

TUNTURI®

FitRace 40 speed bike



Összeszerelési és használati útmutató

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 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 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, 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 szobahőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 4-9 oldalon találja).

Kérjük fokozottan ügyeljen az összeszerelés során arra, hogy a bal és jobb oldali pedálok ellentétes menetűek és ezért L (bal) illetve R (jobb) jelzéssel vannak megkülönböztetve! (D04-es kép)

Fontos, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse! A pedálokat mindig a hajtásiránynak megfelelően kell a pedálkarokba becsavarni.

Javaslat: Csak azt követően használjon csavarkulcsot, miután kézzel már becsavarta a pedálokat a pedálkarokba!

Megjegyzés: A kábeleket óvatosan csúsztassa össze, hogy a tüskék ne sérüljenek!

FONTOS: Vigyázzon az összeszerelésnél, hogy a kábel ne sérüljön!!!

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.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A pulzuszórást 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**

KIJELZŐ HASZNÁLATA:



Kérjük helyezze be a gombelmelet a megfelelő módon a komputer hátsó részébe. (gyári leírás E-2 kép).

Az elem típusa: 1db CR2032 (3 volt)

A komputer megkezdí működését a gyakorlat elkezdésével vagy a funkció választó gomb megnyomásával.

Funkció gombok:

- **MODE (SELECT)** : A megfelelő funkció kiválasztására és elfogadására.
RESET (CLEAR) : Lenyomva tartva több mint 3 másodpercig az értékek nullázódnak.
- **SET** : A funkció érték változtatására (megadására). Változtatható funkció értékek: Idő, távolság, kalória, pulzus.

A kijelző újraindul, ha kiveszi (cseréli) az elemet vagy **MODE/RESET** gombot lenyomva tartja több mint 3 másodpercig.

Kijelzett funkciók:

RPM	: A készülék percenkénti fordulatszámát mutatja az edzés során
TIME	: Az edzés időtartamát jelzi
SPEED	: A sebességet mutatja.
DISTANCE	: Az edzés időtartama alatt megtett távolságot jelzi.
CALORIES	: Az edzés alatt felhasznált kalória értékét mutatja. Ez az érték csak becült érték!
PULSE	: A szívritmust mutatja az edzés ideje alatt. Ahhoz, hogy a pulzus értéket lássa a kijelzőn, használjon pulzus jeladó övet. A pulzus értéke szívdobbanás/perc.

Beállítható és kijelzett funkció értékek:

TIME (Idő)	00:00-99:59 MIN
SPEED (Sebesség)	0.0-99.9KM/H
DISTANCE (Távolság)	0.00-999.9KM
CALORIES (Kalória)	0-9999KCAL
PULSE (Pulzus)	30-230BPM

Beállítható értékek és riasztás:

Amennyiben a **MODE** gombbal kiválaszt egy funkciót (Idő, Távolság, Kalória) és a **SET** gomb segítségével beállít egy funkció értéket, úgy az az érték visszafelé fog számlálódni az edzés során, s amennyiben eléri a 0 értéket, a kijelző hangjelzéssel jelzi ezt.

Amennyiben a **MODE** gombbal kiválasztja pulzus (**PULSE**) funkciót és a **SET** gomb segítségével beállít egy célpulzus értéket, úgy ha az edzés során a felhasználó pulzus a célpulzus felé kerül a kijelző hangjelzéssel jelzi ezt.

Megjegyzések:

1. Ha a kijelző nem kap jelet, akkor 4 perc után automatikusan kikapcsol és az edzésadatok törlődnek.
2. Ha a kijelző halványodik vagy nem jelez kérjük ellenőrizze az elem állapotát.

ELEMCSERE Amennyiben a kijelző halvány vagy egyáltalán nem működik, akkor nagy valószínűséggel az elemek kell kicserélni. Az elemtartó a kijelző hátulján található.

A kijelző 1db CR2032 (3 volt) elemmel működik.

- Távolítsa el a elemtartó fedelét.
- Távolítsa el a régi elemet.
- Helyezze be az új elemet. Győződjön meg arról, hogy az elem a (+) és a (-) polaritás jelöléseknek megfelelően illeszkedik.
- Tegye vissza az elemtartó fedelét.

Ügyeljen arra, hogy a használt elemek veszélyes hulladéknak minősülnek!

Állítási lehetőségek:

A támasztó lábak beállítása

A berendezés állítható támasztó lábakkal van felszerelve.

Ha a berendezést instabilnak, ingatagnak érzi vagy rosszul van beállítva, akkor ezen támasztólábak segítségével ez kiküszöbölhető.

- Forgassa be/ki a támasztólábakat, ha szükséges, hogy a készülék stabil és a lehető legjobban vízszintes helyzetbe kerüljön.
- Húzza meg a biztosítóanyát* a támasztólábak rögzítéséhez.

Megjegyzés: A berendezés akkor a legstabilabb, ha olyan alacsonyan van a padlóhoz képest, amint csak lehetséges.

Az ülés vízszintes helyzetének beállítása

- Lazítsa meg az ülés beállító gombot.
- Állítsa az ülést a kívánt helyzetbe.
- Húzza meg az ülés beállító gombot.

Az ülés függőleges helyzetének beállítása

- Lazítsa meg az ülés cső beállító gombját.
- Állítsa az ülés csövet a kívánt helyzetbe.
- Húzza meg az ülés cső beállító gombját.

A kormány beállítása

A kormány magassága és a felhasználó magasságához állítható.

- Lazítsa meg a kormány beállító gombját.
- Mozgassa a kormányt a kívánt helyzetbe.
- Húzza meg a kormány beállító gombját.

Ellenállás beállítása (gyári leírás F-1. ábra)

Az ellenállás növeléséhez forgassa el a beállító gombot az óramutató járásával megegyező irányba (+ irányba).

Az óramutató járásával ellentétes irányban (- irányba) történő forgatással csökkentheti az ellenállást.

Vészleállító gomb (gyári leírás F-2. ábra)

A fék behúzásához nyomja le a az állító gombot.

A kétfunkciós pedál használata (gyári leírás F-3. ábra)**Kapsok rögzítése a cipőjéhez:**

Ha kérdése van ezzel kapcsolatban, javasoljuk, hogy forduljon a kerékpár kereskedőhöz segítségért vagy olvassa el a cipőgyártó utasításait.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A készülék kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az elem állapotát.
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérezékeléshez 5.0-5,4 kHz-es pulzusjeladó övet használjon. 3. Ellenőrizze a pulzusjeladó öv elemének állapotát.
Használat közben hangja van a készüléknek.	<ol style="list-style-type: none"> 1. A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. 2. A támasztó lábak rosszul vannak beállítva. Állítson rajtuk és húzza meg a kontra csavart. 3. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

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.
- Óvja a kijelzőt a túlzott napfénytől és nedvességtől.
- Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- 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
119 cm	50 cm	137 cm	44 kg	135 kg

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!