

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, szabadterén 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.
- Távolítsa 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 tippeket 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, 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.

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 tartozéka a készüléknek.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

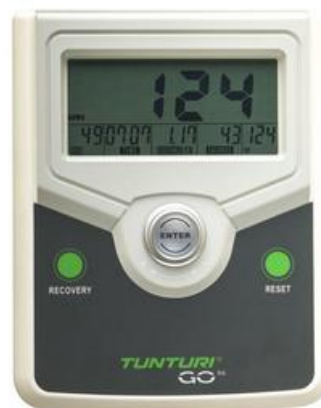
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

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

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket. A komputer automatikusan bekapcsol, ha elkezd az edzést vagy megnyomja valamelyik gombot. A kijelző amennyiben 4 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet, az időt és a dátumot jelzi.



GOMBOK és KIJELEZŐ

Kezelő gombok:

1. SELECTION DIAL -VÁLASZTÓ GOMB

Ez a gomb kétféleképpen használható:

A) Jobbra tekerve a menüben lehet jobbra lapozni, vagy az értékeket lehet növelni. Balra tekerve a menüben lehet balra lapozni vagy, az értékeket lehet csökkenteni.

B) Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.(ENTER funkció)

2. RESET

Egyszer megnyomva a program menübe jut vissza. Folyamatosan nyomva tartva újraindítja a kijelzőt.

3. RECOVERY

Kiszámítja a pulzus megnyugvás indexet.

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét
- **SPEED**: a sebességet (km/h)

Tunturi GO 30 szobakerékpár

- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **KCAL:** a becsült energia felhasználást
- **POWER(W):** a teljesítményt wattban
- **HR:** az aktuális pulzus értéket

A nagy kijelzőn az értékek SCAN funkcióban 6 másodpercenként cserélődnek. A választó gombot (ENTER) megnyomva a SCAN funkció megszűnik és a kiválasztott edzésadat értéke látszik folyamatosan a kijelzőn. A választó gomb (ENTER) ismételt megnyomására a következő edzésadat értéke látszik a kijelzőn.

PROGRAMOK

1. MANUAL PROGRAM

A VÁLASZTÓ GOMB segítségével adja meg az idő, távolság, kalória és pulzus határértéket. Indítsa el az edzést a pedálozás megkezdésével.. Ha beállította az értékeket, azok az edzés során visszafelé fognak számlálódni. Az ellenállás értékét az ellenállás szabályzóval tudja változtatni.

2. 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.

Dátum és idő megadása

A RESET GOMB hosszan történő (minimum 2 mp-ig) történő megnyomásával a kijelző újra indul és a Választó Gomb segítségével lehetősége van az idő és a dátum értékeinek beállítására.

Megjegyzések

- Az energia felhasználás (kcal) értéke becsült érték. Átváltásához használja a $1\text{Kcal}=4.187\text{ KJ}$ képletet.
- 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. Ezután az érték előre fog tovább számlálódni.
- Amennyiben pulzusméréssel használja a készüléket (kézpulzus vagy öves pulzusméréssel), be tud állítani maximális pulzus értéket, és ha a pulzusa eléri ezt az értéket a készülék hangjelzéssel jelzi ezt,

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 egy 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.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget