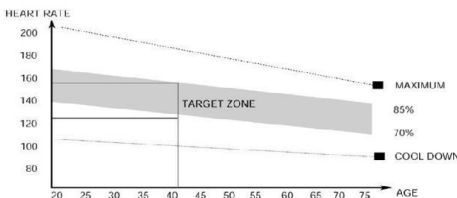
Bemelegítési fázis

Ez a fázis elősegíti a vér stimulálását a testben, hogy az izmok megfelelően működjenek. Emellett csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtózkodó gyakorlatot, az alább látható módon. Az egyes nyújtózkodó gyakorlatokat tartsa körülbelül 30 másodpercig, ne erőltesse az izmait, és ha fájdalmat érez az edzés közben, álljon le.

Edzési fázis

Ebben a szakaszban rendszeres edzés esetén a lábaizmai rugalmasabbá válnak. Folytassa tovább, és ne feledje, hogy nagyon fontos az edzés során a stabil tempót fenntartani.

A testmozgás szintjének elegendőnek kell lennie a pulzus célzónába való emeléséhez, ahogy az az alábbi grafikonon látható.



Ennek a fázisnak legalább 12 percig kell tartania, habár a legtöbb ember 15-20 percig tartó edzéssel kezd.

Kilázítási fázis

Ez a fázis megnyugtatja a szív- és érrendszerét és az izmait, fokozatosan lassítsa a tempót és edzen még kb. 5 percig. Ismételje meg a nyújtózkodó gyakorlatokat, és ne feledje, hogy nem jó az izmokat az extrém határon túl nyújtani. Rendszeres testmozgással javítani fog a kondícióján, edzése egyre hosszabb idejű és igényesebb lesz.

Javasoljuk, hogy hetente legalább 3x edzen, és ha lehetséges, egész hétre egyenletesen elosztva.

Az izmok tonizálása

Az izmok tonizálásához edzés közben elegendő terheléssel is rendelkeznie kell. Ez további feszültséget fog biztosítani a lábizmainak, és ez azt jelenti, hogy edzhet, amíg csak akarja. Ha fizikai állapotán próbál javítani, módosítania kell az edzési programját.

A bemelegítési és a kilázítási szakaszban edzzen normálisan, de az edzési szakasz végén növelje a terhelést, hogy a lábai jobban működjenek. Csökkentenie kell a sebességet, hogy pulzusa a célzónában maradjon.

Fogyás

Fontos tényező a megtett erőfeszítések nagysága. Minél keményebben és hosszabb ideig dolgozik, annál több kalóriát éget el. Ez ugyanolyan, mintha a fizikai kondíciója javítása érdekében edzene, csak a cél különbözik.

Használat

A terhelés beállítása

A terhelés értékét úgy állíthatja be, hogy a kereket a kormány felső részén elforgatja - az óramutató járásával megegyező irányban (+), hogy növelje a terhelést, és az óramutató járásával ellentétes irányban (-), hogy csökkentse a terhelést.

Elemcsere (E ábra)

A számítógép 1 AAA elemmel van felszerelve, amely a számítógép hátulján található.

- Lazítsa ki a két csavart
- Vegye le a számítógépet.
- Vegye ki a régi elemet
- Helyezzen be egy új elemet, és ellenőrizze, hogy megfelelően van-e behelyezve a polaritási jelölések (+) és (-) szerint.
- Tegye vissza a számítógépet a helyére.
- Csavarozza be a 2 csavart

Számítógép



FIGYELMEZTETÉS

- Ne tegye ki a számítógépet közvetlen napfénynek.
- Szárítsa meg a számítógép felületét, ha az izzadságcseppekkel van borítva.
- Ne támaszkodjon a számítógépre
- Csak az ujjá végével érintse meg a képernyőt. Kerülje a képernyő érintését a körmével vagy éles tárgyakkal.



MEGJEGYZÉS

- A számítógép készenléti módba lép, ha 4 percnél tovább nem használja.

A számítógép funkciói

Scan

- Megjeleníti az Idő, a Távolság, a Kalória és az Összesítés számértékeit 4 másodperces időközönként

Time/ Idő

- Automatikusan méri az edzés hosszát.
- Tartomány: 0:00 ~ 99:59.

Count

- Megjeleníti a percenkénti forgást.
- Tartomány 0 ~ 15 ~ 9999.
- Ha edzés közben 4 másodpercig nem érkezik jel a számítógépen, akkor az RPM „0” értéket jelenít meg

Calories/ Kalóriák

- Automatikusan számolja az edzés során elégetett kalóriákat.
- Tartomány: 0 ~ 999,9.



MEGJEGYZÉS

- A mérések értékei csak tájékoztató jellegűek, és nem használhatók útmutatóként egy lehetséges kezeléshez.

Total count / Összegzett mérés

- Automatikusan összegyűjti az összes mért érték teljes számát
- Tartomány: 0 ~ 9999.

Gombok

Mode/ Reset

- Nyomja meg a Mode/Reset gombot és válassza ki a kívánt funkciót.
- Tartsa lenyomva a Mode/Reset gombot 5 másodpercig az Idő, a Szám és a Kalória érték visszaállításához

KEZELES

Bekapcsolás

- Nyomja meg a számítógép bármelyik gombját a bekapcsoláshoz.
- vagy kezdjen el pedálozni.

Kikapcsolás

A számítógép 4 perc után jelzés nélkül automatikusan kikapcsol, és alvó üzemmódba lép (az aktív edzésadatok elvesznek).

Tisztítás és karbantartás

A berendezés nem igényel semmilyen különleges karbantartást. Az eszköz összeszerelés után nem igényli az ilibrálást. Használja és közben tartsa be az alábbi utasításokat:



FIGYELMEZTETÉS

- A tisztításhoz ne használjon semmilyen oldószert.
- Minden edzés után törölje le puha ruhával.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák szorosan vannak-e rögzítve.
- Ha szükséges, kenje meg az illesztéseket.

Hibák és zavarok

A folyamatos minőség-ellenőrzés ellenére hibák és működési zavarok fordulhatnak elő, de ezeket meg lehet oldani hibás alkatrészek cseréjével.

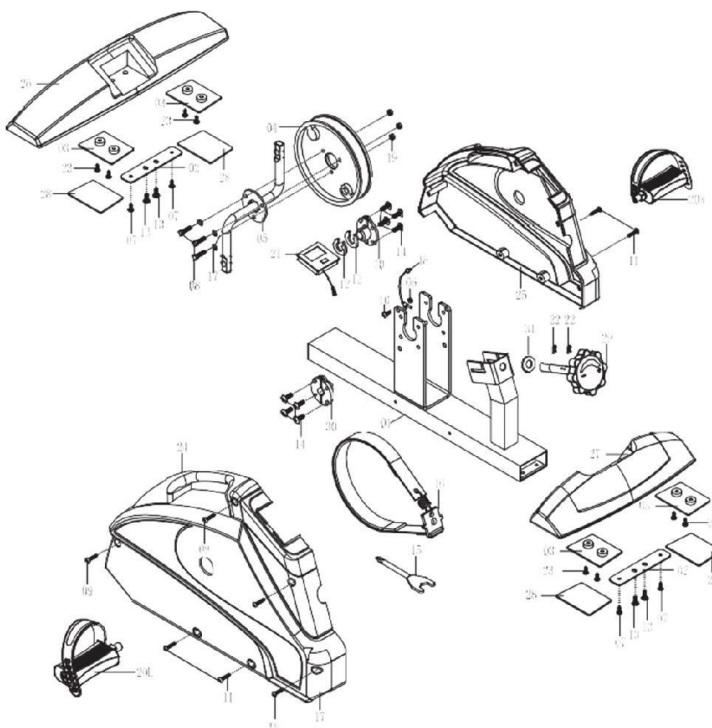
- Ha az eszköz nem működik megfelelően, azonnal vegye fel a kapcsolatot az eladóval.

Adja meg a szállítónak az eszköz modellszámát és sorozatszámát. Írja le a probléma jellegét, a felhasználás feltételeit és a vásárlás dátumát.

Jótállás

Importőr: Fitness Store s.r.o.,
Marešova 643/6, 198 00 Praha 9,
www.fitnestore.cz

Gyártó: Tunturi New Fitness BV,
Purmerweg 1
1311 XE Almere, Hollandia



Sorsz.	Leírás	Db
1	Fő váz	1
2	Stabilizáló lemez	2
3	Négyzet alakú lemez	4
4	Szabadonfutó	1
5	Fogantyú	1
6	Anyacsavar (M4x4t)	1
7	Imbuszcsavar (ST4.2x15L)	4
8	Hatszögletű fejű csavar (M6x20L)	3
9	Imbuszcsavar (M4x20L)	4
10	Csavar (M4x10L)	1
11	Imbuszcsavar (M4x25L)	4
12	Alátét	2
13	Csavar (M5x15L)	4
14	Csavar (M6x10L)	8
15	Multi-funkciós kulcs	1
16	Sín	1

Sorsz.	Leírás	Db
17	Lapos alátét (Ø13x6,5x1,5T)	3
18	Érzékelő kábele	1
19	Íves anyacsavar (M6)	3
20L	Pedál (B)	1
20R	Pedál (J)	1
21	Számítógép	1
22	Snap pin	2
23	Imbuszcsavar (ST4.2x12L)	8
24	Láncborítás (B)	1
25	Láncborítás (J)	1
26	Elülső stabilizátor	1
27	Hátsó stabilizátor	1
28	Csúszásgátló alátét	4
29	Gomb	1
30	Csatok	2
31	Lapos alátét (Ø13x10,5x1,5T)	1