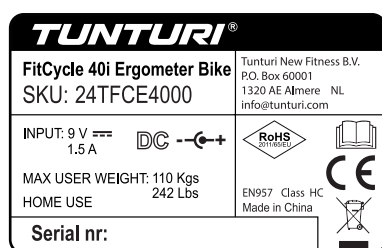


FITCYCLE 40i ERGOMETER (BT)

CZ	Uživatelská příručka
SK	Užívateľská príručka
GB	User manual
DE	Benutzerhandbuch
FR	Manuel de l'utilisateur
IT	Manuale d'uso

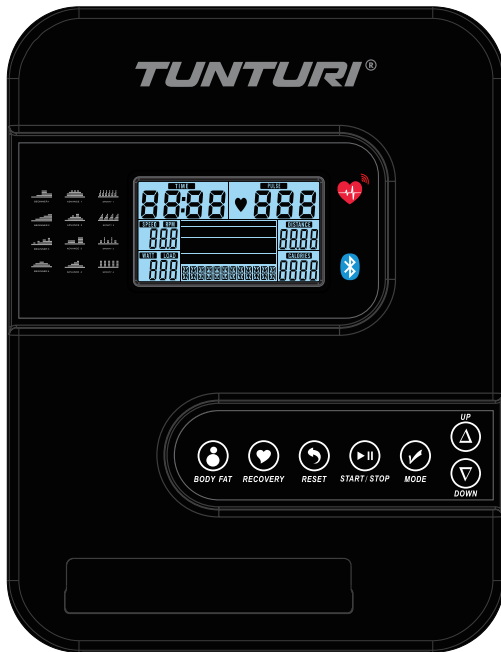


Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt,

- Před použitím tohoto produktu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k použití.
- Pred použitím tohto produktu si prosím starostlivo prečítajte tento návod na použitie.
- Please read this user manual carefully prior to using this product.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.

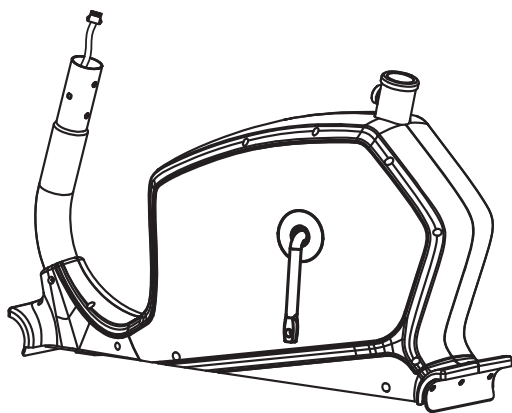


A





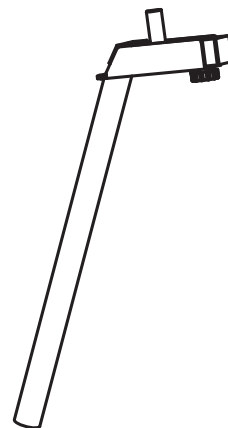
B



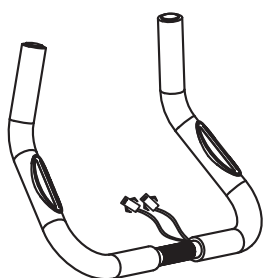
NO:1



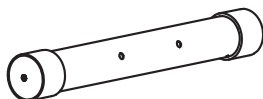
NO:4



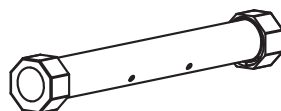
NO:7



NO:5



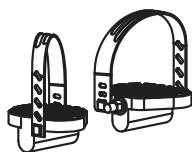
NO:2



NO:3



NO:35



NO:9/10



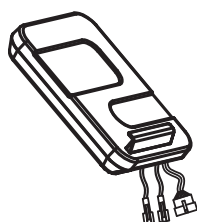
NO:8



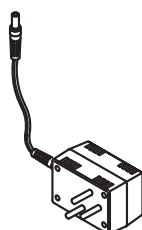
NO:17



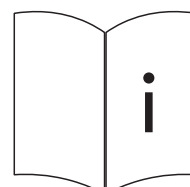
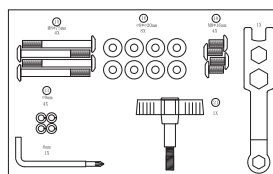
NO:19



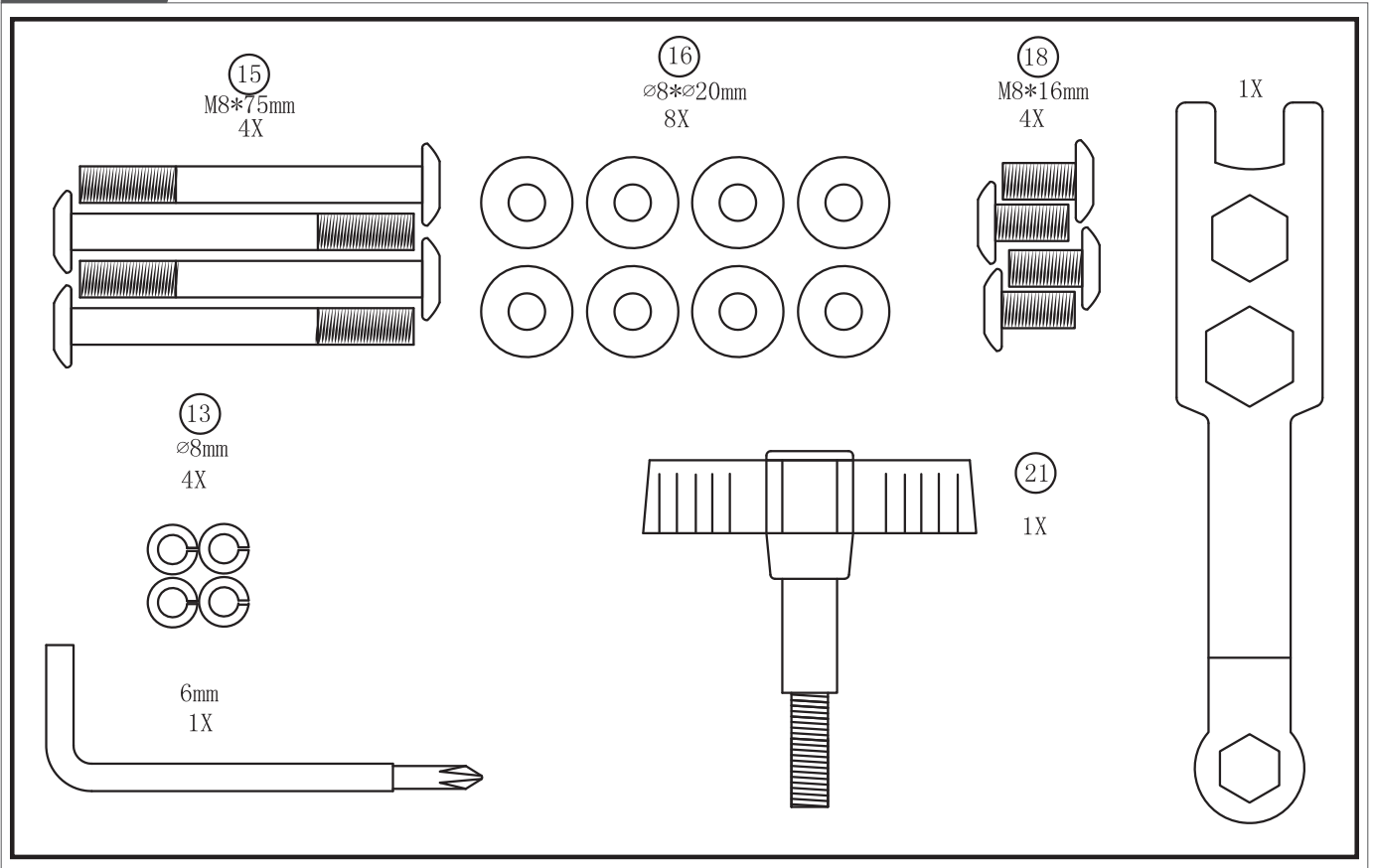
NO:6



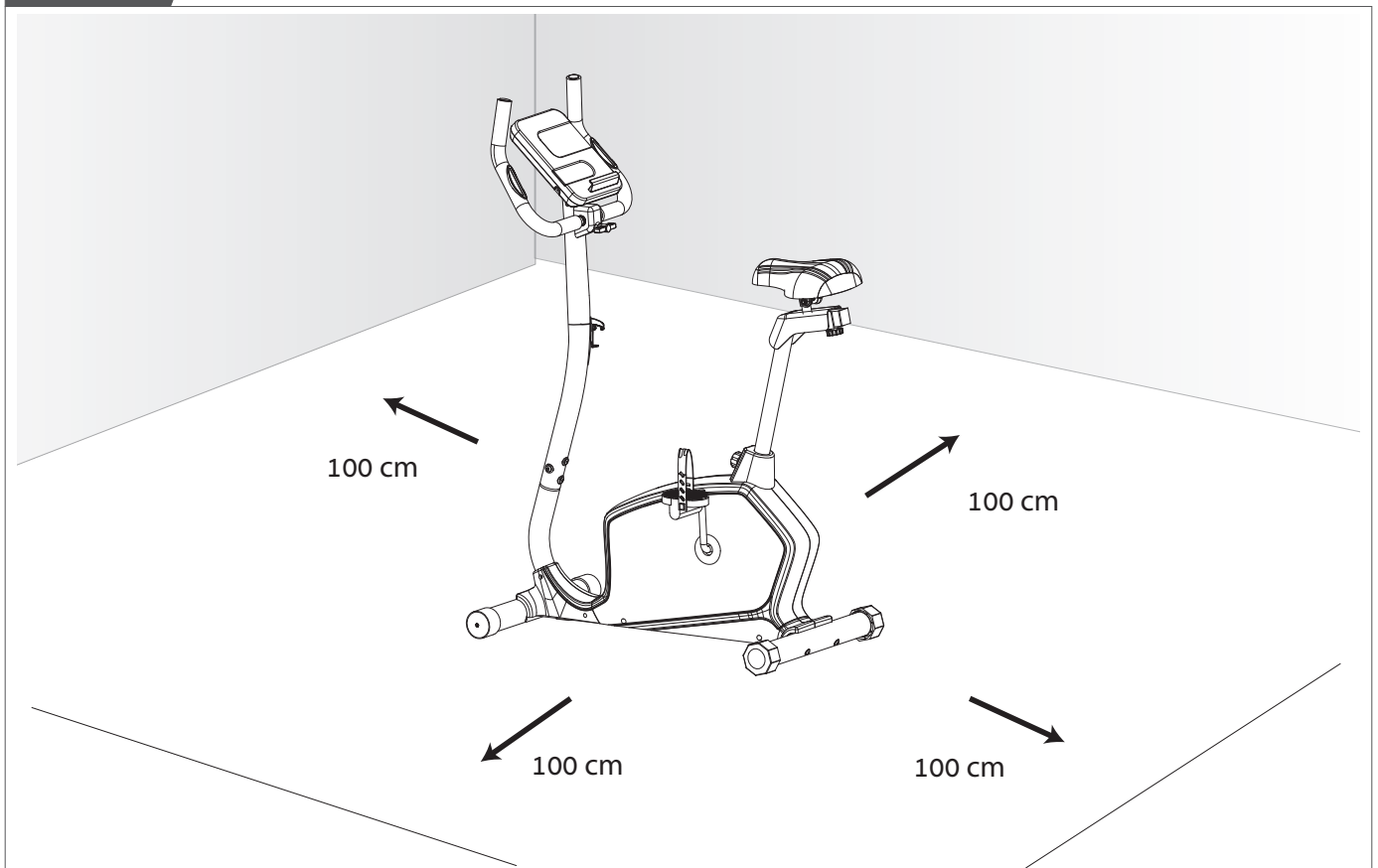
NO:78



C

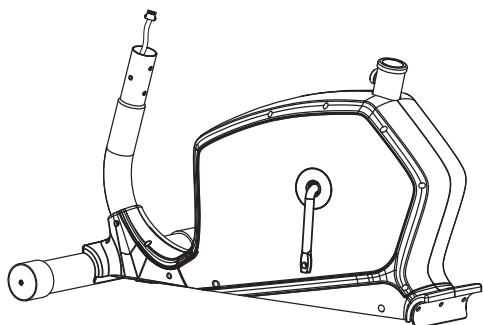
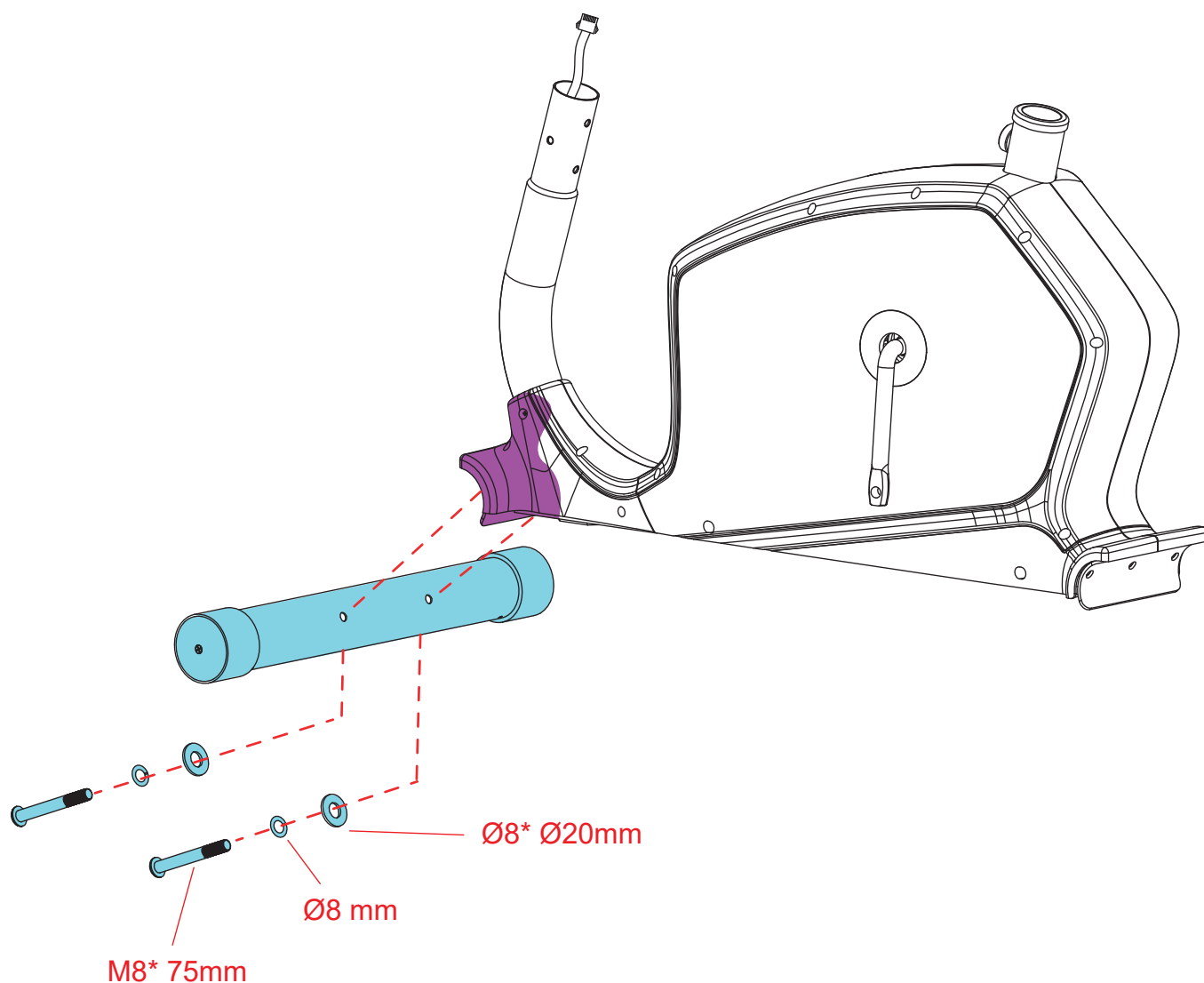


D-00

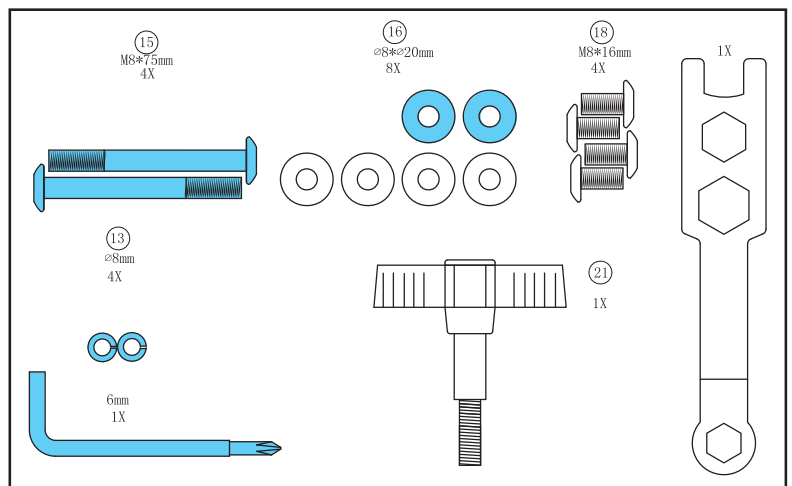
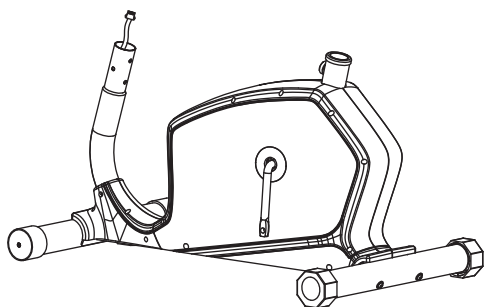
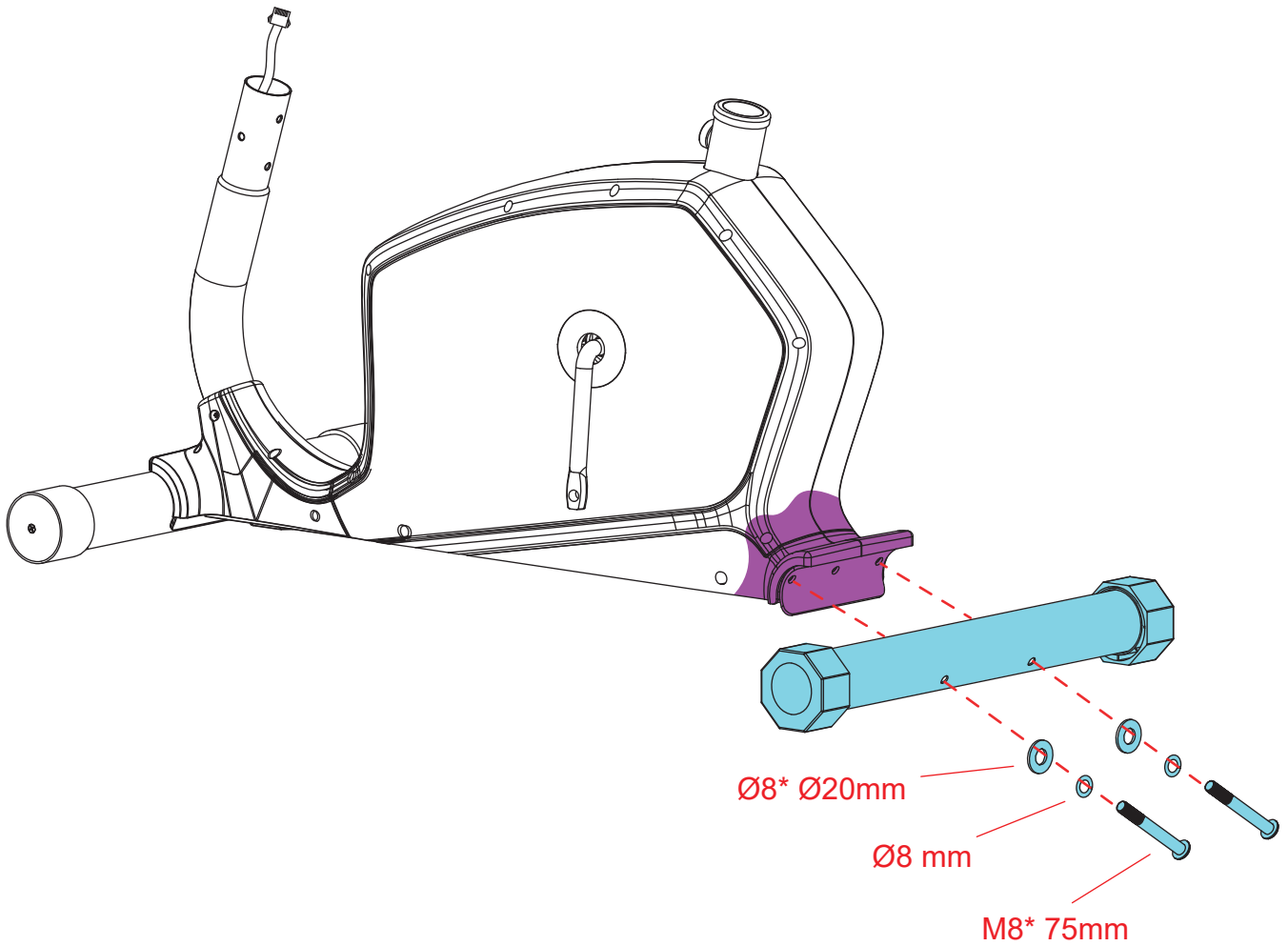




D-01

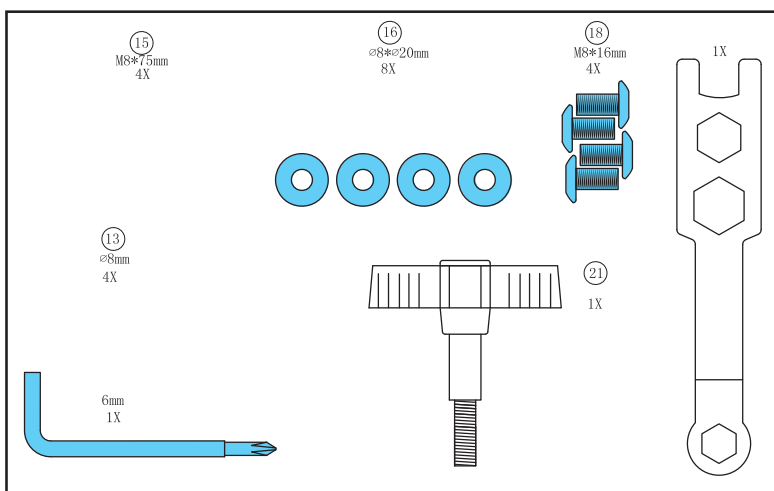
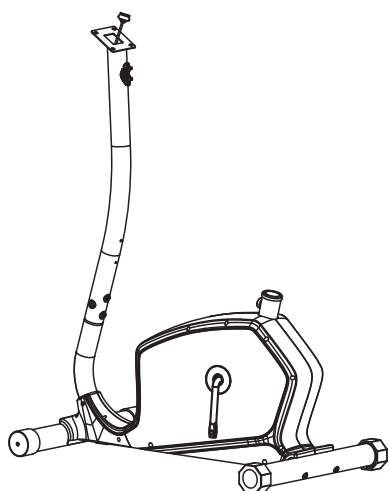
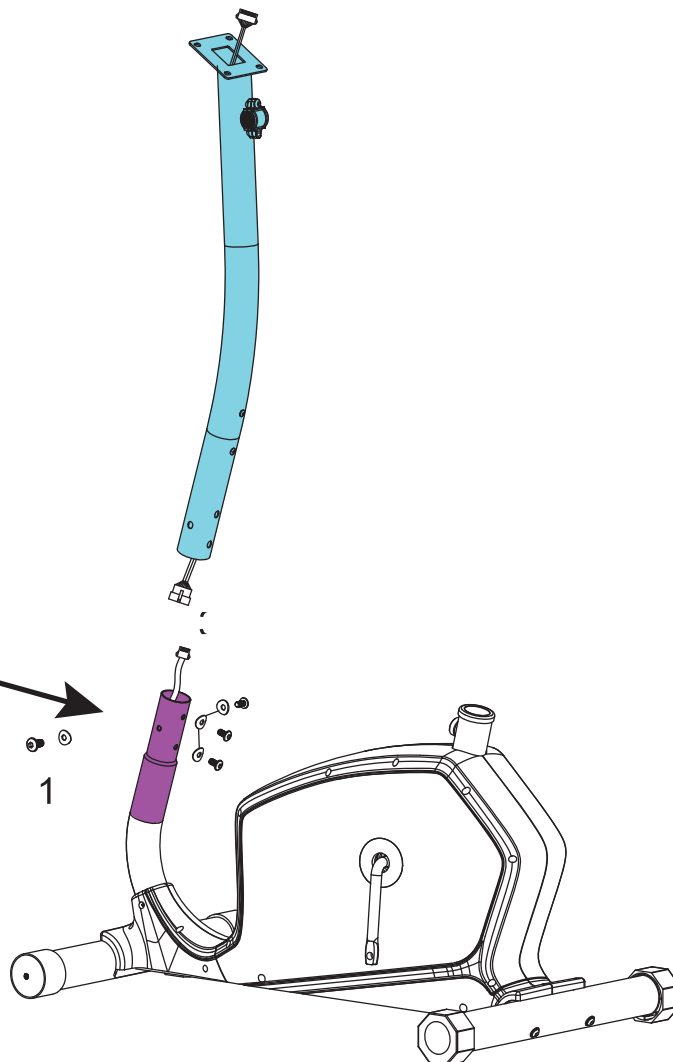
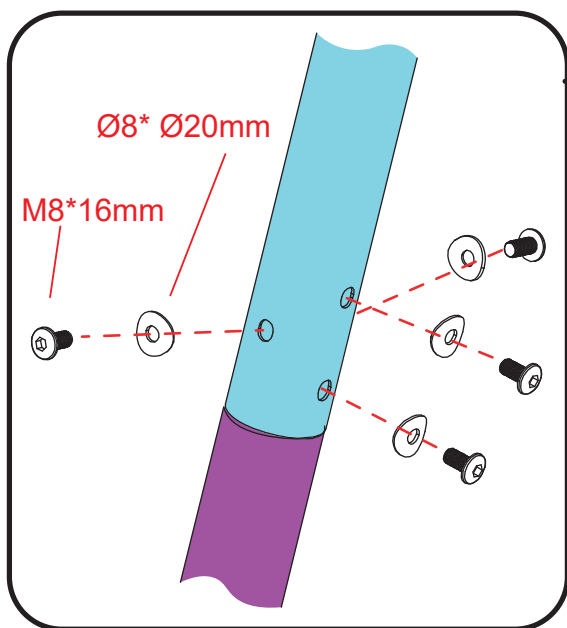
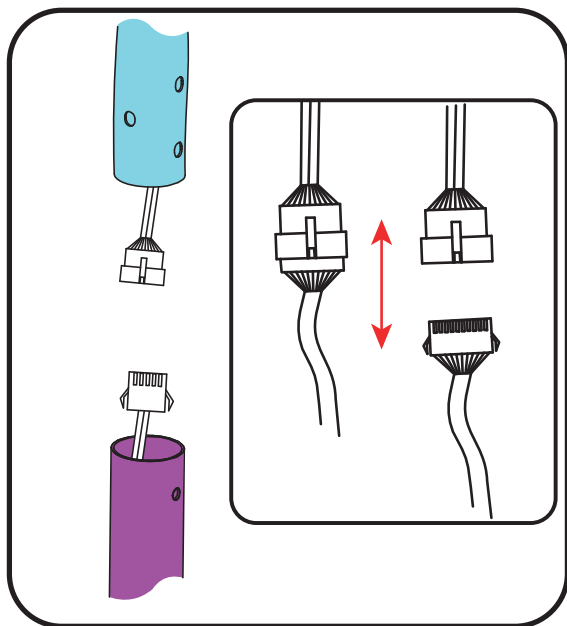


D-02





D-03





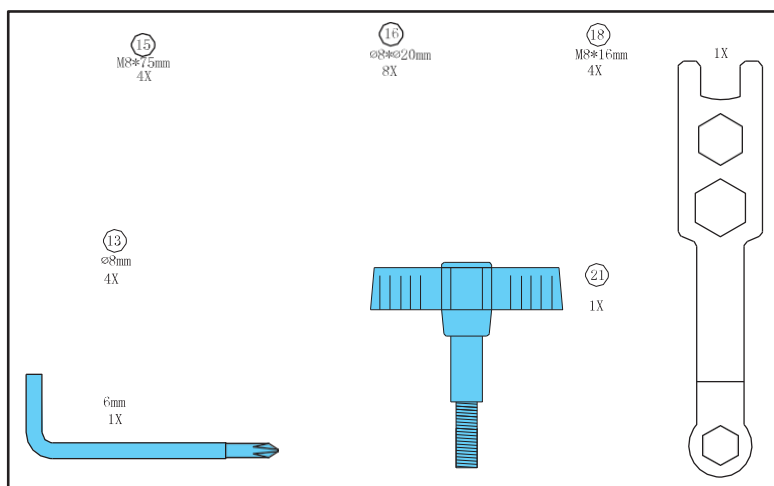
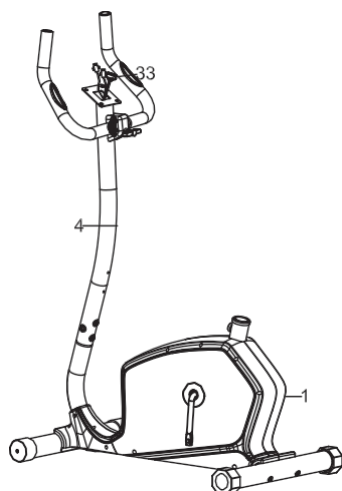
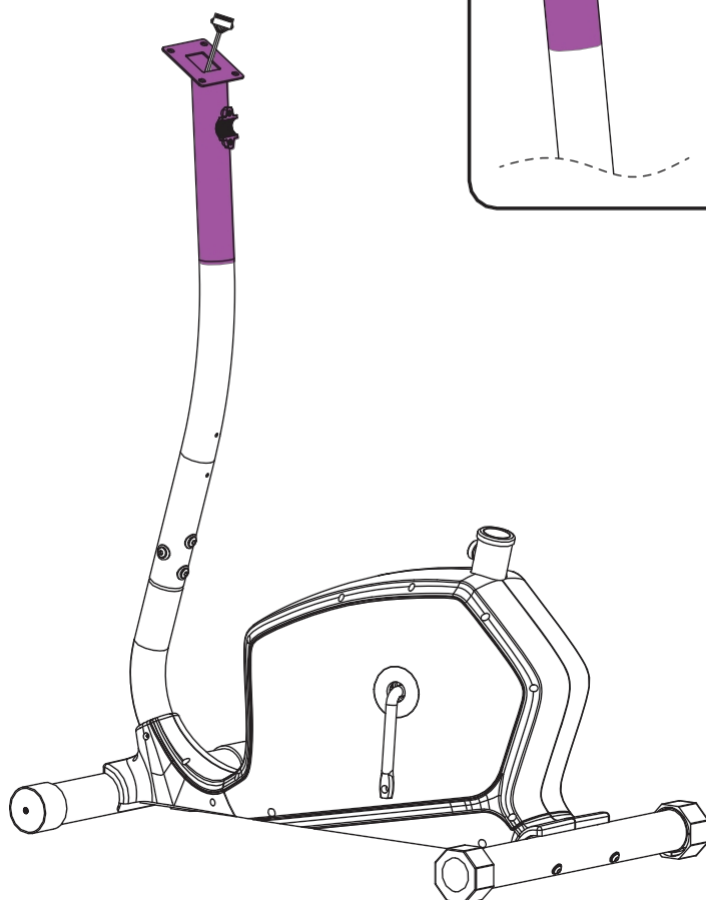
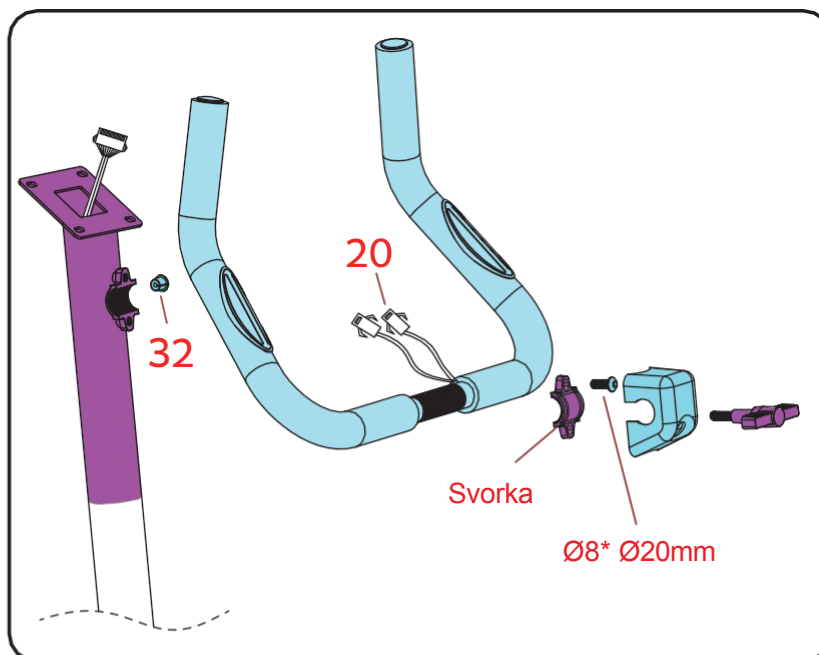
D-04

Imbusový šroub
(M8*20) #25 Svorka

Předmontováno

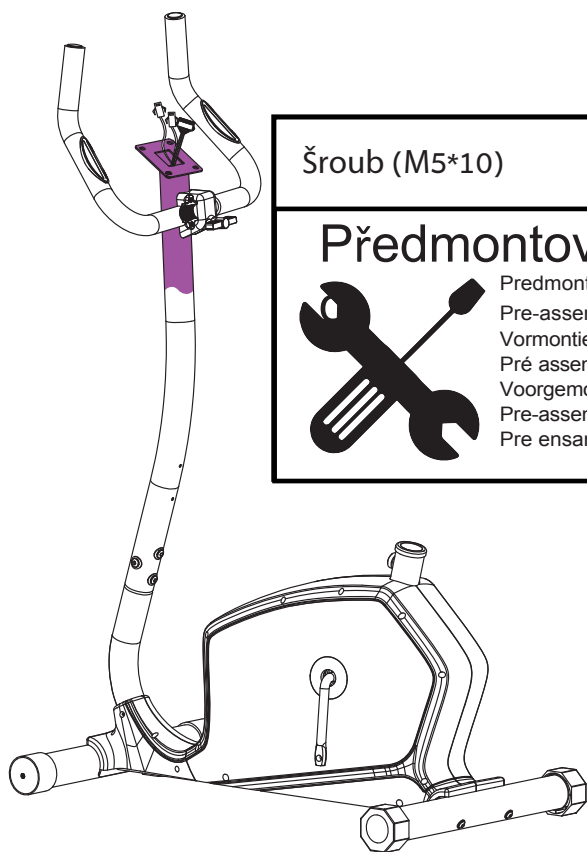
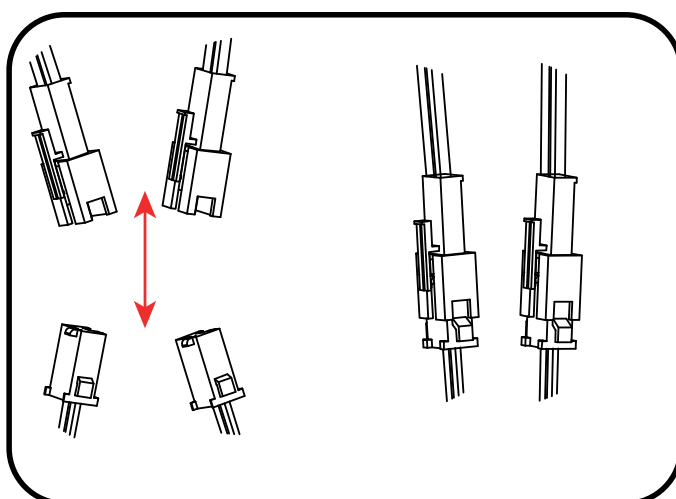
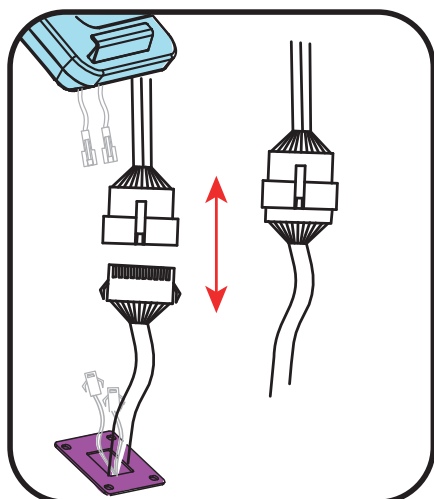


Předmontované
Pre-assembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado





D-05

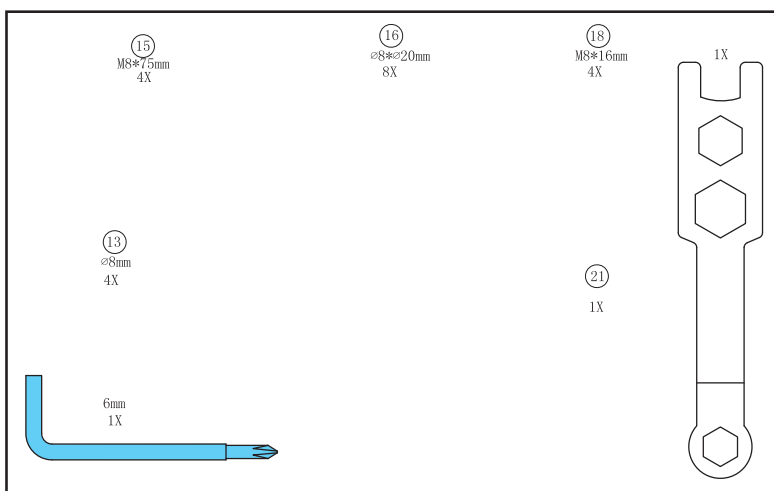
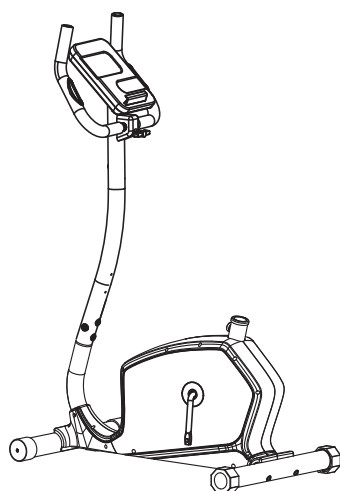
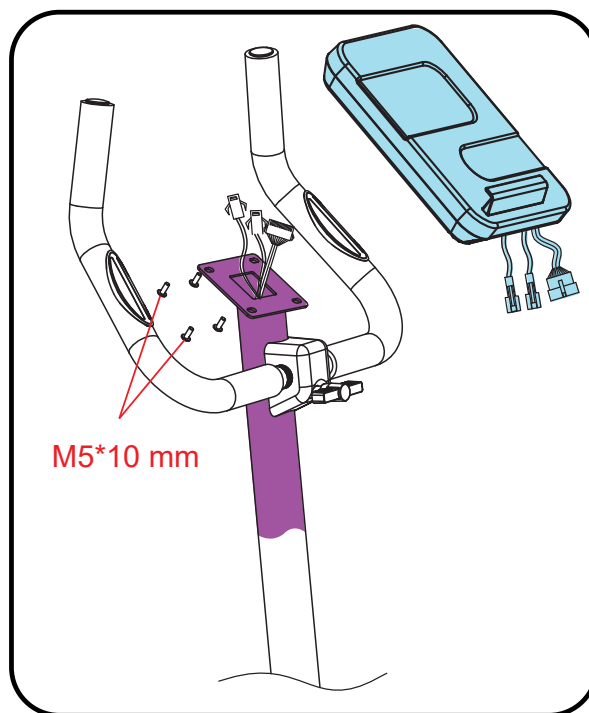


Šroub (M5*10)

Předmontováno



Predmontované
Pre-assembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado



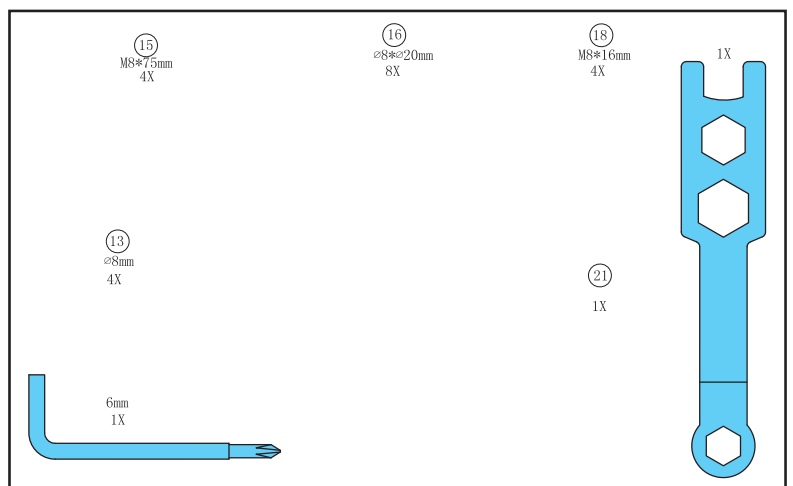
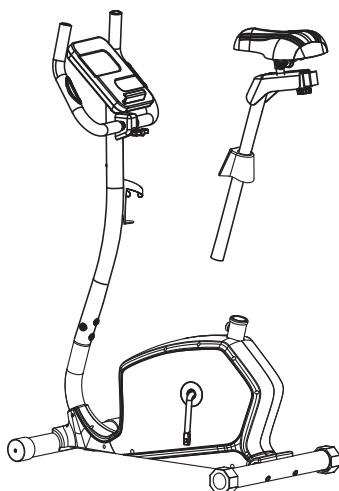
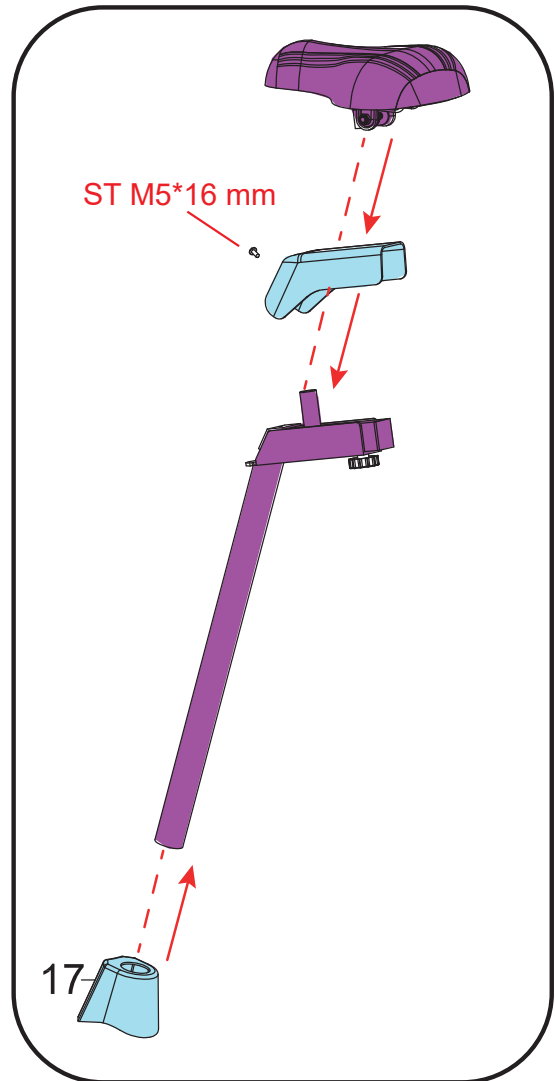
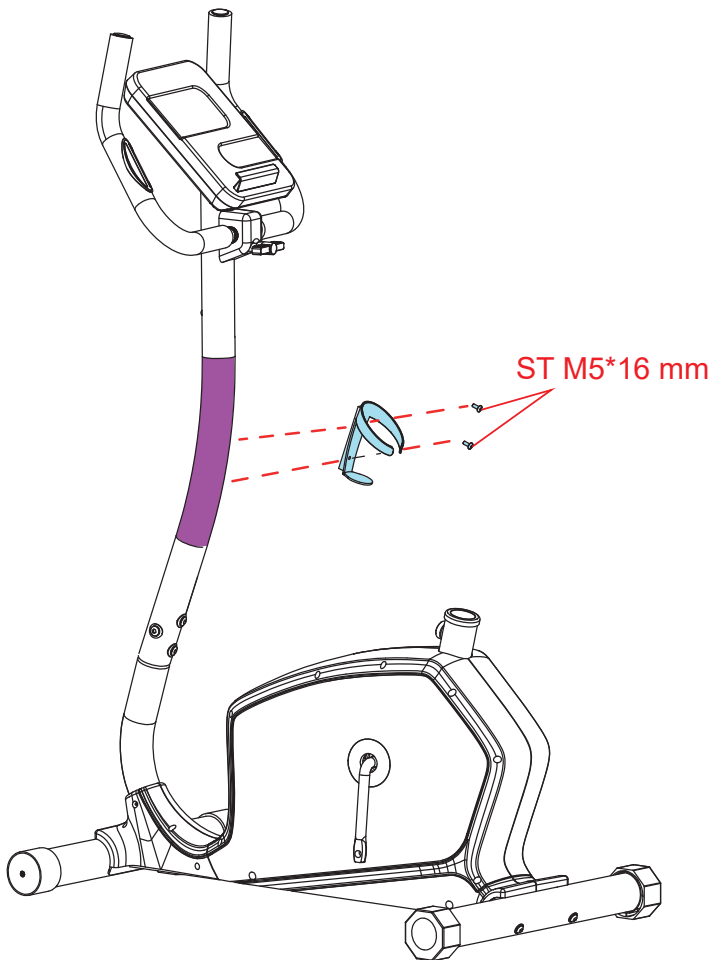
D-06

Šroub ST (M5*16)

Předmontováno



Predmontované
Pre-assembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado



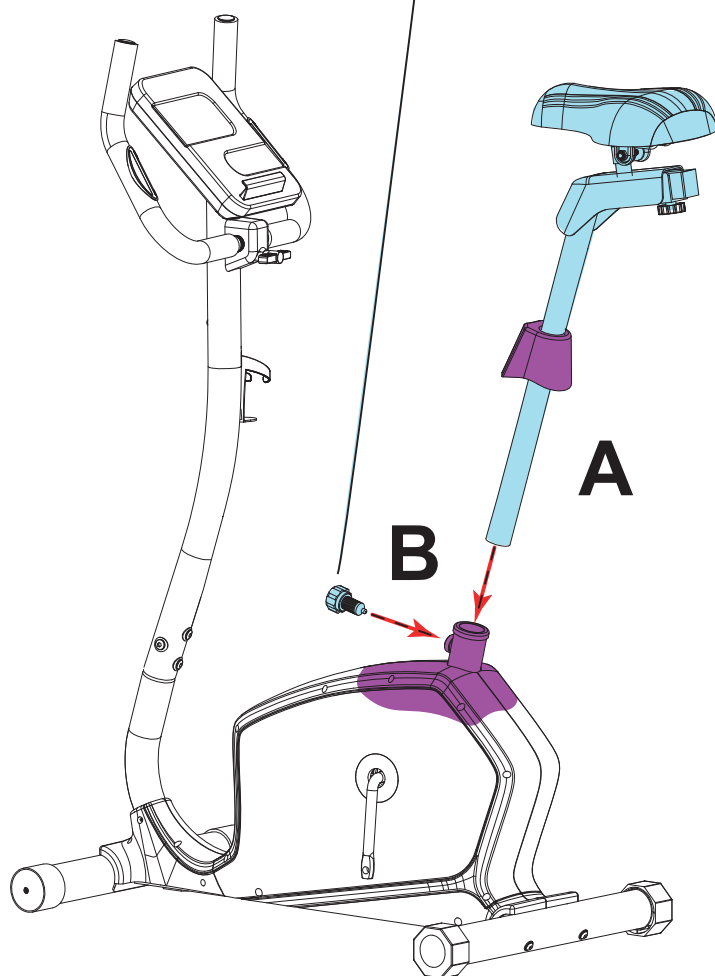


D-07

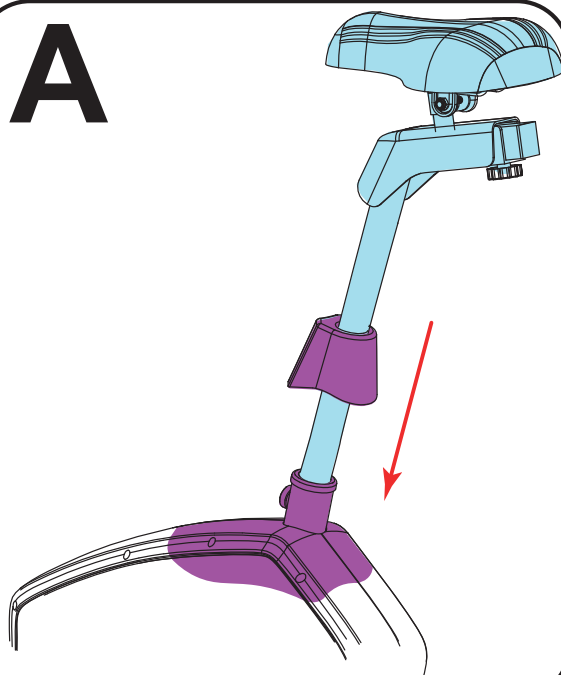
Předmontováno



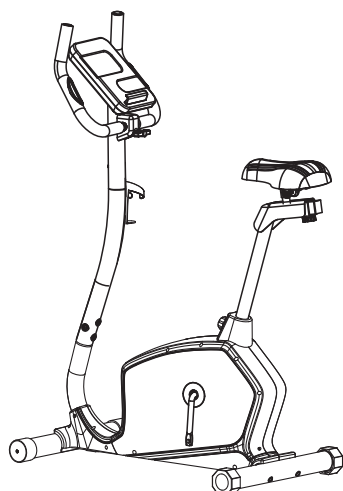
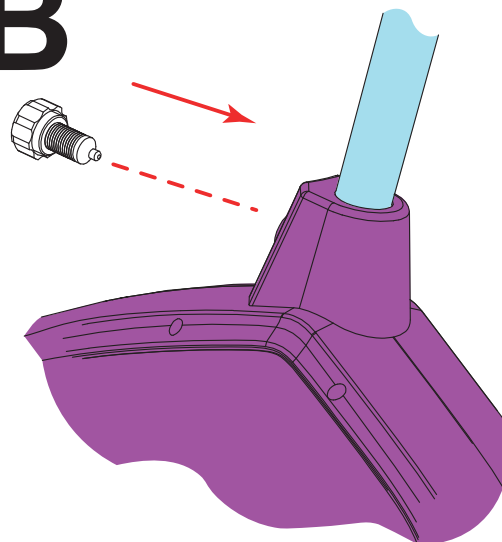
Predmontované
Pre-assembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado



A



B



15
M8*75mm
4X

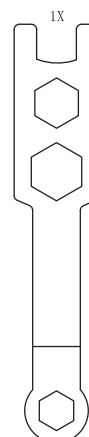
16
ø8*ø20mm
8X

18
M8*16mm
4X

13
ø8mm
4X

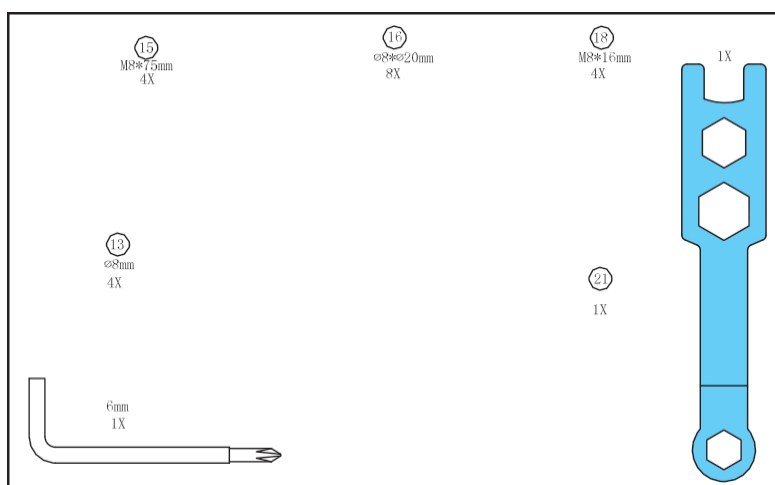
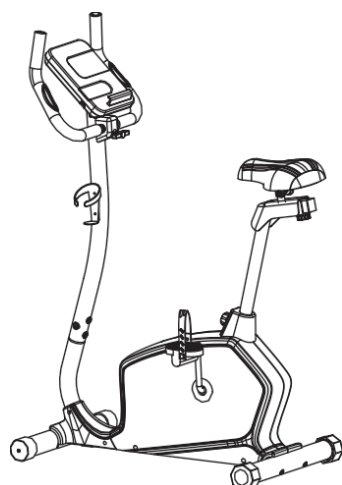
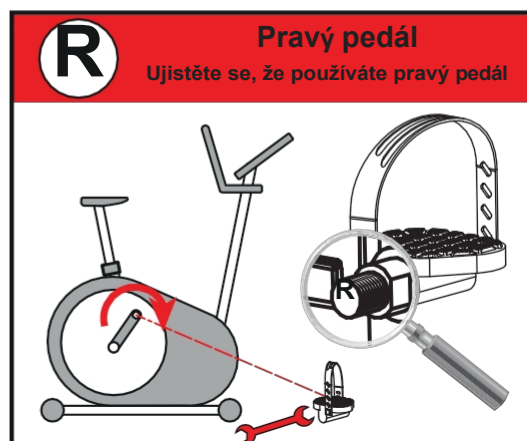
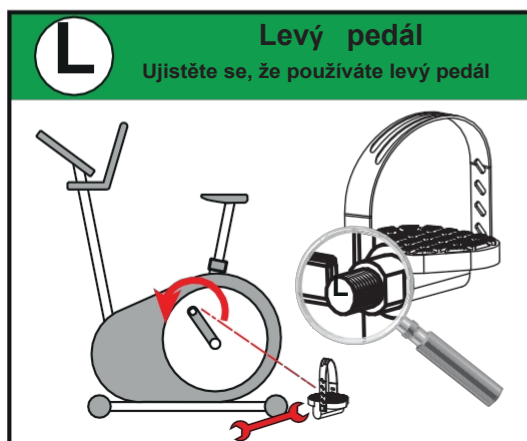
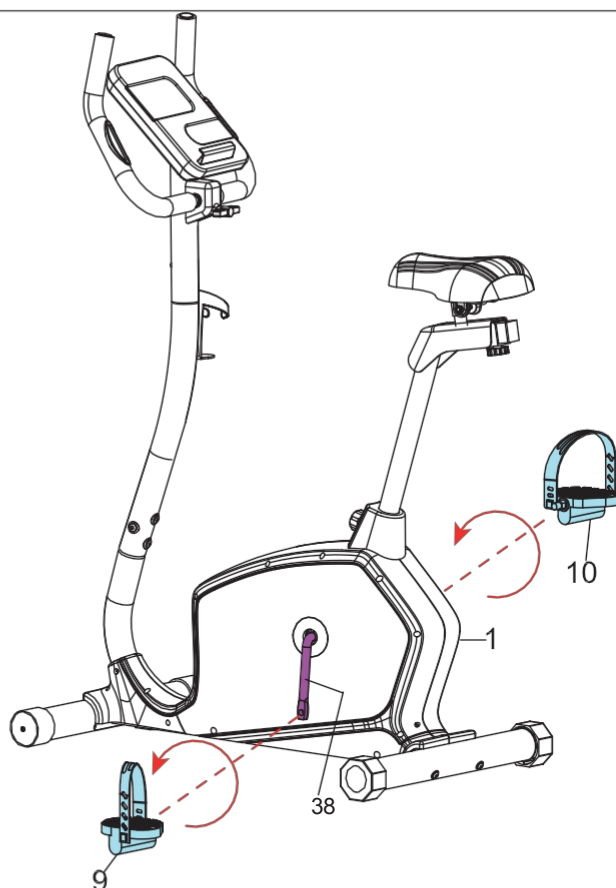
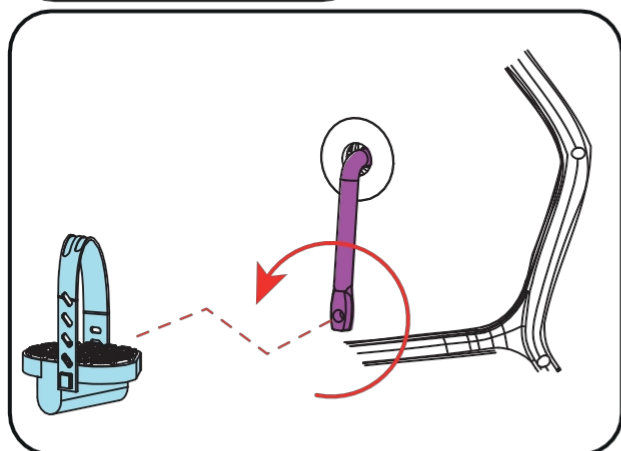
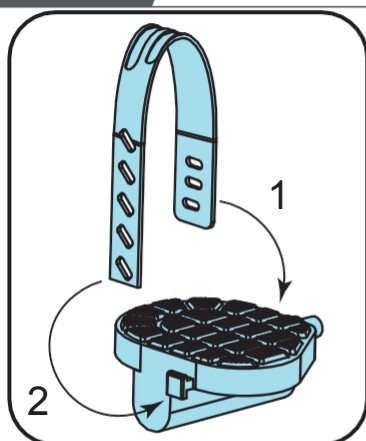
6mm
1X

21
1X



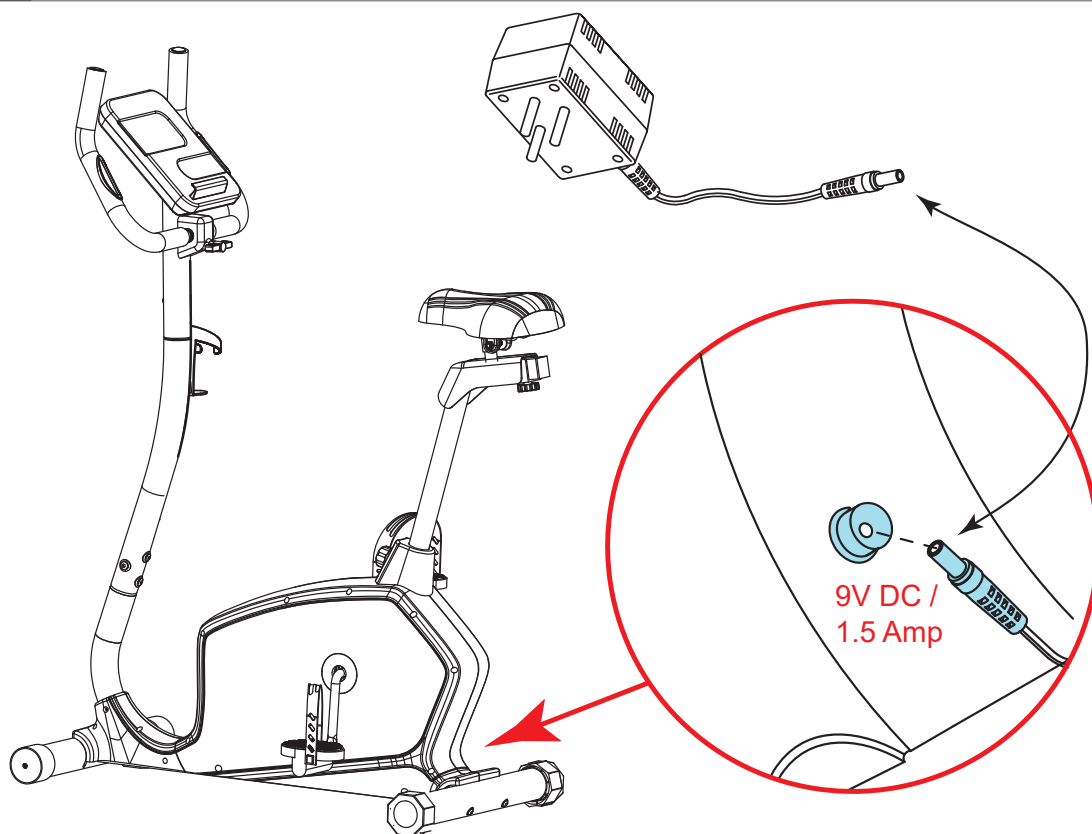


D-07





E-1



Obsah

Vítejte	15
Bezpečnostní upozornění.....	15
Elektrická bezpečnost.....	16
Návod k montáži	16
Popis obrázku A.....	16
Popis ilustrace B.....	16
Popis obrázek C.....	16
Popis obrázku D.....	16
Další informace o montáži	16
Další informace o životním prostředí.....	16
Cvičení	17
Pokyny ke cvičení	17
Tepová frekvence	17
Použití.....	17
Nastavení opěrných nožiček	17
Nastavení vodorovné polohy sedadla	18
Nastavení svislé polohy sedadla	18
Nastavení řídítek	18
Napájení (Obr. E)	18
Konzola.....	18
Vysvětlení Funkce displeje	18
Vysvětlení tlačítek.....	18
Obsluha	19
Programy	19
Manuální	19
Začátečník (obr. G1)	19
Pokročilý (obr. G1).....	19
Expert (obr. G1).....	19
Cardio	19
Watty	19
Uživatelský program (U).....	20
Zotavení.....	20
Tělesný tuk.....	20
Bluetooth aplikace	20
Čištění a údržba	20
Závady a poruchy	21
Přeprava a skladování	21
Technické údaje	21
Záruka	21
Prohlášení výrobce.....	22
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti.....	22

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi. Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů a veslovacích trenažérů. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod k obsluze je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení: než začnete zařízení používat, přečtěte si všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ POZOR

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a návod k použití. Nedodržení těchto pokynů bezpečnostních upozornění a pokynů může způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a návod si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy pro monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 3 hodiny denně.
- Tento přístroj mohou používat děti o d 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim byl poskytnut dohled nebo byly poučeny o používání přístroje bezpečným způsobem a rozumí souvisejícím nebezpečím.
- Děti by měly být pod dohledem, aby si se spotřebičem nehrály.
- Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolesti a přetížení svalů, začněte každý trénink zahřátím a každý trénink ukončete vychladnutím. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečnou ventilací. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou v rozmezí 10 °C~35 °C/ 50°F~95°F. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být nikdy vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v příručce.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a obuv.

- Oděv, šperky a jiné předměty držte mimo dosah pohyblivých částí.
- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je napětí v elektrické síti stejné jako napětí uvedené na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel udržujte mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran.
- Síťový kabel ani síťovou zástrčku neupravujte ani neupravujte.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, kontaktujte prodejce.
- Síťový kabel vždy zcela odviňte.
- Síťový kabel nevedte pod zařízením. Síťový kabel nevedte pod koberec. Nepokládejte na síťový kabel žádné předměty.
- Dbejte na to, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu.
- Dbejte na to, aby se síťový kabel nemohl náhodně zachytit nebo aby o něj nebylo možné zakopnout.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zasunuta do zásuvky.
- Netahejte za síťový kabel, abyste vyndali síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Síťovou zástrčku vytáhněte ze zásuvky, pokud zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jinou tekutinu přímo na zařízení nebo v jeho blízkosti.
- Čištění zařízení, ale pouze prostřednictvím vlhkého hadříku, pokud je k čištění zařízení zapotřebí vlhkost.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti zařízení a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může mít za následek vážné zranění osob nebo dokonce smrt.
- Spotřebič smí být používán pouze s napájecí jednotkou dodanou se spotřebičem.

Pokyny pro montáž

Popis vyobrazení A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci při montáži, ale postupujte při montáži vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popisná ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké součásti a díly byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné díly mohou být ukryty/zabaleny v dutých prostorech v polystyrenové ochraně výrobku
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena sada hardwaru dodávaná s vaším výrobkem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, šrouby, matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž vašeho trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje ve správném následujícím pořadí, jak nejlépe sestavit váš trenažér.

⚠ POZOR

- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemísťujte s minimálně dvěma osobami.

⚠ POZOR

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte volný prostor alespoň 100 cm.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte nástroje dodané s tímto produktem pro budoucí servisní účely.

Další informace o montáži

D8 Jak správně namontovat pedály.

!! POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou určeny z polohy pro cvičení z pohledu.

Pravý pedál

Na ose pedálu najdete značku "R" nebo "L".

- Nasadte pravý pedál "R" na pravou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

- Nasadte levý pedál "L" do levé kliky.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu proti směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu ukládaného na skládky. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám fitness trenažér bude sloužit dlouhá léta. Nicméně přijde čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních" jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném zařízení.

Cvičení

Trénink musí být přiměřeně lehký, ale dlouhý. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení úrovně kondice zvýšte počet cvičení. Je vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, nejprve 30 minut nebo méně najednou, postupně by měl denní dobu cvičení zvýšit na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a tepové frekvence.

Pokyny ke cvičení

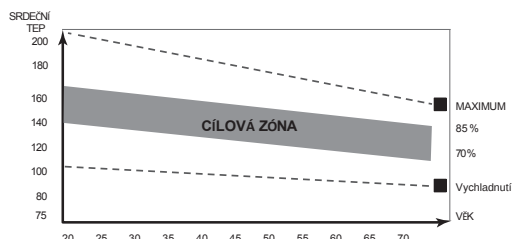
Používání fitness trenažeru vám poskytne několik výhod,lepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží také riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení netlačte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, STOP.

Fáze cvičení

V této fázi je třeba vynaložit úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svého, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu stále tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, i když většina lidí začíná přibližně na 15-20 minutách.

Ochlazovací fáze

Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly uklidnily. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snižte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili ani nestrhávali.

Jak se budete zdokonalovat, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Posilování svalů

Pro zpevnění svalů na fitness trenažeru je třeba nastavit poměrně vysoký odpor. To bude znamenat větší zátěž pro svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj trénink.

Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí, které vynakládáte. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.

Je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (ruční snímače tepu)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů v řídících, když se uživatel dotýká obou snímačů současně. Přesné měření tepu vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala ručních snímačů tepu. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření tepové frekvence bude méně přesné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte ruční snímače pulsu v kombinaci se srdečním hrudním pásem na měření tepové frekvence.
- Pokud pro trénink nastavíte limit tepové frekvence, po jeho překročení se ozve alarm.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při zátěžovém cvičení. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: $220 - \text{VĚK}$. Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ POZOR

- Dbejte na to, abyste nepřekročili svou maximální tepovou frekvenci během tréninku. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se s lékařem.

Začátečníci 50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilý 60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro osoby, které si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Expert 70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhou vytrvalostní zátěž.

Použití

Nastavení opěrných nohou

Zařízení je vybaveno 8 úhlovými koncovkami. Pokud máte pocit, že je zařízení nestabilní, viklající se nebo není dobře vyrovnané, můžete pomocí těchto koncovkových krytů provést požadovanou korekci.

- Chcete-li trenažer vyrovnat, otočte 8 úhlovými koncovkami umístěnými na zadní stabilizační trubce.
- Každá koncovka nastavuje stroj do jiné výškové úrovně.

RYCHLÁ RADA

- Je snazší provádět tuto činnost ve dvou osobách, aby jedna osoba mohla naklonit zařízení, zatímco druhý provede potřebnou úpravu.

!! POZNÁMKA

- Stroj je nejstabilnější, když jsou všechny opěrné nohy otočeny zcela zasunutý. Proto začněte stroj vyrovnávat úplným zasunutím všech opěrných noh a teprve poté vytočte potřebné opěrné nohy, aby byl stroj stabilní.

Nastavení vodorovné polohy sedadla

Vodorovnou polohu sedadla lze nastavit nastavením sedadla do požadované polohy.

- Uvolněte knoflík pro nastavení sedadla.
- Přesuňte sedadlo do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík pro nastavení sedadla.

Nastavení svislé polohy sedadla

Svislou polohu sedla lze nastavit nastavením sedlové trubky do požadované polohy. Při téměř rovné noze se musí klenba chodidla dotýkat pedálu v jeho nejspodnějším bodě.

- Uvolněte knoflík pro nastavení sedlové trubky.
- Přesuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík nastavení sedlové trubky.

Nastavení řídítek

Řídítka lze nastavit podle výšky a cvičební polohy uživatele.

- Uvolněte knoflík pro nastavení řídítek.
- Přesuňte řídítko do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík pro nastavení řídítek.

Napájení (obr. E)

Trenažér je napájen z externího zdroje. Podle obrázku vyhledejte vstup napájení trenažéru.

!! POZNÁMKA

- Před připojením trenažéru připojte napájecí zdroj k trenažéru. do zásuvky.
- Pokud stroj nepoužíváte, vždy odpojte napájecí kabel.

Konzola



1. Zobrazení
2. Podpora tabletu/knihy
3. Tlačítka

⚠ POZOR

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Povrch konzole osušte, pokud je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když je zařízení nepoužívá po dobu 4 minut.

Vysvětlení Funkce displeje

Time

- Bez nastavení cílové hodnoty se čas bude odpočítávat.
- Po nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat od cílového času do 0 a zazní zvuk nebo začne blikat alarm.
- Pokud během tréninku nebude do monitoru po dobu 4 sekund vyslán žádný signál, čas se ZASTAVÍ.
- Rozsah zobrazení: 0:00~99:59

Speed

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost. Maximální rychlost je 99,9 KM/H nebo ML/H.
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášén žádný signál, zobrazí se na displeji SPEED hodnota "0,0".

RPM

- Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah zobrazení: 0~15~999
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášén žádný signál, zobrazí se na displeji "0".

WATTS

- Zobrazení aktuálních tréninkových wattů.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 999

LOAD

- Zobrazuje nastavení úrovně napětí při nastavení odporu po dobu 3 sekund.
- Rozsah: 1 ~ 16

Distance

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost odpočítává.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.
- Rozsah zobrazení: 0.00~99.99

Calories

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou počítat nahoru.
- Po nastavení cílové hodnoty se budou kalorie odpočítávat od cílové hodnoty do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.
- Rozsah zobrazení: 0~9990.

!! POZNÁMKA

- Tento údaj je hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení relací, které nelze použít při lékařském ošetření

Pulse

- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách, když jej konzole detekuje.
- Bez jakéhokoli pulzního signálu po dobu 6 sekund se na displeji konzoly zobrazí "P".
- Pulzní alarm zazní, když je aktuální puls vyšší než cílový puls.
- Rozsah zobrazení: 0-30~230 BPM

Vysvětlení tlačítek

Up

- Zvýšení úrovně odporu
- Volba nastavení.

Down

- Snížení úrovně odporu
- Volba nastavení.

Mode

- Potvrzení nastavení nebo výběru.

Reset

- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET pro vynulování aktuálních hodnot funkcí.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na 2 sekundy vynulujete všechny funkční údaje.

Start/ Stop

- Spuštění nebo zastavení tréninku

Body Fat

- Testování % tělesného tuku a BMI v režimu zastavení.

Recovery

- Test stavu zotavení srdeční frekvence.

Operation

Power on

- Zapojte napájecí zdroj a zapněte počítač.
- Stisknutím libovolné klávesy zapnete konzoli v režimu spánku.
- Spuštěním pedálů zapnete konzoli, když je v režimu spánku.

Power off

Pokud po dobu 4 minut nebude do monitoru přenášěn žádný signál, přejde monitor automaticky do režimu SPÁNKU. (Aktivní tréninková data budou ztracena)

Výběr tréninku

Pro výběr použijte tlačítka UP & DOWN:

- Manual , , Beginner, Advance, Sport, Cardio, Watt

Programy

Quick start

- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink bez jakéhokoli přednastavení.
- Pomocí UP & DOWN nastavte úroveň odporu během tréninku.

End your workout

- Stisknutím tlačítka START/STOP v režimu cvičení zastavíte/pozastavíte cvičení. Pro obnovení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP v režimu pauzy.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na více než 2 sekundy resetujete konzoli. (Aktivní tréninková data budou ztracena)

Manual

- Pomocí tlačítek UP & DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim MANUAL a stisknutím tlačítka mode vstupte do další položky nastavení programu v režimu manual.
- Pomocí kláves UP & DOWN přednastavte dobu tréninku , a stisknutím MODE potvrďte nastavení.
- Po potvrzení můžete nastavit také: VZDÁLENOST, KALORIE A PULS.

!! POZNÁMKA

- Při nastavení více než jednoho cíle se trénink ukončí při prvním dosaženém cíli.
- Pokud cíl ponecháte prázdný, nebude považován za předem nastavený limit.
- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink.
- Pomocí tlačítka UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL

Začátečník (obr. G1)

- Pomocí kláves UP & DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim BEGINNER (ZAČÁTEČNÍK) a stisknutím klávesy mode vstupte do další položky nastavení programu režimu BEGINNER (ZAČÁTEČNÍK).
- Pomocí tlačítek UP & DOWN vyberte program BEGINNER 1~4 a stisknutím tlačítka MODE/ ENTER potvrďte výběr.
- Pomocí kláves UP & DOWN nastavte čas.
- Stisknutím tlačítka START/ STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.

Pokročilý (obr. G1)

- Pomocí tlačítka UP & DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim ADVANCE a stisknutím tlačítka mode vstupte do další položky nastavení programu režimu ADVANCE.
- Pomocí tlačítek UP & DOWN vyberte program ADVANCE 1~4 a stisknutím tlačítka MODE/ ENTER potvrďte výběr.
- Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte čas.
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítka UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.

Expert (obr. G1)

- Pomocí tlačítka UP & DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim SPORT a stisknutím tlačítka mode vstupte do další položky nastavení programu režimu SPORT.
- Pomocí tlačítek UP & DOWN vyberte program SPORT 1~4 a stisknutím tlačítka MODE/ ENTER potvrďte výběr.
- Pomocí kláves UP & DOWN nastavte čas.
- Stisknutím tlačítka START/ STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítka UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL

Cardio

- Pomocí kláves UP & DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim CARDIO a stisknutím klávesy mode vstupte do další položky nastavení programu režimu CARDIO.
- Pomocí kláves UP & DOWN nastavte věk, stisknutím MODE/ ENTER potvrďte.
- Pomocí kláves UP & DOWN vyberte 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG, pro potvrzení stiskněte MODE/ ENTER. Cíl je ve výchozím nastavení nastaven na 100, nastavte pomocí tlačítek UP & DOWN požadovaný cíl, stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení.
- Pomocí kláves UP & DOWN nastavte čas.
- Stisknutím tlačítka START/ STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Watty

- Pomocí kláves UP & DOWN vyberte tréninkový program, zvolte WATT a stiskněte klávesu MODE / ENTER pro vstup do další položky nastavení programu režimu WATT.
- Pomocí kláves UP & DOWN nastavte cílovou hodnotu WATT. (Výchozí hodnota: 120 Watt.) Nastavte pomocí kláves UP & DOWN požadovanou cílovou hodnotu, stisknutím MODE / ENTER potvrďte.
- Pomocí kláves UP & DOWN nastavte TIME.
- Stisknutím tlačítka START/ STOP zahájíte trénink. Pomocí kláves UP & DOWN nastavte cílovou úroveň Wattů.
- Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Režim uživatelského programování.

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte tréninkový program, Zvolte uživatelský profil (U), potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu pro první segment profilu.
Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stejným způsobem zopakujte i ostatní úrovně odporu segmentů profilu.

- Každý segment, který naprogramujete, a potvrdíte stisknutím tlačítka "Mode" se automaticky uloží.
- Předem naprogramovaný uživatelský program nelze vymazat, ale lze jej přepsat a kdykoli aktualizovat profil podle vašich potřeb.

- Když jste v režimu programování, stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 2 sekund v kterékoli fázi režimu programování, čímž otevřete režim časového programování.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN přednastavte dobu tréninku, Rozsah nastavení: 1:00 ~ 99:00 minut (± 1:00) potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stisknutím tlačítka START/ STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Doba trvání každého segmentu v profilu je 1/8 vámi předem nastavené doby tréninku.

- Pro jeden uživatelský profil je k dispozici pouze 1 uživatelský program.
Viz "Nastavení uživatele".

Funkce zotavení slouží k registraci srdečního stavu měřeními rychlosti zotavení vaší srdeční frekvence v úderech za minutu. Čím rychleji vaše tepová frekvence klesne na normální hodnotu, tím lepší je váš stav. Tuto funkci proto používejte nejlépe bezprostředně po tréninku.

- Tlačítko RECOVERY bude platné pouze v případě, že je detekován puls.
- TIME zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítává do 0.
- Počítáč po odpočítávání zobrazí F1 až F6 pro testování stavu zotavení srdeční frekvence. Uživatel může zjistit úroveň zotavení srdeční frekvence na základě níže uvedeného grafu.
- Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na začátek.

Výsledek je založen na stavu srdeční frekvence. Když jste aktivní, vaše srdeční frekvence se zvyšuje v úderech za minutu (bpm.). Po skončení tréninku se vaše tepová frekvence ustálí na normální hodnotě. Čím rychleji se vaše tepová frekvence stabilizuje, tím lepší je váš srdeční stav. Když vaše tepová frekvence klesne během testovací minuty alespoň o 50 tepů za minutu, bude váš výsledek F1. Když vaše tepová frekvence klesne v rozmezí 41~50 tepů/min. během testovací minuty, váš výsledek bude ukazovat F2.

A tak dále.

!! POZNÁMKA

- Když se vaše tepová frekvence v testovací minutě zvýší, zobrazí se hodnota F6. také.
- Údaje o výsledku "zotavení" lze použít pouze jako osobní referenci a nemají žádnou lékařskou hodnotu.

- Stisknutím tlačítka BODY FAT zahájíte měření tělesného tuku.
- Před zahájením měření nastavte, Pohlaví, Věk uživatele, Výšku, Hmotnost.
- Během měření musí uživatelé držet obě ruce na rukojetích. LCD displej "-" "-" "-" "-" "-" "-----" po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.
- Na LCD displeji se zobrazí BMI a % tuku.

- *E-1: Není detekován žádný vstupní signál srdeční frekvence.
- *E-4: Nastane, když je výsledek FAT% a BMI nižší než 5 nebo vyšší než 50.

- Tato konzole se může připojit k aplikaci v chytrém zařízení pomocí Bluetooth (iOS a Android).
- Spojení Bluetooth navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v nainstalované aplikaci v chytrém zařízení.
- Po navázání spojení Bluetooth mezi aplikací a konzolí se displej konzole ztlumí.

- Tunturi poskytuje pouze možnost připojení fitness konzole v průběhu připojení bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže nést odpovědnost za poškození nebo nesprávné fungování jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace najdete na webových stránkách.

Zařízení nevyžaduje zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje opětovnou kalibraci, pokud je sestaveno, používáno a servisováno podle návodu.

- Před čištěním a údržbou vyjměte adaptér.
- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.

- Po každém použití zařízení očistěte měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené.
- V případě potřeby spoje namažte.

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se v zařízení mohou vyskytnout vady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů postačí vadný díl vyměnit.

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně kontaktujte prodejce.
- Prodejci sdělte číslo modelu a výrobní číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Odstraňování problémů:

- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréninku na 4 minuty se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud se počítač zobrazí abnormálně, znovu nainstalujte transformátor a zkuste to znovu.

Třesoucí se nebo nestabilní pocit během používání

Pokud má stroj během provozu pocit vratkosti nebo nestability, doporučujeme nastavit opěrné nožičky, aby se rám dostal do správné výšky. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: "Použití".

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Před přepravou a skladováním vyjměte adaptér.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte nejméně ve dvou osobách.
- Zůstaňte stát před zařízením na každé straně a pevně se držte řídek. Nakloňte přední část zařízení tak, abyste zvedli zadní část zařízení na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně jej položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Po nerovném povrchu pohybujte zařízením opatrně. Nepřemisťujte zařízení do patra pomocí kol, ale přenášejte zařízení za říditka.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teplot.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	86 33.9
Šířka	cm palec	50 19.7
Výška	cm palec	163 64.2
Hmotnost	kg liber	24.0 52.9
Maximální hmotnost uživatele	kg liber	110 242
Napětí adaptéru Proud	V Ma.	9V-DC 1.5A
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	ruční kontakt 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ano Ne Ne

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Konzole je vybavena přijímačem 5,3 Khz
Proto nemůžeme zaručit, že hrudní pásek s frekvencí 5,0 Khz může být konzolí přijímán. Ačkoli podle našich zkušeností bude vysílač srdečního tepu 5,0 Khz (hrudní pás) s největší pravděpodobností fungovat bez problémů, nelze to však zaručit.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva uvedená ve vnitrostátních právních předpisech týkajících se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje.

Záruka kupujícího

Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě konkrétního výrobku jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek.
<http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se o záručních podmínkách informujte u místního prodejce.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi neunesou za žádných okolností na základě této záruky ani jinak odpovědnost za jakékoli zvláštní, nepřímé, druhotné nebo následné škody jakéhokoli druhu vzniklé v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v návodu k obsluze, a za předpokladu, že byly d o d r ž e n y pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nemají nárok na záruku. povinnosti se vztahují na vady z důvodů, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Nevztahuje se n a závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou na zařízení. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku neprovádění pravidelné údržby, jak je uvedeno v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35°C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.



Postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů, které nevyžadují demontáž nebo opětovnou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty.

Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že cyklotrenažér FitCycle 40i Ergometer (BT) je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Nařízení o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR) - (EU) 2023/988

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu FitCycle 40i Ergometer (BT) Bike trainer je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese: <https://doc.tunturi.com>.

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Zřeknutí se odpovědnosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a příručka se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte v	23
Bezpečnostné upozornenie	23
Elektrická bezpečnosť	24
Inštalčné pokyny	24
Popis obrázku A	24
Popis obrázka B	24
Popis ilustrácie C	24
Popis ilustrácie D	24
Ďalšie informácie o montáži	24
Ďalšie informácie o životnom prostredí	24
Cvičenie	25
Pokyny na cvičenie	25
Tepová frekvencia	25
Používanie	25
Nastavenie oporných nožičiek	25
Nastavenie horizontálnej polohy sedadla	26
Nastavenie vertikálnej polohy sedadla	26
Nastavenie riadičiek	26
Napájanie (obr. E)	26
Konzola	26
Vysvetlenie Funkcia displeja	26
Vysvetlenie tlačidiel	26
Prevádzka	27
Programy	27
Manuálne	27
Začiatok (obr. G1)	27
Pokročilý (obr. G1)	27
Expert (obr. G1)	27
Kardio	27
Watty	27
Užívateľský program (U)	28
Zotavenie	28
Telesný tuk	28
Aplikácie Bluetooth	28
Čistenie a údržba	28
Poruchy a nesprávne fungovanie	29
Preprava a skladovanie	29
Technické údaje	29
Záruka	29
Vyhlasenie výrobcu	29
Zrieknutie sa zodpovednosti	29

Vitajte v

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Spoločnosť Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crossových trénerov, bežeckých pásov, bicyklov a veslovacích trénerov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Tento návod na obsluhu je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia: pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny uvedené v tomto návode. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ POZOR

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Pri nedodržaní týchto pokynov bezpečnostných upozornení a pokynov môže spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 3 hodiny denne.
- Toto zariadenie môžu používať deti mladšie ako 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí za predpokladu, že boli pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a rozumejú príslušným rizikám.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa so spotrebičom nehrali.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
 - Ak sa u vás vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste predišli bolestiam svalov a preťaženiu, začnite každé cvičenie rozcvičkou a každé cvičenie ukončíte ochladením. Na konci tréningu sa nezapadnite pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na používanie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Nepoužívajte zariadenia v priestore, aby neprechladli.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia do 10 °C/35 °F/50 °F~95 °F. Zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou v rozmedzí 5 °C/45 °C/41 °F~113 °F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodný odev a obuv.



- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je sieťové napätie rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Sieťový kábel uchovávajte mimo dosahu tepla, oleja a ostrých hrán.
- Neupravujte ani neupravujte napájací kábel alebo zástrčku.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo chybná. Ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo chybná, obráťte sa na predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte.
- Napájací kábel nevedte pod zariadením. Napájací kábel nevedte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Dbajte na to, aby napájací kábel nevisel cez okraj stola.
- Zabezpečte, aby sa napájací kábel nemohol náhodne zachytiť alebo oň zakopnúť.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zasunutá do zásuvky.
- Netahajte za sieťový kábel, aby ste vytiahli sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Ak sa zariadenie nepoužíva, odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky pred keď sa nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou.

VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo inú kvapalinu priamo na zariadenie alebo v jeho blízkosti. Zariadenie, ale len cez vlhkú handričku, ak je vlhkosť je potrebné zariadenie vyčistiť.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty zariadenia a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže mať za následok vážne zranenie osôb alebo dokonca smrť.
- Zariadenie sa môže používať len s napájacím zdrojom dodaným so zariadením.

Inštalčné pokyny

Popis obrázka A

Na obrázku je znázornené, ako bude trenažér vyzeráť po zostavení. Môžete ho použiť ako referenciu pri montáži, ale vždy dodržujte správne poradie montáže, ako je znázornené na obrázkoch.

Popisná ilustrácia B

Táto ilustrácia ukazuje, aké časti a komponenty by ste mali nájsť, keď výrobok vyberiete z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné súčiastky môžu byť ukryté/zabalené v dutých priestoroch v Polystyrénová ochrana výrobku
- Ak niektorá časť chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácie C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru dodávanú s vaším výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a potrebné nástroje na správne zostavenie vášho trenažéra.

Popis obrázka D

Obrázok ukazuje, ako najlepšie zostaviť váš trenažér v správnom poradí.

⚠ POZOR

- Zariadenie zostavujte v zobrazenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

⚠ POZOR

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo zariadenia nechajte voľný priestor s dĺžkou najmenej 100 cm.
- Správnu montáž zariadenia si pozrite na obrázkoch.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte náradie dodané s týmto výrobkom. pre budúce servisné účely.

Ďalšie informácie o montáži

D8 Ako správne namontovať pedále.

!! POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sa určuje podľa cvičebnej polohy z pohľadu.

Pravý pedál

Nájdite značku "R" alebo "L" na osi pedálu.

- Nasadte pravý pedál "R" na pravú kľuku.
- Najprv ručne otočte os pedálu v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.

Ľavý pedál

- Vložte ľavý pedál "L" do ľavej kľuky.
- Najprv ručne otočte os pedálu proti smeru hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.



Kliknutím si môžete pozrieť naše podporné video na YouTube <https://youtu.be/Devel2ZhCac>.

Ďalšie informácie o ekologickej likvidácii obalov

Vládne smernice od nás vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu ukladaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetok obalový odpad zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

My v spoločnosti Tunturi dúfame, že vám váš fitness trenažér bude slúžiť mnoho rokov. Raz však príde čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa "európskych právnych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení" ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom stredisku.



Cvičenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Pri cvičení by ste sa mali potiť, ale nemali by ste sa zadýchať.

Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne.

po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť úroveň svojej kondície, zvýšte počet cvičení. Odporúča sa kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku maximálne 30 minút naraz, postupne by mal denný čas cvičenia zvýšiť na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste nepreťažovali kardiovaskulárny systém. Ako sa zlepšuje kondícia, rýchlosť a odpor možno postupne zvyšovať. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzovej frekvencie.

Pokyny pre cvičenie

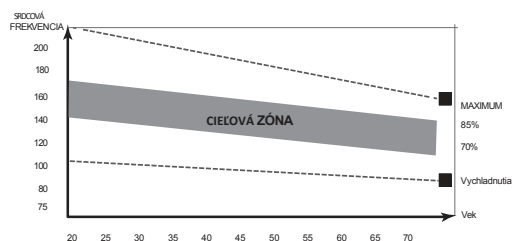
Používanie posilňovacieho trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepšiť vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne zapojiť svaly. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, netlačte na svaly silou ani nestrhávajte svaly do strečingu - ak to bolí, STOP.

Fázy cvičenia

V tejto fáze je potrebné vynaložiť úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte vlastným tempom, ale je veľmi dôležité udržiavať stále rovnomerné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne na 15-20 minútach.

Fáza chladenia

Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly upokojili. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. znížte tempo, pokračujte približne 5 minút. Teraz je potrebné zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste netlačili ani neťahali svaly do strečingu. Keď sa budete zlepšovať, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložte si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Ak chcete posilniť svaly na posilňovacom trenažéri, musíte si nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Takisto, ak sa snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť tréning.

Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako normálne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo vynaloženého úsilia. Čím ťažšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.

Je to rovnaké, ako keby ste trénovali na zlepšenie svojej kondície, rozdiel je v ciele.

Tepová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné monitory srdcovej frekvencie)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov v riadidlách, keď s a používateľ dotkne oboch snímačov súčasne. Presné meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby bola pokožka mierne vlhká a neustále sa dotýkala ručných snímačov srdcovej frekvencie. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte ručné snímače pulzu v kombinácii so snímačmi srdcového hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie.
- Ak ste pre tréning nastavili limit srdcovej frekvencie, po jeho prekročení zaznie alarm.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť počas cvičenia so záťažou. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa tento vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ POZOR

- Dávajte pozor, aby ste neprekročili svoju maximálnu tepovú frekvenciu. Počas tréningu neprekračujte svoju maximálnu tepovú frekvenciu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa s lekárom.

Začiatoníci 50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatoníkov, ľudí s nadváhou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročili 60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí, ktorí si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Expert 70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejších ľudí, ktorí sú zvyknutí na dlhé vytrvalostné cvičenia.

Používanie

Nastavenie opierky na nohy

Zariadenie je vybavené 8 uhlovými hrotmi. Ak máte pocit, že zariadenie je nestabilné, viklajúce sa alebo nie je dobre zarovnané, môžete pomocou týchto koncoviek vykonať požadovanú korekciu.

- Ak chcete vyrovnáť trenažér, otočte 8 uhlových koncoviek umiestnených na zadnej stabilizačnej rúrke.
- Každý koncový uzáver nastaví zariadenie na inú výškovú úroveň.

RÝCHLA RADA

- Túto činnosť je jednoduchšie vykonávať s dvoma osobami, aby jedna osoba mohla nakloniť stroj, zatiaľ čo druhá osoba vykonáva potrebné nastavenia.

!! POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nohy otočené úplne zasunuté. Preto začinite vyrovňovanie stroja úplným zasunutím všetkých oporných nôh pred vyklopením potrebných oporných nôh, aby bol stroj stabilný.

Nastavenie horizontálnej polohy sedadla

Horizontálnu polohu sedadla môžete nastaviť nastavením sedadla do požadovanej polohy.

- Ak chcete nastaviť sedadlo, uvoľnite gombík.
- Posuňte sedadlo do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík na nastavenie sedadla.

Nastavenie vertikálnej polohy sedadla

Vertikálnu polohu sedla možno nastaviť nastavením sedlovej trubky do požadovanej polohy. Pri takmer rovnej nohe sa musí klenba chodidla dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode.

- Uvoľnením gombíka nastavte sedlovú trubku.
- Posuňte sedlovú trubku do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík na nastavenie sedlovej trubky.

Nastavenie riadidiel

Riadidlá sa dajú nastaviť podľa výšky a cvičebnej polohy používateľa.

- Uvoľnite gombík na nastavenie riadidiel.
- Posuňte riadidlá do požadovanej polohy.
- Utiahnutím gombíka nastavte riadidlá.

Napájanie (obr. E)

Trenažér je napájaný z externého zdroja. Pozrite si obrázok, kde nájdete vstup napájania trenažéra.

!! POZNÁMKA

- Pred pripojením trenažéra pripojte k trenažéru napájací zdroj k elektrickej zásuvke.
- Keď stroj nepoužívate, vždy odpojte napájací kábel.

Konzola



1. Zobrazenia
2. Podpora tabletu/knihy
3. Tlačidlá

⚠ POZOR

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Ak je povrch konzoly pokrytý kvapkami potu, osušte ho.
- O konzolu sa neopierajte.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dávajte pozor, aby ste sa nedotýkali displeja nechtami alebo ostrými predmetmi.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď je zariadenie nepoužíva 4 minúty.

Vysvetlenie funkcie displeja

TIME

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude odpočítavať čas.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa bude čas odpočítavať od cieľovej hodnoty času na 0 a ozve sa zvuk alebo bliká alarm.
- Ak počas tréningu nie je do monitora vyslaný žiadny signál počas 4 sekúnd, čas sa ZASTAVÍ.
- Rozsah zobrazenia: 0:00~99:59

SPEED

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,9 KM/H alebo ML/H.
- Ak sa počas tréningu nevysla do monitora žiadny signál počas 4 sekúnd, na displeji SPEED sa zobrazí "0,0".

RPM

- Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah zobrazenia: 0~15~999
- Ak sa počas tréningu nevysla na monitor žiadny signál otáčok počas 4 sekúnd Po dobu 4 sekúnd sa do monitora nevysla žiadny signál, na displeji sa zobrazí "0".

WATTS

- Zobrazenie aktuálnych tréningových wattov.
- Rozsah zobrazenia: 0~999

LOAD

- Zobrazí nastavenie úrovne napätia pri nastavení odporu na 3 s e k u n d y .
- Rozsah: 1 ~ 16

Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť odpočítava.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa vzdialenosť odpočítava od cieľovej hodnoty po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.
- Rozsah zobrazenia: 0,00 ~ 99,99

Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú odpočítavať kalórie.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa budú kalórie odpočítavať od cieľovej hodnoty po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.
- Rozsah zobrazenia: 0~9990.

!! POZNÁMKA

- Tento údaj je približným vodítkom na porovnanie rôznych cvičení relácií, ktoré nemožno použiť pri lekárskom ošetrení

Pulz

- Aktuálny pulz sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho konzola zistí.
- Bez akéhokoľvek impulzného signálu počas 6 sekúnd sa na displeji konzoly zobrazí "P".
- Pulzný alarm zaznie, keď je aktuálny pulz vyšší ako cieľový pulz.
- Rozsah zobrazenia: 0-30~230 BPM

Vysvetlenie tlačidiel

Nahor

- Zvýšenie úrovne odporu
- Výber nastavenia.

Nadol

- Zníženie úrovne odporu
- Výber nastavenia.



Režim

- Potvrdenie nastavenia alebo výberu.

Reset

- V režime nastavenia stlačte raz tlačidlo RESET, čím vynulujete aktuálne hodnoty funkcií.
- Stlačením a podržaním tlačidla RESET na 2 sekundy vynulujete všetky údaje o funkciách.

Spustenie/zastavenie

- Začatie alebo ukončenie školenia

Telesný tuk

- Testovanie % telesného tuku a BMI v režime zastavenia.

Zotavenie

- Testovanie stavu zotavenia srdcovej frekvencie.

Prevádzka

Zapnutie napájania

- Zapojte napájací zdroj a zapnite počítač.
- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnite konzolu v režime spánku.
- Spustite pedále, aby ste zapli konzolu, keď je v režime spánku.

Vypnutie napájania

Ak sa do monitora nevysíla žiadny signál počas 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SLEEP (Spánok) (Aktívne tréningové údaje sa stratia).

Výber tréningu

Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLU vykonajte výber:

- Manul, Začiatok, Pokročilý, expert, Kardio, Watt

Programy

Rýchly štart

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning bez akýchkoľvek predvolieb.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN upravte úroveň odporu počas tréningu.

Ukončenie tréningu

- Stlačením tlačidla START/STOP v režime tréningu zastavíte/prerušíte tréning. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo START/STOP v režime pozastavenia.
- Stlačením a podržaním tlačidla RESET na viac ako 2 sekundy vynulujete konzolu. (Údaje o aktívnom tréningu sa stratia)

Manual

- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim MANUAL a stlačením tlačidla mode vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu v manuálnom režime.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN prednastavte čas tréningu, a stlačením tlačidla MODE potvrdíte nastavenie.
- Po potvrdení môžete nastaviť aj: VZDALENOSŤ, KALÓRIE A PULS.

!! POZNÁMKA

- Ak nastavíte viac ako jeden cieľ, tréning sa zastaví na prvom ciele. Po dosiahnutí prvého cieľa.
- Ak ponecháte cieľ prázdny, nebude sa považovať za prednastavený limit.
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidla UP & DOWN nastavte úroveň Úroveň zaťaženia sa zobrazí v okne LEVEL (Úroveň).

Začiatok (obr. G1)

- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim BEGINNER (Začiatok) a stlačením tlačidla mode (Režim) vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu BEGINNER (Začiatok).
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte program BEGINNER 1~4 a stlačením tlačidla MODE/ ENTER potvrdíte výber.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte čas.
- Stlačením tlačidla START/ STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidla UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zaťaženia sa zobrazí v okne LEVEL.

Pokročilý (obr. G1)

- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim ADVANCE a stlačením tlačidla mode vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu ADVANCE.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte program ADVANCE 1~4 a stlačením tlačidla MODE/ ENTER potvrdíte výber.
- Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte čas.
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zaťaženia sa zobrazí v okne LEVEL.

Expert (obr. G1)

- Pomocou tlačidla UP & DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim SPORT a stlačením tlačidla mode vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu SPORT.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte program SPORT 1~4 a stlačením tlačidla MODE/ ENTER potvrdíte výber.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte čas.
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie.
- Pomocou tlačidla UP & DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zaťaženia sa zobrazí v okne LEVEL.

Kardio

- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim CARDIO a stlačením tlačidla MODE vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu CARDIO.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte vek, stlačením MODE/ ENTER potvrdíte.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte 55 %, 75 %, 90 % alebo cieľ, stlačte MODE/ ENTER na potvrdenie. Cieľová hodnota je predvolene nastavená na 100, pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte požadovanú cieľovú hodnotu a stlačte MODE/ ENTER na potvrdenie.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte čas.
- Stlačením tlačidla START/ STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Watty

- Pomocou tlačidiel UP & DOWN vyberte tréningový program, vyberte WATT a stlačením tlačidla MODE/ENTER vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu WATT.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte cieľovú hodnotu WATT. (Predvolená hodnota: 120 W.) Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte požadovanú cieľovú hodnotu, stlačením tlačidla MODE / ENTER potvrdíte.
- Pomocou tlačidiel UP & DOWN nastavte hodnotu TIME (Čas).
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľovú úroveň Watt.
- Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning.
- Pomocou tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Uživatel'ský program (U)

Režim užívateľského programovania.

Zvolený užívateľský program sa vždy otvorí v režime programovania.

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte tréningový p r o g r a m , Vyberte užívateľský profil (U), potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň odporu pre prvý segment profilu.
Potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Rovnaký postup zopakujte pre ostatné úrovne odporu segmentov profilu.

!! POZNÁMKA

- Každý segment naprogramujete a potvrdíte stlačením "Mode", sa automaticky uloží.
- Predprogramovaný užívateľský program nie je možné vymazať, ale je možné ho prepísať a profil kedykoľvek aktualizovať podľa vašich potrieb.

Spustenie užívateľského programu

- V režime programovania stlačte a podržte tlačidlo MODE na 2 sekundy v ktorejkoľvek fáze režimu programovania, čím otvoríte režim časového programovania.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN prednastavte čas tréningu, Rozsah nastavenia: 1:00 ~ 99:00 minút ($\pm 1:00$), ktorý potvrdíte stlačením tlačidla MODE.
- Stlačením tlačidla START/ STOP spustíte tréning.
- Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

V režime profilu používateľského programu sa napätie automaticky prispôsobí prednastavenému profilu.

Trvanie každého segmentu v profile je 1/8 prednastaveného tréningového času.

!! POZNÁMKA

- Pre jeden profil používateľa je k dispozícii iba 1 profil používateľa programu.
Pozrite si časť "Nastavenia používateľa".

RECOVERY

Funkcia zotavenia slúži na registráciu stavu vášho srdca meraním miery zotavenia srdcovej frekvencie v úderoch za minútu. Čím rýchlejšie klesne vaša srdcová frekvencia na normálnu hodnotu, tým je vaša kondícia lepšia. Preto je najlepšie používať túto funkciu bezprostredne po tréningu.

- Tlačidlo RECOVERY bude platné len vtedy, ak sa zistí pulz.
- TIME (Čas) zobrazuje "0:60" (sekundy) a odpočítava do 0.
- Počítač po odpočítavaní zobrazí F1 až F6, aby otestoval stav obnovenia srdcovej frekvencie. Používateľ môže určiť úroveň zotavenia srdcovej frekvencie na základe nižšie uvedeného grafu.
- Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na začiatok.

Ako odčítať výsledok testu.

Výsledok je založený na stave srdcovej frekvencie. Keď ste aktívni, váš srdcová frekvencia sa zvyšuje v úderoch za minútu (úderoch za minútu). Po ukončení tréningu sa vaša srdcová frekvencia ustáli na normálnej hodnote. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepší je stav vášho srdca. Keď vaša srdcová frekvencia klesne počas testovacej minúty aspoň o 50 úderov za minútu, váš výsledok bude F1.

Keď vaša srdcová frekvencia klesne v rozmedzí 41 ~ 50 úderov/min. testovacej minúty, váš výsledok zobrazí F2. A tak ďalej.

F1	Vynikajúci	50+ úderov/min.
F2	Výborný	41 ~ 50 bpm.
F3	Dobrý	31 ~ 40 úderov za minútu.
F4	Slušný	21 ~ 30 úderov za minútu.
F5	Pod priemerom	11 ~ 20 úderov za minútu.
F6	Zlý	0 ~ 10 úderov za minútu.

!! POZNÁMKA

- Keď sa vaša srdcová frekvencia v testovacej minúte zvýši, zobrazí sa F6. Taktiež.
- Údaje o výsledku "zotavenia" možno použiť len ako osobnú referenciu a nemajú žiadnu lekársku hodnotu.

Telesný tuk

- Stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
- Pred spustením merania nastavte, Pohlavie, Vek používateľa, Výšku, Hmotnosť.
- Používatelia musia mať počas merania obe ruky na rukovätiach. LCD displej "-" "-" "-" "-" "-" "-" "-" "-" po dobu 8 sekúnd, kým počítač neukončí meranie.
- Na LCD displeji sa zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu telesného tuku

- *E-1: Nezistil sa žiadny vstupný signál srdcovej frekvencie.
- *E-4: Nastane, keď je výsledok FAT% a BMI menší ako 5 alebo väčší ako 50.

Aplikácia Bluetooth

- Táto konzola sa môže pripojiť k aplikácii vo vašom inteligentnom zariadení pomocou Bluetooth (iOS a Android).
- Spojenie Bluetooth vytvorte len prostredníctvom režimu pripojenia v nainštalovanej aplikácii v inteligentnom zariadení.
- Keď sa vytvorí spojenie Bluetooth medzi aplikáciou a konzolou, displej konzoly sa stlmí.

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje iba možnosť pripojenia fitnes konzoly počas pripojenia Bluetooth. Spoločnosť Tunturi preto nenesie zodpovednosť za poškodenie alebo poruchu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje špeciálnu údržbu. Zariadenie si nevyžaduje opätovné kalibráciu, pokiaľ je zostavené, používané a udržiavané podľa návodu.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred čistením a údržbou odstráňte adaptér.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Čistenie a užívateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

- Zariadenie po každom použití vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.
- V prípade potreby kľúby namažte.

Poruchy a nesprávne fungovanie

Napriek nepretržitej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov stačí chybný diel vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Informujte predajcu o čísle modelu a sériovom čísle zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Odstraňovanie problémov:

- Ak pri pedálovaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréningu na 4 minúty sa hlavná obrazovka vypne.
- Ak sa počítač zobrazuje abnormálne, znovu nainštalujte transformátor a skúste to znova.

Chvejúci sa alebo nestabilný pocit počas používania

Ak má počítač počas prevádzky pocit viklavosti alebo nestability, odporúčame nastaviť oporné nožičky, aby sa rám dostal do správnej výšky. Prečítajte si pokyny v tejto príručke v časti: "Používanie".

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pred prepravou a skladovaním odstráňte adaptér.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.
- Postavte sa pred zariadenie z každej strany a pevne sa držte riadiel. Nakloňte prednú časť zariadenia, aby ste zadnú časť zariadenia zdvihli na kolesá. Zariadenie premiestnite a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby ste nepoškodili povrch podlahy.
- Na nerovnom povrchu pohybujte zariadením opatrne. Na premiestňovanie zariadenia po schodoch nepoužívajte kolieska, ale zariadenie prenášajte za riadidlá.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenším kolísaním teploty.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	86 33.9
Šírka	cm palec	50 19.7
Výška	cm palec	163 64.2
Hmotnosť	kg libier	24.0 52.9
Maximálna hmotnosť používateľa	kg libier	110 242
Napätie adaptéra Prúd	V Ma.	9V-DC 1.5A
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Áno Nie Nie

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Konzola je vybavená prijímačom 5,3 Khz

Preto nemôžeme zaručiť, že hrudný pás s frekvenciou 5,0 Khz môže prijímať konzola. Hoci podľa našich skúseností bude vysielateľ srdcovej frekvencie 5,0 Khz (hrudný pás) s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať bez problémov, nemožno to zaručiť.

Záruka

Záruka pre kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka kupujúceho

Záruka je platná len vtedy, ak sa predmet používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa podľa návodu na použitie zariadenia. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "Návode na používanie" výrobku. "Návod na používanie" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú plynúť od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto sa informujte u miestneho predajcu o záručných podmienkach.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani žiadny z distribútorov spoločnosti Tunturi nenesie za žiadnych okolností na základe tejto záruky ani inak zodpovednosť za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo náhodné škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti používať toto zariadenie.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadenia v pôvodnom balení spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Táto záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na obsluhu, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nemajú nárok na žiadnu záruku.

Závazky sa vzťahujú na chyby spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Nevzťahuje sa na závady spôsobené bežným opotrebovaním, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným manipuláciou alebo prepravou.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky, ktoré vznikajú počas používania, za predpokladu, že podstatne nenarušujú používanie zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na chyby spôsobené nevykonávaním pravidelnej údržby podľa pokynov v návode na používanie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je popísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako napr. čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov alebo inštalácia.



Postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je napríklad výmena nekomplikovaných meračov, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž alebo opätovnú montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.

Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu vedie k strate záruky na výrobok.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že ergometer FitCycle 40i (BT) spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- Smernica o ONL (2011/65/EÚ)
- Nariadenie o všeobecnej bezpečnosti výrobkov (GPSR) - (EÚ) 2023/988

Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie FitCycle 40i Ergometer (BT) Bike trainer je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

Úplné znenie EÚ vyhlásenia o zhode je k dispozícii na tejto webovej stránke: <https://doc.tunturi.com>.

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a príručka sa môžu meniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome	31
Safety warnings.....	31
Electrical safety	32
Assembly instructions.....	32
Description illustration A.....	32
Description illustration B	32
Description illustration C.....	32
Description illustration D.....	32
Additional assembly information	32
Additional environmental information	32
Workouts	33
Exercise Instructions.....	33
Heart rate	33
Use.....	34
Adjusting the support feet	35
Adjusting the horizontal seat position	36
Adjusting the vertical seat position.....	36
Adjusting the handlebar.....	36
Power supply (Fig. E).....	36
Console	36
Explanation Display functions	36
Explanation of buttons	36
Operation.....	37
Programs	37
Manual	37
Beginner (Fig. G1).....	37
Advance (Fig. G1).....	37
Sporty (Fig. G1).....	37
Cardio	37
Watt	37
User program (U).....	38
Recovery.....	38
Body Fat.....	38
Bluetooth & APP	38
Cleaning and maintenance.....	38
Defects and malfunctions.....	39
Transport and storage	39
Technical data	39
Warranty.....	39
Declaration of the manufacturer	39
Disclaimer	39

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

Safety warnings

⚠ WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

⚠ WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.

- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 110 kg (240 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table.
- Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

⚠ WARNING

- Never use water or any other liquid directly on or near the equipment, but only via a damp cloth if moist is required to clean the machine.
- Using liquid directly is harmful for the equipment's components, and may result in an electric shock caused by a short cut circuit. This could result in serious personal injury or even death.
- The appliance is only to be used with the power supply unit provided with the appliance.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

The illustration shows what components and parts you should find when un-boxing your product.

!! NOTE

- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces in the Styrofoam product protection
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

The illustration shows the hardware kit that comes with your product. The hardware kit contains bolts, washers, screws, nuts etc. and the required tools to properly fit your trainer.

Description illustration D

The illustrations show you in the correct following order how to assemble your trainer best.

⚠ WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

⚠ CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

!! NOTE

- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

Additional assembly information

D8 How to fit the pedals correctly.

!! NOTE

- Right and left side are determined from an exercising positions perspective.

Right hand pedal

Find the "R" or "L" mark on the pedal axle

- Fit the right hand pedal "R" into the right hand crank.
- Firstly turn the pedal axle in clockwise direction by hand.
- Use the wrench to fully tighten the pedal.

Left hand pedal

- Fit the left hand pedal "L" into the left hand crank.
- Firstly turn the pedal axle in counter-clockwise direction by hand.
- Use the wrench to fully tighten the pedal.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

Additional environmental information

Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.

It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

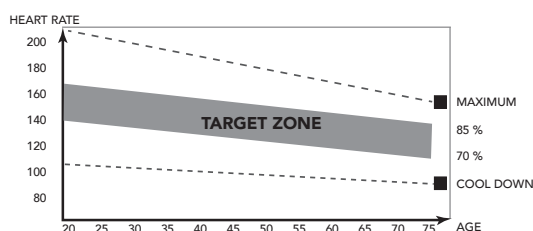
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

The exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training

program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.

!! NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. The maximum heart rate varies from person to person.

⚠ WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Beginner 50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced 60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert 70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 8 angular end caps. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these end caps can be used to make the required correction.

- To level the trainer, turn the 8 angular end caps located on the rear stabilizer tube.
- Each aspect sets the machine in a different height level.

💡 QUICK TIP

- It is easier to do this with two persons, so one person can tilt the equipment, while the other makes the needed adjustment.

!! NOTE

- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine. .

Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.

- Loosen the seat adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat adjustment knob.

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point.

- Loosen the seat tube adjustment knob.
- Move the seat tube to the required position.
- Tighten the seat tube adjustment knob.

Adjusting the handlebar

The handlebar can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the handlebar adjustment knob.
- Move the handlebar to the required position.
- Tighten the handlebar adjustment knob.

Power supply (Fig. E)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer power input.

!! NOTE

- Connect the power supply with the trainer before connecting it to the wall outlet.
- Always remove power cord when machine is not in use.

Console



1. Display
2. Tablet/ book support
3. Buttons

⚠ CAUTION

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

!! NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Explanation Display functions

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Display range: 0:00~99:59

Speed

- Displays current training speed.
Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

RPM

- Displays the Rotation Per Minute.
Display range: 0~15~999
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"

WATTS

- Display current workout watts.
- Display range: 0 ~ 999

LOAD

- Shows tension level setting, when adjusting resistance, for 3 seconds.
- Range: 1 ~ 16

Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash.
- Display range: 0.00~99.99

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.
- Display range: 0~9990.

!! NOTE

- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

Pulse

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P".
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Display range: 0-30~230 BPM

Explanation of buttons

Up

- Increase resistance level
- Setting selection.

Down

- Decrease resistance level
- Setting selection.

Mode

- Confirm setting or selection.

Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures

Start/ Stop

- Start or Stop workout

Body Fat

- Test body fat% and BMI in stop mode.

Recovery

- Test heart rate recovery status.

Operation**Power on**

- Plug in power supply to power on computer.
- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start pedalling to power on the console when being in sleep mode.

Power off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically. (Active training data will be lost)

Workout selection

Use UP & DOWN to select:

- Manual , Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt.

Programs**Quick start**

- Press START/ STOP key to start your workout without any pre-set setting.
- Use UP & DOWN to adjust resistant level during workout.

End your workout

- Press START/ STOP in workout mode to stop/ pause your workout. To resume your workout press START/ STOP button in pause mode.
- Press and hold RESET key for over 2 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

Manual

- Use UP & DOWN key to select workout program, choose MANUAL mode and press mode key to enter next setting entry for manual mode program.
- Use UP & DOWN key to pre-set training time , and press MODE to confirm the setting.
- After confirm you can set also: DISTANCE, CALORIES & PULSE.

!! NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP & DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window

Beginner (Fig. G1)

- Use UP & DOWN key to select workout program, choose BEGINNER mode and press mode key to enter next setting entry for BEGINNER mode program.
- Use UP & DOWN key to select BEGINNER program 1~4 and press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP & DOWN key to set time.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP & DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.

Advance (Fig. G1)

- Use UP & DOWN key to select workout program, choose ADVANCE mode and press mode key to enter next setting entry for ADVANCE mode program.
- Use UP & DOWN key to select ADVANCE program 1~4 and press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP & DOWN key to set time.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP & DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.

Sporty (Fig. G1)

- Use UP & DOWN key to select workout program, choose SPORTY mode and press mode key to enter next setting entry for SPORTY mode program.
- Use UP & DOWN key to select SPORTY program 1~4 and press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP & DOWN key to set time.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP & DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window

Cardio

- Use UP & DOWN key to select workout program, choose CARDIO mode and press mode key to enter next setting entry for CARDIO mode program.
- Use UP & DOWN key to set age, press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP & DOWN key to select 55%, 75%, 90% or TAG, press MODE/ ENTER to confirm TAG default set to 100, adjust by use UP & DOWN key to set desired target, press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP & DOWN key to set time.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

Watt

- Use UP & DOWN key to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER key to enter next setting entry for WATT mode program.
- Use UP & DOWN key to set WATT target. (Default: 120Watt.) Adjust by use UP & DOWN key to set desired target, press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP & DOWN key to set TIME.
- Press START/ STOP key to start workout. Use UP & DOWN key to adjust target Watt level.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

User program (U)

User programming mode.

A user program selected always opens in programming mode.

- Use UP/ DOWN key to select workout program, Select User Profile (U), confirm by press MODE.
- Use UP/ DOWN key to set the tension level for the first profile segment. Confirm by press MODE.
- Repeat the rest of the profile segment tension levels too in the same manner.

!! NOTE

- Each segment you program, and confirm by pressing "Mode" button is automatically stored.
- A pre programmed user program cannot be erased, but can be overwritten to update the profile to your needs at all times.

Start a User program

- When being in programming mode, press and hold MODE button for 2 seconds at any stage of the programming mode, to open time programming mode.
- Use UP/ DOWN key to pre-set training time, Setting range: 1:00 ~ 99:00 minutes (± 1:00) confirm by press MODE.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In User Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to the pre set profile.

The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.

!! NOTE

- There is only 1 user program available per user profile. See "Set User"

Recovery

The recovery function is to register the cardiac condition by measuring the recovery speed of your heart rate in beats per minute. The faster your heart rate drops to normal, the better your condition. Therefore this function should be used best directly after your workout.

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60" (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

How to read the test result.

The result is based on your cardiac heart rate condition. When being active your heart rate increases in Beats Per Minute (bpm.). When you end your workout, your heart rate will stabilize to normal. The faster your heart-rate stabilizes the better your cardiac condition. When your heart rate drops with at least 50 bpm. in the test minute, your result will read F1. When your heart rate drops in between 41~50 bpm. in the test minute, your result will read F2. And so on.

F1	Outstanding	50+ bpm.
F2	Excellent	41 ~ 50 bpm.
F3	Good	31~ 40 bpm.
F4	Fair	21 ~ 30 bpm.
F5	Below average	11 ~ 20 bpm.
F6	Poor	0 ~ 10 bpm.

!! NOTE

- When your heart rate increased in the test minute, it will read F6 too.
- The "Recovery" result data can only be used as a personal reference, and does not have any medical value.

Body Fat

- Press the BODY FAT key to start body fat measurement.
- Set, Sex, User age, Height, Weight before you can start measurement.
- During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. LCD display " _ " " _ " " _ " " _ " " _ " " _ " for 8 seconds until computer finish measuring.
- LCD will display BMI and FAT %.

Body fat mode error codes

- *E-1: There is no heart rate signal input detected.
- *E-4: Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.

Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Establish the Bluetooth connection only via the connection mode on the installed APP on your smart device.
- When the bluetooth connection between APP and console is established the console display will be dimmed.

!! NOTE

- Tunturi only provides the option to connect your fitness console throughout a bluetooth connection. Therefore Tunturi cannot be held responsible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.
- Check the website for extra information.

Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

⚠ WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the adapter.
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Trouble shooting:

- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

!! NOTE

- When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
- If the computer displays abnormally, please re-install the transformer and try again.

Shaky or unstable feeling during use

If the machine feels unstable or unstable during operation, it is advisable to adjust the support feet to bring the frame to the correct height. Read the instructions in this manual in section: "Use"

Transport and storage

⚠ WARNING

- Before transport and storage, remove the adapter.
- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	86
	inch	33.9
Width	cm	50
	inch	19.7
Height	cm	163
	inch	64.2
Weight	kg	24.0
	lbs	52.9
Max. user weight	kg	110
	lbs	242
Adapter Voltage Current	V	9V-DC
	Ma.	1.5A
Heart rate measurement available via:	Hand-grip contact	Yes
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

IMPORTANT NOTICE

The console is equipped with a 5.3 Khz receiver

Therefore we cannot guarantee a 5.0 Khz chest-strap can be received by your console. Though by our experience a 5.0 Khz heart rate transmitter (chest strap) will most likely work without any problems but cannot be guaranteed.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website. <http://manuals.tunturi.com>

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase.

Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

Warranty coverage

Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered. Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the FitCycle 40i Ergometer (BT) Bike trainer is in conformity with the following standards and directives:

- RoHS Directive (2011/65/EU)
- General Product Safety Regulation (GPSR) – (EU) 2023/988

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type FitCycle 40i Ergometer (BT) Bike trainer is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

- The product and the manual are subject to change.
- Specifications can be changed without further notice.
- Check our website for the latest user manual version.

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Willkommen	39
Warnhinweise zur Sicherheit	39
Elektrische Sicherheit	40
Montageanleitungen	40
Beschreibung Abbildung A	40
Beschreibung Abbildung B	40
Beschreibung Abbildung C	40
Beschreibung Abbildung D	40
Zusätzliche Montagehinweise	40
Zusätzliche Umwelt Informationen	41
Trainings	41
Trainingsanleitung	41
Herzfrequenz	41
Gebrauch	42
Einstellen der Stützfüße	42
Einstellen der horizontalen Sitzposition	42
Einstellen der vertikalen Sitzposition	42
Einstellen des Handgriffs	42
Stromzufuhr (Abb. E)	42
Konsole	42
Erläuterung der Anzeigefunktionen	42
Erläuterung der Schalter	43
Bedienung	43
Programme	43
Manual (Manueller Modus)	43
Beginner (Anfänger-Modus) (Abb. G1)	44
Advance (Fortgeschrittenen-Modus) (Abb. G1)	44
Sporty (Sport-Modus) (Abb. G1)	44
Cardio (Cardio-Modus)	44
Watt (Watt-Modus)	44
Benutzerprogramme (U)	44
Recovery	45
Body Fat	45
Bluetooth & APP	45
Reinigung und Wartung	45
Störungen und Fehlfunktionen	45
Transport und Lagerung	46
Technische Daten	46
Garantie	46
Herstellererklärung	47
Haftungsausschluss	47

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder und Rudergeräte an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Wichtige sicherheitshinweise

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠️ WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

⚠️ WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.



- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 110 kg (240 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

WARNUNG

- Verwenden Sie niemals Wasser oder eine andere Flüssigkeit direkt auf oder in der Nähe des Geräts, sondern nur ein feuchtes Tuch, wenn das Gerät gereinigt werden muss.
- Die direkte Verwendung von Flüssigkeit ist schädlich für die Komponenten des Geräts und kann zu einem elektrischen Schlag durch einen Kurzschluss führen.
Dies kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen.
- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwendet werden.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird. Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

Beschreibung Abbildung B

Die Abbildung zeigt, welche Komponenten und Teile in der Lieferung enthalten sein sollen.

!! HINWEIS

- Kleinteile können in Hohlräumen im Styropor-Produktschutz versteckt/verpackt werden
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

Die Abbildungen zeigen Ihnen in der richtigen Reihenfolge, wie Sie Ihren Trainer am besten montieren.

WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

!! HINWEIS

- Heben Sie die Werkzeuge für künftige Zwecke auf, die zu diesem Produkt geliefert wurden, wenn Sie die Montage beendet haben.

Zusätzliche Montagehinweise

D8 Pedale korrekt einsetzen

!! HINWEIS

- Rechte und linke Seite werden aus der Perspektive der Übungspositionen definiert.

Rechtes Handpedal

Suchen Sie die Markierung "R" oder "L" auf der Pedalachse

- Stecken Sie das rechte Handpedal "R" in die rechte Handkurbel.
- Drehen Sie zunächst die Pedalachse von Hand im Uhrzeigersinn.
- Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um das Pedal vollständig festzuziehen.

Linkes Handpedal

- Stecken Sie das linke Pedal "L" in die linke Handkurbel.
- Drehen Sie zunächst die Pedalachse von Hand gegen den Uhrzeigersinn.
- Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um das Pedal vollständig festzuziehen.



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

Entsorgung am ende der Lebensdauer

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herz-Kreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Trainingsanleitung

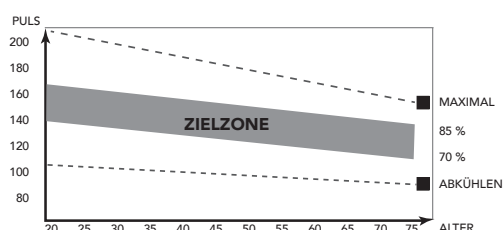
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

Die Trainings-Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.

Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

Muskelformung

Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnesstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.

Herzfrequenz

Pulsfrequenzmessung (Handpulsensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Nutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst. Für eine genaue Pulsmessung ist es erforderlich, dass die Haut etwas feucht ist und die Handpulsensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, wird die Pulsfrequenzmessung weniger genau.

!! HINWEIS

- Verwenden Sie die Handpulsensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: $220 - \text{ALTER}$. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

⚠ WARNUNG

- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Anfänger 50-60% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.



Fortgeschritten 60-70% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte 70-80% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

Das Gerät ist mit 8 abgewinkelten Endkappen ausgestattet. Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, kann mit diesen Endkappen die erforderliche Korrektur vorgenommen werden.

- Um das Trainingsgerät zu nivellieren, drehen Sie die 8 abgewinkelten Endkappen, die sich auf dem hinteren Stabilisatorrohr befinden.
- Jeder Drehung stellt die Maschine auf ein anderes Höhenniveau ein.

💡 SCHNELL-TIPP

- Es ist einfacher, dies mit zwei Personen zu tun, so dass eine Person das Gerät kippen kann, während die andere die erforderliche Einstellung vornimmt.

!! HINWEIS

- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Einstellen der horizontalen Sitzposition

Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzes auf die erforderliche Position eingestellt werden.

- Lösen Sie den Sitzeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position..
- Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf an.

Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzrohrs auf die erforderliche Position eingestellt werden. Wenn das Bein fast gerade ist, muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren.

- Lösen Sie den Sitzrohreinstellknopf.
- Bewegen Sie das Sitzrohr in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Sitzrohreinstellknopf an.

Einstellen des Handgriffs

Der Handgriff kann auf die Höhe und Übungsposition des Benutzers eingestellt werden.

- Lösen Sie den Handgriffeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Handgriff in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Handgriffeinstellknopf an.

Stromzufuhr (Abb. E)

Das Trainingsgerät wird über eine externe Stromversorgung mit Strom versorgt. Die Position des Stromeingangs für das Trainingsgerät finden Sie auf der Abbildung.

!! HINWEIS

- Befestigen Sie den Transformator am Trainer bevor Sie diese in der Steckdose stecken.
- Entfernen sie immer das Netzkabel wenn der Trainer nicht benutzt wird.

Konsole



1. Anzeige
2. Tablet-/Buchstütze
3. Schalter

⚠ VORSICHT

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.

!! HINWEIS

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Time (Zeit)

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. Die Zeit wird wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird die Zeit auf STOP geschaltet
- Anzeigebereich: 0:00 ~ 99:59

Speed (Geschwindigkeit)

- Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird angezeigt.
- Bereich 0.0 ~ 99.9
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt SPEED „0,0“ an

RPM (U/Min)

- Umdrehungen pro Minute werden angezeigt
Anzeigebereich: 0~15~999
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt U/Min „0“ an

WATTS

- Aktuelle Trainings-Watt werden angezeigt.
- Anzeigebereich: 0 ~ 999

LOAD

- Zeigt die Einstellung der Spannungsstufe bei der Einstellung des Widerstandes für 3 Sekunden an.
- Bereich: 1 ~ 16

Distance (Entfernung)

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Distanz summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht.
Die Distanz wird wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Anzeigebereich: 0.00 ~ 99.99

Calories (Kalorien)

- Ohne Einstellung des Sollwerts werden die Kalorien summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, werden die Kalorien vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht.
Die Kalorien werden wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Anzeigebereich: 0~9990

!! HINWEIS

- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden

Pulse (Puls)

- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- Wenn sechs Sekunden lang kein Puls-Signal vorhanden ist, zeigt die Konsole „P“ an.
- Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Sollpuls liegt.
- HF-Anzeigebereich: 0-30~230

Erläuterung der Schalter

Up

- Drücken Sie auf die Taste um die Einstellwert zu erhöhen.
- Erhöhen des Widerstands.

Down

- Drücken Sie auf die Taste um die Einstellwert zu verringern.
- Verringern des Widerstands.

Mode

- Wählen Sie eine Funktion aus, indem Sie auf die Taste MODE drücken.

Reset

- Drücken Sie im Einstellungsmodus einmal auf die Taste RESET, um die aktuellen Funktions-Darstellungen zurückzusetzen.
- Drücken Sie auf die RESET-Taste und halten Sie sie zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktions-Darstellungen zurückzusetzen

Start/ Stop

- Trainingsstart bzw. -stopp.

Body Fat (Körperfett)

- Körperfett in % und BMI messen.

Recovery

- Wenn die Konsole ein Impulssignal erkennt, drücken Sie auf die Taste RECOVERY, um den Recovery-Modus zu öffnen und die Herzfrequenz-Recovery-Fähigkeit zu überwachen

Bedienung

Einschalten

- Stecken Sie den Stecker der Stromversorgung in die Steckdose. Der Computer fährt hoch und alle Segmente der LCD-Anzeige leuchten 2 Sekunden lang auf.
- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Treten Sie in die Pedale, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.

Ausschalten

Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP).

Trainings-Auswahl

Treffen Sie mit dem Schalter UP & DOWN eine Auswahl:

- Manual , Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt.

Programme

Quick start (Schnellstart)

- Drücken Sie auf START/STOP, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Verwenden Sie UP & DOWN zur Einstellung des Widerstandsgrads beim Training.

Training beenden

- Drücken Sie im Trainingsmodus auf START/STOP, um das Training zu beenden/anzuhalten.
Um das Training wieder aufzunehmen, drücken Sie im Pausenmodus auf die Taste START/STOP.
- Halten Sie die Taste RESET mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

Manual (Manueller Modus)

- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus MANUAL und drücken Sie auf die Taste MODE/ENTER, um die nächste Einstellung für das Programm manueller Modus vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um die Trainingszeit (einzustellen) und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Nach der Bestätigung können Sie auch Folgendes einstellen: DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorien) & PULSE (Puls).

!! HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.



- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen. Der Ladestand wird im Fenster LEVEL.

Beginner (Anfänger-Modus) (Abb. G1)

- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus BEGINNER und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm BEGINNER vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN zur Auswahl des Programms BEGINNER 1~4 und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen. Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.

Advance (Fortgeschrittenen-Modus) (Abb. G1)

- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus ADVANCE und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm ADVANCE vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN zur Auswahl des Programms ADVANCE 1~4 und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen. Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.

Sporty (Sport-Modus) (Abb. G1)

- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus SPORTY und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm SPORTY vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN zur Auswahl des Programms SPORTY 1~4 und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen. Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.

Cardio (Cardio-Modus)

- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus H.R.C. und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm CARDIO vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN für die Alterseinstellung, und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN für die Auswahl von: 55%, 75%, 90% oder TAG, drücken Sie MODE/ENTER zur Bestätigung.
TAG ist standardmäßig auf 100 eingestellt, stellen Sie mit den Tasten UP & DOWN das gewünschte Ziel ein, drücken Sie MODE/ENTER zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN zur Zeiteinstellung.

- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Watt (Watt-Modus)

- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus WATT und drücken Sie auf die Taste MODE/ENTER, um die nächste Einstellung für das Programm WATT vorzunehmen.
- Verwenden Sie UP & DOWN, um das WATT-Ziel einzustellen. (Standard: 120 Watt)
Passen Sie mit der UP & DOWN-Taste an, um das gewünschte Ziel einzustellen, drücken Sie MODE/ENTER zur Bestätigung.
- Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um TIME einzustellen.
- Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.
Verwenden Sie die Taste UP & DOWN, um den Sollwert für Watt einzustellen.
- Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen.
- Über die Taste RESET zurück zum Menü „Main“.

Benutzerprogramme (U)

Benutzer-Programmiermodus

Ein ausgewähltes Benutzerprogramm wird immer im Programmiermodus geöffnet.

- Wählen Sie über die Up/Down-Funktion ein Trainingsprogramm aus, wählen Sie Benutzerprofil (U), bestätigen Sie mit MODE.
- Stellen Sie über die Up/Down-Funktion den Spannungspegel für das erste Profilsegment ein. Bestätigen Sie mit MODE.
- Wiederholen Sie den Rest der Profilsegment Spannungsniveaus auf die gleiche Weise.

!! HINWEIS

- Jedes Segment, das Sie programmieren und mit der "Mode"-Taste bestätigen, wird automatisch gespeichert.
- Ein vorprogrammiertes Benutzerprogramm kann nicht gelöscht werden, kann aber überschrieben werden, um das Profil jederzeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Start eines Benutzerprogramms

- Wenn Sie sich im Programmiermodus befinden, halten Sie die MODE-Taste in jeder Phase des Programmiermodus zwei Sekunden lang gedrückt, um den Zeitprogrammiermodus zu öffnen.
- Betätigen Sie die Up/Down-Taste, um die Trainingszeit vorher einzustellen, Bereich: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)
Bestätigen Sie durch Drücken von MODE.
Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen
- Mit „RESET“ (Neustart) gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

Im Benutzerprogramm-Profilmodus wird die Spannung automatisch auf ein voreingestelltes Profil eingestellt.

Die Dauer jedes Segments im Profil beträgt 1/8 Ihrer voreingestellten Trainingszeit.

!! HINWEIS

- Es ist nur 1 Benutzerprogramm pro Benutzerprofil verfügbar.
Siehe „Benutzer einstellen“

Recovery

Die Erholungsfunktion registriert den Trainingszustand des Herzens durch Messung Ihrer Herzfrequenz in der Erholungsphase in Schlägen pro Minute. Je schneller Ihre Herzfrequenz auf den Normalwert sinkt, desto besser ist Ihr Trainingszustand.

Daher sollte diese Funktion am besten direkt nach dem Training genutzt werden.

- Die Taste RECOVERY ist nur aktiv, wenn ein Puls erkannt wurde.
- TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und wird auf „0“ herabgezählt.
- Der Computer zeigt nach dem Countdown zum Testen den Herzfrequenz-Recovery-Status F1 bis F6 an. Die Herzfrequenz-Recovery-Stufe kann auf Grundlage folgender Tabelle ermittelt werden.
- Drücken Sie erneut auf die Taste RECOVERY, um zum Anfang zurückzukehren.

So lesen Sie das Testergebnis.

Das Ergebnis basiert auf dem Zustand Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie aktiv sind, erhöht sich Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm.).

Wenn Sie Ihr Training beenden, wird sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau einpendeln. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert, desto besser ist Ihr kardialer Zustand.

Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute um mindestens 50 Schläge pro Minute sinkt, wird Ihr Ergebnis als F1 angezeigt.

Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute zwischen 41 und 50 Schlägen pro Minute liegt, wird Ihr Ergebnis F2 angezeigt.

Und so weiter.

F1	Herausragend	50+ bpm
F2	Hervorragend	41 ~ 50 bpm
F3	Gut	31 ~ 40 bpm
F4	Ausreichend	21 ~ 30 bpm
F5	Unterdurchschnittlich	11 ~ 20 bpm
F6	Schlecht	0 ~ 10 bpm

!! HINWEIS

- Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute gestiegen ist, wird auch F6 angezeigt.
- Die "Recovery"-Daten können nur als persönliche Referenz verwendet werden und haben keinen medizinischen Wert.

Body Fat

(Körperfett)

- Drücken Sie auf die Taste BODY FAT, um mit der Fettmessung zu beginnen.
- Stellen Sie Benutzeralter, Höhe und Gewicht ein, bevor Sie mit der Messung beginnen können
- Bei der Messung müssen Nutzerinnen und Nutzer beide Hände an den Handgriffen haben. LCD-Anzeige "- - - - -" für 8 Sekunden, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
- LCD zeigt BMI und FAT % an.

!! HINWEIS

- Für diese Funktion sind korrekte „Nutzerprofileinstellungen“ erforderlich.

Körperfett-Modus-Fehlercodes

- *E-1 : Es wurde kein Herzfrequenzsignaleingang erkannt.
- *E-4 : Tritt auf, wenn FAT% und BMI unter 5 liegt oder 50 übersteigt.

Bluetooth & APP

- Diese Konsole kann über Bluetooth eine Verbindung mit ein APP auf dem Smart-Gerät herstellen. (iOS & Android)
- Erstellen Sie die Bluetooth-Verbindung nur über den Verbindungsmodus auf die installierte APP auf ihr Smartphone oder Tablet
- Wenn die Konsole mit dem Smart-Gerät über Bluetooth verbunden ist, wird die Konsole ausgeschaltet.

!! HINWEIS

- Tunturi bietet nur die Option an, die Fitness-Konsole über eine Bluetooth-Verbindung anzuschließen. Daher ist Tunturi nicht für Schäden oder Fehlfunktionen von Produkten verantwortlich, die nicht von Tunturi sind.
- Überprüfen Sie die Website für zusätzliche Informationen

Reinigung und Wartung

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengebaut, verwendet und gewartet wird.

⚠ WARNUNG

- Entfernen Sie vor der Reinigung und Wartung den Adapter.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Fehlersuche:

- Wenn Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

!! HINWEIS

- Der Hauptbildschirm wird vier Minuten nach einem Trainingstopp ausgeschaltet.
- Wenn der Computer nicht normal angezeigt wird, installieren Sie den Transformator erneut und versuchen Sie es erneut

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

Wenn sich die Maschine während des Betriebs als instabil oder instabil anfühlt, ist es ratsam, die Stützfüße so einzustellen, dass der Rahmen auf die richtige Höhe gebracht wird. Lesen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch in Abschnitt: "Gebrauch"

Transport und Lagerung

⚠️ WARNUNG

- Entfernen Sie vor dem Transport und der Lagerung den Adapter.
 - Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
 - Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
 - Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	86 33.9
Breite	cm inch	50 19.7
Körpergröße	cm inch	163 64.2
Gewicht	kg lbs	24.0 52.9
Max. Benutzergewicht	kg lbs	110 242
Adapter Spannung Strom	V Ma.	9V-DC 1.5A
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Ja Nein Nein

WICHTIGER HINWEIS

Die Konsole ist mit einem 5,3 Khz-Empfänger ausgestattet. Daher können wir nicht garantieren, dass ein 5.0 Khz Brustgurt von Ihrer Konsole empfangen werden kann. Unserer Erfahrung nach funktioniert ein 5,0 Khz Herzfrequenz-Sender (Brustgurt) höchstwahrscheinlich ohne Probleme, dies kann aber nicht garantiert werden.

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

Der Käufer hat Anspruch auf die anwendbaren Bestimmungen, die in der jeweiligen nationalen Gesetzgebung für den Handel mit Konsumgütern festgelegt sind. Diese Garantie schränkt diese Rechte nicht ein. Die Garantie des Käufers gilt nur, wenn der Artikel in einer Umgebung verwendet und nach Anweisung gewartet wird, die von Tunturi New Fitness BV für dieses Gerät genehmigt wurde. Die produktspezifisch zugelassene Umgebung und Wartungshinweise sind im "Benutzerhandbuch" des Produkts angegeben. Das "Benutzerhandbuch" kann von unserer Website heruntergeladen werden. <http://manuals.tunturi.com>

Garantiedauer

Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

Garantieumfang

Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

Einschränkungen der garantie

Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung. Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das FitCycle 40i Ergometer (BT) Standfahrrad den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät FitCycle 40i Ergometer (BT) Standfahrrad der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Bienvenue	48
Avertissements de sécurité	48
Sécurité électrique	49
Instructions de montage.....	49
Illustration de description A	49
Illustration de description B	49
Illustration de description C	49
Illustration de description D	49
Informations complémentaires de montage	49
Informations environnementale supplémentaires.....	50
Exercices.....	50
Instructions d'entraînement	50
Fréquence cardiaque	50
Usage.....	51
Réglage des pieds de support.....	51
Réglage de la position horizontale de la selle	51
Réglage de la position verticale de la selle.....	51
Réglage du guidon	51
Alimentation électrique (Fig. E).....	51
Console.....	51
Explication des fonctions à l'écran	51
Explication des boutons.....	52
Fonctionnement	52
Programmes	52
Manual (Mode manuel)	52
Beginner (Mode Débutant) (Fig. G1).....	53
Advance (mode avancé) (Fig. G1).....	53
Sporty (mode sportif) (Fig. G1).....	53
Cardio (mode Cardio).....	53
Watt (mode puissance).....	53
Programme utilisateur (U).....	53
Recovery (Récupération)	54
Body Fat.....	54
Bluetooth & APP	54
Nettoyage et maintenance.....	54
Défauts et dysfonctionnements	54
Transport et rangement.....	55
Données techniques	55
Garantie.....	55
Déclaration du fabricant	56
Limite de responsabilité	56

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce Mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

⚠ AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.

- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (240 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

AVERTISSEMENT

- N'utilisez jamais d'eau ou tout autre liquide directement sur ou à proximité de l'équipement, mais uniquement à l'aide d'un chiffon humide si cela est nécessaire pour nettoyer la machine.
- L'utilisation directe de liquide est nocive pour les composants de l'équipement et peut entraîner un choc électrique causé par un court-circuit. Cela pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'avec le bloc d'alimentation fourni avec l'appareil.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.

Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

Cette illustration montre les composants et les pièces que vous devez trouver après avoir déballé le produit.

REMARQUE

- Les petites pièces peuvent être cachées/rangées dans des espaces de la protection en polystyrène du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit. Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

Illustration de description D

Ces illustrations vous indiquent l'ordre de montage correct pour monter votre trainer.

AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

NOTE

- Conservez les outils livrés avec ce produit après son montage, pour d'éventuels entretiens.

Informations complémentaires de montage

D8 Comment installer correctement les pédales

REMARQUE

- La droite et la gauche sont définies du point de vue de la position lors de l'exercice.

Pédale droite

Cherchez l'indication « R »(droite) ou « L » (gauche) sur l'axe de la pédale.

- Installez la pédale droite portant l'indication « R » sur le bras de pédale droit.
- Faites d'abord tourner manuellement l'axe de la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Utilisez la clé pour bien serrer la pédale.

Pédale gauche

- Installez la pédale gauche portant l'indication « L » sur le bras de pédale gauche.
- Faites d'abord tourner manuellement l'axe de la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Utilisez la clé pour bien serrer la pédale.



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
<https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

Informations environnementale supplémentaires

Élimination des emballages

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobique repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

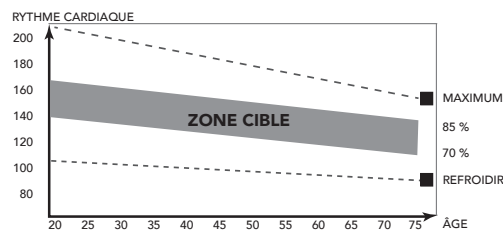
Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires.

Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraînement. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage.

Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

!! NOTE

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : $220 - \text{ÂGE}$. La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

⚠ AVERTISSEMENT

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque aximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Débutant 50-60% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé 60-70% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert 70-80% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes les plus en forme, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement est équipé de 8 embouts angulaires. Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez utiliser ces embouts afin de procéder aux corrections nécessaires.

- Pour mettre le trainer de niveau, tournez les 8 embouts angulaires situés sur le tube stabilisateur arrière.
- Chaque aspect définit la machine à un niveau de hauteur différent.

💡 ASTUCE RAPIDE

- Il est plus facile d'être deux pour cette procédure : une personne peut incliner l'équipement pendant que l'autre effectue les réglages nécessaires.

!! NOTE

- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Réglage de la position horizontale de la selle

La position horizontale de la selle est réglable en l'amenant à la position requise.

- Desserrez le bouton de réglage de la selle.
- Amenez la selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage de la selle.

Réglage de la position verticale de la selle

La position verticale de la selle est réglable en amenant le tube de selle à la position requise. Avec la jambe pratiquement droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale en son point le plus bas.

- Desserrez le bouton de réglage du tube de selle.
- Amenez le tube de selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage du tube de selle.

Réglage du guidon

Le guidon est réglable selon la hauteur et la position d'exercice de l'utilisateur..

- Desserrez le bouton de réglage du guidon.
- Amenez le guidon à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage du guidon.

Alimentation électrique (Fig. E)

L'alimentation de l'appareil d'entraînement est externe. Reportez-vous à l'illustration pour situer l'entrée de l'alimentation de l'appareil d'entraînement.

!! NOTE

- Fixer le transformateur sur la machine avant de le brancher dans une prise murale.
- Toujours retirer le cordon d'alimentation lorsque la machine n'est pas en fonctionnement

Console



- Écran
- Assistance tablette/livre
- Boutons

⚠ PRÉCAUTION

- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.

!! NOTE

- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.

Explication des fonctions à l'écran

Time (Durée)

- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. La durée continuera à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- La durée s'arrête si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage d'affichage: 0:00~99:59

Speed (Vitesse)

- Affiche la vitesse actuelle d'entraînement.
- Plage 0.0 ~ 99.9
- SPEED affiche « 0.0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.

RPM (tr/min)

- Affichage des rotations par minute
- Plage d'affichage: 0 ~ 999
- RPM affiche « 0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.

WATTS

- Affiche la puissance actuelle de l'entraînement.
- Plage d'affichage: 0 ~ 999

LOAD

- Indique le réglage du niveau de tension, lors du réglage de la résistance, pendant 3 secondes.
- Portée: 1 ~ 16

Distance

- La distance parcourue est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme sonore ou clignotante.
La distance parcourue continuera à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- Plage d'affichage: 0.00~99.99

Calories

- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, les calories sont comptées à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme sonore ou clignotante.
Les calories continueront à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- Plage d'affichage: 0~9990

!! NOTE

- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

Pulse (Pouls)

- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.
- La console affiche « P » s'il n'y a aucun signal de pouls pendant 6 secondes.
- L'alarme de pouls résonne lorsque le pouls actuel est supérieur au pouls cible.
- Plage d'affichage: 0-30~230 BPM

Explication des boutons**Haut**

- Augmente le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Permet également d'augmenter une valeur lors de la sélection d'un paramètre.

Bas

- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Permet également de réduire une valeur lors de la sélection d'un paramètre.

Mode (mode/entrée)

- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche MODE.

Reset (Réinitialisation)

- En mode réglage, appuyer une fois sur la touche RESET pour réinitialiser les chiffres actuels des fonctions.
- Maintenir la touche RESET enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions.

Start/ Stop

- Démarrer ou arrêter (pause) l'exercice.

Body Fat (Masse grasse)

- Permet de mesurer la masse grasse en % et l'IMC.

Recovery (Récupération)

- Après la détection du signal d'impulsion par la console, appuyer sur la touche RECOVERY (récupération) pour passer en mode récupération et suivre la capacité de récupération du rythme cardiaque

Fonctionnement**Marche**

- Branchez l'alimentation électrique : l'ordinateur se met sous tension et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes.
- Appuyer sur une touche pour mettre en marche la console en mode veille.
- Commencer à pédaler pour mettre en marche la console en mode veille.

Mettre hors tension

Le moniteur passe automatiquement en mode SLEEP (veille) si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes.

Sélection de l'entraînement

Utiliser UP & DOWN (haut/bas) pour sélectionner :

Programmes**Quick start**

- Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utiliser UP & DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Fin de l'entraînement

- Appuyer sur START/STOP (marche/arrêt) en mode entraînement pour arrêter/suspendre votre entraînement.
Pour reprendre, appuyer sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) en mode pause.
- Maintenir la touche RESET enfoncée pendant plus de 2 secondes pour réinitialiser la console. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

Manual (Mode manuel)

- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir mode MANUEL et appuyer sur la touche MODE/ENTER pour définir le paramètre suivant du programme en mode manuel.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour prérégler la durée de l'entraînement, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer le réglage.
- Après confirmation, vous pouvez aussi régler :
DISTANCE (la distance), CALORIES (les calories) & PULSE (le pouls).

!! NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.

- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance. La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.

Beginner (Mode Débutant) (Fig. G1)

- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode BEGINNER et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode BEGINNER.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour sélectionner le programme BEGINNER (débutant) 1~4, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler la durée.
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL (niveau).

Advance (mode avancé) (Fig. G1)

- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionner le mode ADVANCE et appuyer ensuite sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode ADVANCE.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour sélectionner le programme ADVANCE (avancé) 1~4, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler la durée.
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.

Sporty (mode sportif) (Fig. G1)

- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir le mode SPORTY et appuyer sur la touche mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode SPORTY.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour sélectionner le programme SPORTY (sportif) 1~4, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler la durée.
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.

Cardio (mode Cardio)

- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode H.R.C. et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode CARDIO.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler l'âge.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour sélectionner: 55 %, 75 %, 90 % ou TAG, appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer.

TAG par défaut réglé sur 100, ajustez à l'aide de la touche UP & DOWN pour définir la cible souhaitée, appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer.

- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler la durée.
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

Watt (mode puissance).

- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir mode WATT (puissance) et appuyer sur la touche MODE/ENTER (mode/entrée) pour définir le paramètre suivant du programme en mode WATT.
- Utiliser UP & DOWN (haut/bas) pour définir l'objectif de puissance (WATT). (par défaut : 120 Watt)
Réglez à l'aide de la touche UP & DOWN pour définir la cible souhaitée, appuyez sur MODE/ ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche UP & DOWN (haut/bas) pour régler TIME (durée).
- Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.
Utiliser UP & DOWN (haut/bas) pour régler la puissance cible en Watt.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

Programme utilisateur (U)

Mode programmation de l'utilisateur.

Un programme utilisateur sélectionné s'ouvre toujours en mode programmation.

- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS le bas pour sélectionner le programme d'entraînement, Sélectionner le profil utilisateur (U), et confirmez en appuyant sur MODE.
- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS le bas pour régler le niveau de tension pour le premier segment du profil. Confirmez en appuyant sur MODE.
- Faites de même pour le reste des niveaux de tension du segment de profil.

!! REMARQUE

- Chaque segment que vous programmez, et que vous confirmez en appuyant sur le bouton « Mode » est automatiquement mémorisé.
- Un programme utilisateur préprogrammé ne peut pas être effacé, mais peut être écrasé pour adapter à tout moment le profil à vos besoins.

Démarrer un programme utilisateur

- Lorsque vous êtes en mode programmation, appuyez sur le bouton MODE pendant 2 secondes à n'importe quel stade du mode programmation, pour ouvrir le mode de programmation horaire.
- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS le bas pour prédéfinir une durée d'entraînement
plage : 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)
Confirmez en appuyant sur MODE.
Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement
- Utilisez la touche RESET pour revenir au menu principal.

En mode de profil Programme utilisateur, la tension sera automatiquement ajustée au profil prédéfini.

La durée de chaque segment du profil correspond à 1/8 de votre durée d'entraînement prédéfinie.

!! REMARQUE

- Il n'y a qu'un seul programme utilisateur disponible par profil utilisateur.
Voir « Définir l'utilisateur »

Recovery (Récupération)

La fonction de récupération consiste à enregistrer l'état cardiaque en mesurant la vitesse de récupération de votre fréquence cardiaque en battements par minute. Plus vite votre rythme cardiaque revient à la normale, mieux vous vous portez.

C'est pourquoi il est conseillé d'utiliser cette fonction directement après votre séance d'entraînement.

- La touche RECOVERY (récupération) est valide si un pouls est décelé.
- TIME (durée) affiche « 0:60 » (secondes) et compte à rebours jusqu'à 0.
- L'ordinateur affiche F1 à F6 après le compte à rebours afin de tester l'état de récupération du rythme cardiaque. Le niveau de récupération du rythme cardiaque peut être retrouvé dans le graphique ci-après.
- Appuyer à nouveau sur la touche RECOVERY (récupération) pour revenir au début.

Comment lire le résultat du test.

Le résultat est basé sur l'état de votre fréquence cardiaque. Lorsque vous êtes actif, votre fréquence cardiaque augmente en battements par minute (bpm.).

Lorsque vous terminez votre séance d'entraînement, votre rythme cardiaque se stabilise à la normale. Plus votre rythme cardiaque se stabilise rapidement, meilleure est votre condition cardiaque.

Lorsque votre fréquence cardiaque diminue d'au moins 50 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F1.

Lorsque votre fréquence cardiaque diminue de 41~50 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F2.

Et ainsi de suite.

F1	Extraordinaire	50+ bpm
F2	Excellent	41 ~ 50 bpm
F3	Bien	31 ~ 40 bpm
F4	Assez bien	21 ~ 30 bpm
F5	Inférieur à la moyenne	11 ~ 20 bpm
F6	Médiocre	0 ~ 10 bpm

!! REMARQUE

- Si votre rythme cardiaque a augmenté pendant la minute de test, il indiquera également F6.
- Les résultats de la « Récupération » ne peuvent servir que de référence et n'ont aucune valeur médicale.

Body Fat

(masse grasse)

- Appuyer sur la touche BODY FAT (masse grasse) pour démarrer la mesure de la masse grasse.
- Définissez l'âge de l'utilisateur, la hauteur et le poids avant de pouvoir commencer la mesure.
- Pendant la mesure, les utilisateurs doivent tenir les poignées des deux mains. L'écran LCD affiche « - » « - - » « - - - » « - - - - » pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur finisse la mesure.
- L'écran LCD affichera le BMI (IMC) et le FAT % (% de graisse) .

!! REMARQUE

- Des réglages de profil utilisateur corrects sont nécessaires pour cette fonction.

Code d'erreur du mode masse grasse

- *E-1 : Aucun signal de rythme cardiaque n'est détecté.
- *E-4 : Se produit lorsque FAT% (% de masse grasse) et le résultat de BMI (indice de masse corporelle) sont inférieurs à 5 ou supérieurs à 50.

Bluetooth & APP

- Cette console peut être connectée à APP sur l'appareil intelligent via Bluetooth.
(iOS & Android)
- Établissez la connexion Bluetooth uniquement via le mode de connexion sur l'application installée sur votre périphérique intelligent.
- Une fois la console connectée à l'appareil intelligent via Bluetooth elle s'éteindra.

!! NOTE

- Tunturi vous fournit seulement la possibilité de raccorder votre console de fitness via une connexion Bluetooth. Par conséquent, Tunturi ne peut être tenu responsable des dommages ou du mauvais fonctionnement des produits autres que ceux de Tunturi.
- Consultez le site Web pour plus d'informations.

Nettoyage et maintenance

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale.

L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

⚠ AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez l'adaptateur.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les articulations.

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défectueuse.

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Résolution des pannes :

- Vérifier que le câble est bien branché s'il n'y a aucun signal lorsque vous pédalez.

!! NOTE

- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'ordinateur affiche anormalement, réinstallez le transformateur et réessayez.

Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.

Si la machine semble instable ou instable pendant le fonctionnement, il est conseillé de régler les pieds de support pour amener le cadre à la bonne hauteur. Lisez les instructions de ce manuel dans la section: "Usage"

Transport et rangement

⚠ AVERTISSEMENT

- Avant le transport et le stockage, retirez l'adaptateur.
 - Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
 - Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
 - Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	86 33.9
Largeur	cm inch	50 19.7
Hauteur	cm inch	163 64.2
Poids	kg lbs	24.0 52.9
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	110 242
Adaptateur	V Ma.	9V-DC 1.5A
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Oui Non Non

NOTE IMPORTANTE :

La console est équipée d'un récepteur 5,3 Khz. Par conséquent, nous ne pouvons pas garantir qu'une ceinture thoracique de 5,0 Khz puisse être reçue par votre console. D'après notre expérience, un émetteur de fréquence cardiaque de 5,0 Khz (ceinture thoracique) fonctionnera probablement sans problème, mais ne peut être garanti.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produit est utilisé dans l'environnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. <http://manuals.tunturi.com>

Conditions de garantie

Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

Étendue de la garantie

En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indépendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.

La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.

La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par exemple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le FitCycle 40i Ergometer (BT) Vélo vertical est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Règlement général sur la sécurité des produits (RGSP) – (UE) 2023/988

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type FitCycle 40i Ergometer (BT) Vélo vertical est conforme à la directive 2014/53/EU.

La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web : <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent changer sans préavis.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.

Italiano

Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua inglese.
Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

Indice

Benvenuti	57
Precauzioni di sicurezza.....	57
Sicurezza elettrica.....	58
Istruzioni di montaggio.....	58
Illustrazione di descrizione A.....	58
Illustrazione di descrizione B.....	58
Illustrazione di descrizione C.....	58
Illustrazione di descrizione D.....	58
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio	58
Informazioni ambientale aggiuntive.....	59
Allenamenti.....	59
Istruzioni per l'esercizio	59
Frequenza cardiaca	59
Utilizzo.....	60
Regolazione dei piedi di supporto.....	60
Regolazione della posizione orizzontale del sedile.....	60
Regolazione della posizione verticale del sedile.....	60
Regolazione dell'impugnatura	60
Alimentazione (Fig. E)	60
Console.....	60
Spiegazione delle funzioni visualizzate	60
Spiegazione dei tasti	61
Funzionamento.....	61
Programmi.....	61
Manual (Modalità manuale).....	61
Beginner (modalità Beginner) (Fig. G1).....	61
Advance (modalità Advance) (Fig. G1).....	62
Sporty (modalità Sporty) (Fig. G1).....	62
Cardio (modalità Cardio).....	62
Watt (modalità Watt)	62
Programmi utente (U)	62
Recovery (Recupero)	62
Body Fat.....	62
Bluetooth & APP	66
Pulizia e manutenzione	66
Difetti e malfunzionamenti	66
Trasporto e stoccaggio	66
Dati tecnici.....	67
Garanzia.....	67
Dichiarazione del fabbricante	67
Clausola di esonero della responsabilità.....	67

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, e vogatori e. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Importanti istruzioni di sicurezza

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

Precauzioni di sicurezza**⚠ ATTENZIONE**

- Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.

⚠ ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 3 ore al giorno
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza, solo se sorvegliati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se comprendono i pericoli connessi.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.

- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 110 kg (240 lbs)
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Sicurezza elettrica

- Prima dell'uso, verificare sempre che la tensione della rete elettrica corrisponda alla tensione riportata sulla targhetta nominale dell'apparecchio.
- Non utilizzare cavi di prolunga.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore, olio e bordi affilati.
- Non alterare o modificare il cavo o la spina di alimentazione.
- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina di alimentazione sono danneggiati o difettosi. Se il cavo o la spina di alimentazione risultano danneggiati o difettosi, contattare il rivenditore.
- Svolgere sempre completamente il cavo di alimentazione
- Non far passare il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio. Non far passare il cavo di alimentazione sotto un tappeto. Non collocare alcun oggetto sul cavo di alimentazione.
- Verificare che il cavo di alimentazione non sporga sul bordo di un tavolo. Verificare che il cavo di alimentazione non possa rimanere accidentalmente impigliato o causare inciampanti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando la spina di alimentazione è collegata alla presa a muro.
- Non tirare il cavo di alimentazione per rimuovere la spina dalla presa a muro.
- Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro quando l'apparecchio non è in uso, prima di assemblare o di smontare l'apparecchio o di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione.

⚠ AVVERTENZA

- Non utilizzare mai acqua o altri liquidi direttamente sull'attrezzo o vicino ad esso, ma solo un panno umido se serve un po' di umidità per pulire la macchina.
- L'uso diretto di liquidi è dannoso per i componenti dell'attrezzo e può provocare una scossa elettrica causata da un cortocircuito. Ciò potrebbe causare lesioni personali gravi o addirittura la morte.
- L'apparecchio deve essere utilizzato esclusivamente con l'alimentatore fornito in dotazione.

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.

È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

L'illustrazione mostra quali componenti e parti sono presenti al momento del disimballaggio del prodotto.

!! NOTA

- Le parti di piccole dimensioni potrebbero essere inserite o imballate negli spazi vuoti dei materiali utilizzati per proteggere il prodotto.
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto.

Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

Illustrazione di descrizione D

Le illustrazioni mostrano di seguito l'ordine corretto con cui assemblare il trainer nel modo migliore.

⚠ ATTENZIONE

- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

⚠ AVVISO

- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

!! NOTA

- Conservare tutti gli utensili forniti con questo prodotto, dopo aver completato il montaggio del prodotto, per eventuali necessità di assistenza in futuro.

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

D8 Come installare i pedali correttamente.

!! NOTA

- I lati destro e sinistro vengono determinati dalla prospettiva delle posizioni di esercizio.

Pedale destro

Trovare la lettera "R" o "L" sull'asse del pedale

- Installare il pedale destro "R" nella pedivella destra.
- Per prima cosa, ruotare l'asse del pedale manualmente in direzione oraria.
- Utilizzare la chiave inglese per serrare completamente il pedale.

Pedale sinistro

- Installare il pedale sinistro "L" nella pedivella sinistra.
- Per prima cosa, ruotare l'asse del pedale manualmente in direzione antioraria.
- Utilizzare la chiave inglese per serrare completamente il pedale.



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

Informazioni ambientale aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

Le linee guide governative chiedono di ridurre la quantità di rifiuti smaltiti nelle discariche. Per questo vi chiediamo di smaltire in modo responsabile tutti i rifiuti d'imballo presso dei centri di riciclaggio pubblici.

Smaltimento a fine vita

Noi di Tunturi speriamo che possiate godervi molti anni di piacevole uso dal nostro fitness trainer. Tuttavia, arriverà il momento quando il vostro fitness trainer arriverà alla fine della sua vita utile. Secondo la Legislazione Europea WEEE voi siete responsabili per uno smaltimento appropriato del vostro fitness trainer presso una struttura di raccolta pubblica autorizzata.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno. Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Istruzioni per l'esercizio

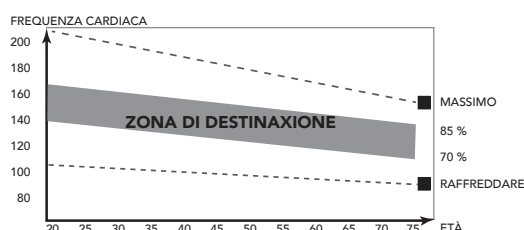
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e di lesioni muscolari. Si consiglia di fare qualche esercizio di stretching come mostrato qui di seguito. Ogni esercizio di stretching andrebbe mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli durante l'esercizio, se si sente un dolore FERMARSI SUBITO

La fase dell'esercizio

Questa è la fase dove fate il vostro sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle vostre gambe diventeranno più flessibili. Lavorare nell'ottica del vostro obiettivo è molto importante per mantenere un ritmo costante durante l'esercizio. La velocità del vostro lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il vostro battito cardiaco nella zona target mostrata sul grafico qui sotto.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti

La fase di defaticamento

Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.

A mano a mano che sarete più in forma, potrete aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

Per tonificare i muscoli mentre siete sul vostro fitness trainer dovrete impostare la resistenza abbastanza alta. Questo sforzerà di più i muscoli delle vostre gambe e potrebbe voler dire che non potrete allenarvi per il tempo che avreste desiderato. Se anche voi state cercando di migliorare la vostra forma dovrete modificare il vostro programma di allenamento. Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e di defaticamento, ma verso la fine della fase dell'esercizio dovrete aumentare la resistenza, per fare lavorare di più le vostre gambe. Dovrete ridurre la vostra velocità per mantenere la vostra frequenza cardiaca nella zona target.

Perdere peso

Qui il fattore importante è la quantità di sforzo che mettete. Più forte e a lungo lavorate e più calorie brucerete. In effetti è uguale a come se stesse allenandovi per migliorare la vostra forma, la differenza è l'obiettivo.

Frequenza cardiaca

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

Le pulsazioni vengono misurate da sensori posti sulle impugnature quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente. Un'accurata misurazione delle pulsazioni richiede che la pelle sia leggermente umida e costantemente a contatto con i sensori del cardiofrequenzimetro. Se la pelle è troppo asciutta o troppo bagnata, la misurazione delle pulsazioni diventa meno accurata.

!! NOTA

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula: $220 - \text{ETÀ}$. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

⚠ ATTENZIONE

- Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Principianti 50-60% della massima frequenza cardiaca

Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato 60-70% della massima frequenza cardiaca

Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta..

Esperti 70-80% della massima frequenza cardiaca

Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo**Regolazione dei piedi di supporto**

L'attrezzo è dotato di 8 tappi terminali angolari. Se l'attrezzo risulta instabile, traballante o non ben livellato, è possibile utilizzare questi tappi terminali per apportare la correzione richiesta.

- Per livellare l'attrezzo di allenamento, girare gli 8 tappi terminali angolari situati sul tubo stabilizzatore posteriore.
- Ogni punto imposta la macchina su un livello di altezza differente.

 CONSIGLIO RAPIDO

- È più facile farlo con due persone, dove una persona può inclinare l'attrezzo, mentre l'altra effettua la regolazione necessaria.

!! NOTA

- La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla.

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

È possibile regolare la posizione orizzontale del sedile impostandolo nella posizione richiesta.

- Allentare la manopola di regolazione del sedile.
- Spostare il sedile nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del sedile.

Regolazione della posizione verticale del sedile

È possibile regolare la posizione verticale del sedile impostando il reggisella nella posizione richiesta. Con la gamba quasi stesa, l'arco del piede deve toccare il pedale nel punto più basso.

- Allentare la manopola di regolazione del reggisella.
- Spostare il reggisella nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del reggisella.

Regolazione dell'impugnatura

È possibile regolare l'impugnatura in base all'altezza e alla posizione di esercizio dell'utente.

- Allentare la manopola di regolazione dell'impugnatura.
- Spostare l'impugnatura nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione dell'impugnatura.

Alimentazione (Fig. E)

Il trainer è dotato di un'alimentazione esterna. Fare riferimento all'illustrazione per individuare l'ingresso dell'alimentazione del trainer.

!! NOTA

- Collegare l'alimentazione al trainer prima di inserirla nella presa elettrica.
- Staccare sempre il cavo di alimentazione quando la macchina non viene usata.

Console

1. Display
2. Supporto per tablet/ libro
3. Pulsanti

 AVVISO

- Non esporre la console alla luce solare diretta.
- Asciugare la superficie della console se è coperta da gocce di sudore.
- Non appoggiarsi sulla console.
- Toccare il display solo con la punta delle dita. Non toccare il display con le unghie o con oggetti appuntiti.

!! NOTA

- La console passa in modalità standby quando l'apparecchio non viene utilizzato per 4 minuti.

Spiegazione delle funzioni visualizzate**Tempo**

- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, il conteggio del tempo scorrerà normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo è impostato, il tempo verrà conteggiato alla rovescia a partire dal tempo dell'obiettivo e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0.
- Durante l'allenamento, se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 secondi, il tempo si arresterà
- Intervallo di visualizzazione: 0:00~99:59

Velocità

- Visualizza la velocità di allenamento corrente.
La velocità massima è 99,9 km/h o miglia/h
- Durante l'allenamento, se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 secondi, la VELOCITÀ visualizzata sarà "0.0"

RPM

- Visualizza la rotazione al minuto.
Intervallo di visualizzazione: 0~15~999
- Durante l'allenamento, se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 secondi, la RPM visualizzata sarà "0"

WATT

- Visualizza i watt di allenamento correnti.
Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 999

LOAD

- Mostra l'impostazione del livello della tensione, durante la regolazione della resistenza, per 3 secondi.
- Intervallo: 1 ~ 16

Distanza

- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, la distanza sarà conteggiata normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo viene impostato, la distanza sarà conteggiata alla rovescia a partire dall'obiettivo di distanza e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0.
- Intervallo di visualizzazione: 0.00~99.99

Calorie

- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, le calorie saranno conteggiate normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo viene impostato, le calorie saranno conteggiate alla rovescia a partire dall'obiettivo e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0.
- Intervallo di visualizzazione: 0~9990.

!! NOTA

- Questi dati sono una guida approssimativa per il confronto di diverse sessioni di esercizi e non possono essere utilizzati in cure mediche

Pulse (Battito cardiaco)

- Il battito corrente viene visualizzato dopo 6 secondi da quando viene rilevato dalla console.
- Se non viene rilevato alcun segnale per 6 secondi, la console visualizzerà "P".
- L'allarme del battito cardiaco suonerà se il battito corrente supera l'obiettivo stabilito.
- Intervallo di visualizzazione: 0-30~230 BPM

Spiegazione dei tasti

Up (Su)

- Aumenta il livello di resistenza
- Selezione dell'impostazione.

Down (Giù)

- Diminuisce il livello di resistenza
- Selezione dell'impostazione.

Mode (Modalità)

- Conferma l'impostazione o la selezione.

Reset

- In modalità impostazione, premere una volta il tasto RESET per resettare i valori della funzione corrente.
- Premere il tasto RESET e tenerlo premuto per 2 secondi per resettare tutti valori delle funzioni

Start/Stop

- Avvia o interrompe l'allenamento

Body Fat (Grasso corporeo)

- Esamina la percentuale di grasso corporeo e BMI in modalità di arresto.

Recovery (Recupero)

- Esamina lo stato di recupero della frequenza cardiaca.

Funzionamento

Accensione

- Per accendere il computer, collegare l'alimentatore.
- Premere un tasto qualsiasi per accendere la console quando è in modalità sospensione.
- In modalità sospensione, iniziare a pedalare per accendere la console.

Spegnimento

Se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 minuti, questo entrerà in modalità SOSPENSIONE in automatico. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Selezione dell'allenamento

Utilizzare UP & DOWN per selezionare:

- Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio, Watt.

Programmi

Quick Start (Avvio rapido)

- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento senza alcuna impostazione predefinita.
- Utilizzare UP & DOWN per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.

Terminare l'allenamento

- Premere START/STOP in modalità allenamento per fermare/mettere in pausa l'allenamento.
Per riprendere l'allenamento, premere il tasto START/STOP in modalità pausa.
- Tenere premuto il tasto RESET per oltre 2 secondi per resettare la console. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Manual (Modalità manuale)

- Usare i tasti UP & DOWN per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità MANUALE e premere il tasto modalità per entrare nella successiva impostazione del programma in modalità manuale.
- Usare il tasto UP & DOWN per preimpostare il tempo di allenamento e premere M per confermare l'impostazione.
- Dopo la conferma è possibile anche impostare: DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie) & PULSE (battito cardiaco).

!! NOTA

- Quando si stabilisce più di un obiettivo, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Lasciando un obiettivo vuoto, questo non sarà visto come un limite preimpostato.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto UP & DOWN per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento. Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LEVEL.

Beginner (modalità Beginner) (Fig. G1)

- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità PRINCIPIANTI e premere il tasto modalità per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità BEGINNER.
- Usare il tasto SU / GIU' per selezionare il programma BEGINNER 1 ~ 4 e premere MODE/ ENTER per confermare.
- Usare i tasti SU / GIU' per impostare il tempo..

- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio
- Usare i tasti SU / GIU' della manopola per regolare il livello di resistenza. Il livello di carico viene mostrato nella finestra LIVELLO.

Advance (modalità Advance) (Fig. G1)

- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità AVANZATA e premere il tasto modalità per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità ADVANCE.
- Usare il tasto SU / GIU' per selezionare il programma ADVANCO 1 ~ 4 e premere MODE/ ENTER per confermare.
- Usare i tasti SU / GIU' per impostare il tempo.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio
- Usare i tasti SU / GIU' della manopola per regolare il livello di resistenza. Il livello di carico viene mostrato nella finestra LIVELLO

Sporty (modalità Sporty) (Fig. G1)

- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità SPORTY e premere il tasto modalità per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità SPORTY.
- Usare il tasto SU / GIU' per selezionare il programma SPORTU 1 ~ 4 e premere MODE/ ENTER per confermare.
- Usare i tasti SU / GIU' per impostare il tempo.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio
- Usare i tasti SU / GIU' della manopola per regolare il livello di resistenza. Il livello di carico viene mostrato nella finestra LIVELLO

Cardio (modalità Cardio)

- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità H.R.C. e premere il tasto modalità per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità CARDIO.
- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per impostare l'età.
- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per selezionare 55%, 75%, 90% o TAG, premere MODE/ENTER per confermare. Il valore predefinito TAG è impostato su 100, regolare utilizzando il tasto UP & DOWN per impostare il target desiderato, premere MODE/ENTER per confermare.
- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per impostare il tempo.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio
- Usare RESET, per ritornare al menu principale.

Watt (modalità Watt)

- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità WATT e premere il tasto MODE / ENTER per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità WATT.
- Usare i tasti SU / GIU' della manopola per impostare il target WATT. (predefinito: 120Watt)
Regolare utilizzando il tasto UP & DOWN per impostare il target desiderato, premere MODE/INVIO per confermare.
- Usare il tasto SU / GIU' della manopola per impostare il TEMPO.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.
Usare SU / GIU' della manopola per regolare il livello Watt target.
- Premere il tasto START / STOP per mettere in pausa l'esercizio.
- Usare RESET per ritornare al menu principale.

Programmi utente (U)

Modalità di programmazione utente.

Selezionando un programma utente, questo si aprirà sempre in modalità di programmazione.

- Utilizzare il selettore Su/Giù per selezionare il programma di allenamento,
Selezionare il Profilo utente (U),
quindi confermare premendo MODE.
- Utilizzare il selettore Su/Giù per impostare il livello di tensione per il primo segmento di profilo.
Confermare premendo MODE.
- Ripetere la parte rimanente dei livelli di tensione del segmento del profilo allo stesso modo.

!! NOTA

- Ogni segmento programmato e confermato premendo il pulsante "MODE" viene automaticamente memorizzato.
- Un programma utente pre-programmato non può essere cancellato, ma può essere sovrascritto in qualsiasi momento per aggiornare il profilo secondo le proprie esigenze.

Avviare un programma utente

- In modalità di programmazione, tenere premuto il tasto MODE per 2 secondi in qualsiasi fase della modalità di programmazione, per aprire la modalità di programmazione oraria.
- Utilizzare il selettore Su/Giù per preimpostare il tempo di allenamento,
Intervallo: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)
Confermare premendo MODE.
Premere il tasto START/ STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare RESET per tornare al menu principale.

Nella modalità di profilo Programma utente, la tensione verrà regolata automaticamente secondo un profilo predefinito.

La durata di ogni segmento nel profilo è 1/8 del tempo di allenamento predefinito.

!! NOTA

- Per ogni profilo utente è disponibile un solo programma utente.
Vedere "Impostazione dell'utente"

Recovery (Recupero)

La funzione di recupero serve a registrare la condizione cardiaca misurando la velocità di recupero della frequenza cardiaca in battiti al minuto. Più velocemente la tua frequenza cardiaca scende al valore normale, migliore è la tua condizione.

Pertanto, questa funzione sarebbe meglio utilizzarla subito dopo l'allenamento.

- Il tasto RECUPERO sarà valido solo se viene rilevato un impulso.
- TIME mostrerà „0:60" (secondi) e farà il conteggio alla rovescia fino a 0.
- Il computer mostrerà da F1 a F6 dopo il conteggio alla rovescia per testare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. L'utente può trovare il livello di recupero della frequenza cardiaca basandosi sullo schema qui sotto.
- Premere nuovamente il tasto RECUPERO per ritornare all'inizio.

Come leggere il risultato del test.

Il risultato si basa sulla vostra condizione di frequenza cardiaca. Quando si è attivi la frequenza cardiaca aumenta in battiti al minuto (bpm.).

Quando si termina l'esercizio, la frequenza cardiaca si stabilizzerà sui valori normali. Più velocemente la frequenza cardiaca si stabilizza, migliore è la condizione cardiaca.

Quando la frequenza cardiaca scende di almeno 50 bpm. nel minuto di test, il risultato sarà F1.

Quando la frequenza cardiaca scende a valori compresi fra 41~50 bpm. nel minuto di test, il risultato sarà F2.

E così via.

F1	Eccezionale	50+ bpm.
F2	Eccellente	41 ~ 50 bpm.
F3	Buono	31 ~ 40 bpm.
F4	Normale	21 ~ 30 bpm.
F5	Sotto la media	11 ~ 20 bpm.
F6	Scarso	0 ~ 10 bpm.

!! NOTA

- Quando la frequenza cardiaca è aumentata nel minuto di prova, verrà visualizzato anche in questo caso F6.
- I dati del risultato di "Recupero" possono essere utilizzati solo come riferimento personale e non hanno alcun valore medico.

Body Fat

(Grasso corporeo)

- Premere il tasto GRASSO CORPOREO per iniziare la misurazione del grasso corporeo.
- Durante la misurazione, gli utenti devono tenere entrambe le mani sulle impugnature. LCD visualizza " _ " " _ " " _ " " _ " " _ " per 8 secondi fino a quando il computer non terminerà la misurazione.
- LCD visualizzerà % di BMI e GRASSO.

Codici di errore modalità grasso corporeo

- *E-1 : Non è stato rilevato nessun input di segnale di frequenza cardiaca.
- *E-4 : Si verifica quando il risultato di FAT% e BMI è inferiore a 5 o supera 50.

Bluetooth & APP

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.

!! NOTA

- Tunturi fornisce solo l'opzione per collegare la vostra console fitness tramite un collegamento bluetooth. Quindi Tunturi non può essere ritenuta responsabile di eventuali danni o malfunzionamento di prodotti che non siano prodotti Tunturi.
- Controllare il sito web per ulteriori informazioni.

Pulizia e manutenzione

L'apparecchio non richiede manutenzione speciale. L'apparecchio non richiede ricalibrazione quando viene assemblato, utilizzato e sottoposto a assistenza in conformità con le istruzioni.

⚠ ATTENZIONE

- Prima di qualsiasi intervento di pulizia e manutenzione, rimuovere l'adattatore.
- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Risoluzione dei problemi:

- Se non c'è nessun segnale quando si pedala, controllare se il cavo è connesso bene.

!! NOTA

- Se si interrompe l'allenamento per 4 minuti, la schermata principale si spegnerà.
- Se il computer visualizza informazioni in modo anomalo, reinstallare il trasformatore e riprovare.

Sensazione di instabilità o instabilità durante l'uso

Se la macchina si sente instabile o instabile durante il funzionamento, è consigliabile regolare i piedini di supporto per portare il telaio all'altezza corretta. Leggi le istruzioni in questo manuale nella sezione: "Uso"

Trasporto e stoccaggio

⚠ ATTENZIONE

- Prima di trasportare e riporre l'apparecchio, rimuovere l'adattatore.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.
- Posizionarsi in piedi davanti all'apparecchio da entrambi i lati e afferrare saldamente le impugnature. Sollevare la parte anteriore dell'apparecchio in modo da sollevare il retro sulle ruote. Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
- Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	86 33.9
Larghezza	cm inch	50 19.7
Altezza	cm inch	163 64.2
Peso	kg lbs	24.0 52.9
Peso massimo utente	kg lbs	110 242
Adattatore Tensione/ Corrente		9V-DC 1.5A
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Si No Si No No

AVVISO IMPORTANTE

La console è dotata di un ricevitore da 5,3 Khz. Pertanto non possiamo garantire che la console sia in grado di supportare una fascia toracica da 5,0 Khz. Sebbene la nostra esperienza mostri che in generale un trasmettitore di frequenza cardiaca da 5,0 Khz (fascia toracica) funziona senza problemi, non è tuttavia possibile garantirlo.

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell'acquirente è valida solo se l'articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all'ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel "manuale utente" del prodotto. Il "manuale utente" può essere scaricato dal nostro sito web. <http://manuals.tunturi.com>

Condizioni per la garanzia

La garanzia entra in vigore dalla data dell'acquisto dell'attrezzo. Le condizioni per la garanzia possono variare in funzione del paese. Rivolgersi al rivenditore di zona per maggiori informazioni sulle condizioni per la garanzia.

Copertura della garanzia

L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rappresentanti non rispondono per nessun motivo dei danni indiretti causati all'acquirente dall'attrezzo. Per danni indiretti s'intendono quelli relativi al mancato sfruttamento dell'attrezzo, mancato guadagno o altri danni di natura economica.

Limiti di garanzia

La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda

solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.

La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.

La garanzia non comprende nemmeno i normali interventi di servizio dell'attrezzo, come per esempio la pulizia, lubrificazione, controllo periodico dei componenti né le piccole installazioni che può effettuare il cliente stesso e che non richiedono lo smontaggio/ montaggio dell'attrezzo. Questi interventi sono, per esempio, la sostituzione del pannello, dei pedali o di altri componenti analoghi. La garanzia non copre gli interventi di riparazione previsti, se non vengono eseguiti da un rappresentante autorizzato Tunturi. Se sbagliate a seguire le istruzioni del manuale d'uso, decade subito la garanzia sul prodotto.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il FitCycle 40i Ergometer (BT) Cyclette verticale è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Regolamento generale sulla sicurezza dei prodotti (GPSR) – (EU) 2023/988

Con la presente, Tunturi New Fitness BV dichiara che il Rullo per FitCycle 40i Ergometer (BT) Cyclette verticale di tipo apparecchiatura radio è conforme alla Direttiva 2014/53/EU.

La dichiarazione di conformità, comprensiva di tutte le norme e direttive, può essere scaricata dal nostro sito web: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

- Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche.
- Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč

IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz

Telefon: +420 725 552 257

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20250716-W