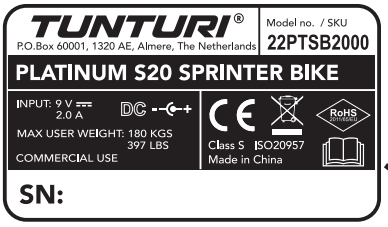
PLATINUM SB20 SPRINTER BIKE

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





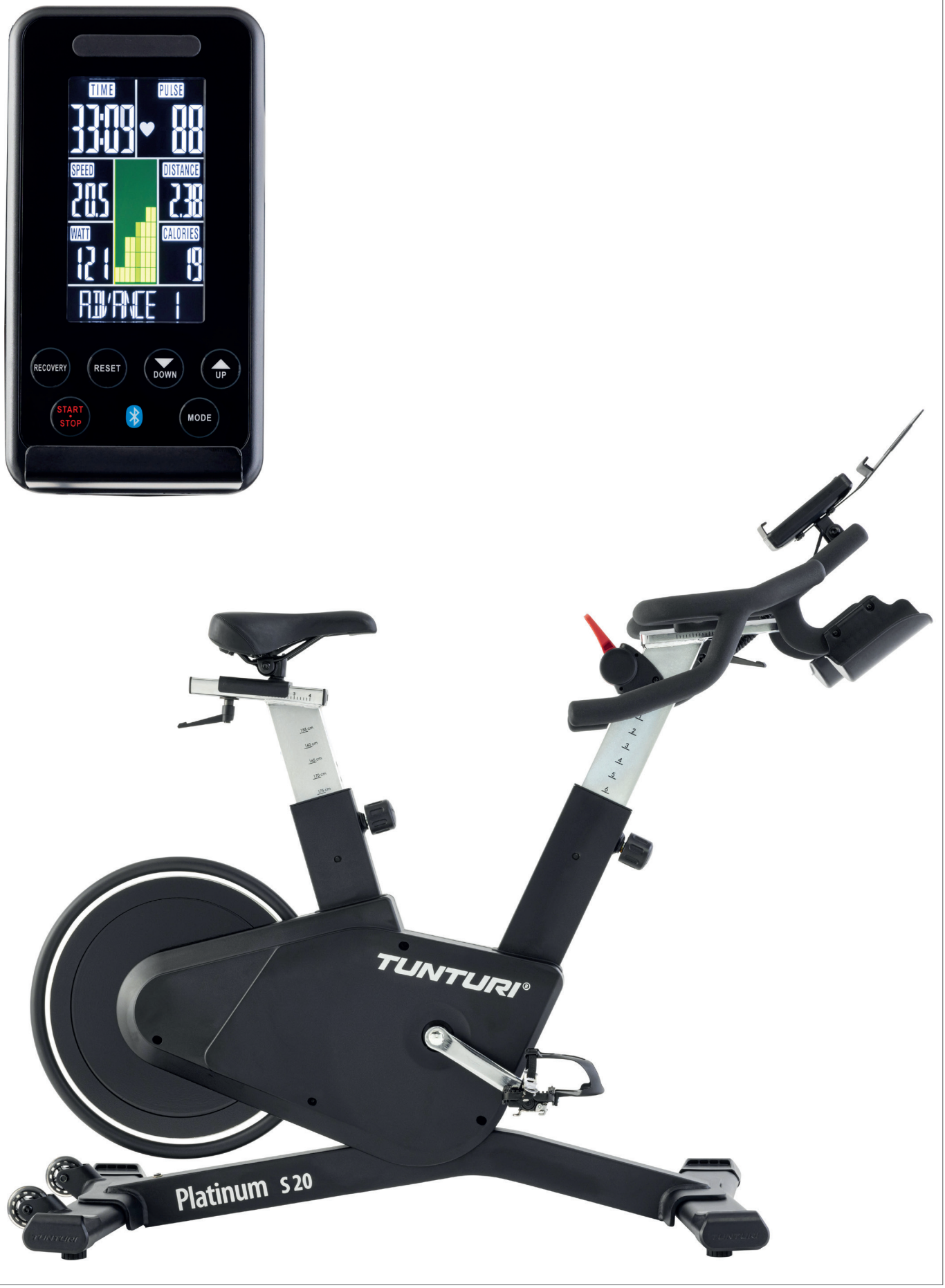


Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt,

- 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.

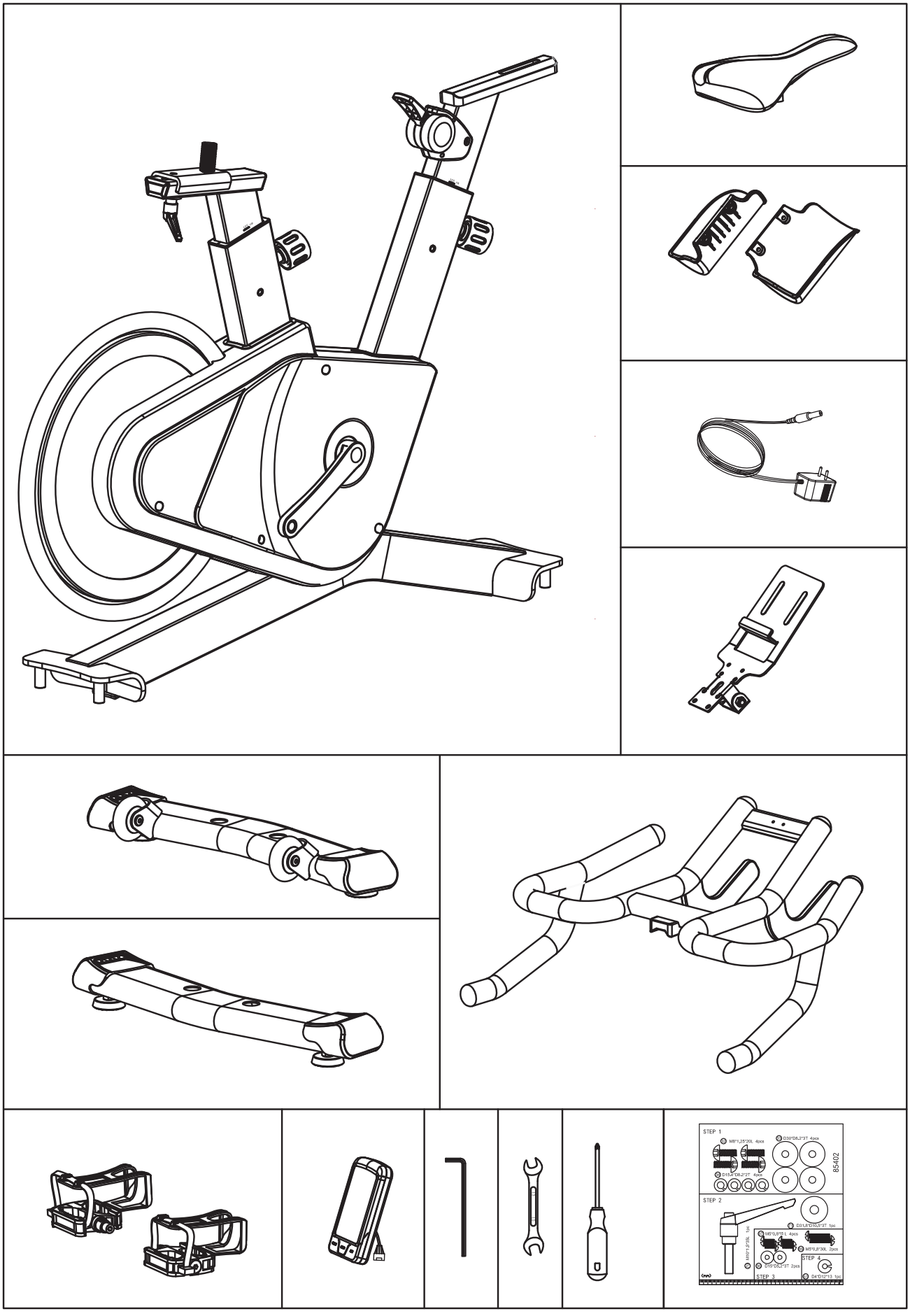


A

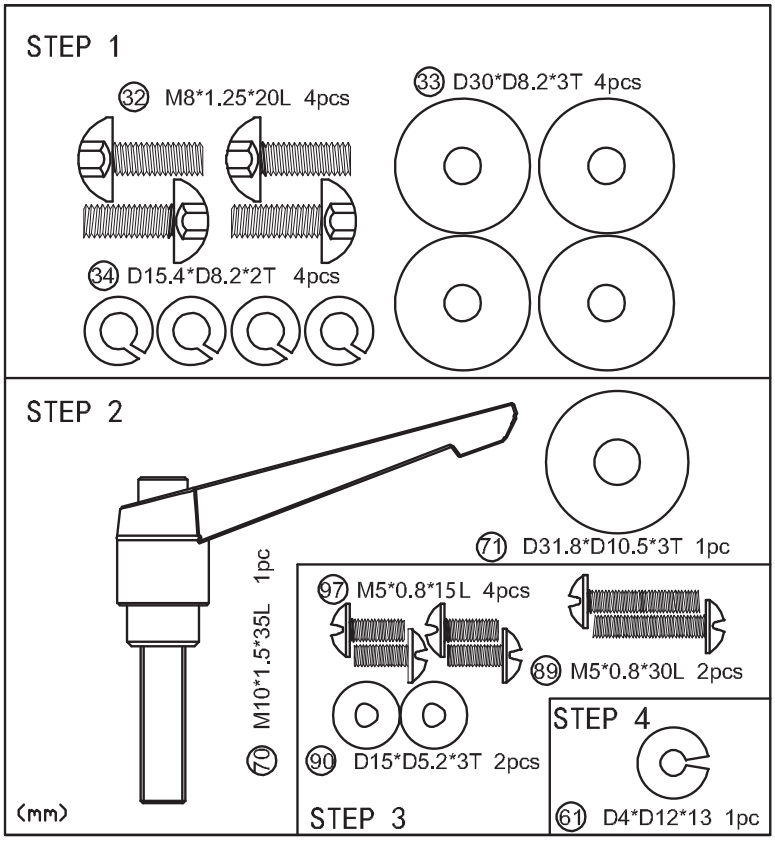

TIME
PULSE
33:09
88
SPEED
DISTANCE
20.5
2.38
WATT
CALORIES
121
18
ADVANCE 1
RECOVERY
RESET
DOWN
UP
START
STOP
MODE
TUNTURI®
Platinum S20

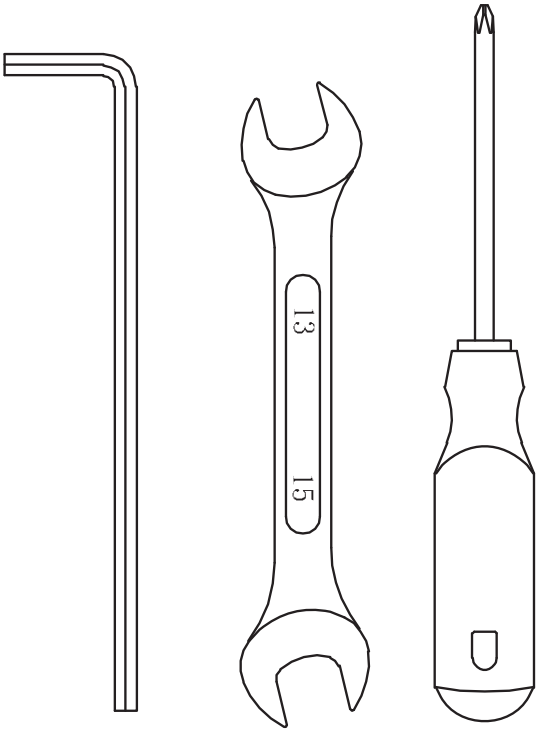
TUNTURI®

B

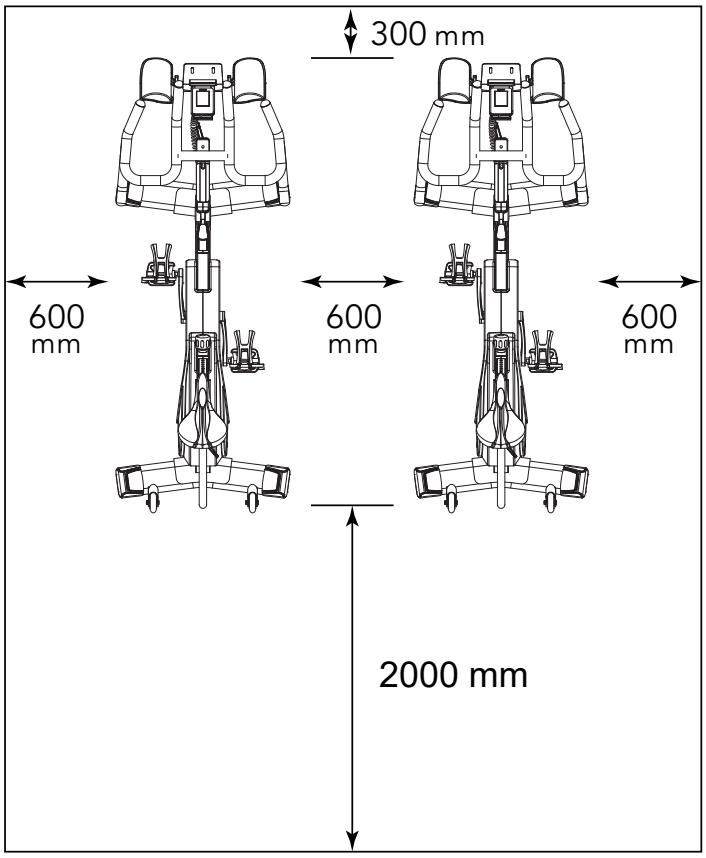


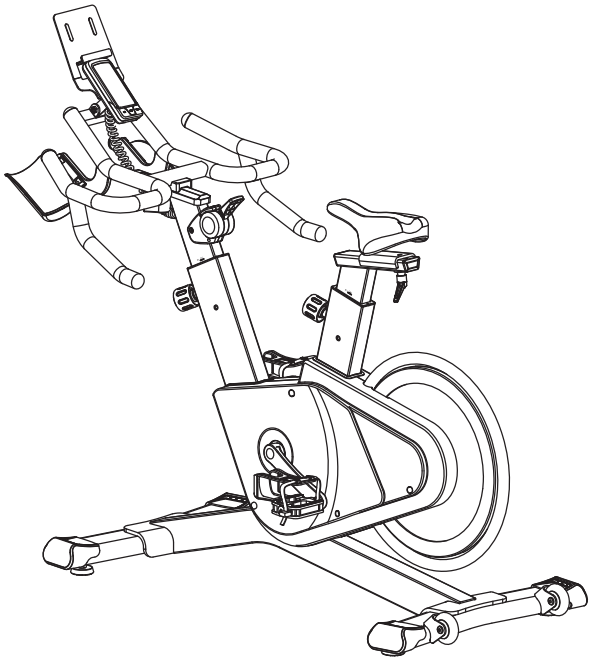
C


STEP 1
32 M8*1.25*20L 4pcs
33 D30*D8.2*3T 4pcs
34 D15.4*D8.2*2T 4pcs
STEP 2
71 D31.8*D10.5*3T 1pc
70 M10*1.5*35L 1pc
97 M5*0.8*15L 4pcs
89 M5*0.8*30L 2pcs
90 D15*D5.2*3T 2pcs
STEP 3
STEP 4
61 D4*D12*13 1pc
(mm)

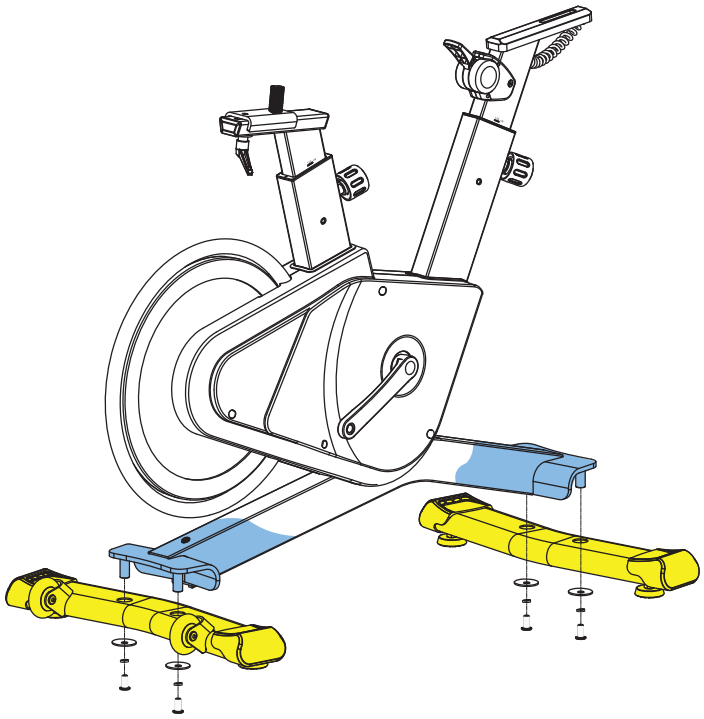

13
15

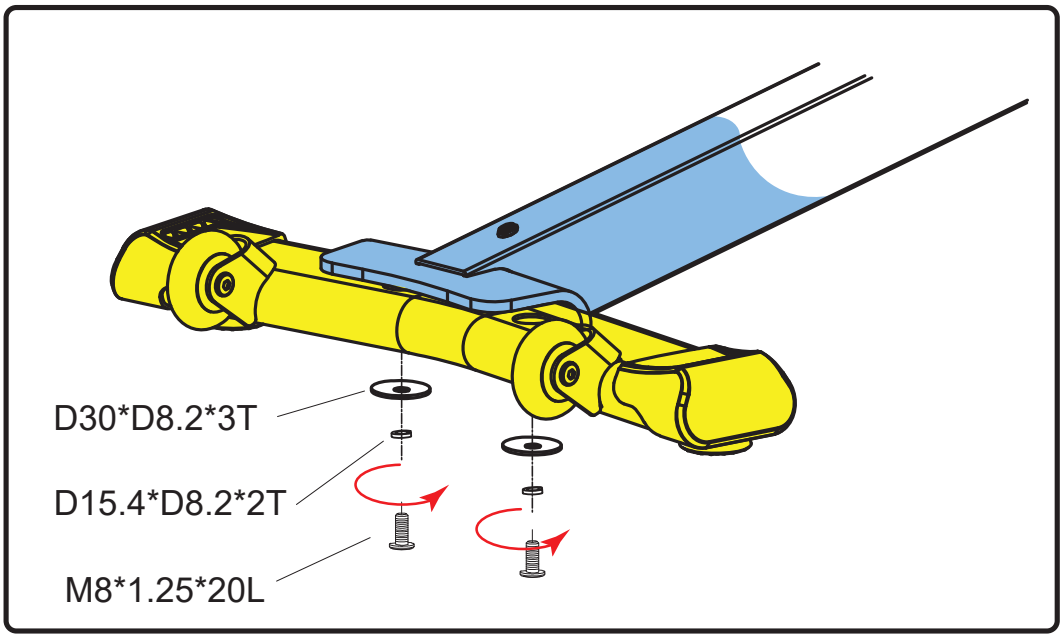
D-00

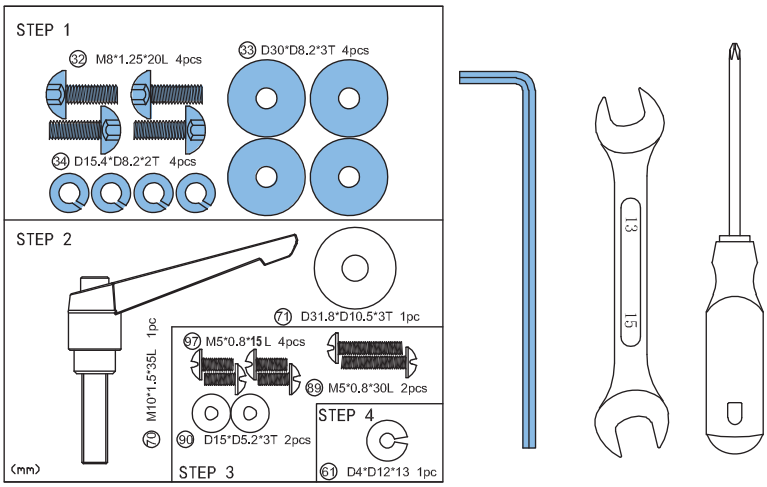

300 mm
600 mm
600 mm
600 mm
2000 mm



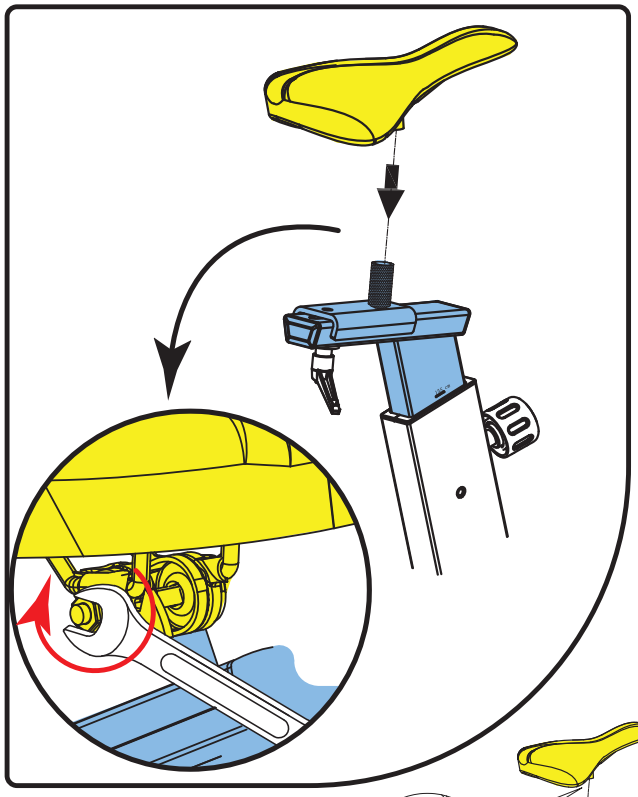
D-01

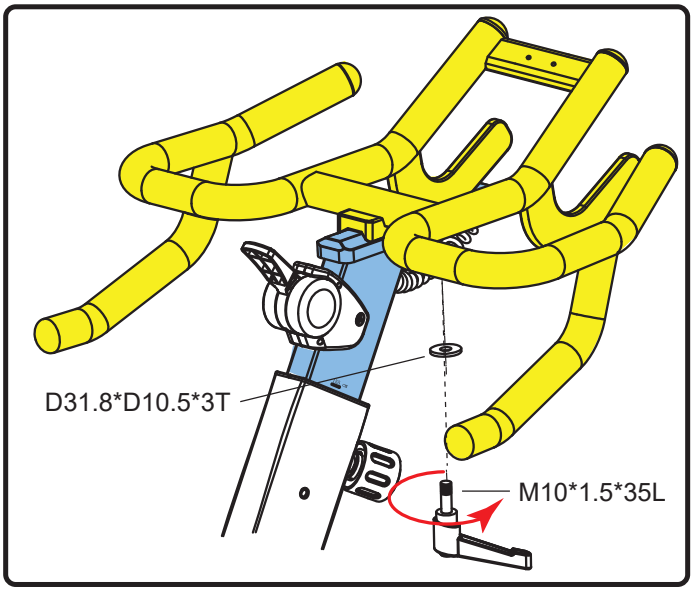


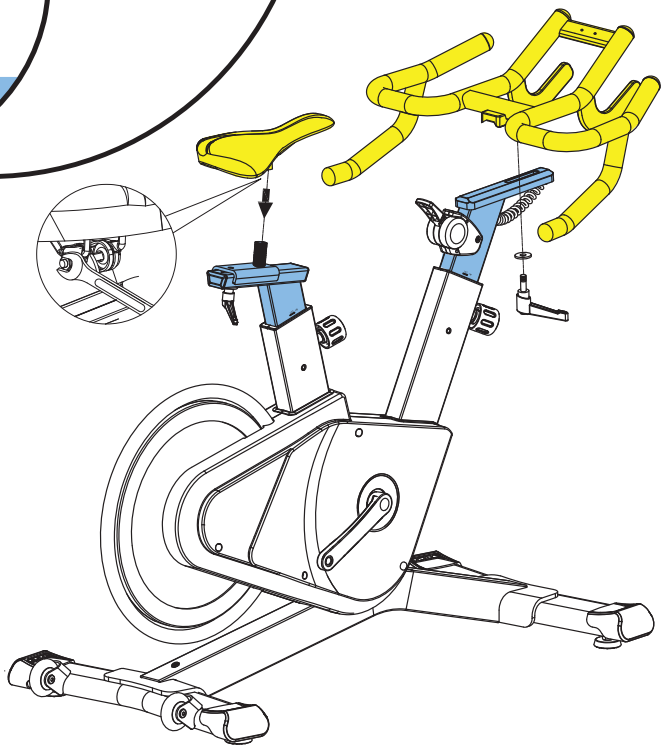

D30*D8.2*3T
D15.4*D8.2*2T
M8*1.25*20L

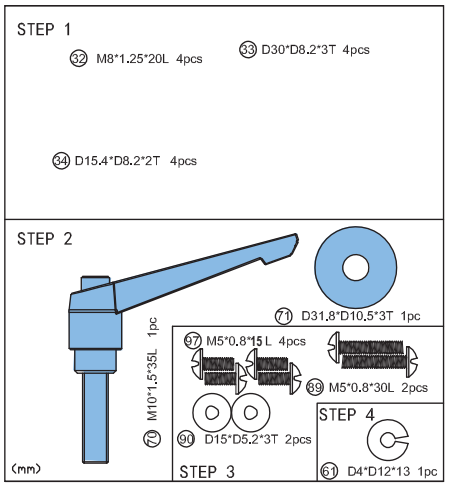

STEP 1
32 M8*1.25*20L 4pcs
33 D30*D8.2*3T 4pcs
34 D15.4*D8.2*2T 4pcs
STEP 2
71 D31.8*D10.5*3T 1pc
97 M5*0.8*15L 4pcs
99 M5*0.8*30L 2pcs
79 M10*1.5*35L 1pc
90 D15*D5.2*3T 2pcs
STEP 4
61 D4*D12*13 1pc
STEP 3
(mm)
13
13

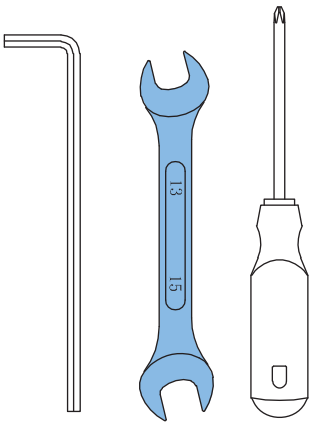
D-02




D31.8*D10.5*3T
M10*1.5*35L

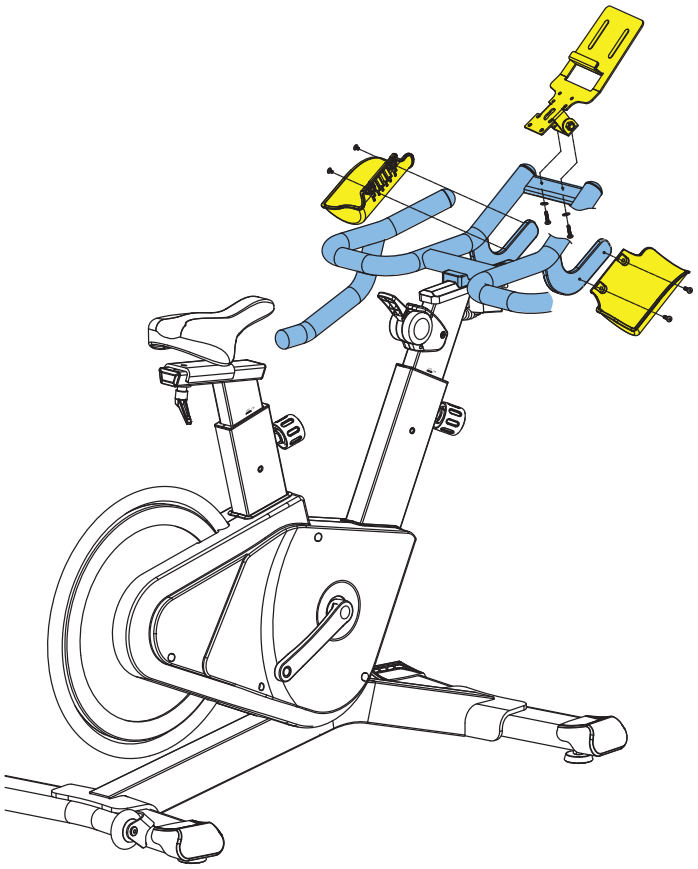


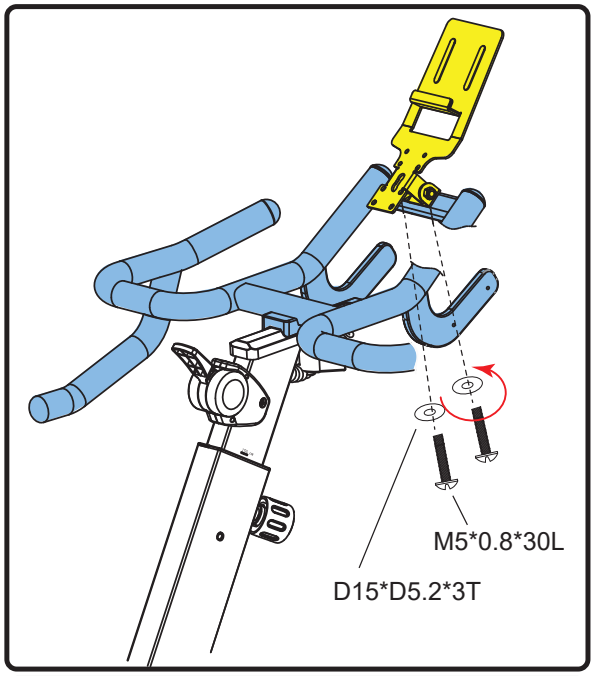

STEP 1
32 M8*1.25*20L 4pcs
33 D30*D8.2*3T 4pcs
34 D15.4*D8.2*2T 4pcs
STEP 2
71 D31.8*D10.5*3T 1pc
79 M10*1.5*35L 1pc
97 M5*0.8*15L 4pcs
39 M5*0.8*30L 2pcs
90 D15*D5.2*3T 2pcs
STEP 3
STEP 4
61 D4*D12*13 1pc
(mm)

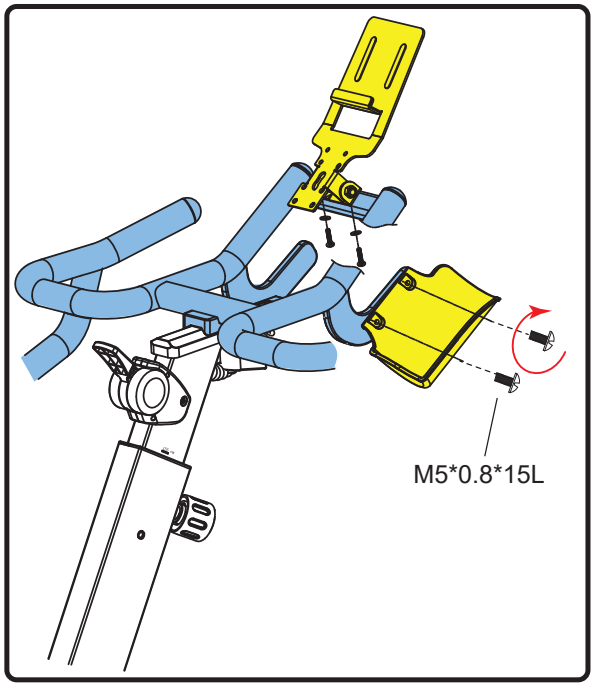

13
15

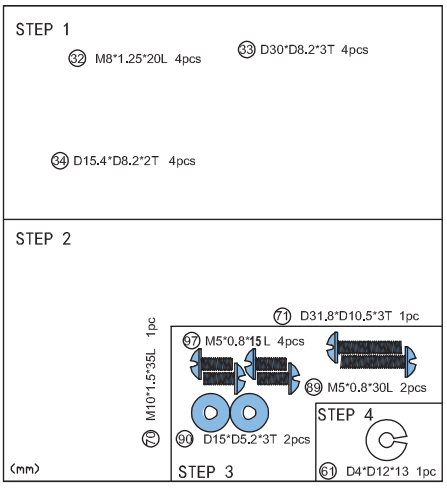
TUNTURI®

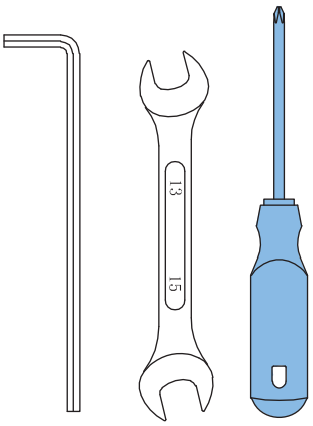
D-03



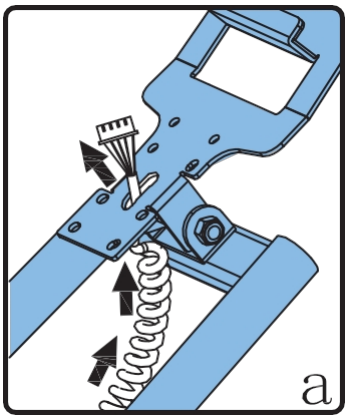

M5*0.8*30L
D15*D5.2*3T

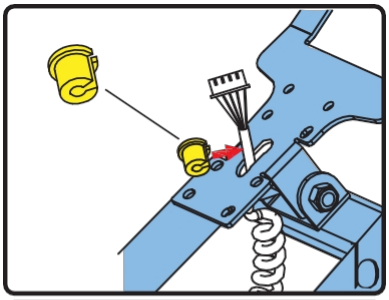

M5*0.8*15L

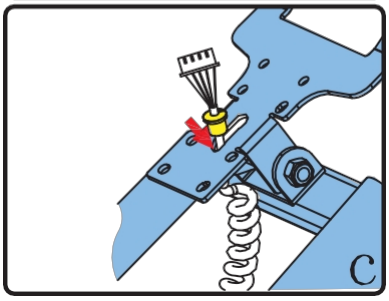

STEP 1
32 M8*1.25*20L 4pcs
33 D30*D8.2*3T 4pcs
34 D15.4*D8.2*2T 4pcs
STEP 2
71 D31.8*D10.5*3T 1pc
97 M5*0.8*15L 4pcs
89 M5*0.8*30L 2pcs
79 M10*1.5*35L 1pc
90 D15*D5.2*3T 2pcs
STEP 4
61 D4*D12*13 1pc
STEP 3
(mm)

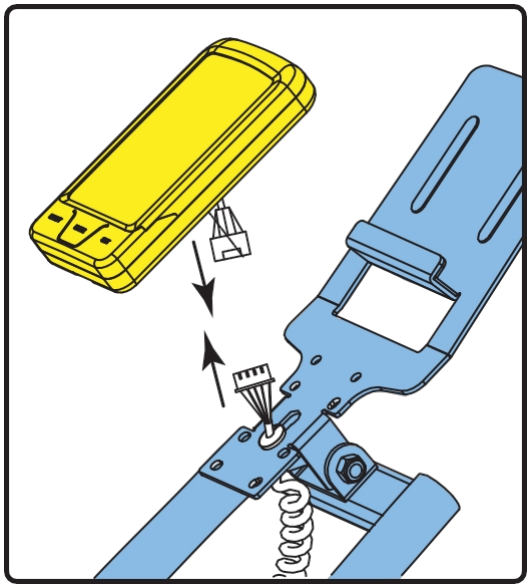

13
15

D-04





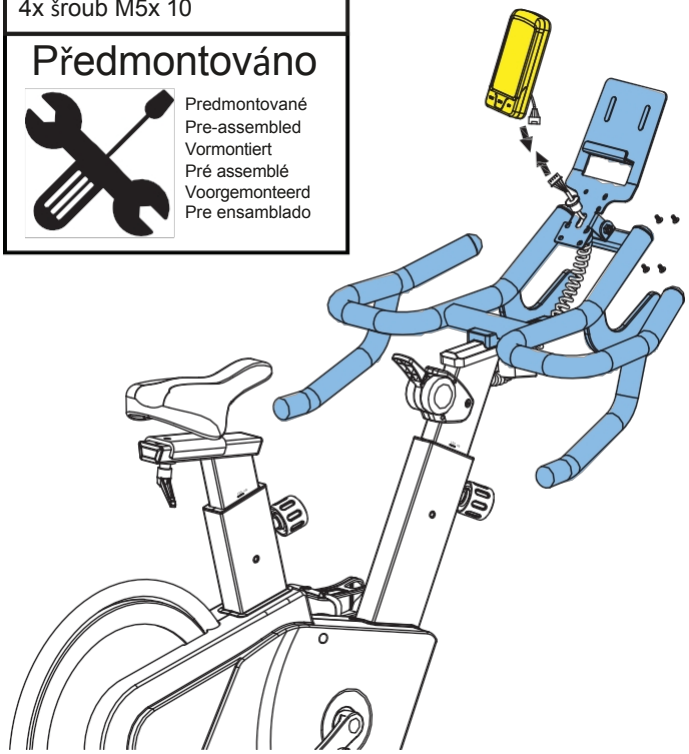


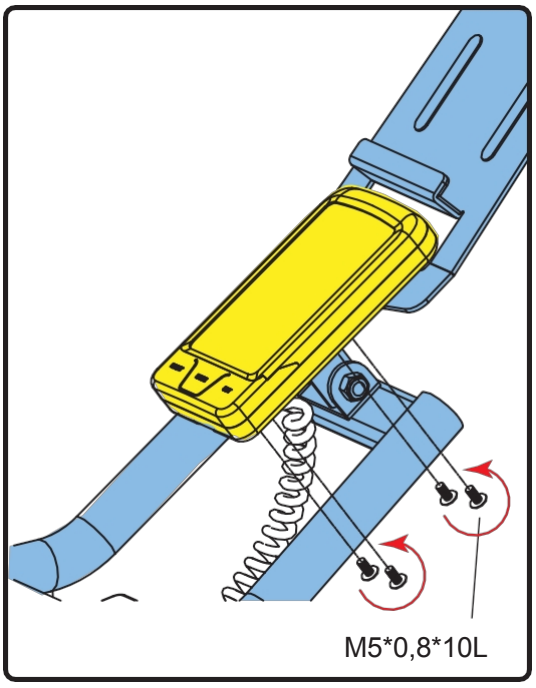


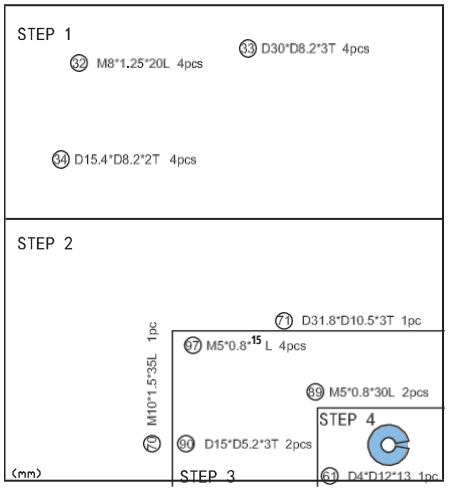
4x šroub M5x 10

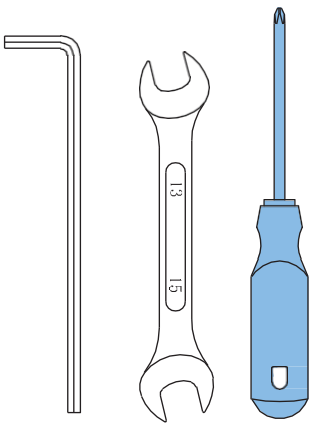
Předmontováno

Predmontované
Pre-assembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre ensamblado



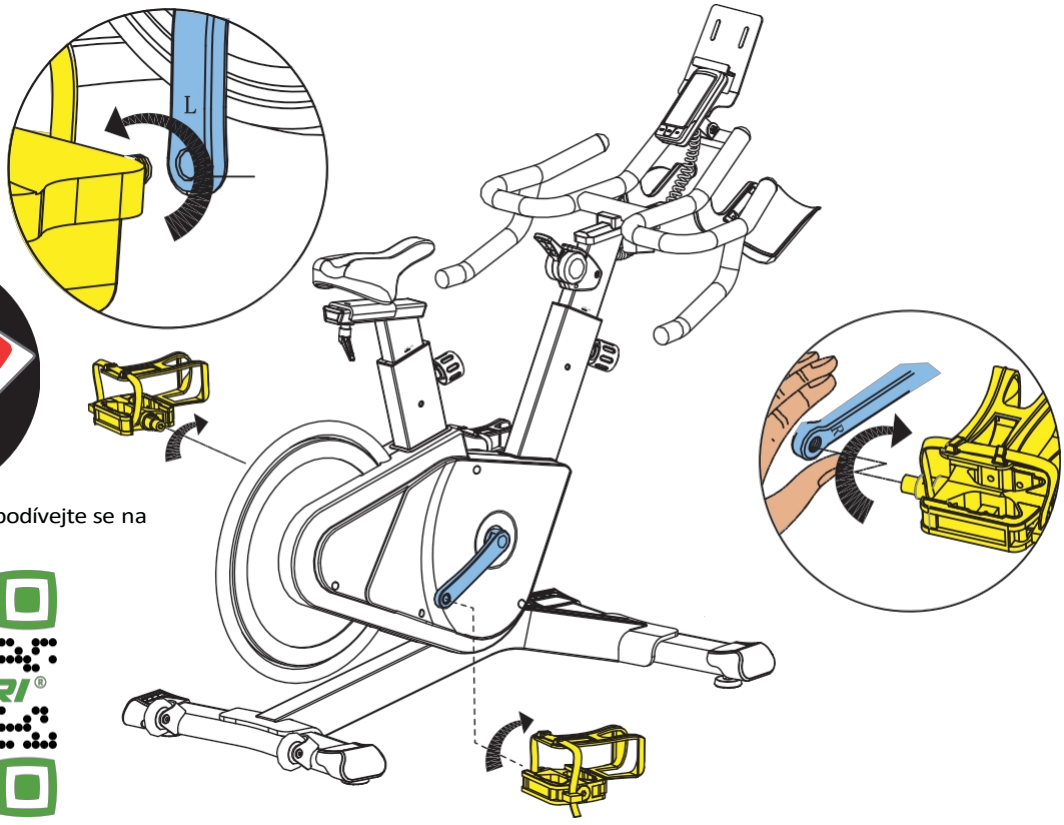






TUNTURI®

D-05



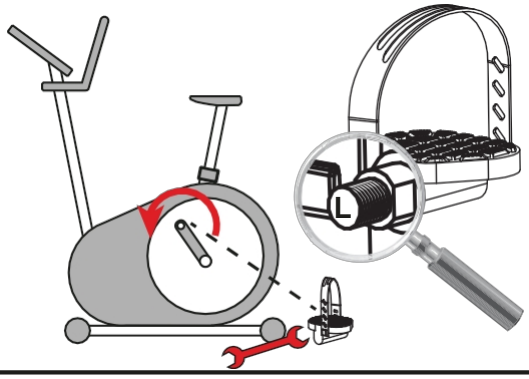


Naskenujte a podívejte se na Návod na YouTube

TUNTURI®

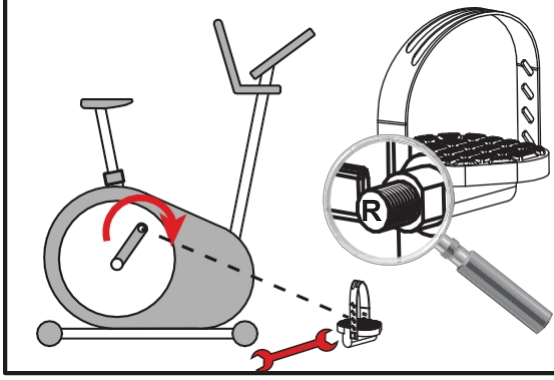
L **Levý pedál**

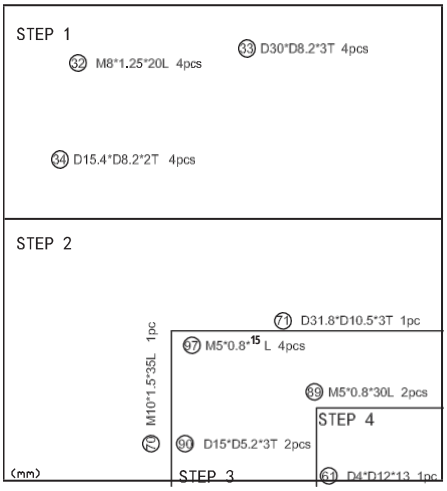
Ujistěte se, že používáte levý pedál

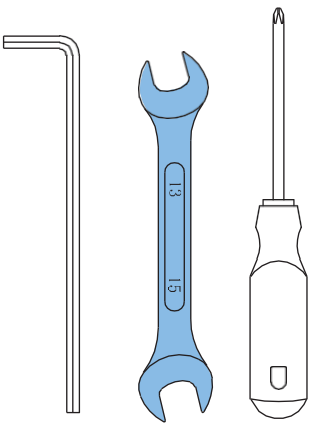


R **Pravý pedál**

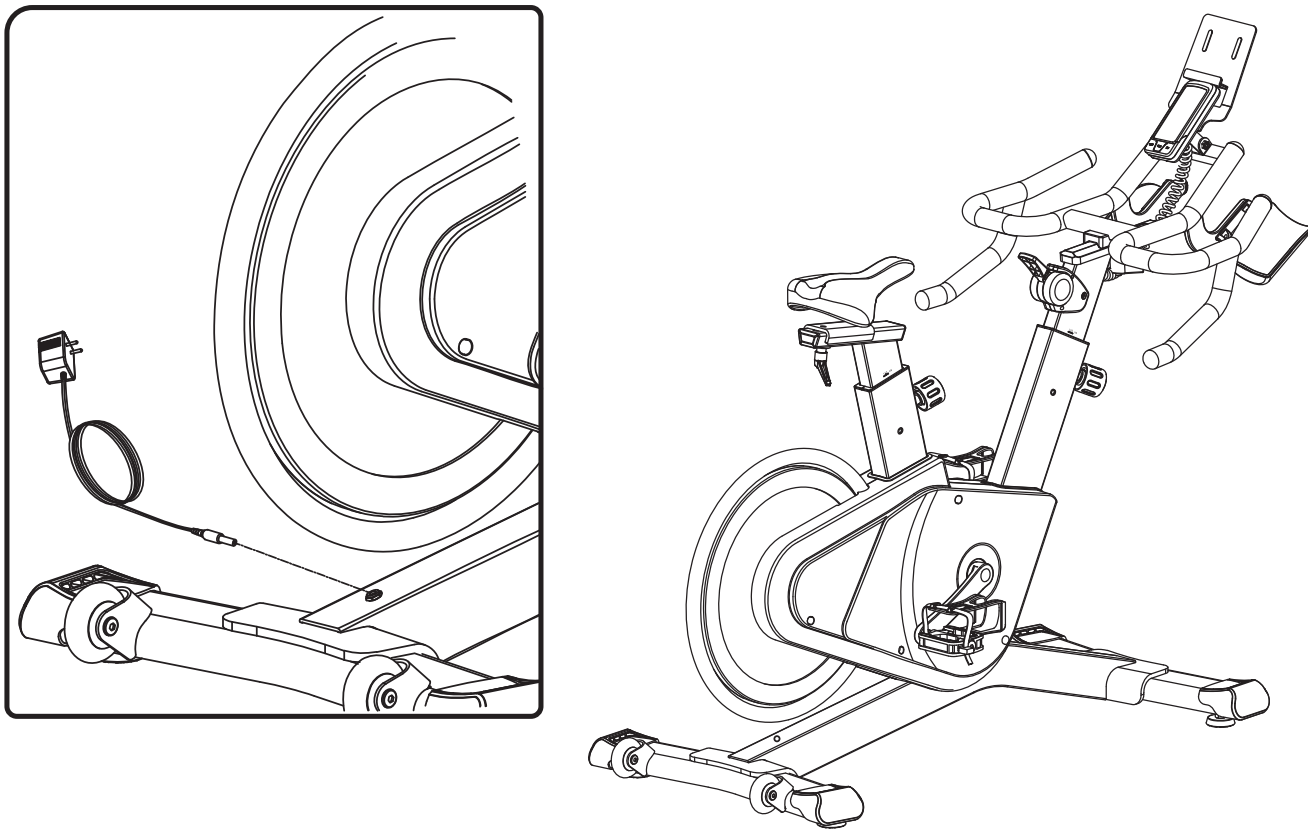
Ujistěte se, že používáte pravý pedál.



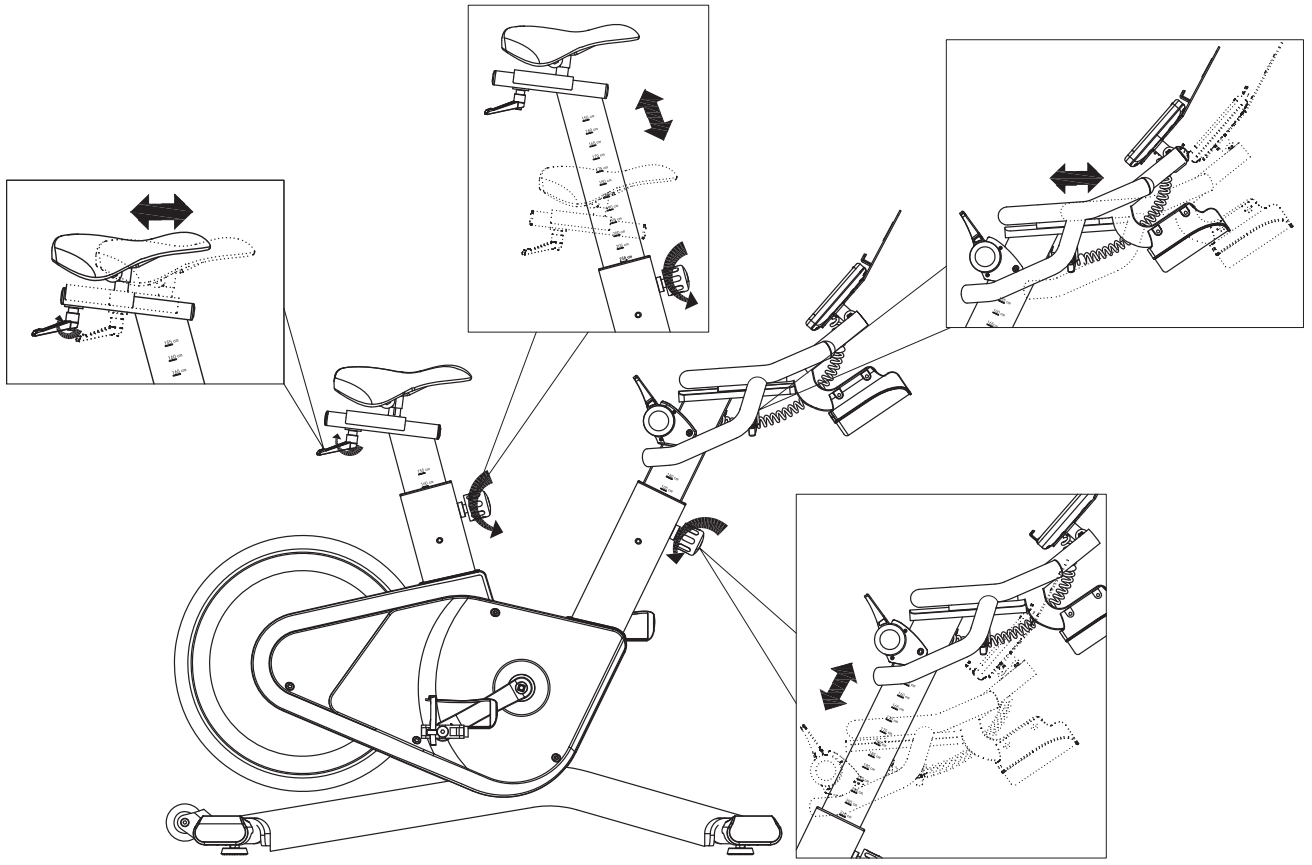




E-1

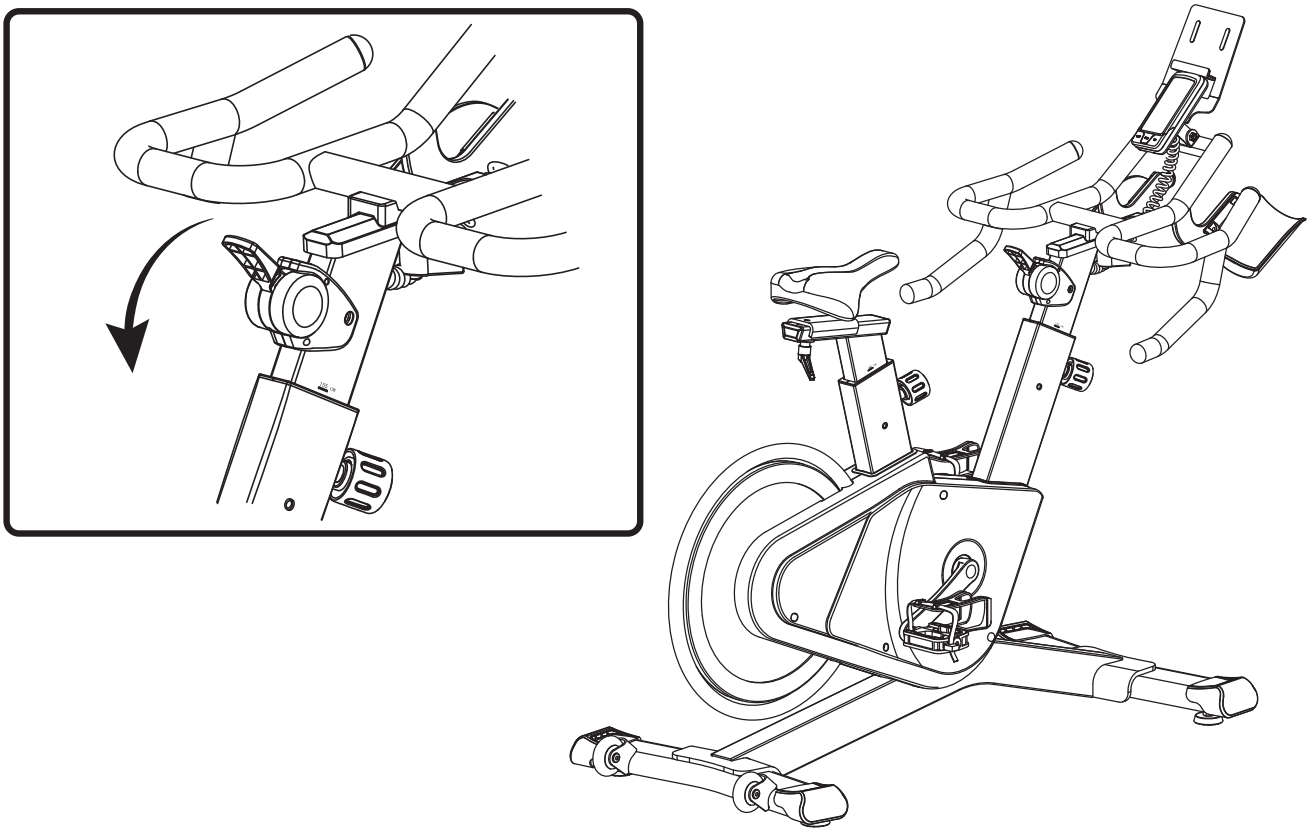


E-2



TUNTURI®

F-1



F-2


TIME
PULSE
33:09
88
SPEED
20.5
DISTANCE
2.38
WATT
121
CALORIES
19
ADVANCE 1
RECOVERY
RESET
DOWN
UP
START
STOP
MODE

Čeština

Obsah

Vítejte **13**

Bezpečnostní upozornění **13**
Elektrická bezpečnost 14

Montážní pokyny **14**
Popis obrázek A 14
Popis ilustrace B 14
Popis ilustrace C 14
Popis ilustrace D 14
Další informace o montáži 14
Další informace 14
Volná tréninková plocha (obr. D-0) 14

Cvičení **15**
Pokyny k cvičení 15
Srdeční frekvence 15

Použití **16**
Nastavení opěrných nožiček 16
Napájení 16
Nastavení horizontální polohy sedadla 16
Nastavení vertikální polohy sedadla 16
Nastavení horizontální polohy řídítek 16
Nastavení výšky řídítek 16
Tlačítko nouzové brzdy (obr. G) 16
Použijte náš pedál s dvojí funkcí 16

Konzole **17**
Funkce displeje 17
Funkce tlačítek 17
Ovládání 18

Programy **18**
Rychlý start 18
Ukončete trénink 18
Ruční režim 18
Režim pro začátečníky 18
Pokročilý režim 18
Sportovní režim 18
Kardio režim 18
Wattový režim 19
Zotavení 19
Bluetooth a aplikace 19

Čištění a údržba **19**
Poruchy a závady 19

Přeprava a skladování **20**

Záruka **20**

Technické údaje **20**

Prohlášení výrobce **20**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **21**

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení Tunturi.
Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslařských trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních stanic. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň fyzické kondice. Další informace naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní varování a pokyny. Nedodržení bezpečnostních varování a pokynů může dojít k úrazu nebo poškození zařízení. Bezpečnostní varování a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy pro monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí a profesionální použití (např. v nemocnicích, hasičských stanicích, hotelech, školách atd.).
- Tento přístroj mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání přístroje a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si s přístrojem nebudou hrát.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolestem a namožení svalů, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

- Nepoužívejte ani neskladujte zařízení ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Používejte zařízení pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu k obsluze.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a další části těla v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Udržujte oblečení, šperky a další předměty v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 180 kg (397 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je síťové napětí stejné jako napětí uvedené na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Udržujte síťový kabel mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran.
- Neupravujte ani nemodifikujte síťový kabel ani síťovou zástrčku.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Síťový kabel vždy zcela rozviňte.
- Nenechávejte síťový kabel pod zařízením. Nenechávejte síťový kabel pod kobercem. Na síťový kabel nekládejte žádné předměty.
- Zajistěte, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu.
- Zajistěte, aby se síťový kabel nemohl náhodně zachytit nebo aby o něj nebylo možné zakopnout.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zapojená do zásuvky.
- Za síťový kabel netahat, abyste vyjmuli síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Zástrčku ze zásuvky odpojte, když zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu ani jiné kapaliny přímo na zařízení nebo v jeho blízkosti, ale pouze pomocí vlhkého hadříku, pokud je k čištění stroje zapotřebí vlhkost.
- Použití kapaliny přímo je škodlivé pro součásti zařízení a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti.
- Zařízení smí být používáno pouze s napájecím zdrojem dodaným spolu se zařízením.

Montážní pokyny

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže.
Můžete jej použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních pokynů v správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis obrázku B

Ilustrace ukazuje, jaké komponenty a díly byste měli najít po vybalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách polystyrenové ochraně produktu
- Pokud některá součást chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru dodávanou s vaším produktem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže uschovejte nářadí dodané s tímto výrobkem. montáž výrobku pro účely budoucího servisu.

Další informace o montáži D5

Jak správně namontovat pedály.

!! POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou určeny z pohledu cvičícího

.

Pravý pedál

Najděte značku „R“ nebo „L“ na ose pedálu

- Namontujte pravý pedál „R“ do pravé kliky.
- Nejprve otočte osu pedálu rukou ve směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

- Nasuňte levý pedál „L“ na levou kliku.
- Nejprve ručně otočte osu pedálu proti směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje dodané s tímto produktem , pro případ budoucího servisu.

Další informace

Likvidace obalu

Vládní směrnice vyžadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám váš fitness trenažér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste povinni zajistit jeho řádnou likvidaci v uznaném veřejném sběrném místě.

Volný prostor pro trénink (obr. D-0)

Přední část zařízení

Před zařízením ponechte volný prostor alespoň 30 cm.

- Volný tréninkový prostor pro tuto sekci lze sdílet s jiným zařízením stejného druhu, pokud jsou obě zařízení umístěna proti sobě.

Bok zařízení.

Na každé straně zařízení ponechte volný prostor alespoň 60 cm.

- Volný prostor pro trénink v této části může být sdílen s jiným zařízením stejného druhu, pokud jsou obě zařízení umístěna proti sobě.

Zadní strana zařízení

Za zařízením ponechte volný prostor alespoň 200 cm.

- Volný prostor pro trénink v této sekci nelze sdílet s jinými zařízeními stejného druhu, požadovaný dodatečný volný prostor závisí na orientaci obou zařízení a měl by být součtem obou hodnot.

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což zase zlepšuje vytrvalost a kondici. Během cvičení byste se měli potit, ale neměli byste být zadýchaní. Chcete-li dosáhnout a udržet si základní kondici, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvyšte počet cvičení. Vyplatí se kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži.
Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor.
Účinnost cvičení můžete měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

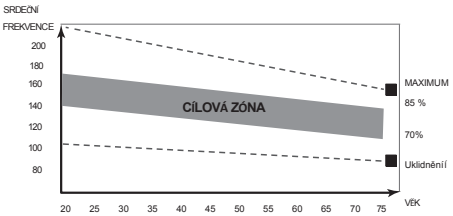
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně rozhýbat svaly. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly při protahování nenamáhejte ani neškubejte – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení

V této fázi vynakládáte úsilí. Po pravidelném cvičení budou svaly na nohou pružnější. Cvičte podle svých možností, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu stejné tempo.
Intenzita cvičení by měla být dostatečná k tomu, aby se vaše srdeční frekvence zvýšila do cílové zóny uvedené v grafu níže.



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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, např. snížení tempa, které trvá přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cvičení, přičemž je třeba opět dbát na to, aby se svaly při protahování nepřetěžovaly ani neškubaly.

Jak se budete dostávat do formy, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně po celém týdnu.

Posilování svalů

Chcete-li posilovat svaly na fitness trenažéru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na 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 tréninkový program. Během fáze rozcvičení a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

Důležitým faktorem je zde množství vynaložené energie. Čím tvrději a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte.
V podstatě se jedná o stejný princip jako při tréninku na zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Srdeční frekvence

Měření srdeční frekvence (hrudní pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás není součástí standardní výbavy tohoto trenažéru. Pokud chcete používat bezdrátový hrudní pás, musíte si jej zakoupit jako příslušenství.

Nejpřesnější měření srdeční frekvence se dosahuje pomocí hrudního pásu. Srdeční frekvence se měří pomocí přijímače srdeční frekvence v kombinaci s vysílacím pásem. Přesné měření
vyžaduje, aby elektrody na pásu vysílače byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže.
Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdečního tepu bude méně přesné.

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se před použitím hrudního pásu pro měření tepové frekvence s lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud se vedle sebe nachází více zařízení pro měření srdečního tepu , ujistěte se, že vzdálenost mezi nimi je alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že se v dosahu vysílače nachází pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás pro měření srdečního tepu noste vždy pod oblečením přímo v přímém kontaktu s pokožkou. Nepoužívejte hrudní pás pro měření srdečního tepu přes oblečení. Pokud nosíte hrudní pás pro měření srdečního tepu přes
  vaše oblečení, nebude vysílán žádný signál.
- Pokud nastavíte limit srdeční frekvence pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší srdeční frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metru. Pokud nejsou elektrody vlhké, srdeční
  frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvech (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření srdeční frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické spotřebiče vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při zátěži. K výpočtu průměrné maximální srdeční frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK. Maximální srdeční frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ VAROVÁNÍ

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

Začátečník
50–60 % maximální srdeční frekvence
Vhodné pro začátečníky, osoby sledující svou váhu, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí
60–70 % maximální srdeční frekvence
Vhodné pro osoby, které chtějí zlepšit a udržet si kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně, vždy 30 minut.

Expert
70–80 % maximální srdeční frekvence
Vhodné pro osoby v nejlepší kondici, které jsou zvyklé na dlouhé vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení opěrných nožiček

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nožkami.
Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, vratké nebo špatně vyrovnané, lze tyto opěrné nohy nastavit tak, aby bylo možné provést potřebné korekce.

- Otočte podpěrné nohy dovnitř/ven podle potřeby, aby bylo zařízení stabilní a co nejlépe vyrovnané.
- Utáhněte pojistné matice*, aby se podpěrné nohy zajistily.

!! POZNÁMKA

• Zařízení je nejstabilnější, když je co nejblíže podlaze. Proto začněte vyrovnávat zařízení otočením všech podpěrných nožiček zcela dovnitř, než otočíte požadované podpěrné nožičky ven, abyste zařízení stabilizovali a vyrovnali.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Napájení

Trenažér je napájen externím zdrojem napájení. Umístění napájecího vstupu trenažéru najdete na obrázku. (Obr. E-1)

!! POZNÁMKA

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

Nastavení horizontální polohy sedadla

Vodorovnou polohu sedadla lze nastavit tak, že sedadlo nastavíte do požadované polohy. (Obr. E-2)

- Uvolněte kolejnici sedadla otočením rychloupínací páčky ve směru hodinových ručiček.
- Posuňte sedadlo do požadované polohy.
- Utáhněte kolejnici sedadla otočením rychloupínací páčky ve směru hodinových ručiček.

!! POZNÁMKA

- Páka rychlého uvolnění je pružinová. Chcete-li páku resetovat můžete páčku stlačit dolů, nastavit ji do nové polohy a znovu uvolnit.

Nastavení vertikální polohy sedadla

Vertikální polohu sedadla lze nastavit nastavením sedlové trubky do požadované polohy. (Obr. E-2)
S téměř nataženou nohou se klenba chodidla musí dotýkat pedálu v jeho nejnižším bodě.

- Povolte nastavovací knoflík sedlové trubky.
- Přesuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík sedlové trubky.

Nastavení horizontální polohy řídítek

Vodorovnou polohu řídítek lze nastavit tak, že je posunete blíže nebo dále od uživatele do požadované polohy. (Obr. E-2)

- Povolte rám upevnění řídítek otočením rychloupínací páčky ve směru hodinových ručiček.
- Přesuňte rám upevnění řídítek do požadované polohy.
- Utáhněte rám upevnění řídítek otočením rychloupínací páčky ve směru hodinových ručiček.

!! POZNÁMKA

- Rychloupínací páka je pružinová. Chcete-li páku resetovat můžete páčku stáhnout dolů, nastavit ji do nové polohy a znovu ji uvolnit.

Nastavení výšky řídítek

Výšku řídítek lze nastavit podle výšky uživatele, aby se dosáhlo optimální výšky a polohy při cvičení. (Obr. E-2)

- Před uvolněním nastavovacího knoflíku řídítek podepřete řídítka, uvolněte knoflík otočením o 2 celé otáčky proti směru hodinových ručiček a vytáhněte pružinový knoflík.
- Držte pružinový knoflík vytažený a přesuňte řídítka do požadované polohy.
- Po nalezení požadované výšky uvolněte pružinový knoflík a lehce posuňte řídítka nahoru/dolů, aby pružinový knoflík našel polohu uzavřeného upevnění.
- Pevně utáhněte nastavovací knoflík řídítek otočením ve směru hodinových ručiček.

Tlačítko nouzové brzdy (obr. G)

Chcete-li aktivovat nouzovou brzdu, stiskněte páku napnutí brzdy úplně a silně.

Použijte náš pedál s dvojí funkcí

Připevnění nášlapných pedálů k botám:
Máte-li jakékoli dotazy, doporučujeme vám obrátit se na prodejce jízdních kol nebo se podívat do pokynů výrobce vašich bot.

Při upevňování přezky by měla být boční osa pod středem přední části chodidla. Nastavte dopředu a dozadu pomocí drážek v podrážce boty. Nastavte bočně pomocí vůle mezi podložkou a přezkou. Přezky pevně utáhněte. Polohu přezky lze po vyzkoušení jemně doladit podle osobních preferencí. Nalezení optimálního nastavení přezky může nějakou dobu trvat.

Klipy:

Na pedály lze připevnit všechny standardní šlapací klipsy. Použijte upevňovací materiál a postupujte podle pokynů k instalaci dodaných se šlapacími klipsy a před použitím se ujistěte, že jsou upevňovací šrouby pevně utažené.

Použití pedálů:

Zapojte boty s přezkami do pedálů tak, že přezku umístíte mezi vázání a zatlačíte dolů.
Uvolněte je otočením paty směrem ven od trenažéru. Napětí vázání je nastavitelné a mělo by být nastaveno tak, aby se klipsna a bota při šlapání neuvolnily. Pomocí imbusového klíče otočte šrouby pro nastavení napětí ve směru hodinových ručiček, aby se napětí vázání zvýšilo, a proti směru hodinových ručiček, aby se napětí vázání snížilo.

Konzole



1. Displej
2. Podpěra na tablet/knihu
3. Tlačítka

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Chraňte konzoli před přímým slunečním zářením.
- Pokud je povrch konzole pokrytý kapkami potu, osušte jej.
- Neopírejte se o konzoli.
- Na displej se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby se displeje nedotýkaly vaše nehty ani ostré předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzole přejde do pohotovostního režimu, pokud se zařízení 4 minuty nepoužívá. Pokud je konzole v pohotovostním režimu.

Funkce displeje

Časové okno:

- Bez nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává.
- Při nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává od cílové hodnoty do 0 a spustí se zvukový nebo světelný alarm.
  Pokud trénink není po dosažení cíle zastaven, čas bude pokračovat v odpočítávání.
- Rozsah: 0:00 ~ 99:59

Okno rychlosti:

- Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení
- Rozsah: 0,0 ~ 99,9

Okno otáček:

- Zobrazuje otáčky za minutu během cvičení
- Rozsah: 0 ~ 999

Pulse

- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách od jeho detekce konzolí.
- Pokud po dobu 6 sekund není zaznamenán žádný pulzní signál, konzole zobrazí „P“.
- Pulzní alarm se spustí, když aktuální pulz překročí cílový pulz.

Rozsah: 0–30 ~ 230 tepů za minutu.

Watt

- Zobrazuje aktuální výkon v wattech.

Rozsah: 0 ~ 999

Distance

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 s alarmovým zvukem nebo blikáním.
  Pokud trénink není po dosažení cíle zastaven, vzdálenost se bude nadále počítat nahoru.
- Rozsah: 0,00 ~ 99,99 km.

Load

- Zobrazuje nastavení úrovně napětí při nastavování odporu po dobu 3 sekund.
- Rozsah: 1 ~ 32

Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie sčítají.
- Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od vaší cílové hodnoty až do 0 a budou doprovázeny zvukovým signálem nebo blikáním.
  Pokud trénink není po dosažení cíle zastaven, kalorie se budou nadále sčítat.
- Rozsah: 0 ~ 9999 K.Kalorie.

!! POZNÁMKA

- Tyto údaje slouží jako hrubý vodítko pro srovnání různých cvičení , které nelze použít v lékařské léčbě.

Klíčové funkce

Recovery

- Test stavu zotavení srdeční frekvence.

Down

- Snížení úrovně odporu během tréninku.
- Při výběru nastavení nižší hodnota.

Mode

- Potvrzení nastavení nebo výběru

Up

- Zvýšení úrovně odporu během tréninku.
- Při výběru nastavení horní hodnoty.

Reset

- Po stisknutí a podržení po dobu 2 sekund se displej restartuje a spustí se z hlavního menu. (všechny zobrazené údaje budou ztraceny)
- Vrátit se do hlavního menu během přednastavování hodnoty tréninku nebo režimu zastavení

Start/ Stop

- Spustit trénink v klidovém režimu.
- Zastavte/pozastavte trénink v aktivním režimu.

Provoz

Zapnutí

- Zapojte napájecí kabel do počítače.
- V režimu spánku stiskněte libovolnou klávesu pro zapnutí konzole.
- Začněte šlapat, aby se konzole zapnula v režimu spánku.

Vypnutí

- Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SPÁNKU.
- Odpojte napájecí zdroj, abyste počítač vypnuli přímo.

Programy

Rychlý start

- Stisknutím tlačítka Start/Stop zahájíte trénink bez přednastavených parametrů.
- Pomocí tlačítek Nahoru/Dolů nastavte úroveň odporu během tréninku.

Ukončení tréninku

- Stiskněte tlačítko Start/Stop v režimu tréninku, abyste trénink zastavili/pozastavili. Chcete-li trénink obnovit, stiskněte tlačítko Start/Stop v režimu pozastavení.
- Stisknutím tlačítka Reset (v režimu pauzy) resetujete všechna data tréninku.
- Stisknutím a podržením tlačítka Reset po dobu delší než 2 sekundy resetujete konzoli. (Aktivní tréninková data budou ztracena.)

Ruční režim

- Stisknutím tlačítka Up/ Down vyberte tréninkový program, zvolte ruční režim a stisknutím tlačítka Manual přejděte k dalšímu nastavení programu v ručním režimu.
- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro přednastavení tréninkového času a stiskněte tlačítko Manual pro potvrzení nastavení.

!! POZNÁMKA

- Po potvrzení můžete nastavit také: vzdálenost, kalorie a puls.
- Pokud nastavíte více než jeden cíl, trénink skončí při dosažení prvního cíle.
- Pokud cíl nevyplníte, nebude považován za předem stanovený limit.

- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení tréninku.
- Stisknutím tlačítka Up/ Down nastavte úroveň odporu.
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavního menu. (aktivní tréninková data budou ztracena)

Režim pro začátečníky

- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro výběr tréninkového programu, vyberte režim pro začátečníky a stiskněte tlačítko Mode pro vstup do dalšího nastavovacího menu pro režim pro začátečníky.
- Lze vybrat 4 režimy pro začátečníky:
  Začátečník 1 ~ 4, vyberte jednu pomocí tlačítka Up/ Down a potvrďte výběr stisknutím tlačítka Mode.
- Stisknutím tlačítek Up/ Down zobrazte dobu tréninku.

- Stisknutím tlačítka Start/Stop spusťte trénink.
- Stisknutím tlačítek Up/ Down nastavte úroveň odporu.
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavního menu. (aktivní tréninková data budou ztracena)

Pokročilý režim

- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro výběr tréninkového programu, vyberte režim pro začátečníky a stiskněte tlačítko Mode pro vstup do dalšího nastavovacího menu pro režim pro začátečníky.
- Lze vybrat 4 režimy pro začátečníky:
  Pokročilý 1 ~ 4. Vyberte jeden pomocí tlačítek Up/ Down a potvrďte výběr stisknutím tlačítka mode.
- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro zobrazení tréninkového času.

- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení tréninku.
- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro nastavení úrovně odporu.
- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro pozastavení tréninku.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavního menu. (aktivní tréninková data budou ztracena)

Sportovní režim

- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro výběr tréninkového programu, vyberte režim pro začátečníky a stiskněte tlačítko mode pro vstup do dalšího nastavovacího menu pro režim pro začátečníky.
- Lze vybrat 4 režimy pro začátečníky:
  Sportovní 1 ~ 4, vyberte jeden pomocí tlačítka Up/ Down a potvrďte výběr stisknutím tlačítka Režim.
- Stisknutím tlačítka Up/ Down zobrazíte tréninkový čas.

- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení tréninku.
- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro nastavení úrovně odporu.
- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro pozastavení tréninku.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavního menu. (aktivní tréninková data budou ztracena)

Režim kardio

- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro výběr tréninkového programu, vyberte režim Cardio a stiskněte tlačítko mode pro vstup do dalšího nastavovacího menu pro pokročilý režim.
- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro nastavení svého věku a potvrďte stisknutím tlačítka mode.
- Lze vybrat 4 režimy Cardio:
  55 % (maximální tepové frekvence = 220 – věk x 55 %)
  75 % (maximální tepové frekvence = 220 – věk x 75 %)
  90 % (maximální tepové frekvence = 220 – věk x 90 %)
  TAG (cílovou tepovou frekvenci, výchozí nastavení je 100
  Pomocí tlačítek Up/ Down proveďte změnu a potvrďte stisknutím tlačítka mode). Vyberte jeden z režimů pomocí tlačítek Up/ Down a potvrďte výběr stisknutím tlačítka mode.
- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro přednastavení tréninkového času a stiskněte tlačítko mode pro potvrzení nastavení.
- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení tréninku.
- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro pozastavení tréninku.
- Stiskněte tlačítko Reset pro návrat do hlavního menu. (aktivní tréninková data budou ztracena)

!! POZNÁMKA

- V režimu Cardio se napětí automaticky upraví tak, aby
  tak, aby nedocházelo k citlivosti v místě, kde vaše srdeční frekvence dosáhne přednastavené cílové hodnoty HRC.
- Po 6 sekundách bez vstupu pulzu se na LCD displeji zobrazí „Pulse Input“ (Vstup pulzu), aby byl uživatel informován.

Režim Watt

- Stiskněte tlačítko Up/ Down pro výběr tréninkového programu, vyberte režim Watt a stiskněte tlačítko mode pro vstup do dalšího nastavovacího menu pro pokročilý režim.
- Pomocí tlačítek Nahoru/Dolů nastavte cílový výkon ve wattech. Přednastavená výchozí hodnota je 120. Rozsah: 10~350
  Potvrďte stisknutím tlačítka Mode.
  - Pomocí tlačítek Nahoru/Dolů nastavte čas. Potvrďte stisknutím tlačítka Mode.
- Stiskněte tlačítko Start/Stop pro zahájení tréninku
- Stisknutím tlačítek Nahoru/Dolů nastavte úroveň odporu (Watt).
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pozastavíte trénink.
- Stisknutím tlačítka Reset se vrátíte do hlavního menu. (aktivní tréninková data budou ztracena)

V režimu Watt se napětí automaticky nastaví na necitlivost v místě, kde Watt dosáhne přednastavené cílové hodnoty Watt.

!! POZNÁMKA

- Parametr Watt je výpočtem otáček za minutu (RPM) a úrovně napětí. Při vyšších otáčkách bude napětí nižší. Při nižších otáčkách bude napětí vyšší.

Recovery

- Tlačítko zotavení bude platné pouze v případě, že je detekován puls.
- Čas se zobrazí jako „0:60“ (sekundy) a odpočítává se do 0.
- Po odpočítávání se na displeji počítače zobrazí F1 až F6, aby se otestoval stav zotavení srdeční frekvence. Uživatel může zjistit úroveň zotavení srdeční frekvence na základě níže uvedené tabulky.
- Stiskněte znovu tlačítko Recovery (Obnovení), abyste se vrátili na začátek.

Jak číst výsledek testu.

Výsledek je založen na stavu vaší srdeční frekvence. Při fyzické aktivitě se vaše srdeční frekvence zvyšuje v tepech za minutu (BPM).
Po ukončení tréninku se srdeční frekvence stabilizuje na normální hodnotu. Čím rychleji se srdeční frekvence stabilizuje, tím lepší je váš srdeční stav. Pokud srdeční frekvence klesne během testovací minuty o alespoň 50 BPM, výsledek bude F1.
Pokud vaše srdeční frekvence klesne v průběhu testu o 41 až 50 BPM, výsledek bude F2.
A tak dále.

F1	Vynikající	50+ tepů za minutu
F2	Skvělí	41 ~ 50 BPM
F3	Dobrý	31~ 40 BPM
F4	Průměrný	21 ~ 30 BPM
F5	Podprůměrný	11 ~ 20 BPM
F6	Špatný	0 ~ 10 BPM

!! POZNÁMKA

- Pokud se vaše srdeční frekvence během testovací minuty zvýšila, zobrazí se také F6
  .
- Při vstupu do režimu zotavení bude trénink pozastaven.
- Stisknutím tlačítka Start/Stop pokračujte v tréninku po opuštění režimu zotavení, nebo stisknutím tlačítka Reset se vraťte do úvodního menu.

Bluetooth a aplikace

- Tento přístroj se může připojit k aplikaci na chytrém zařízení přes Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth připojení navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v aplikaci nainstalované na vašem chytrém zařízení.
- Po navázání Bluetooth spojení mezi aplikací a konzolí se displej konzole ztmaví.

!! POZNÁMKA

- Společnost Tunturi poskytuje pouze možnost připojení vaší fitness konzole prostřednictvím Bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže nést odpovědnost za poškození nebo nesprávnou funkci jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace najdete na webových stránkách.

Tato konzole může přijímat signál z Bluetooth vysílače srdečního tepu. Není nutné zařízení spárovat, protože konzole automaticky detekuje vysílač srdečního tepu, pokud se nachází v dosahu.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje žádnou zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje rekalibraci, pokud je sestaveno, používáno a udržováno v souladu s pokyny.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou odstraňte adaptér.
- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Čištění a údržbu zařízení 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 namažte spoje.

Vady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů bude stačit vyměnit vadnou součást.

- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte prodejce.
- Sdělte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Odstraňování závad:

- Pokud je displej LCD matný, znamená to, že je třeba vyměnit baterie.
- Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

!! POZNÁMKA

- Po 4 minutách bez tréninku se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud počítač zobrazuje abnormální údaje, vyměňte baterie a zkuste to znovu.

Pocit chvění nebo nestability během používání

Pokud se stroj během provozu jeví jako nestabilní, doporučujeme nastavit opěrné nohy tak, aby rám dosáhl správné výšky. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: „Použití“

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přenášejte a přemísťujte zařízení nejméně ve dvou osobách.

- Postavte se před zařízení na každou stranu a pevně uchopte rukojeti. Nakloňte přední část zařízení tak, aby se zadní část zařízení zvedla na kolečkách. Přesuňte zařízení a opatrně ho položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Přes nerovný povrch zařízení přemisťujte opatrně. Zařízení nepřemisťujte po schodech pomocí koleček, ale přenášejte jej za rukojeti.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje.
Záruka kupujícího
Záruka je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního výrobku jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ výrobku. „Uživatelskou příručku“ lze stáhnout z našich webových stránek. http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data zakoupení. Záruční podmínky se mohou lišit podle destinace, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce, který vám sdělí záruční podmínky.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě nenesou odpovědnost na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé, sekundární nebo následné škody jakékoli povahy vyplývající z jakéhokoli použití nebo nemožnosti použití tohoto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení od společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Ani společnost Tunturi New Fitness BV, ani distributoři Tunturi závady se nevztahují na vady způsobené příčinami, které jsou mimo jejich kontrolu. 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. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluk vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluk podstatně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na vady vzniklé v důsledku neprovedení pravidelné údržby uvedené v uživatelské příručce.

Záruka se dále nevztahuje na vady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí, jak je popsáno v uživatelské příručce, které by mělo být vnitřní, suché, bez prachu a nečistot a s teplotou v rozmezí +15 °C až +35 °C.
Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci
, kterou mohou zákazníci provést sami, jako je výměna jednoduchých měřidel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou.
Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce má za následek neplatnost záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	156,0 61,4
Šířka	cm palce	59 23,2
Výška	cm palce	142,0 55,9
Hmotnost	kg lbs	53,2 117,3
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	180 397
Specifikace výstupu transformátoru	Napětí Ampér	9 V-DC 2,0
Měření srdeční frekvence dostupné prostřednictvím:	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ano Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že trenažér Platinum S20 Racing je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Obecné nařízení o bezpečnosti výrobků (GPSR) – (EU) 2023/988

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu Platinum S20 Racing bike je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelského manuálu najdete na našich webových stránkách.

Slovenčina

Obsah

Vitajte 22

Bezpečnostné upozornenia 23
Elektrická bezpečnosť 23

Montážne pokyny 23
Popis obrázku A 23
Popis obrázku B 23
Popis obrázku C 23
Popis obrázku D 23
Ďalšie informácie o inštalácii 23
Ďalšie informácie 23
Voľná tréningová plocha (obr. D-0) 23

Cvičenie 25
Pokyny k cvičeniu 25
Srdcová frekvencia 25

Použitie 26
Nastavenie oporných nôh 26
Napájanie 26
Nastavenie horizontálnej polohy sedadla 26
Nastavenie vertikálnej polohy sedadla 26
Nastavenie horizontálnej polohy riadidiel 26
Nastavenie výšky riadidiel 26
Tlačidlo núdzovej brzdy (obr. G) 26
Použite náš dvojfunkčný pedál 26

Konzola 27
Funkcie displeja 27
Funkcie tlačidiel 27
Ovládacie prvky 28

Programy 28
Rýchly štart 28
Ukončenie cvičenia 28
Ručný režim 28
Režim pre začiatočníkov 28
Pokročilý režim 28
Športový režim 28
Kardio režim 28
Wattový režim 29
Regenerácia 29
Bluetooth a aplikácie 29

Čistenie a údržba 29
Poruchy a nesprávne fungovanie 29

Preprava a skladovanie 30

Záruka 30

Technické údaje 30

Vyhlásenie výrobcu 30

Zrieknutie sa zodpovednosti 31

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie zariadenia Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu zariadení pre domáce cvičenie, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných posilňovní. 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
Táto príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny uvedené v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné varovania a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných varovaní a pokynov môže dôjsť k poraneniu alebo poškodeniu zariadenia. Bezpečnostné varovania a pokyny si uchovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné iba na domáce a profesionálne použitie (napr. v nemocniciach, hasičských staniciach, hoteloch, školách atď.).
- Tento spotrebič môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní spotrebiča a chápu súvisiace nebezpečenstvá.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa uistili, že sa s prístrojom nehrajú.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.
- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste sa nenachladili.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode na obsluhu.
- Ak je niektorá časť zariadenia poškodená alebo vadná, zariadenie nepoužívajte. Ak je niektorá časť zariadenia poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Vlasy držte mimo pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 180 kg (397 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je napätie v sieti rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Napájací kábel chráňte pred zdrojmi tepla, olejom a ostrými hranami.
- Neupravujte ani nemodifikujte napájací kábel ani napájací konektor.
- Nepoužívajte zariadenie, ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná. Ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne rozmotajte.
- Nenechávajte napájací kábel pod zariadením. Nenechávajte napájací kábel pod kobercom. Na napájací kábel nekladte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí cez okraj stola.
- Uistite sa, že sa napájací kábel nemôže náhodne zachytiť alebo zakopnúť oň.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je napájací kábel zapojený do zásuvky.
- Neťahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky.
- Zástrčku zo zásuvky odpojte, keď zariadenie nepoužívate, pred inštaláciou alebo demontážou a pred čistením a údržbou.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu ani iné tekutiny priamo na zariadení alebo v jeho blízkosti , ale ak je na čistenie potrebná vlhkosť, použite len vlhkú handričku stroj vyžaduje vlhkosť.
- Priame použitie tekutiny je škodlivé pre komponenty zariadenia a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca smrti.
- Zariadenie sa smie používať iba s napájacím zdrojom dodávaným spolu so zariadením.

Montážne pokyny

Popis obrázku A

Ilustrácia znázorňuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže. Môžete ju použiť ako referenčný materiál počas montáže, ale vždy postupujte podľa montážnych pokynov v správnom poradí, ako je znázornené na obrázkoch.

Popis obrázku B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a diely by ste mali nájsť po rozbalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé časti môžu byť skryté/zabalené v polystyrénovej ochrane produktu
- Ak chýba niektorá súčasť, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru dodávanú s vaším produktom. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž trenažéra.

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie zmontujte v uvedenom poradí.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

⚠ POZOR

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Správne zostavenie zariadenia nájdete na obrázkoch.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie uchovajte náradie dodávané s týmto produktom. Zložte produkt pre budúci servis.

Ďalšie informácie o montáži D5

Ako správne namontovať pedále.

!! POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sa určujú z pohľadu používateľa

.

Pravý pedál

Nájdite značku „R“ alebo „L“ na osi pedálu.

- Nasuňte pravý pedál „R“ do pravej kľuky.
- Najskôr otočte os pedálu rukou v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne dotiahnite.

Ľavý pedál

- Nasuňte ľavý pedál „L“ na ľavú kľuku.
- Najskôr otočte os pedálu rukou proti smeru hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne dotiahnite.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku uchovajte náradie dodávané s týmto výrobkom pre budúci servis.

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

Vládne nariadenia vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvážaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky obalové odpady zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste povinní zabezpečiť jeho riadnu likvidáciu v uznanom verejnom zbernom mieste.

Voľný priestor na tréning (obr. D-0)

Predná časť zariadenia

Pred zariadením ponechajte voľný priestor aspoň 30 cm.

- Voľný priestor na tréning v tejto sekcii je možné zdieľať s iným zariadením rovnakého typu, ak sú obe zariadenia umiestnené oproti sebe.

Bočná strana spotrebiča.

Na každej strane zariadenia ponechajte voľný priestor minimálne 60 cm.

- Voľný priestor pre tréning v tejto časti môže byť zdieľaný s iným zariadením rovnakého typu, ak sú obe zariadenia umiestnené oproti sebe.

Zadná strana zariadenia

Za zariadením ponechajte voľný priestor aspoň 200 cm.

- Voľný priestor na trénovanie v tejto časti nemožno zdieľať s iným zariadením rovnakého typu; požadovaný dodatočný voľný priestor závisí od orientácie oboch zariadení a mal by byť súčtom oboch hodnôt.

Cvičenie

Cvičenie by malo byť mierne ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo zase zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas cvičenia by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní. Aby ste dosiahli a udržali si základnú kondíciu, cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť svoju kondíciu, zvýšte počet cvičení. Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa venuje diéte, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú dobu cvičenia na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu.
Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor.
Účinnosť cvičenia môžete merať sledovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny k cvičeniu

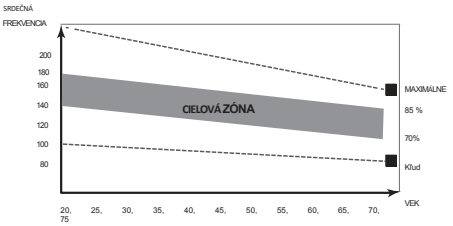
Používanie fitness trénera vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

Táto fáza pomáha stimulovať krvný obeh v tele a správne rozohriatie svalov. Znižuje tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je popísané nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Pri strečingu nepreťažujte ani neškubajte svaly – ak to bolí, PRESTAŇTE.

Fáza cvičenia

Toto je fáza, v ktorej sa namáhate. Pravidelným cvičením sa vaše svaly na nohách stanú pružnejšími. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržať rovnaké tempo počas celého cvičenia.
Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila do cieľovej zóny uvedenej v tabuľke nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, hoci väčšina ľudí začína s 15–20 minútami.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Zahŕňa opakovanie rozcvičkových cvičení, napr. spomalenie tempa, ktoré trvá približne 5 minút. Teraz je potrebné zopakovať strečingové cvičenia, pričom je potrebné dávať pozor, aby ste pri strečingu nepreťažili alebo neškubali svaly.

Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúčame trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Silový tréning

Na posilnenie svalov na fitness trenažéri je potrebné nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh, čo môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Počas fázy rozcvičenia a ochladenia by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu tréningu by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali svoju srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Chudnutie

Dôležitým faktorom je tu množstvo spotrebovanej energie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite.
V podstate ide o rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je súčasťou štandardnej výbavy tohto trenažéra. Ak chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje pomocou hrudného pásu. Srdcová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s vysielacím pásom. Presné meranie
vyžaduje, aby elektródy na vysielacom páse boli mierne vlhké a v neustálom kontakte s kožou.
Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš mokré, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie sa poraďte s lekárom.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak sa v blízkosti nachádza viacero zariadení na meranie srdcovej frekvencie , zabezpečte, aby vzdialenosť medzi nimi bola minimálne 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a viacero vysielačov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prijímača sa nachádza len jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Na meranie srdcovej frekvencie vždy noste hrudný pás pod odevom, v priamom kontakte s pokožkou. Na meranie srdcovej frekvencie nepoužívajte hrudný pás cez odev. Ak nosíte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez odevom, signál sa nebude prenášať.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm.
- Vysielač prenáša vašu srdcovú frekvenciu do konzoly vo vzdialenosti až 1 meter. Ak elektródy nie sú vlhké, vaše srdce

  Frekvencia sa nezobrazuje na displeji.
- Niektoré vlákna v odeve (napr. polyester, polyamid) generujú statickú elektrinu, ktorá môže ovplyvniť presné meranie srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče generujú elektromagnetické polia, ktoré môžu ovplyvniť presné meranie srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)
Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú človek môže bezpečne dosiahnuť počas cvičenia. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa líši od človeka k človeku.

⚠ UPOZORNENIE
- Dávajte pozor, aby ste počas tréningu neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu.
  Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojím lekárom.

Začiatočník
50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie
Vhodné pre začiatočníkov, ľudí, ktorí dbajú na svoju váhu, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí
60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie
Vhodné pre ľudí, ktorí chcú zlepšiť a udržať si svoju kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Pokročilí
70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie
Vhodné pre ľudí v najlepšej fyzickej kondícii, ktorí sú zvyknutí na dlhé vytrvalostné tréningy.

Použitie

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nohami.
Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, vratké alebo zle vyvážené, je možné tieto nožičky Nastavte oporné nohy tak, aby bolo možné vykonať potrebné korekcie.

- Podporné nohy otočte podľa potreby dovnútra/von, aby bolo zariadenie stabilné a čo najviac vyrovnané.
- Utiahnite poistné matice*, aby ste zaistili oporné nohy.

!! POZNÁMKA
- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je čo najbližšie k podlahe. Preto začnite vyrovnávať zariadenie otočením všetkých oporných nôh úplne dovnútra, než ich otočíte von.

Vyrovnajte zariadenie otočením všetkých oporných nôh úplne dovnútra, než otočíte požadované oporné nohy von, aby ste zariadenie stabilizovali a vyrovnali.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Napájanie

Trénovací prístroj je napájaný externým zdrojom napájania. Umiestnenie napájacieho vstupu trénovacieho prístroja je znázornené na obrázku. (Obr. E-1)

!! POZNÁMKA
- Pred pripojením k zásuvke pripojte napájací zdroj k trenažéru do zásuvky.
- Keď stroj nepoužívate, vždy odpojte napájací kábel.

Nastavenie horizontálnej polohy sedadla

Vodorovnú polohu sedadla môžete nastaviť posunutím sedadla do požadovanej polohy. (Obr. E-2)
- Uvoľnite koľajnicu sedadla otočením rýchloupínacej páky v smere hodinových ručičiek
- Posuňte sedadlo do požadovanej polohy.
- Upevnite koľajnicu sedadla otočením rýchloupínacej páky v smere hodinových ručičiek

!! POZNÁMKA
- Rýchloupínacia páka je pružinová. Na resetovanie páky stlačte páku nadol, nastavte ju do novej polohy a opäť ju uvoľnite.

Nastavenie vertikálnej polohy sedadla

Vertikálnu polohu sedadla je možné nastaviť nastavením sedadlovej rúrky do požadovanej polohy. (Obr. E-2)
S takmer úplne vystretou nohou by sa klenba chodidla mala dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode.
- Povolte nastavovacie koliesko sedadlovej rúrky.
- Posuňte sedlovú trubicu do požadovanej polohy.
- Utiahnite nastavovací gombík sedadlovej rúrky.

Nastavenie horizontálnej polohy riadidiel

Horizontálnu polohu riadidiel je možné nastaviť ich priblížením alebo oddialením od používateľa do požadovanej polohy. (Obr. E-2)
- Uvoľnite montážny rám riadidiel otočením rýchloupínacej páčky v smere hodinových ručičiek
- Presuňte montážny rám riadidiel do požadovanej polohy.
- Upevnite rám riadidiel otočením rýchloupínacej páčky v smere hodinových ručičiek.

!! POZNÁMKA
- Páčka rýchloupínania je pružinová. Ak chcete páčku resetovať , potiahnite páčku nadol, nastavte ju do novej polohy a znovu ju uvoľnite.

Nastavenie výšky riadidiel

Výšku riadidiel je možné nastaviť podľa výšky používateľa, aby sa dosiahla optimálna výška a poloha počas cvičenia. (Obr. E-2)
- Pred uvoľnením nastavovacieho gombíka riadidiel podržte riadidlá, uvoľnite gombík otočením o 2 celé otáčky proti smeru hodinových ručičiek a vytiahnite pružinový gombík.
- Držte vytiahnutý pružinový gombík a presuňte riadidlá do požadovanej polohy.
- Keď nájdete požadovanú výšku, uvoľnite pružinový gombík a pohybujte riadidlami mierne nahor/nadol, aby pružinový gombík našiel uzavretú polohu upevnenia.
- Gombík na nastavenie riadidiel pevne utiahnite otočením v smere hodinových ručičiek.

Tlačidlo núdzovej brzdy (obr. G)

Na aktiváciu núdzovej brzdy stlačte brzdovú páku úplne a pevne.

Použite náš pedál s dvojitou funkciou

Pripevnenie pedálov k topánkam:
Ak máte akékoľvek otázky, odporúčame vám obrátiť sa na predajcu bicyklov alebo si prečítať pokyny výrobcu vašej obuvi.

Pri pripevňovaní klinov by mala byť bočná os pod stredom prednej časti chodidla. Nastavte dopredu a dozadu pomocou drážok v podrážke topánky. Nastavte do strán pomocou medzery medzi podložkou a klinom. Kliny pevne utiahnite. Polohu pracky môžete po vyskúšaní jemne prispôsobiť podľa svojich osobných preferencií. Nájdenie optimálneho nastavenia pracky môže chvíľu trvať.

Slovenčina

Klipy:
Na Klipy je možné pripevniť všetky štandardné nášľapné pedále. Použite upevňovacie prvky a postupujte podľa montážnych pokynov dodaných s nášľapnými pedálmi a pred použitím sa uistite, že upevňovacie skrutky sú pevne utiahnuté.

Používanie pedálov:
Zapojte topánky s prackami do pedálov tak, že pracku umiestnite medzi viazanie a zatlačíte dole.
Uvoľnite ich otočením päty smerom von od trenažéra. Napätie viazania je nastaviteľné a malo by byť nastavené tak, aby sa klipsňa a topánka pri šliapaní neuvoľnili. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutky pre nastavenie napätia v smere hodinových ručičiek, aby sa napätie viazania zvýšilo.

Držiak



1. Displej
2. Stojan na tablet/knihu
3. Tlačidlá

⚠ UPOZORNENIE

- Chráňte konzolu pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, utrite ho do sucha.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Na displej sa dotýkajte iba končekmi prstov. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty ani ostré predmety.

!! POZNÁMKA

- Konzola prejde do pohotovostného režimu, ak sa zariadenie nie je používané 4 minúty. Keď je konzola v pohotovostnom režime.

Funkcia displeja

Časové okno:

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa čas odpočítava.
- Pri nastavení cieľovej hodnoty sa čas odpočítava od cieľovej hodnoty do 0 a spustí sa zvukový alebo vizuálny alarm.
  Ak sa tréning po dosiahnutí cieľa nezastaví, čas bude pokračovať v odpočítavaní .

- Rozsah: 0:00 ~ 99:59

Okno rýchlosti:

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas cvičenia
- Rozsah: 0,0 ~ 99,9

Okno otáčok za minútu:

- Zobrazuje otáčky za minútu počas cvičenia
- Rozsah: 0 ~ 999

Pulz

- Aktuálny pulz sa zobrazí 6 sekúnd po tom, ako ho konzola zistí.
- Ak sa počas 6 sekúnd nezistí žiadny pulzový signál, na konzole sa zobrazí „P“.
- Pulzný alarm zaznie, keď aktuálny pulz prekročí cieľový pulz.

Rozsah: 0–30 ~ 230 úderov za minútu.

Watt

- Zobrazuje aktuálny výstupný výkon vo wattoch. Rozsah: 0–999

Distance

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť počíta smerom nahor.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa počíta od cieľovej vzdialenosti do 0 s alarmom alebo blikajúcim svetlom.
  Ak sa tréning po dosiahnutí cieľa nezastaví, vzdialenosť sa bude naďalej hore.

Rozsah: 0,00 ~ 99,99 km.

Load

- Zobrazuje nastavenie úrovne napätia pri nastavovaní odporu po dobu 3 sekúnd.
- Rozsah: 1 ~ 32

Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa kalórie sčítavajú.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, kalórie sa odpočítavajú od vašej cieľovej hodnoty do 0 a sú sprevádzané zvukovým signálom alebo blikajúcim svetlom. Ak tréning nie je po dosiahnutí cieľa zastavený, kalórie sa naďalej sčítavajú.
- Rozsah: 0 ~ 9999 K.Kalórie.

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje slúžia ako hrubý orientačný údaj na porovnanie rôznych cvičení a nemožno ich použiť na lekárske účely.

Kľúčové vlastnosti

Recovery
- Test zotavenia srdcovej frekvencie.

Down
- Zníženie úrovne odporu počas tréningu.
- Pri výbere nastavení zvoľte nižšiu hodnotu.

Mode
- Potvrdenie nastavenia alebo výberu

Up
- Zvýšiť úroveň odporu počas tréningu.
- Pri výbere nastavenia s vyššou hodnotou.

Reset
- Stlačte a podržte 2 sekundy, aby sa displej reštartoval a spustil sa z hlavného menu. (Všetky zobrazené údaje sa stratia.)
- Vráťte sa do hlavného menu počas prednastavenia hodnoty tréningu alebo režimu zastavenia.

Start/ Stop
- Spustite tréning v režime nečinnosti.
- Zastavte/pozastavte tréning v aktívnom režime.

Slovenčina

Ovládanie

Napájanie

- Pripojte napájací kábel k počítaču.
- V režime spánku stlačte ľubovoľnú klávesu, aby sa konzola zapla.
- Začnite šliapať, aby sa konzola prebudila z režimu spánku.

Vypnutie

- Ak sa na monitor neprenáša žiadny signál po dobu 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SPÁNKU.
- Odpojte napájanie, aby ste počítač vypli priamo.

Programy

Rýchly štart

- Stlačením tlačidla Start/Stop spustíte tréning bez prednastavených parametrov.
- Pomocou tlačidiel Hore/Dole nastavte úroveň odporu počas tréningu.

Ukončenie tréningu

- Stlačte tlačidlo Start/Stop v režime tréningu, aby ste zastavili/pozastavili tréning. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo Start/Stop v režime pauzy.
- Stlačte tlačidlo Reset (v režime pauzy), aby ste vynulovali všetky údaje o tréningu.
- Stlačte a podržte tlačidlo Reset (Resetovať) dlhšie ako 2 sekundy, aby ste resetovali konzolu. (Aktívne tréningové údaje budú stratené.)

Ručný režim

- Stlačte tlačidlo Hore/Dole, aby ste vybrali tréningový program, vyberte manuálny režim a stlačte tlačidlo Manuálne, aby ste prešli k ďalšiemu nastaveniu v manuálnom režime.
- Stlačte tlačidlo Hore/Dole, aby ste prednastavili tréningový čas, a potlačte tlačidlo Manual (Ručné) na potvrdenie nastavenia.

!! POZNÁMKA

- Po potvrdení môžete nastaviť aj: vzdialenosť, kalórie a srdcovú frekvenciu.
- Ak nastavíte viac ako jeden cieľ, tréning sa skončí po dosiahnutí prvého cieľa.
- Ak cieľ nedosiahnete, nebude sa považovať za vopred stanovený limit.

- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste začali trénovať.
- Stlačte tlačidlo Up/Down (Hore/Dole) a nastavte úroveň odporu.
- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste pozastavili tréning.
- Stlačte tlačidlo Reset, aby ste sa vrátili do hlavného menu. (aktívne údaje o tréningu sa stratia)

Režim pre začiatočníkov

- Stlačte tlačidlo Up/Down (Hore/Dole) na výber tréningového programu, vyberte režim pre začiatočníkov a stlačte tlačidlo Mode (Režim) na vstup do ďalšieho nastavovacieho menu pre režim pre začiatočníkov.
- Na výber sú 4 režimy pre začiatočníkov:
  Začiatočník 1 ~ 4, vyberte jeden pomocou tlačidla Hore/Dole a potvrďte výber stlačením tlačidla Režim.
- Stlačením tlačidiel Hore/Dole zobrazíte tréningový čas.

- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste začali cvičenie.
- Stlačte tlačidlá Up/Down (Hore/Dole) a nastavte úroveň odporu.
- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste pozastavili tréning.
- Stlačte tlačidlo Reset, aby ste sa vrátili do hlavného menu. (aktívne tréningové údaje budú stratené)

Pokročilý režim

- Stlačte tlačidlo Up/Down (Hore/Dole) na výber tréningového programu, vyberte režim pre začiatočníkov a stlačte tlačidlo Mode (Režim) na vstup do ďalšieho nastavovacieho menu pre režim pre začiatočníkov.
- Na výber sú 4 režimy pre začiatočníkov:
  Pokročilý 1 ~ 4. Vyberte jeden pomocou tlačidiel Hore/Dole a potvrďte výber stlačením tlačidla Režim.
- Stlačte tlačidlo Hore/Dole, aby sa zobrazil čas tréningu.

- Stlačte tlačidlo Štart/Stop, aby ste začali tréning.
- Stlačte tlačidlo Nahor/Nadol, aby ste nastavili úroveň odporu.
- Stlačte tlačidlo Štart/Stop, aby ste pozastavili tréning.
- Stlačte tlačidlo Reset, aby ste sa vrátili do hlavného menu. (aktívne tréningové údaje sa stratia)

Športový režim

- Stlačte tlačidlo Nahor/Nadol, aby ste vybrali tréningový program, vyberte režim pre začiatočníkov a stlačte tlačidlo Režim, aby ste vstúpili do ďalšieho nastavovacieho menu pre režim pre začiatočníkov.
- Na výber sú 4 režimy pre začiatočníkov:
  Šport 1 ~ 4, vyberte jeden pomocou tlačidla Hore/Dole a potvrďte výber stlačením tlačidla Režim.
- Stlačte tlačidlo Hore/Dole, aby sa zobrazil čas tréningu.

- Stlačte tlačidlo Štart/Stop, aby ste začali tréning.
- Stlačte tlačidlo Nahor/Nadol, aby ste nastavili úroveň odporu.
- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste pozastavili tréningovú jednotku.
- Stlačte tlačidlo Reset, aby ste sa vrátili do hlavného menu. (aktívne tréningové údaje sa stratia)

Režim Cardio

- Stlačte tlačidlo Up/Down (Hore/Dole) na výber tréningového programu, vyberte režim Cardio a stlačte tlačidlo Mode (Režim) na vstup do ďalšieho nastavovacieho menu pre pokročilý režim.
- Stlačte tlačidlo Up/Down (Hore/Dole), aby ste nastavili svoj vek, a potvrďte stlačením tlačidla Mode.
- Na výber sú 4 režimy Cardio:
  55 % (maximálna srdcová frekvencia = 220 – vek x 55 %)
  75% (maximálna srdcová frekvencia = 220 – vek x 75 %)
  90 %(maximálna srdcová frekvencia = 220 – vek x 90 %)
  TAG (cieľová srdcová frekvencia, predvolené nastavenie je 100
  Pomocou tlačidiel Nahor/Nadol vykonajte zmeny a potvrďte stlačením tlačidla režimu. Tlačidlo režimu). Vyberte jeden z režimov pomocou tlačidiel hore/dole a potvrďte výber stlačením tlačidla režimu.
- Stlačte tlačidlo hore/dole, aby ste prednastavili tréningový čas, a potvrďte nastavenie stlačením tlačidla režimu.
  - Stlačte tlačidlo Štart/Stop, aby ste začali tréning.
- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste tréning pozastavili.
- Stlačte tlačidlo Reset, aby ste sa vrátili do hlavného menu. (aktívne údaje o tréningu sa stratia)

!! POZNÁMKA

- V režime Cardio sa napätie automaticky upravuje tak, aby tak, aby nedochádzalo k citlivosti v bode, kde vaša srdcová frekvencia dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu HRC.
- Po 6 sekundách bez vstupu pulzu sa na LCD displeji zobrazí „Pulse Input“ (Vstup pulzu), aby bol používateľ informovaný.

Režim Watt

- Stlačte tlačidlo hore/dole, aby ste vybrali tréningový program, vyberte režim Watt a stlačte tlačidlo režimu, aby ste vstúpili do ďalšieho nastavovacieho menu pre pokročilý režim.
- Pomocou tlačidiel hore/dole nastavte cieľový výkon vo wattoch. Prednastavená hodnota hodnota je 120. Rozsah: 10~350 Potvrďte stlačením tlačidla Mode.
- Použite tlačidlá Nahor/Nadol na nastavenie času. Potvrďte stlačením tlačidlo Mode.
- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste začali trénovať
- Stlačte tlačidlá Hore/Dole na nastavenie úrovne odporu (wattov).
- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste pozastavili tréning.
- Stlačte tlačidlo Reset, aby ste sa vrátili do hlavného menu. (aktívne údaje o tréningu sa stratia)

V režime Watt sa napätie automaticky nastaví na necitlivosť v bode, kde Watt dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu Watt.

!! POZNÁMKA

- Parameter Watt sa počíta na základe otáčok za minútu (RPM) a úrovne napätia. Pri vyšších rýchlostiach bude napätie nižšie. Pri nižších rýchlostiach napätie bude vyššie.

Recovery

- Tlačidlo obnovenia bude platné len v prípade, ak bude detegovaný pulz.
- Čas sa zobrazí ako „0:60“ (sekúnd) a bude odpočítavaný do 0.
- Po odpočítavaní sa na displeji počítača zobrazí F1 až F6, aby sa otestoval stav obnovy srdcovej frekvencie. Používateľ môže určiť úroveň obnovy srdcovej frekvencie na základe tabuľky nižšie.
- Stlačte tlačidlo Obnova znovu, aby ste sa vrátili na začiatok.

Ako čítať výsledok testu.

Výsledok je založený na stave vašej srdcovej frekvencie. Počas fyzickej aktivity je vaša Vaša srdcová frekvencia sa zvyšuje v úderoch za minútu (BPM).
Po ukončení cvičenia sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje na normálnu hodnotu. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepší je stav vášho srdca. Ak vaša srdcová frekvencia klesne počas testovacej minúty najmenej o 50 BPM, výsledok bude F1.
Ak sa vaša srdcová frekvencia počas testu zníži o 41 až 50 BPM, výsledok bude F2.
A tak ďalej.

F1	Vynikajúci	50+ úderov za minútu
F2	Veľmi dobrý	41 ~ 50 tepov za minútu
F	Dobré	31~ 40 BPM
F4	Priemerná	21 ~ 30 BPM
F5	Podpriemerná	11 ~ 20 BPM
F6	Slabý	0 ~ 10 BPM

!! POZNÁMKA

- Ak sa vaša srdcová frekvencia počas testovacej minúty zvýšila, F6

- Keď vstúpite do režimu zotavenia, váš tréning sa pozastaví.
- Stlačte tlačidlo Start/Stop, aby ste pokračovali v tréningu po opustení režimu zotavenia, alebo stlačte tlačidlo Reset, aby ste sa vrátili do úvodného menu.

Bluetooth a aplikácia

- Toto zariadenie sa môže pripojiť k aplikácii na inteligentnom zariadení prostredníctvom Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth pripojenie vytvorte iba prostredníctvom režimu pripojenia v aplikácii nainštalovanej na vašom inteligentnom zariadení.
- Po nadviazaní Bluetooth pripojenia medzi aplikáciou a konzolou sa displej konzoly stlmí.

!! POZNÁMKA

- Spoločnosť Tunturi poskytuje možnosť pripojenia vašej fitness konzoly prostredníctvom Bluetooth. Spoločnosť Tunturi preto nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie alebo nesprávnu funkciu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Viac informácií nájdete na webovej stránke.

Táto konzola môže prijímať signál z Bluetooth vysielača srdcovej frekvencie. Nie je potrebné spárovať zariadenie, pretože konzola automaticky detekuje vysielač srdcovej frekvencie, keď je v dosahu.

Čistenie a údržba

Zariadenie nevyžaduje žiadnu špeciálnu údržbu. Zariadenie nevyžaduje rekalibráciu, ak je zmontované, používané a udržiavané v súlade s pokynmi.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred čistením a údržbou odstráňte adaptér.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Deti by nemali čistiť ani udržiavať zariadenie bez dozoru.

- Po každom použití zariadenie očistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.
- V prípade potreby namažte spoje.

Poruchy a nesprávna funkcia

Napriek neustálej kontrole kvality sa na zariadení môžu vyskytnúť poruchy a závady spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov stačí vymeniť vadný komponent.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu.
- Predajcovi poskytnite číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Opíšte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Odstraňovanie porúch:

- Ak je LCD displej slabý, znamená to, že je potrebné vymeniť batérie.
- Ak pri šliapaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

!! POZNÁMKA

- Hlavná obrazovka sa po 4 minútach nečinnosti vypne.
- Ak počítač zobrazuje abnormálne údaje, vymeňte batérie a skúste to znova.

Pocit vibrácií alebo nestability počas používania

Ak sa stroj počas prevádzky javí ako nestabilný, odporúčame nastaviť oporu. nohy tak, aby rám dosiahol správnu výšku. Prečítajte si pokyny v tejto príručke v časti: „Použitie“

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

- Postavte sa na obe strany zariadenia a pevne uchopte rukoväte. Nakloňte prednú časť zariadenia tak, aby sa zadná časť zariadenia zdvihla na kolesách. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovných povrchoch. Zariadenie nepresúvajte na kolieskach po schodoch; namiesto toho ho preneste za rukoväte.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s minimálnymi teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka neobmedzuje tieto práva.

Záruka kupujúceho

Záruka je platná len v prípade, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v „návode na použitie“ výrobku. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia odo dňa zakúpenia. Záručné podmienky sa môžu líšiť v závislosti od miesta určenia, preto sa obráťte na svojho miestneho predajcu, aby vám poskytol informácie o záručných podmienkach.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor spoločnosti Tunturi nezodpovedajú na základe tejto záruky ani inak za žiadne osobitné, nepriame, náhodné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné vady fitness zariadení v pôvodnom balení od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka je platná len za podmienok bežného, odporúčaného používania produktu, ako je uvedené v používateľskej príručke, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nezodpovedajú za vady spôsobené faktormi, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a je platná iba 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. Záruka sa nevzťahuje na vady spôsobené bežným opotrebením, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluky výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené poruchou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonávania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke.

Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v používateľskej príručke, ktoré by malo byť vnútorné, suché, bez prachu a nečistôt a s teplotou medzi +15 °C a +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštaláciu
ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných častí, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými subjektmi ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.
Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	156,0 61,4
Šírka	cm palce	59 23,2
Výška	cm palce	142 55,9
Hmotnosť	kg lbs	53,2 117,3
Max. hmotnosť používateľa	kg lbs	180 397
Špecifikácie výstupu transformátora	Napäti e Ampér y	9 V-DC 2
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Nie Áno Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že trenažér Platinum S20 Racing spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- Smernica RoHS (2011/65/EÚ)
- Všeobecné nariadenie o bezpečnosti výrobkov (GPSR) – (EÚ) 2023/988

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie bicykla Platinum S20 Racing je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

Úplné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na tejto internetovej adrese: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Vyhlásenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV Všetky
práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho 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 information 32
Free training area (Fig. D-0) 32

Workouts 33
Exercise Instructions 33
Heartrate 33

Use 34
Adjusting the support feet 34
Power supply 34
Adjusting the horizontal seat position 34
Adjusting the vertical seat position 34
Adjusting the horizontal handlebar position 34
Adjusting the handlebar height 34
Emergency break knob (Fig. G) 34
Use our dual function pedal 34

Console 35
Display functions 35
Key functions 35
Operation 36

Programs 36
Quick start 36
End your workout 36
Manual mode 36
Beginner mode 36
Advance mode 36
Sporty mode 36
Cardio mode 36
Watt Mode 37
Recovery 37
Bluetooth & APP 37

Cleaning and maintenance 37
Defects and malfunctions 37

Transport and storage 38

Warranty 38

Technical data 38

Declaration of the manufacturer 38

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, rowers, strength benches and multi stations. 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 manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. 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 and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.).
- 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 and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- 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, jewellery 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 180kg (397 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 looks 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 shows you in the correct following order how to assembly 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.
- 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

D5 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/3BiN9mc5Tmw?t=101

‼ NOTE

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

Additional 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.

Free training area (Fig. D-0)

Front of the equipment

Allow at least 30 cm clearance in front of the equipment.

- The free training area for this section can be shared with other equipment of the same kind when both are facing each other.

Side of the equipment.
Allow at least 60 cm clearance on each side of the equipment.
- The free training area for this section can be shared with other equipment of the same kind when both are facing each other.

Rear side of the equipment
Allow at least 200 cm clearance behind the equipment.
- The free training area for this section cannot be shared with other equipment of the same kind, the extra free space required is depending on the orientation of both equipment and should be the sum of both values.

Workouts

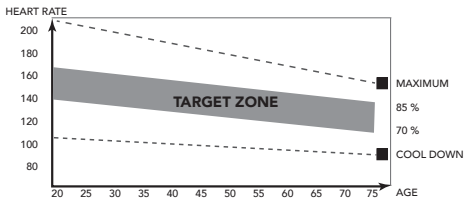
The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise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

Heartrate

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

‼ NOTE
- A chest strap does not come standard with this trainer. When you like to use a wireless chest strap you need to purchase this as an accessory.

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin.
If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.

⚠ WARNING
- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heartrate chest belt.

⚠ CAUTION
- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

‼ NOTE
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, poly-amide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

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 - 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 adjustable support feet.
If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these support feet can be adjusted to make the required corrections.

- Turn the support feet in/ out as required to put the equipment in a stable and as well possible levelled position.
- Tighten the locknut's* to lock the support feet.

‼ NOTE
- The equipment is most stable when it is as low to the floor as possible. Therefore, start to level the equipment by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stabilize and level the equipment.

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Power supply

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer power input. (Fig. E-1)

‼ 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.

Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position. (Fig. E-2)
- Loosen the seat rail by turning the quick release lever in clock wise direction.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat rail by turning the quick release lever in clock wise direction.

‼ NOTE
- The quick release lever is spring loaded. To reset the lever position you can pull the lever down, reposition it, and release it again.

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. (Fig. E-2)
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 horizontal handlebar position

The horizontal handlebar position can be adjusted by setting the further or closer to the user to set it into the required position. (Fig. E-2)
- Loosen the handlebar fixture frame by turning the quick release lever in clock wise direction.
- Move the handlebar fixture frame to the required position.
- Tighten the handlebar fixture frame by turning the quick release lever in clock wise direction.

‼ NOTE
- The quick release lever is spring loaded. To reset the lever position you can pull the lever down, reposition it, and release it again.

Adjusting the handlebar height

The handlebar height can be adjusted to user height preference to get the best height and the exercise position of the user. (Fig. E-2)
- Support the handlebar before loosen the handlebar adjustment knob, loosen the knob by turning it 2 full rotations counter clockwise, and pull out the spring loaded knob.
- Hold the spring loaded knob pulled out and move the handlebar to the required position.
- When required height is found, release the spring loaded knob, and move the handlebar slightly up/ down to assure the spring loaded knob find the closed fixture position.
- Tighten the handlebar adjustment knob firmly by turning it in clockwise direction.

Emergency break knob (Fig. G)

To activate the emergency brake, press down on the brake tension lever fully and with pressure.

Use our dual function pedal

Attaching Cleats to Your Shoes:
If you have questions it is recommended that you consult a bicycle dealer for assistance, or refer to your shoe manufacturer's instructions.

When fixing the cleat the lateral center line should be under the center of the ball of the foot. Adjust forward and backward via the slots in the shoe sole. Adjust laterally via play between cleat washer and cleat. Tighten cleats very firmly. Cleat position can be fine-tuned, according to personal preference, after trial use. It may take time to find your optimum cleat set-up.

Toe Clips:
All standard toe clips can be attached to the pedals. Use fixing hardware and installation instructions supplied with toe clips and ensure the attachment screws are firmly tightened before use.

To Use Pedals:
Engage cleated shoes in pedals by placing cleat between bindings while pushing down.
Disengage by twisting heel outwards away from exercise bike.
Binding tension is adjustable and should be set so that cleat and shoe do not disengage when pedaling. Use an Allen key to turn tension adjusting screws, clockwise to increase binding tension, counterclockwise to decrease binding tension.

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. If the console is in standby mode.

Display functions

Time window :
- 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.
  Time will continue counting up if training is not stopped after goal is reached.
- Range: 0:00 ~ 99:59

Speed window :
- Shows actual speed during exercise
- Range: 0.0 ~ 99.9

RPM window :
- Shows revolutions per minute during exercise
- Range: 0 ~ 999

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.
- Range: 0-30 ~ 230 BPM.

Watt
- Display current workout watts.
- Range: 0 ~ 999

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.
  Distance will continue counting up if training is not stopped after goal is reached.
- Range: 0.00 ~ 99.99 KM.

Load
- Shows tension level setting, when adjusting resistance, for 3 seconds.
- Range: 1 ~ 32

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.
  Calories will continue counting up if training is not stopped after goal is reached.
- Range: 0 ~ 9999 K.Calories.

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

Key functions

Recovery
- Test heart rate recovery status.

Down
- Decrease resistance level during workout.
- In setting selection lower value.

Mode
- Confirm setting or selection

Up
- Increase resistance level during workout.
- In setting selection upper value.

Reset
- When press and hold for 2 seconds, display will reboot and start from main menu. (all shown data will be lost)
- Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode

Start/ Stop
- Start workout when in idle mode.
- Stop/ pause workout when in active mode.

TUNTURI®

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.
- Unplug power supply to power off computer directly.

Programs

Quick start

- Press Start/ Stop key to start your workout without any pre-set setting.
- Use Dial 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 Reset key (in Pause mode) to reset all workout data.
- Press and hold Reset key for over 2 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

Manual mode

- Press Up/ Down key to select workout program, choose Manual mode and press mode key to enter next setting entry for manual mode program.
- Press Up/ Down key to pre-set training time, and press Mode key to confirm the setting.

!! NOTE

- After confirm you can set also: Distance, Calories, & Pulse.
- 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
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

Beginner mode

- Press Up/ Down key to select workout program, choose beginner mode and press Mode key to enter next setting menu for beginner mode.
- There can be 4 beginner modes selected:
  Beginner 1 ~ 4, select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to present training time.

- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

Advance mode

- Press Up/ Down key to select workout program, choose beginner mode and press Mode key to enter next setting menu for beginner mode.
- There can be 4 beginner modes selected:
  Advance 1 ~ 4., select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to present training time.

- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

Sporty mode

- Press Up/ Down key to select workout program, choose beginner mode and press Mode key to enter next setting menu for beginner mode.
- There can be 4 beginner modes selected:
  Sporty 1 ~ 4, select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to present training time.

- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

Cardio mode

- Press Up/ Down key to select workout program, choose Cardio mode and press Mode key to enter next setting menu for advance mode.
- Press Up/ Down key to set your age and confirm by pressing mode key.
- There can be 4 Cardio modes selected:
  55% (of maximum HR = 220 - age x 55%)
  75% (of maximum HR = 220 - age x 75%)
  90% (of maximum HR = 220 - age x 90%)
  TAG (Target Heart Rate, default set on 100
  Use Up/ Down key to change, and confirm by pressing mode key).
  Select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to pre-set training time, and press Mode key to confirm the setting.
- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

!! NOTE

- In Cardio mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where your hart rate reaches the Pre set HRC target.
- After 6 seconds without pulse input, LCD will show “Pulse Input” to notify the user.

Watt Mode

- Press Up/ Down key to select workout program, choose Watt mode and press Mode key to enter next setting menu for advance mode.
- Use Up/ Down to set Watt target.
  120 is pre-set default
  Range: 10~350
  confirm by pressing mode key.
- Use Up/ Down key to set Time.
  Confirm by pressing mode key.
- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level (Watt).
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

In Watt mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where the Watt reaches the Pre set Watt target.

!! NOTE

- The Watt parameter is a calculation of RPM and Tension level.
  When RPM is higher, the tension will be lower.
  When RPM is lower, the tension will be higher.

Recovery

- 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.
- When entering Recovery mode, the workout will be paused.
- Press Start/ Stop to resume training when exit Recovery mode, or press Reset to go back to start menu.

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 establisched the console display will be dimmed.

!! NOTE

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

This console can receive a Bluetooth heart-rate transmitter. There is no need to pair the defice, as the console will auto detect the heart-rate transmitter when it is in range.

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:

- When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
- 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 batteries 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
- 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.

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 Distancery, 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 Distanceries 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.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	156.0 61.4
Width	cm inch	59.0 23.2
Height	cm inch	142.0 55.9
Weight	kg lbs	53.2 117.3
Max. user weight	kg lbs	180 397
Transformer output specifications	Voltage Ampere	9V-DC 2.0 A
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No No Yes No

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Platinum S20 Racing bike 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 Platinum S20 Racing bike 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 40

Warnhinweise zur Sicherheit 40
Elektrische Sicherheit 41

Montageanleitungen 41
Beschreibung Abbildung A 41
Beschreibung Abbildung B 41
Beschreibung Abbildung C 41
Beschreibung Abbildung D 41
Zusätzliche Montagehinweise 41
Zusätzliche Informationen 41
Freier Trainingsbereich (Abb. D-0) 42

Trainings 42
Trainingsanleitung 42
Herzfrequenz 42

Gebrauch 43
Einstellen des Stützfußes 43
Stromzufuhr 43
Einstellen der horizontalen Sitzposition 43
Einstellen der vertikalen Sitzposition 43
Einstellen der horizontalen Lenkerposition 43
Einstellen der Lenkerhöhe 44
Notbremsenknopf (Abb. G) 44
doppelfunktionspedals 44

Konsole 44
Display Funktionen 44
Taste Funktionen 45
Bedienung 45

Programme 46
Schnellstart 46
Beenden Sie Ihr Training 46
Manueller modus 46
Beginner Modus 46
Advance Modus 47
Sporty Modus 47
Cardio Modus 47
Watt-Modus 47
Recovery 47
Bluetooth & APP 48

Reinigung und Wartung 48
Störungen und Fehlfunktionen 48

Transport und Lagerung 48

Technische Daten 48

Herstellererklärung 48

Haftungsausschluss 48

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, Rudergeräte, Kraftbänke und Multi-Stationen 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 Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet.
- 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 und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- 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 180kg (397 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 feucht 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.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Zusätzliche Montagehinweise

D5 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/3BiN9mc5Tmw?t=101

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

Zusätzliche 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

TUNTURI®

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.

Freier Trainingsbereich (Abb. D-0)

Vorderseite des Geräts

Lassen Sie vor dem Gerät einen Abstand von mindestens 30 cm.

- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Seite des Geräts

Lassen Sie auf jeder Seite des Geräts mindestens 60 cm Platz.

- Dieser freie Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Rückseite des Geräts

Lassen Sie hinter dem Gerät mindestens 200 cm Platz.

- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann nicht mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, der zusätzlich benötigte Freiraum hängt von der Ausrichtung der beiden Geräte ab und sollte die Summe beider Werte sein.

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 Herzkreislaufsystem 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

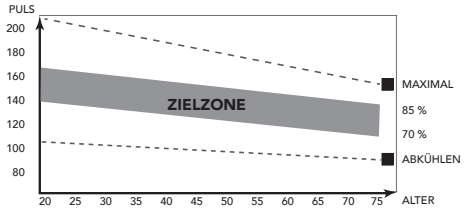
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

‼ HINWEIS

- Ein Herzfrequenz-Brustgürtel gehört bei diesem Trainer nicht zum Standard. Wenn Sie einen drahtlosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben.

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.

⚠ WARNUNG
- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.

⚠ VORSICHT
- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

‼ HINWEIS
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

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

Gebrauch

Einstellen des Stützfußes

Das Gerät ist mit einstellbaren Stützfüßen ausgestattet.
Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, können diese Stützfüße eingestellt werden, um die erforderlichen Korrekturen vorzunehmen.
- Drehen Sie die Stützfüße nach Bedarf ein/aus, um das Gerät in eine stabile und möglichst waagerechte Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Kontermuttern* an, um die Stützfüße zu arretieren.

‼ HINWEIS
- Das Gerät ist am stabilsten, wenn es so niedrig wie möglich auf dem Boden steht. Beginnen Sie daher mit der Nivellierung des Geräts, indem Sie alle Stützfüße ganz hineindrehen, bevor Sie die erforderlichen Stützfüße zur Stabilisierung und Nivellierung des Geräts herausdrehen.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Stromzufuhr

Das Trainingsgerät wird über eine externe Stromversorgung mit Strom versorgt. Die Position des Stromeingangs für das Trainingsgerät finden Sie auf der Abbildung. (Abb. E-1)

‼ 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.

Einstellen der horizontalen Sitzposition

Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sattels in die gewünschte Position angepasst werden. (Fig. E-2)
- Lösen Sie die Sitzschiene, indem Sie den Schnellspannhebel im Uhrzeigersinn drehen.
- Bewegen Sie den Sattel in die gewünschte Position.
- Ziehen Sie die Sitzschiene fest, indem Sie den Schnellspannhebel im Uhrzeigersinn drehen.

‼ HINWEIS
- Der Schnellspannhebel ist federbelastet. Um die Position des Hebels zurückzusetzen, können Sie den Hebel nach unten ziehen, ihn neu positionieren und wieder loslassen.

Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzrohrs auf die erforderliche Position eingestellt werden. (Abb. E-2)
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 der horizontalen Lenkerposition

Die horizontale Lenkerposition kann durch Einstellen des Lenkers weiter oder näher zum Benutzer hin in die gewünschte Position gebracht werden. (Abb. E-2)
- Lösen Sie den Rahmen der Lenkerbefestigung, indem Sie den Schnellspannhebel im Uhrzeigersinn drehen.
- Bringen Sie den Rahmen der Lenkerbefestigung in die gewünschte Position.
- Ziehen Sie den Rahmen der Lenkerbefestigung fest, indem Sie den Schnellspannhebel im Uhrzeigersinn drehen.

‼ HINWEIS
- Der Schnellspannhebel ist federbelastet. Um die Position des Hebels zurückzusetzen, können Sie den Hebel nach unten ziehen, ihn neu positionieren und wieder loslassen.

TUNTURI®

Einstellen der Lenkerhöhe

Die Lenkerhöhe kann auf die vom Benutzer gewünschte Höhe eingestellt werden, um die beste Höhe und Trainingsposition des Benutzers zu erreichen. (Abb. E-2)

- Stützen Sie den Lenker ab, bevor Sie den Lenkereinstellknopf lösen, lösen Sie den Knopf, indem Sie ihn 2 volle Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen, und ziehen Sie den federbelasteten Knopf heraus.
- Halten Sie den federbelasteten Knopf herausgezogen und bringen Sie den Lenker in die gewünschte Position.
- Wenn die gewünschte Höhe gefunden ist, lassen Sie den federbelasteten Knopf los und bewegen Sie den Lenker leicht nach oben/unten, um sicherzustellen, dass der federbelastete Knopf die verriegelte Befestigungsposition findet.
- Ziehen Sie den Einstellknopf für den Lenker fest an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

Notbremsenknopf (Abb. G)

Um die Notbremse zu aktivieren, drücken Sie den Bremsspannhebel vollständig und mit Druck nach unten.

doppelfunktionspedals

Pedalplatten an Ihren Schuhen anbringen:
Bei Fragen sollten Sie sich an einen Radhändler oder Ihren Schuhhersteller wenden.

Wenn Sie die Pedalplatten anbringen, sollte sich die zentrale seitliche Linie unter der Mitte des Fußballens befinden. Die Horizontaleinstellung erfolgt über die Ösen in der Schuhsole. Die Seiteneinstellung erfolgt über das Spiel zwischen Scheibe und Stollen. Pedalplatten gut festziehen. Die Pedalplattenposition kann genau eingestellt werden, je nach persönlicher Vorliebe und nach einem Testlauf. Es kann einige Zeit dauern, bevor Sie Ihre optimale Position gefunden haben.

Pedalhaken:
Alle Standard-Pedalhaken können an diesen Pedalen angebracht werden. Verwenden Sie die Befestigungen, die mit den Pedalhaken geliefert wurden und halten Sie sich an die mitgelieferte Anleitung und achten Sie darauf, dass die Schrauben vor der Verwendung gut festgezogen sind.

Pedale verwenden:
Klicken Sie die Schuhe mit den Pedalplatten in die Pedale ein, indem Sie die Platten zwischen die Bindungen stecken und nach unten drücken.
Lösen Sie die Platte, indem Sie die Schuhe nach außen weg vom Rad drehen.
Die Bindungsstärke ist einstellbar und sollte so sein, dass die Pedalplatte und der Schuhe beim Treten nicht herausrutschen. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel zur Einstellung der Bindungsstärke. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu verringern.

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.

Display Funktionen

Time Fenster :
- 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.
- Bereich: 0:00 ~ 99:59

Speed Fenster :
- Zeigt Geschwindigkeit während des Trainings. Bereich: 0,0 ~ 99,9

RPM Fenster:
- Zeigt Umdrehungen pro Minute während des Trainings.
- Bereich: 0 ~999

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.
- Bereich: 0-30 ~ 230 BPM.

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

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.
- Bereich: 0.00 ~ 99.99 KM.

Load
- Zeigt die Einstellung der Spannungsstufe bei der Einstellung des Widerstandes für 3 Sekunden an.
- Bereich: 1 ~ 32

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.
- Bereich: 0 ~ 9999 K.Calories.

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

Taste Funktionen

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

Down
- Den Widerstandswert verringern.
- Im Setting - niedrigeren Wert einstellen.

Mode
- Bestätigung der Einstellung oder Auswahl

Up
- Widerstand erhöhen.
- Im Setting - höheren Wert einstellen.

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 zurück zu setzen.

Start/ Stop
- Start Training wenn im Ruhemodus.
  Stop / pause wenn das Training im aktiv-Modus ist.

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).
- Ziehen Sie den Netzstecker, um den Computer direkt auszuschalten.

Programme

Schnellstart
- Drücken Sie die Taste Start/ Stop, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Betätigen Sie die Up/ Down Tasten zur Einstellung des Widerstandsgrads beim Training.

Beenden Sie Ihr Training
- Drücken Sie im Trainingsmodus auf Start/ Stop, um das Training zu beenden/anzuhalten.
  Um das Training fortzusetzen, drücken Sie im Pausen-Modus die Start/ Stop-Taste.
- Auf die Reset-Taste drücken (im Pausen-Modus), um alle Trainingsdaten zurückzusetzen.
- Halten Sie die Taste Reset mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

Manueller modus
- Drücken Sie Up/ Down-Taste, um den manuellen Modus zu wählen und drücken Sie die Mode Taste für das nächste Eingabefeld vom manuellen Programm.
- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit einzustellen und drücken Sie die Mode-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

‼ Bemerkung
- Nach der Bestätigung können Sie auch Folgendes einstellen: Distance, Calories, & Pulse.
- Wenn Sie mehr als ein Ziel festlegen, endet das Training am ersten erzielten Ziel.
- Wenn ein Ziel leer gelassen wird, wird es nicht als Ziel gesehen werden, und ist daher keinen voreingestellten Grenzwert.

- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
- Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

Beginner Modus
- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, wählen Sie Workout-Programm, wählen Sie Beginner Modus und drücken Sie die Mode Taste um das. nächste Einstellungsmenü für Beginner -Modus.einzugeben.
- Es können 4 Beginner-Modi ausgewählt werden: Beginner 1 ~ 4. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der
  Mode-Taste.
- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit einzustellen.

- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
- Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

TUNTURI®

Advance Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, wählen Sie Workout-Programm, wählen Sie Beginner Modus und drücken Sie die Mode Taste um das. nächste Einstellungsmenü für Advance -Modus.einzugeben.
- Es können 4 Advance-Modi ausgewählt werden: Advance 1 ~ 4.. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der Mode-Taste.
- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit einzustellen.

- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
- Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

Sporty Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, wählen Sie Workout-Programm, wählen Sie Beginner Modus und drücken Sie die Mode Taste um das. nächste Einstellungsmenü für Beginner -Modus.einzugeben.
- Es können 4 Beginner-Modi ausgewählt werden: Sporty 1 ~ 4. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der Mode-Taste.
- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit einzustellen.

- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
- Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

Cardio Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um das Programm zu wählen. Wählen Sie Cardio Modus. Drücke Mode Taste für das nächste Einstellungsmenu.
- Drücken Sie die Up/ Down Taste zum Festlegen ihres Alters und bestätigen Sie durch Drücken der Mode Taste.
- Es können 4 Cardio-Modi ausgewählt werden:
  55% (von max HR. = 220 - alter x 55%)
  75% (von max HR. = 220 - alter x 75%)
  90% (von max HR. = 220 - alter x 90%)
  TAG (Ziel Herzfrequenz Standard ist 100. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der Mode Taste.) Drücken Sie Up/ Down Taste und selektieren Sie eine voreingestellte Trainingszeit, bestätigen mit Mode Taste.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset-Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht.

!! Bemerkung:

- Im Cardio-Modus wird die Spannung automatisch auf einen Wert eingestellt, bei dem Ihre Herzfrequenz das voreingestellte HRC-Ziel erreicht.
- Nach 6 Sekunden ohne Pulse Eingabe, wird das LCD "Puls Input" anzeigen um den Benutzer zu warnen.

Watt-Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um das Programm zu wählen. Wählen Sie Watt Modus. Drücke Mode Taste für das nächste Einstellungsmenu.
- Verwenden Sie Up/ Down, um das WattZiel einzustellen.
  120 ist Standard voreingestellt
  Bereich: 10~350
  bestätigen Sie durch Drücken der Mode Taste.
- Verwenden Sie die Taste Up/ Down, um Time einzustellen.
  Bestätigen Sie durch Drücken der Mode Taste.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren (Watt).
- Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

Im Watt-Modus wird die Spannung automatisch auf einen Wert eingestellt, bei dem Watt das voreingestellte Watt-Ziel erreicht.

!! HINWEIS

- Der Watt-Parameter ist eine Berechnung der Drehzahl und des Spannungsniveaus.
  Wenn die Drehzahl höher ist, ist die Spannung niedriger.
  Wenn die Drehzahl niedriger ist, ist die Spannung höher.

Recovery

- 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 anzeigen.
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.
- Wenn der Modus Recovery geöffnet wird, wird das Training angehalten.
- Drücken Sie auf Start/ Stop, um das Training wieder aufzunehmen, wenn der Modus Recovery verlassen wurde oder drücken Sie auf Reset, um zum Startmenü zurückzukehren.

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

Diese Konsole kann einen Bluetooth-Herzfrequenzsender empfangen. Das Gerät muss nicht gekoppelt werden, da die Konsole den Herzfrequenzsender automatisch erkennt, wenn er sich in Reichweite befindet.

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 die LCD-Anzeige verdunkelt ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- 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 ungewöhnliche Dinge anzeigt, legen Sie die Batterien bitte erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

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
- 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.

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.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	156.0 61.4
Breite	cm inch	59.0 23.2
Körpergröße	cm inch	142.0 55.9
Gewicht	kg lbs	53.2 117.3
Max. Benutzergewicht	kg lbs	180 397
Transformatorausgangs-spezifikationen	Stromspannung Ampere	9V-DC 2.0 A
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Nein Ja Nein

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Platinum S20 Rennrad 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 Platinum S20 Rennrad 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 49

Avertissements de sécurité 49
Sécurité électrique 50

Instructions de montage 50
Illustration de description A 50
Illustration de description B 50
Illustration de description C 50
Illustration de description D 50
Informations complémentaires de montage 50
Informations supplémentaires 50
Zone de formation libre (Fig. D-0) 51

Exercices 51
Instructions d'entraînement 51
Fréquence cardiaque 51

Usage 52
Réglage des pieds de support 52
Alimentation électrique 52
Régler la position horizontale du siège 52
Réglage de la position verticale de la selle 52
Régler la position horizontale du guidon 53
Régler la hauteur du guidon 53
Bouton d'arrêt d'urgence (Image G) 53
Utilisation de la pedale a double fonction 53

Console 53
Explication des fonctions à l'écran 53
Fonctions des touches : 54
Fonctionnement 54

Programmes 54
Quick start (démarrage rapide) 54
Fin de l'entraînement 54
Manual mode 54
Beginner Mode 54
Advance Mode 55
Sporty Mode 55
Cardio Mode 55
Mode Watt (puissance) 55
Recovery 55
Bluetooth & APP 56

Nettoyage et maintenance 56
Défauts et dysfonctionnements 56

Transport et rangement 56

Garantie 56

Données techniques 57

Déclaration du fabricant 57

Limite de responsabilité 57

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, bancs de musculation, multi stations 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 adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.).
- 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 enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- 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 e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 180kg (397 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 polistyrène 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.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Informations complémentaires de montage

D5 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/3BiN9mc5Tmw?t=101

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

Informations 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.

Zone de formation libre (Fig. D-0)

Avant de l'équipement

Prévoyez un espace d'au moins 30 cm devant l'appareil.

- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Côté de l'équipement.

Prévoyez un dégagement d'au moins 60 cm de chaque côté de l'équipement.

- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Arrière de l'équipement

Prévoyez un espace d'au moins 200 cm derrière l'équipement.

- La zone d'entraînement libre ne peut pas être partagée avec d'autres équipements de même type. L'espace libre supplémentaire requis dépend de l'orientation des deux équipements et doit correspondre à la somme des deux valeurs.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie 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'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

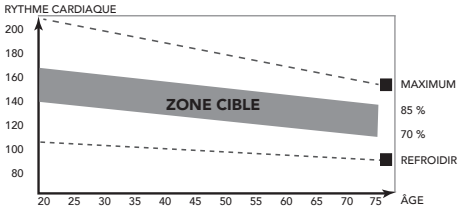
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

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 entraîne-ment. 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 de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

‼ NOTE

- Une sangle de poitrine ne vient pas standard avec cet entraîneur. Lorsque vous souhaitez utiliser une sangle de poitrine sans fil, vous devez l'acheter en tant qu'accessoire.

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

TUNTURI®

⚠ AVERTISSEMENT
- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

⚠ PRÉCAUTION
- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

‼ NOTE
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

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 - 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 pieds de support réglables.
Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez régler ces pieds de support afin de procéder aux corrections nécessaires.

- Tournez les pieds de support vers l'intérieur/vers l'extérieur tel que cela est nécessaire afin de stabiliser l'équipement et pour qu'il soit bien de niveau.
- Serrez les contre-écrous* pour verrouiller les pieds de support.

‼ REMARQUE
- L'équipement est plus stable lorsqu'il est aussi près que possible du sol. Par conséquent, commencez à mettre l'équipement de niveau en tournant complètement tous les pieds de support vers l'intérieur avant de les tourner vers l'extérieur afin de stabiliser l'équipement et de le mettre de niveau.

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Alimentation électrique

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. (Fig. E-1)

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

Régler la position horizontale du siège

La position horizontale du siège peut être réglée en installant le siège dans la position requise. (Fig. E-2)
- Desserrez le rail du siège en tournant le levier de dégagement rapide dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Déplacez le siège dans la position requise.
- Serrez le rail du siège en tournant le levier de dégagement rapide dans le sens des aiguilles d'une montre.

‼ REMARQUE
- Le levier de dégagement rapide est à ressort. Pour réinitialiser la position du levier, vous pouvez tirer le levier vers le bas, le repositionner et le relâcher à nouveau.

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. (Fig. E-2)
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.

Régler la position horizontale du guidon

La position horizontale du guidon peut être réglée en éloignant ou en rapprochant le guidon de l'utilisateur pour le mettre dans la position souhaitée. (Fig. E-2)
- Détachez le cadre de fixation du guidon en tournant le levier de blocage rapide dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Déplacez le cadre de fixation du guidon dans la position requise.
- Serrez le cadre de fixation du guidon en tournant le levier de blocage rapide dans le sens des aiguilles d'une montre.

‼ REMARQUE
- Le levier de dégagement rapide est à ressort. Pour réinitialiser la position du levier, vous pouvez tirer le levier vers le bas, le repositionner et le relâcher à nouveau.

Régler la hauteur du guidon

La hauteur du guidon peut être ajustée selon les préférences de hauteur de l'utilisateur pour obtenir la meilleure hauteur et la meilleure position d'exercice de l'utilisateur. (Fig. E-2)
- Soutenez le guidon avant de desserrer le bouton de réglage du guidon, desserrez le bouton en le tournant de deux tours complets dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et retirez le bouton à ressort.
- Maintenez le bouton à ressort tiré vers l'extérieur et déplacez le guidon dans la position souhaitée.
- Lorsque la hauteur requise est trouvée, relâchez le bouton à ressort et déplacez le guidon légèrement vers le haut/bas pour vous assurer que le bouton à ressort trouve la position de fixation fermée.
- Serrez fermement le bouton de réglage du guidon en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Bouton d'arrêt d'urgence (Image G)

Pour activer le frein d'urgence, appuyez à fond et avec force sur le levier de tension du frein.

Utilisation de la pedale a double fonction

Si vous avez des questions, veuillez consulter un distributeur de vélos pour obtenir de l'aide ou reportez-vous aux instructions du fabricant de chaussures.

Lorsque vous fixez la cale, la ligne centrale latérale doit se trouver sous le centre de la pointe du pied. Réglez vers l'avant et vers l'arrière via les logements dans la semelle de la chaussure. Réglez latéralement via le jeu entre la rondelle de la cale et la cale. Serrez les cales fermement. La position des cales peut être réglée finement en fonction des préférences personnelles après un essai. Cela peut prendre un certain temps avant de trouver la configuration optimale.

Cale-pieds:
Tous les cale-pieds standard peuvent être fixés aux pédales. Utilisez les instructions d'installation et de fixation du matériel fournis avec les cale-pieds et veillez à ce que les vis soient correctement serrées avant utilisation.

Pour utiliser les pédales:
Engagez vos chaussures à cales dans les pédales en plaçant la cale entre les fixations en appuyant vers le bas.
Désengagez en tordant le talon vers l'extérieur du vélo.
La tension de fixation est réglable et doit être réglée de manière à ce que la cale et la chaussure ne se désengagent pas pendant l'exercice. Utilisez une clé Allen pour régler les vis de tension, dans le sens horlogique pour augmenter la tension et dans le sens contraire pour la réduire.

Console



1. Écran
2. Assistance tablette/livre
3. 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

Fenêtre Time :
- 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.
- Portée: 0:00 ~ 99:59

Fenêtre Speed :
- Affiche la vitesse réelle pendant une séance.
- Portée: 0,0 ~ 99,9

Fenêtre RPM :
- Affiche les tours par minute pendant une séance.
- Portée: 0 ~ 999.

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.
- Portée: 0-30 ~ 230 BPM.

Watt
- Affiche la puissance actuelle de l'entraînement.
- Portée: 0 ~ 999

TUNTURI®

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.
- Portée: 0.00 ~ 99.99 KM.

Load
- Indique le réglage du niveau de tension, lors du réglage de la résistance, pendant 3 secondes.
- Portée: 1 ~ 32

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.
- Portée: 0 ~ 9999 K.Calories.

‼ 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.

Fonctions des touches :

Recovery
- Permet de mesurer la capacité de récupération du rythme cardiaque.

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

Mode
- Confirme le paramètre ou le choix.

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

Reset
- 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
- Démarre l'entraînement lorsque la machine est en veille.
- Met l'entraînement en pause ou l'arrête.

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.
- Débranchez l'alimentation pour éteindre l'ordinateur directement.

Programmes

Quick start (démarrage rapide)

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utilisez la molette Up/ Down pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Fin de l'entraînement

- Appuyez sur Start/ Stop en mode entraînement pour arrêter/mettre en pause votre entraînement.
  Pour relancer votre entraînement, appuyez sur le bouton Start/ Stop en mode pause.
- Appuyez sur la touche Reset (en mode Pause) pour réinitialiser toutes les données d'entraînement.
- Maintenez la touche Reset enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser la console. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

Manual mode

- Appuyer sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement et appuyer sur la touche mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode manuel.
- Appuyer sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement et appuyer sur la touche Mode pour confirmer votre choix.

‼ Remarque:
- Après avoir confirmé, vous pouvez également configurer Distance, Calories, & Pulse.
- Si vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Laissez un objectif vide et il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

Beginner Mode

- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisissez le mode beginner et appuyez sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode beginner.
- Quatre modes beginner peuvent être sélectionnés : Beginner 1 ~ 4. Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.
- Appuyer sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement.

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

Advance Mode

- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisissez le mode Advance et appuyez sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode Advance
- Quatre modes Advance peuvent être sélectionnés : Advance 1 ~ 4. Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.
- Appuyer sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement.

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

Sporty Mode

- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisissez le mode Sporty et appuyez sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode Sporty
- Quatre modes Sporty peuvent être sélectionnés: Sporty 1 ~ 4. Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.
- Appuyer sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement.

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement. Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

Cardio Mode

- Appuyer sur la touche Up/ Down du bouton rotatif 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 du bouton rotatif pour régler l'âge
- Quatre modes Cardio peuvent être sélectionnés : 55% (De la HR maximale = 220 - âge x 55%)
  75% (De la HR maximale = 220 - âge x 75%)
  90% (De la HR maximale = 220 - âge x 90%)
  TAG (rythme cardiaque cible, défini par défaut comme 100, utilisez les flèches vers le Up/ Down pour modifier la valeur et confirmez en appuyant sur la touche mode).
  Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement et appuyez sur la touche Mode pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

!! Remarque:

- En mode Cardio, la tension sera automatiquement ajustée à une insensibilité où votre fréquence cardiaque atteindra la cible prédéfinie.
- Si le système ne reçoit plus d'impulsion d'entrée pendant 6 secondes, le message "Pulse Input" s'affichera à l'écran pour prévenir l'utilisateur.

Mode Watt (puissance)

- Appuyer sur la touche Up/ Down du bouton rotatif pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode Watt. et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode Watt
- Utiliser Up/ Down (haut/bas) du bouton pour définir l'objectif de puissance (Watt).
  120 est la valeur par défaut
  Portée: 10-350.
  Appuyez sur Mode pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement et appuyez sur la touche Mode pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance (Watt).
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

En mode Watt, la tension sera automatiquement ajustée à une insensibilité où la valeur de Watts atteindra l'objectif prédéfini.

!! REMARQUE

- Le paramètre Watt est un calcul du nombre de rotations par minute et du niveau de tension.
  Plus le nombre de rotations par minute sera élevé, moins la tension sera élevée.
  Moins le nombre de rotations par minute sera élevé, plus la tension sera élevée.

Recovery

- 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.

TUNTURI®

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.
- L'entraînement fait une pause lorsqu'on passe au mode Recovery (récupération).
- Appuyer sur Start/ Stop (marche/arrêt) pour reprendre l'entraînement en quittant le mode Recovery (récupération) ou appuyer sur Reset pour revenir au menu Démarrer.

Bluetooth & APP

- Cette console peut être connectée àn 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.

Cette console peut recevoir un émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth. Il n'est pas nécessaire d'apparier l'appareil, car la console détectera automatiquement l'émetteur de fréquence cardiaque lorsque celui-ci est à portée.

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 joints.

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 défaillante.

- 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 :
- Les piles doivent être changées lorsque l'affichage LCD devient sombre.
- Vérifier que le câble est bien branché s'il n'y a aucun signal lorsque vous pédalez.

‼ REMARQUE
- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'affichage de l'ordinateur n'est pas normal, veuillez réinstaller les piles et réessayer.

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
- 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 minimes.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment 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 produt est utilisé dans l'envionnement 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 indé pendantes 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 ex¬emple 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.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	156.0 61.4
Largeur	cm inch	59.0 23.2
Hauteur	cm inch	142.0 55.9
Poids	kg lbs	53.2 117.3
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	180 397
Spécifications de sortie du transformateur	Le voltage Ampère	9V-DC 2.0 A
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Non Oui Non

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Platinum S20 Vélo spinnings 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 Platinum S20 Vélo spinnings 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 hanger 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 inglése.
Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

Indice

Benvenuti 58

Precauzioni di sicurezza 58
Sicurezza elettrica 58

Istruzioni di montaggio 59
Illustrazione di descrizione A 59
Illustrazione di descrizione B 59
Illustrazione di descrizione C 59
Illustrazione di descrizione D 59
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio 59
Informazioni aggiuntive 59
Zona di allenamento libera (Fig. D-0) 60

Allenamenti 60
Istruzioni per l'esercizio 60
Frequenza cardiaca 60

Utilizzo 60
Regolazione dei piedini di appoggio 61
Alimentazione 61
Regolazione della posizione orizzontale del sedile 61
Regolazione della posizione verticale del sedile 61
Regolazione della posizione orizzontale del manubrio 61
Regolazione dell'altezza del manubrio 61
Manopola del freno di emergenza (Fig. G) 61
Come usare il nostro pedale a doppia funzione) 61

Console 62
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 62
Spiegazione dei pulsanti 63
Utilizzo 63

Programmi 63
Avvio rapido 63
Terminare l'allenamento 63
Modalità manuale 63
Modalità Beginner (Principianti) 63
Advance (Modo avance) 64
Modalità Sporty 64
Modalità cardio 64
Modalità Watt 64
Recovery (Recupero) 64
Bluetooth & APP 64

Pulizia e manutenzione 65

Difetti e malfunzionamenti 65

Trasporto e stoccaggio 65

Garanzia 65

Dati tecnici 66

Dichiarazione del fabbricante 66

Clausola di esonero della responsabilità 66

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, vogatori, panche di forza e multi stazioni. 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.
- 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 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 180kg (397 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 trovarsi nascoste o infilate in spazi ristretti nella protezione del prodotto in Styrofoam

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.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

D5 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/3BiN9mc5Tmw?t=101

‼ 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

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.

Zona di allenamento libera (Fig. D-0)

Parte anteriore dell'attrezzatura

Lasciare almeno 30 cm di spazio davanti all'apparecchiatura.

- La zona di allenamento libera per questa sezione può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo quando entrambe sono una di fronte all'altra.

Parte laterale dell'attrezzatura.

Lasciare uno spazio libero di almeno 60 cm su ciascun lato dell'apparecchiatura.

- La zona di allenamento libera per questa sezione può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo quando entrambe sono una di fronte all'altra.

Lato posteriore dell'attrezzatura

Lasciare uno spazio libero di almeno 200 cm dietro l'apparecchiatura.

- La zona di allenamento libera per questa sezione non può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo, lo spazio libero extra richiesto dipende dall'orientamento di entrambe le attrezzature e dovrebbe essere la somma di entrambi i valori.

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

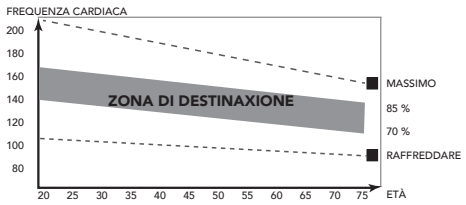
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

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, potreste 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 dovreste aumentare la resistenza, per fare lavorare di più le vostre gambe. Dovrete ridurre la vostra velocità per mantenere la vostra freuenza 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 della frequenza cardiaca (fascia toracica)

‼ NOTA

- La fascia toracica non è di serie con questa macchina. Se si desidera utilizzare una fascia toracica wireless, è necessario acquistarla come accessorio.

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca diventa meno accurata.

⚠ ATTENZIONE

- Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.

TUNTURI®

⚠ AVVISO
- In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 1,5 metri uno dall'altro.
- In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

‼ NOTA
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)
La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona uò raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata le seguente formula: 220 - 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 piedini di appoggio

L'attrezzo è dotato di piedini di appoggio regolabili.
Se risulta instabile, traballante o non ben livellata, questi piedini di appoggio possono essere regolati per apportare le correzioni richieste.

- Avvitare/svitare i piedini di appoggio come richiesto per mettere l'attrezzo in una posizione stabile e il più possibile livellata.)
- Serrare il controdado* per bloccare i piedini di appoggio.

‼ NOTA
- L'attrezzo è più stabile se regolato più vicino al pavimento. Pertanto, iniziare a livellare l'attrezzo avvitando completamente tutti i piedini di appoggio, prima di svitare i piedini di appoggio per stabilizzare e livellare l'attrezzo.

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Alimentazione

Il trainer è dotato di un'alimentazione esterna. Fare riferimento all'illustrazione per individuare l'ingresso dell'alimentazione del trainer. (Fig. E-1)

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

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

La posizione orizzontale del sedile può essere modificata e regolata come desiderato. (Fig. E-2)
- Allentare la guida del sedile ruotando la leva di sgancio rapido in senso orario.
- Spostare il sedile nella posizione desiderata.
- Fissare la guida del sedile ruotando la leva di sgancio rapido in senso orario.

‼ NOTA
- La leva di sgancio rapido è azionata da una molla. Per ripristinare la posizione della leva si può tirare la leva stessa verso il basso, riposizionarla e rilasciarla nuovamente.

Regolazione della posizione verticale del sedile

È possibile regolare la posizione verticale del sedile impostando il reggisella nella posizione richiesta. (Fig. E-2)
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 della posizione orizzontale del manubrio

La posizione orizzontale del manubrio può essere modificata spostando [?] a maggiore o minore distanza dall'utente nella posizione desiderata. (Fig. E-2)
- Allentare il telaio di fissaggio del manubrio ruotando la leva di sgancio rapido in senso orario.
- Spostare il telaio di fissaggio del manubrio nella posizione desiderata.
- Fissare il telaio del manubrio ruotando la leva di sgancio rapido in senso orario.

‼ NOTA
- La leva di sgancio rapido è azionata da una molla. Per ripristinare la posizione della leva si può tirare la leva stessa verso il basso, riposizionarla e rilasciarla nuovamente.

Regolazione dell'altezza del manubrio

L'altezza del manubrio può essere regolata alla quota ottimale in base alle preferenze e alla posizione di esercizio dell'utente. (Fig. E-2)

- Tenere fermo il manubrio prima di allentare la manopola di regolazione, poi ruotare la manopola di 2 giri completi in senso antiorario e tirarla verso l'esterno.
- Mantenendo la manopola a molla tirata verso l'esterno, spostare il manubrio nella posizione desiderata.
- Una volta trovata l'altezza desiderata, rilasciare la manopola a molla e muovere leggermente il manubrio in su e in giù per accertarsi che la manopola a molla si assesti nella posizione di fissaggio chiusa.
- Stringere saldamente la manopola di regolazione del manubrio ruotandola in senso orario.

Manopola del freno di emergenza (Fig. G)

Per attivare il freno di emergenza, premere fino in fondo e con forza la leva di tensione del freno.

Come usare il nostro pedale a doppia funzione)

Se avete domande da fare vi consigliamo di chiedere assistenza ad un rivenditore di biciclette, o di consultare le istruzioni del produttore delle scarpette.

Quando si fissa la tacchetta, la linea centrale laterale dovrebbe trovarsi sotto il centro del cuscinetto plantare. Regolare avanti e indietro tramite le fessure nella suola della scarpetta. Regolare lateralmente giocando tra la rondella della tacchetta e la tacchetta. Serrare bene le tacchette. La posizione della tacchetta può essere regolata bene, secondo le preferenze personali, dopo un giro di prova. Potrebbe servire del tempo prima di trovare il proprio setup ottimale della tacchetta.

Puntapiedi

Tutti i puntapiedi standard possono essere attaccati ai pedali. Utilizzare viterie e istruzioni d'installazione fornite con i puntapiedi e garantire che le viti di fissaggio siano serrate bene prima dell'uso.

Utilizzo dei pedali

Mettere le scarpette tacchettate nei pedali inserendo la tacchetta fra i lacci premendo giù.
Staccarsi ruotando la caviglia lontano dalla bicicletta per gli esercizi. La tensione di connessione è regolabile e andrebbe impostata di modo che la tacchetta e la scarpa non si stacchino quando si pedala. Utilizzare una chiave a brugola per girare le viti di regolazione della tensione, in senso orario per aumentare la tensione, in senso antiorario per diminuirla.

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 di visualizzazione

Time (Tempo)

- Senza impostare il valore target, il tempo verrà conteggiato.
- Se si imposta il valore target, il tempo farà un conto alla rovescia dal vostro tempo target a 0 e suonerà o lampeggerà un allarme. Il tempo continuerà ad essere conteggiato se l'allenamento non viene interrotto una volta raggiunto l'obiettivo.
- Intervallo: 0:00~99:59

Speed (Velocità)

- Visualizza la velocità di allenamento corrente.
- Intervallo: 0.0 ~ 99.9

RPM

- Visualizza i giri al minuto
- Intervallo: 0 ~ 999

Pulse (Impulso)

- L'impulso corrente verrà visualizzato dopo 6 secondi quando viene rilevato dalla console.
- Senza nessun segnale d'impulso per 6 secondi, la console visualizzerà "P".
- L'allarme impulso suonerà quando l'impulso corrente è oltre l'impulso target.
- Range: 0-30 ~ 230 BPM.

Watt

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

TUNTURI®

Distance (Distanza)
- Senza impostare il valore target, la distanza verrà conteggiata.
- Se si imposta il valore target, per la distanza ci sarà un conto alla rovescia dalla vostra distanza target a 0 con il suono o il lampeggio di un allarme.
  La distanza continuerà ad essere conteggiata se l'allenamento non viene interrotto una volta raggiunto l'obiettivo.
- Intervallo: 0.00 ~ 99.99 KM.

Load
- Mostra l'impostazione del livello della tensione, durante la regolazione della resistenza, per 3 secondi.
- Intervallo: 1 ~ 32

Calories (Calorie)
- Senza impostare il valore target, le calorie verranno conteggiate.
- Se si imposta il valore target, per le calorie ci sarà un conto alla rovescia dalla vostra caloria target a 0 con il suono o il lampeggio di un allarme
- Intervallo: 0~999

‼ NOTA
- Questo dato è una guida approssimativa per confrontare le differenti sedute di esercizi che non può essere usato in un trattamento medico.

Spiegazione dei pulsanti

Recovery
- Una volta che console rileva il segnale d'impulso, premere il tasto RECOVERY per accedere in modalità recupero e monitorare la capacità di recupero della frequenza cardiaca

Down
- Diminuire il livello di resistenza durante l'esercizio.
- Selezione impostazione.

Mode
- Confermare impostazione o selezione.

Up
- Aumentare il livello di resistenza durante l'esercizio.
- Selezione impostazione.

Reset
- In modalità impostazione, premere una volta il tasto RESET per azzerare i valori della funzione corrente.
- Premere il tasto RESET e tenerlo premuto per 2 secondi per azzerare tutti i valori di tutte le funzioni.

Start/ Stop
- Avviamento o Interruzione (pausa) dell'esercizio.

Utilizzo

Accensione
- Inserire la spina nella presa a muro.
  Il computer si avvia e visualizza tutti i componenti sul display LCD per 2 secondi
- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep.
- Iniziare a pedalare per accendere la console quando si trova in modalità sleep.

Lo schermo LCD visualizzerà tutti i segmenti.

Spegnimento
- In assenza di segnale trasmesso nel monitor per 4 minuti, il monitor entrerà automaticamente in modalità SLEEP.
- Scollegare l'alimentatore per spegnere direttamente il computer.

Programmi

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.
- Premere il tasto Reset (in modalità Pausa) per reimpostare tutti i dati dell'allenamento.
- Tenere premuto il tasto Reset per oltre 2 secondi per resettare la console. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Modalità manuale
- Usare i tasti Up/ Down per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Manual 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 Mode per confermare l'impostazione.

‼ NOTA
- Dopo la conferma è possibile anche impostare:
  Distance, Calories, & Pulse.
- Quando si impostano più obiettivi, 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.
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.
  (I dati di allenamento attivi andranno persi)

Modalità Beginner (Principianti)
- Usare il tasto Up/ Down della per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità Beginner e premere il tasto Mode per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità Beginner.
- Usare il tasto Up/ Down per selezionare il programma Beginner 1 ~ 4 e premere Mode per confermare.
- Usare i tasti Up/ Down per impostare il tempo.

- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza.
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.
  (I dati di allenamento attivi andranno persi)

Advance (Modo avance)

- Usare il tasto Up/ Down della per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità Advance e premere il tasto Mode per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità Advance.
- Usare il tasto Up/ Down per selezionare il programma Advance 1 ~ 4 e premere Mode per confermare.
- Usare i tasti Up/ Down per impostare il tempo.

- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza.
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.
  (I dati di allenamento attivi andranno persi)

Modalità Sporty

- Usare il tasto Up/ Down della per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità Sporty e premere il tasto Mode per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità Sporty.
- Usare il tasto Up/ Down per selezionare il programma Sporty 1 ~ 4 e premere Mode per confermare.
- Usare i tasti Up/ Down per impostare il tempo.

- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza.
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.
  (I dati di allenamento attivi andranno persi)

Modalità cardio

- Utilizzare la funzione Up/ Down per selezionare il programma di allenamento, selezionare Cardio,
  quindi confermare premendo Mode.
- Premere il tasto Up/ Down per impostare l'età e confermare premendo il tasto modalità

- È possibile selezionare 4 programmi cardio:
  55% (della massima HR = 220 - età x 55%)
  75% (della massima HR = 220 - età x 75%)
  90% (della massima HR = 220 - età x 90%)
  TAG (Target Heart Rate, default set on 100
  TAG = Obiettivo (Predefinito 100),
  confermare premendo Mode
- Per impostare il valore TAG, utilizzare la funzione Up/ Down per impostare l'obiettivo (30~230), quindi confermare premendo Mode.
- Utilizzare il tasto Up/ Down per preimpostare il tempo di allenamento,
  quindi confermare premendo Mode.
- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.

!! NOTA

- Nella modalità cardio, la tensione verrà regolata automaticamente a un'insensibilità in cui la frequenza cardiaca raggiunge l'obiettivo HRC predefinito.
- Wanneer er 6 seconden geen hartslag gemeten wordt zal de display "Pulse Input" tonen om de gebruiker te waarschuwen.

Modalità Watt

- Utilizzare la funzione Up/ Down per selezionare il programma di allenamento, selezionare Watt,
  quindi confermare Watt Mode..
- Utilizzare Up/ Down per impostare l'obiettivo Watt
  Watt. 120 è il valore predefinito
  Intervallo: 10~350
  confermare premendo Mode.
- Utilizzare il tasto Up/ Down per preimpostare il tempo di allenamento,
  quindi confermare premendo Mode.
- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento.
- Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza (Watt).
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.
  (I dati di allenamento attivi andranno persi)

Nella modalità Watt, la tensione verrà regolata automaticamente a un'insensibilità in cui i Watt raggiungono l'obiettivo watt predefinito.

!! NOTA

- Il parametro Watt è un calcolo di RPM e livello di tensione.
  Quando RPM è maggiore, la tensione sarà minore.
  Quando RPM è minore, la tensione sarà maggiore.

Recovery (Recupero)

- Il tasto Recovery 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 Recovery 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.
- Quando si accede alla modalità di recupero, l'allenamento verrà messo in pausa.
- Premere Avvio / Stop per riprendere l'allenamento quando si esce dalla modalità di ripristino oppure premere Ripristina per tornare al menu di avvio.

TUNTURI®

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.

Questa console può ricevere un trasmettitore di frequenza cardiaca Bluetooth. Non è necessario associare il dispositivo, poiché la console rileverà automaticamente il trasmettitore della frequenza cardiaca quando si trova nel raggio d'azione.

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 ivenditore.
- 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 la visualizzazione dello schermo LCD è debole, significa che le batterie devono essere cambiate.
- 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 le cose in modo anomalo, reiinserire le batterie 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
- 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.

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 mandato 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.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	156.0 61.4
Larghezza	cm inch	59.0 23.2
Altezza	cm inch	142.0 55.9
Peso	kg lbs	53.2 117.3
Peso massimo utente	kg lbs	180 397
Specifiche di uscita del trasformatore	Voltaggio Ampere	9V-DC 2.0 A
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Sì No No Sì No

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Platinum S20 Cycletta da allenamento agonistico 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 Platinum S20 Cycletta da allenamento agonistico 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.

Español
Este manual español es una traducción del texto ingles. No se pueden derivar derechos de esta traducción. El texto original en inglés prevalecerá.

Índice

¡Bienvenido 67

Advertencias de seguridad 67
Seguridad eléctrica 67

Instrucciones de montaje 67
Descripción de la ilustración A 67
Descripción de la ilustración B 67
Descripción de la ilustración C 67
Descripción de la ilustración D 67
Información adicional de montaje 67
Información adicional 67
Zona de entrenamiento libre (Fig. D-0) 67

Sesiones de ejercicio 67
Ejercicio Instrucciones 67
Del ritmo cardíaco 67

Uso 68
Ajuste de las patas de apoyo 68
Fuente de alimentación 68
Ajuste de la posición horizontal del asiento 68
Ajuste de la posición del sillín vertical 68
Ajuste de la posición horizontal del manillar 68
Ajuste de la altura del manillar 68
Perilla del freno de emergencia (Fig. G-2) 69
Cómo usar el pedal de doble función 69

Consola 69
Funciones del monitor 69
Botones de funciones 70
Funcionamiento 70

Programas 70
Inicio rápido 70
Fin del entrenamiento 70
Modo Manual 70
Modo Beginner (principiante) 70
Modo Advance (avanzado) 71
Modo Sporty (Deportivo) 71
Modo Cardio 71
Watt (Modo Vatios) 71
Recovery (Recuperación) 71
Bluetooth & APP 72

Limpieza y mantenimiento 72
Defectos y fallos 72

Transporte y almacenamiento 72

Garantía 72

Datos técnicos 73

Declaración del fabricante 73

Descargo de responsabilidad 73

¡Bienvenido

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!
Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr, bicicletas de ejercicio, bancos de fuerza y estaciones múltiples. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Informacion y precauciones
Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

Advertencias de seguridad

⚠ ADVERTENCIA
- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.

⚠ ADVERTENCIA
- Los sistemas de motorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico y profesional (p. ej. hospitales, cuarteles de bomberos, hoteles, colegios, etc.).
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Se debe supervisar a los niños para garantizar que no jueguen con el aparato.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta nauseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F..
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.

- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser u
- ilizada por personas cuyo peso supere los 180kg (397 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Seguridad eléctrica

- Antes del uso, compruebe siempre que la tensión de red sea la misma que la tensión indicada en la placa de características de la máquina.
- No utilice un cable alargador.
- Mantenga el cable de red alejado del calor, de aceite y de bordes afilados.
- No altere ni modifique el cable de red o el enchufe de red.
- No utilice la máquina si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto. Si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto, contacte con su proveedor.
- Desenrolle siempre el cable de red en su totalidad.
- No pase el cable de red debajo de la máquina. No pase el cable de red debajo de una alfombra. No coloque ningún objeto sobre el cable de red.
- Asegúrese de que el cable de red no cuelgue sobre el borde de una mesa. Asegúrese de que el cable de red no quede atrapado y que no sea posible tropezarse con él.
- No deje la máquina desatendida cuando el enchufe de red esté insertado en la toma de pared.
- No tire del cable de red para sacar el enchufe de la toma de pared.
- Retire el enchufe de red de la toma de pared cuando la máquina no se esté utilizando, antes del montaje o el desmontaje o antes de la limpieza y el mantenimiento.

⚠ ADVERTENCIA
- No use nunca agua o cualquier otro líquido directamente en o cerca del equipo, utilice solo un paño húmedo si se requiere humedad para limpiar la máquina.
- El uso directo de líquido es perjudicial para los componentes del equipo y puede provocar una descarga eléctrica a causa de un cortocircuito. Esto podría provocar lesiones personales graves o incluso la muerte.
- El aparato solo debe utilizarse con la fuente de alimentación suministrada con el mismo.

Instrucciones de montaje

Descripción de la ilustración A

La ilustración muestra cuál debe ser el aspecto de la máquina una vez completado el montaje.
Puede utilizar esta ilustración como referencia durante el montaje, pero siga siempre los pasos de montaje en el orden correcto como se muestra en las ilustraciones.

Descripción de la ilustración B

La ilustración muestra los componentes y las piezas que debe encontrar al desembalar el producto.

‼ ATENCIÓN !!
- Las piezas de pequeño tamaño pueden estar ocultas o embaladas en espacios huecos del sistema de protección de poliestireno extruido del producto

Descripción de la ilustración C

La ilustración muestra el juego de tornillería que se suministra con el producto.
El juego de tornillería contiene pernos, arandelas, tornillos, tuercas, etc. y las herramientas necesarias para montar correctamente la máquina.

Descripción de la ilustración D

Las ilustraciones muestran cómo montar mejor la máquina en el orden correcto.

⚠ ADVERTENCIA
- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

⚠ PRECAUCIÓN
- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

Información adicional de montaje

D5 Cómo montar los pedales correctamente.

‼ ATENCIÓN !!
- El lado derecho e izquierdo se determinan desde la perspectiva de las posiciones de ejercicio.

Pedal derecho
Localice la marca “R” o “L” en el eje del pedal
- Monte el pedal derecho “R” en la biela derecha.
- Primero, gire el eje del pedal a mano en sentido de las agujas del reloj.
- Utilice la llave para apretar el pedal por completo.

Pedal izquierdo
- Monte el pedal izquierdo “L” en la biela izquierda.
- Primero, gire el eje del pedal a mano en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Utilice la llave para apretar el pedal por completo.

Haga clic para ver nuestro video de ayuda en YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

‼ NOTA
- Guarde las herramientas suministradas con este producto una vez que haya completado el montaje del producto, para futuros fines de servicio.

TUNTURI®

Información adicional

Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseche los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

Eliminación al final de la vida util

Desde Tunturi esperamos que disfrute de su equipo de entrenamiento durante muchos años. No obstante, llegará un momento en que éste llegue al final de su vida útil. Conforme a la Directiva WEEE (relativa a la gestión de residuos procedentes de equipos eléctricos y electrónicos) le corresponde a usted la responsabilidad de desechar adecuadamente su equipo de entrenamiento en un centro público autorizado de recogida.

Zona de entrenamiento libre (Fig. D-0)

Parte delantera del equipo

Deje al menos 30 cm de espacio libre delante del equipo.

- La zona de entrenamiento libre de esta sección puede compartirse con otro equipo del mismo tipo cuando ambos están enfrentados.

Lateral del equipo.

Deje al menos 60 cm de espacio libre a cada lado del equipo.

- La zona de entrenamiento libre de esta sección puede compartirse con otro equipo del mismo tipo cuando ambos están enfrentados.

Parte trasera del equipo

Deje al menos 200 cm de espacio libre detrás del equipo.

- La zona de entrenamiento libre para esta sección no puede compartirse con otros equipos del mismo tipo. El espacio libre adicional requerido depende de la orientación de ambos equipos y debe ser la suma de ambos valores.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio. Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Ejercicio Instrucciones

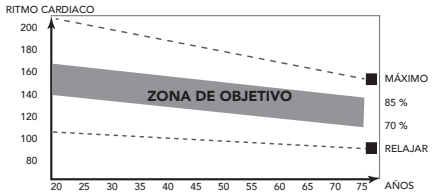
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

Fase de calentamiento

Esta fase mejora la circulación y favorece el buen funcionamiento de los músculos. Asimismo, reduce el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es conveniente realizar una serie de ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Al estirar se debe mantener la posición durante unos 30 segundos; no fuerce los músculos ni realice movimientos bruscos para estirarlos, si duele, PARE inmediatamente.

Fase de ejercicio

Esta es la fase de esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas irán ganando flexibilidad. Es importante mantener un ritmo estable durante toda esta fase. El ejercicio debe ser lo suficientemente fuerte como para incrementar el ritmo cardíaco hasta el objetivo que se muestra en el siguiente cuadro.



Esta fase debe tener una duración mínima de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan a los 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.
A medida que vaya mejorando su forma física, es posible que el entrenamiento tenga que ser más largo e intenso. Es aconsejable entrenarse al menos tres veces a la semana, espaciando de manera uniforme, en la medida de lo posible, los entrenamientos durante la semana.

Tonificación muscular

Si quiere tonificar los músculos mientras trabaja con el aparato, deberá ajustar la resistencia en un nivel bastante alto. Así aumentará la tensión sobre los músculos de las piernas, con lo que es posible que no pueda entrenarse durante todo el tiempo que le gustaría.
Si quiere mejorar su condición física, tendrá que modificar también el programa de entrenamiento. El entrenamiento durante las fases de calentamiento y enfriamiento será igual, pero debe aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para incrementar el esfuerzo del tren inferior. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso

El factor determinante en este sentido es el esfuerzo realizado. Cuanto más intenso y prolongado sea el ejercicio físico, más calorías quemará. En realidad, es lo mismo que si se entrenara para mejorar la condición física, lo que cambia es el objetivo.

Del ritmo cardíaco

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

‼ NOTA

- Una correa de pecho no viene de serie con este entrenador. Cuando te gusta usar una correa de cofre inalámbrica, debes comprarla como accesorio.

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen

constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.

⚠ ADVERTENCIA
- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

⚠ PRECAUCIÓN
- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

‼ NOTA
- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)
alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: 220 - EDAD. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

⚠ ADVERTENCIA
- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Principiante
50-60% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Avanzado
60-70% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Experto
70-80% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de las patas de apoyo

El equipo está equipado con patas de apoyo ajustables.
Si el equipo parece estar inestable, poco firme o no está bien nivelado, estas patas de apoyo se podrán ajustar para realizar las correcciones necesarias.

- Gire las patas de apoyo hacia adentro o hacia afuera según sea necesario para colocar el equipo en una posición estable y lo más nivelada posible.)
- Apriete las contratuercas* para bloquear las patas de apoyo.

‼ ATENCIÓN!
- El equipo es más estable cuando está lo más cerca posible del suelo. Por lo tanto, comience a nivelar el equipo girando todas las patas de apoyo completamente hacia adentro, antes de girar las patas necesarias para estabilizar y nivelar el equipo.

Haga clic para ver nuestro video de ayuda en YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Fuente de alimentación

El entrenador se alimenta desde una fuente de alimentación externa. Consulte la ilustración para ubicar la entrada de alimentación del entrenador. (Fig. E-1)

‼ NOTA
- Conecte la fuente de alimentación al entrenador antes de enchufarlo a una toma de corriente de la pared.
- Quite siempre el cable de alimentación cuando no utilice la máquina.

Ajuste de la posición horizontal del asiento

La posición horizontal del asiento se puede ajustar colocando el asiento en la posición adecuada. (Fig. E-2)
- Afloje el carril del asiento girando la palanca de liberación rápida en el sentido de las agujas del reloj.
- Desplace el asiento a la posición deseada.
- Apriete el carril del asiento girando la palanca de liberación rápida en el sentido de las agujas del reloj.

‼ ATENCIÓN!
- La palanca de liberación rápida se acciona por resorte. Para restablecer la posición de la palanca, es necesario tirar de ella hacia abajo, volver a colocarla y soltarla de nuevo.

Ajuste de la posición del sillín vertical

La posición del sillín vertical puede ajustarse situando el tubo del sillín en la posición eseada. (Fig. E-2)
Con la pierna casi recta, el arco del pie debe tocar el pedal en su punto más bajo.
- Afloje el pomo de ajuste del tubo del sillín.
- Mueva el tubo del sillín a la posición deseada.
- Apriete el pomo de ajuste del tubo del sillín.

Ajuste de la posición horizontal del manillar

La posición horizontal del manillar puede ajustarse alejándolo o acercándolo al usuario para colocarlo en la posición deseada.(Fig. E-2)

TUNTURI®

- Afloje el bastidor de fijación del manillar girando la palanca de liberación rápida en el sentido de las agujas del reloj.
- Coloque el bastidor de fijación del manillar en la posición deseada.
- Apriete el bastidor de fijación del manillar girando la palanca de liberación rápida en el sentido de las agujas del reloj.

‼ ATENCIÓN!
- La palanca de liberación rápida se acciona por resorte. Para restablecer la posición de la palanca, es necesario tirar de ella hacia abajo, volver a colocarla y soltarla de nuevo.

Ajuste de la altura del manillar

La altura del manillar se puede ajustar a la preferencia de altura del usuario para obtener la mejor altura y posición de ejercicio del usuario. (Fig. E-2)
- Apoye el manillar antes de aflojar el pomo de ajuste del manillar, afloje el pomo girándolo 2 vueltas completas en sentido contrario a las agujas del reloj y tire del pomo accionado por resorte.
- Sujete el pomo accionado por resorte tirando hacia fuera y mueva el manillar a la posición deseada.
- Cuando encuentre la altura deseada, suelte el pomo accionado por resorte y desplace el manillar ligeramente hacia arriba/abajo para asegurarse de que el pomo accionado por resorte encuentra la posición de fijación cerrada.
- Apriete firmemente el mando de ajuste del manillar girándolo en el sentido de las agujas del reloj.

Perilla del freno de emergencia (Fig. G-2)

Para activar el freno de emergencia, presione a fondo y con fuerza la palanca tensora del freno.

Cómo usar el pedal de doble función

Si tiene preguntas, le recomendamos que consulte a una tienda de bicicletas para obtener ayuda o consulte las instrucciones de su fabricante de calzado.

Cuando fije el taco, la línea central lateral deberá estar debajo del dorso del pie. Ajuste hacia delante y atrás a través de las ranuras de la suela de la zapatilla. Ajuste lateralmente a través de la holgura entre la arandela del taco y el propio taco. Apriete firmemente los tacos. La posición del taco se podrá ajustar con precisión, conforme a las preferencias personales, después de hacer una prueba. Puede que se requiera cierto tiempo para encontrar el ajuste óptimo del taco.

Calapiés:
Todos los calapiés estandar se pueden agregar a los pedales. Use las instrucciones de fijación de piezas e instalación suministradas con los calapiés y asegúrese de que los tornillos de fijación están firmemente apretados antes de su uso.

Para usar los pedales:
Encaje las zapatillas con tacos en los pedales colocando el taco entre las fijaciones mientras empuja hacia abajo.
Desencájelas girando el talón hacia fuera lejos de la bicicleta de ejercicio.
La tensión de la fijación se puede ajustar y se deberá ajustar de tal manera que el taco y la zapatilla no se desenganchen cuando esté pedaleando. Use una llave Allen para girar los tornillos de ajuste, a la derecha para aumentar la tensión de la fijación y a la izquierda para reducirla.

Consola



1. Pantalla
2. Soporte de tableta/libro
3. Botones

⚠ PRECAUCIÓN
- Mantenga la consola alejada de la luz solar directa.
- Seque la superficie de la consola cuando esté cubierta de gotas de sudor.
- No se apoye en la consola.
- Toque la pantalla únicamente con la punta del dedo. Asegúrese de no tocar la pantalla con las uñas ni objetos afilados.

‼ NOTA
- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos.

Funciones del monitor

Time (Tiempo)
- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose el tiempo.
- Al establecer el valor objetivo, se restará el tiempo del valor objetivo de tiempo hasta 0 con un sonido de alarma o un destello. El tiempo continuará contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.
- Rango: 0:00 ~ 99:59

Speed (velocidad):
- Muestra la velocidad actual durante el ejercicio.
  Rango: 0.0 ~ 99.9

RPM (revoluciones por minuto):
- Muestra las revoluciones por minuto durante el ejercicio
  Rango: 0 ~ 999

Pulse (Pulso)
- El pulso actual se presentará en pantalla después de 6 segundos de haber sido detectado por la consola.
- Si no hay ninguna señal de pulso durante 6 segundos, la consola mostrará “P”.
- La alarma de pulso sonará cuando el pulso actual sea superior al pulso objetivo.
- Rango: 0-30 ~ 230 BPM.

Watt (Vatios)
- Muestra los vatios del ejercicio actual.
- Rango: 0 ~ 999

Distance (Distancia)
- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose la distancia.
- Al establecer el valor objetivo, se restará la distancia del valor objetivo de distancia hasta 0 con un sonido de alarma o un destello.
  La distancia continuará contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.
- Rango: 0.00 ~ 99.99 KM.

Load
- Muestra el ajuste del nivel de tensión, al ajustar la resistencia, durante 3 segundos.
- Rango: 1 ~ 32

Calories (Calorías)
- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose calorías.
- Al establecer el valor objetivo, se restarán calorías del valor objetivo de calorías hasta 0 con un sonido de alarma o un destello.
  Las calorías continuarán contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.
- Rango: 0 ~ 9999 K.Calories.

‼ NOTA
- Estos datos son una guía aproximada para la comparación de distintas sesiones de ejercicios que no pueden utilizarse en tratamientos médicos.

Botones de funciones

Recovery
- Prueba de estado de recuperación de ritmo cardíaco.

Down
- Disminuye el nivel de resistencia durante el ejercicio.
- Al establecer valores más bajos.

Mode
- Cofirmar el establecimiento o selección.

Up
- Incrementa el nivel de Resistencia durante el ejercicio.
- Al establecer valores más elevados.

Reset
- Cuando presiona y mantiene durante 2 segundos, el monitor se reiniciará y comenzará desde el menú principal (todos los datos serán perdidos).
- Volver al menú principal durante el entrenamiento preestablecido o al finalizar.

Start/ Stop
- Comenzar el entrenamiento. Parar/ pausar el entrenamiento.

Funcionamiento

Encendido
- Enchufe la fuente de alimentación para encender la computadora.
- Pulse cualquier tecla para encender la consola cuando se está en el modo dormir
- Empiece a pedalear para encender la consola cuando se está en el modo dormir.

Apagado
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante 4 minutos, el monitor entrará en el modo DORMIR automáticamente.
- Desenchufe la fuente de alimentación para apagar la computadora directamente.

Programas

Inicio rápido
- Pulse la tecla Start/ Stop para iniciar el entrenamiento sin ningún ajuste predeterminado.
- Use las flechas Up/ Down del dial para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

Fin del entrenamiento
- Pausa Start/ Stop en el modo de entrenamiento para detener o hacer una pausa en la sesión.
  Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Start/ Stop en el modo de pausa.
- Pulse la tecla Reset (en modo de pausa) para restablecer todos los datos del entrenamiento.
- Pulse y mantenga pulsada la tecla Reset durante 2 segundos para reiniciar la consola. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

Modo Manual
- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar programa, elegir modo Manual y presionar el botón modo para introducir valor en el programa de modo manual.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenanmiento, y presional el botón Mode para confirmar.

‼ NOTA
- Una vez confirmado, puede también establecer: Distance, Calories, & Pulse.
- Si Establece más de un objetivo, el entrenamiento finalizará con el primer objetivo logrado.
- Deje un dato de objetivo en blanco y no se verá como un límite pre-Establecido.

- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
- Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
- Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

Modo Beginner (principiante)
- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Beginner y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Hay 4 modos de Beginner: Beginner 1 ~ 4. Seleccionar uno usando los botones Up/ Down y confirmar la selección presionando el botón Mode.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenanmiento.

- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
- Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
- Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

TUNTURI®

Modo Advance (avanzado)

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Advance y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Hay 4 modos de Advance 1 ~ 4.. Seleccionar uno usando los botones Up/ Down y confirmar la selección presionando el botón Mode.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenanmiento.

- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
- Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
- Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

Modo Sporty (Deportivo)

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Sporty y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Hay 4 modos de Sporty: Sporty 1 ~ 4. Seleccionar uno usando los botones Up/ Down y confirmar la selección presionando el botón Mode.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenanmiento.

- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
- Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
- Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

Modo Cardio

- Presionar los botones Up/ Down para seleccionar el modo de entrenamiento, elegir el modo cardio y presionar el botón Mode para introducir los valores.
- Presionar los botones Up/ Down para fijar su edad y confirmar presionando el botón mode.
- Hay cuatro modos cardio para seleccionar:
  55% (Frecuencia cardiaca máx. =220-Años x55%)
  75% (Frecuencia cardiaca máx. =220-Años x75%)
  ,90% (Frecuencia cardiaca máx. =220-Años x90%)
  TAG (objetivo ritmo cardíaco, del valor por defecto 100, botones Up/ Down para cambiar, y confirmar pulsando el botón mode).
  Seleccionar usando los botones Up/ Down y confirmar presionando el botón Mode.
- Presionar los botones Up/ Down para fijar el tiempo del entrenamiento, y presionar el botón Mode para confirmar.
- Presionar los botones Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar botón Reset para volver al menú principal (los datos del entrenamiento se perderán).

!! NOTA

- En el modo Cardio, la tensión se ajustará automáticamente a una insensibilidad en la que su ritmo cardíaco alcance el objetivo HRC predeterminado.
- Después de 6 segundos sin actividad, la pantalla mostrará “Pulse Input”.

Watt (Modo Vatios)

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Watt y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Utilice el selector Up/ Down para establecer el objetivo de Watt.
  120 es el valor predeterminado
  Rango: 10~350
  confirme pulsando Mode.
- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
- Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia (Watt).
- Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

En modo Vatios, la tensión se ajustará automáticamente a una insensibilidad en la que los Vatios alcancen el objetivo de vatios que se haya predeterminado.

!! NOTA

- El parámetro Vatios es un cálculo de las RPM y el nivel de tensión.
  Cuando las RPM sean más altas, la tensión será más baja.
  Cuando las RPM sean más bajas, la tensión será más alta.

Recovery (Recuperación)

- La tecla de Recovery solo será válida si se detecta pulso.
- La HORA mostrará „0:60“ (segundos) y contará hacia abajo hasta 0.
- El ordenador mostrará F1 a F6 una vez finalizada la cuenta atrás para probar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. El usuario podrá encontrar el nivel de recuperación del ritmo cardíaco según la tabla siguiente.
- Pulse la tecla Recovery nuevamente para volver al principio.

Cómo leer el resultado de la prueba.

El resultado se basa en su condición de frecuencia cardíaca. Al estar activo, su ritmo cardíaco aumenta en pulsaciones por minuto (ppm). Al finalizar el entrenamiento, el ritmo cardíaco se estabilizará al nivel normal. Cuanto más rápido se estabilice el ritmo cardíaco, mejor será su estado cardíaco.
Si su ritmo cardíaco desciende al menos 50 ppm en el minuto de prueba, su resultado será F1.
Si su ritmo cardíaco desciende entre 41~50 ppm en el minuto de prueba, su resultado será F2.
Y así sucesivamente.

F1	Extraordinario	50+ ppm
F2	Excelente	41 ~ 50 ppm
F3	Bien	31~ 40 ppm
F4	Suficiente	21 ~ 30 ppm
F5	Por debajo de la media	11 ~ 20 ppm
F6	Mal	0 ~ 10 ppm

!! ATENCIÓN!

- Si su ritmo cardíaco aumenta en el minuto de prueba, también indicará F6.
- Al entrar en el modo de recovery se hará una pausa el ejercicio.
- Pulse Start/ Stop para continuar el entrenamiento cuando salga del modo de Recovery o pulse la tecla Reset para volver al menú de inicio.

Bluetooth & APP

- Esta consola puede conectarse con una App de un dispositivo móvil inteligente vía Bluetooth (iOS & Android)
- Establezca la conexión Bluetooth sólo a través del modo de conexión en la aplicación instalada en su teléfono smart.
- Cuando la consola se haya conectado al dispositivo inteligente vía Bluetooth, la consola se apagará.

‼ NOTA
- Tunturi solo ofrece la opción de conectar su consola de ejercicios físicos mediante conexión Bluetooth. Por tanto, Tunturi no se hace responsable por posibles daños o funcionamiento incorrecto de productos que no sean de la marca Tunturi.
- Consulta el sitio web para obtener información adicional

Esta consola puede recibir un transmisor de frecuencia cardíaca Bluetooth. No es necesario vincular el dispositivo, ya que la consola detectará automáticamente el transmisor de frecuencia cardíaca cuando esté dentro del rango.

Limpieza y mantenimiento

La máquina no requiere un mantenimiento especial. No es necesario recalibrar la máquina cuando ésta se ha montado, utilizado y mantenido según las instrucciones.

⚠ ADVERTENCIA
- Antes de la limpieza y el mantenimiento, retire el adaptador.
- No utilice disolventes para limpiar la máquina.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.

- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos ebidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.
- Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
- Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Solución de problemas:
- Si la pantalla LCD está oscurecida, significa que las pilas deben cambiarse.
- Si no hay señal al pedalear, por favor compruebe que el cable esté bien conectado.

‼ NOTA
- Al detener el entrenamiento durante 4 minutos, la pantalla principal se apagará.
- Si el ordenador presenta información anormal en pantalla, por favor vuelva a instalar las pilas y prueba de nuevo.

Sensación inestable o inestable durante el uso
Si la máquina se siente inestable o inestable durante la operación, se recomienda ajustar los pies de apoyo para que el marco alcance la altura correcta. Lea las instrucciones en este manual en la sección: "Uso"

Transporte y almacenamiento

⚠ ADVERTENCIA
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

- Hay que colocarse de pie delante de la máquina en cada lado y agarrar bien por los manillares. Levante la parte delantera de la máquina para poder levantar la parte trasera sobre las ruedas. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
- Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Garantía

Garantía del propietario del aquipo Tunturi

Condiciones de la garantía
El cliente tiene derecho a los beneficios jurídicos aplicables recogidos en la legislación nacional relativa al comercio de bienes de consumo. Esta garantía no restringe dichos beneficios. La garantía del cliente solo será válida si se utiliza el producto en un entorno autorizado por Tunturi New Fitness BV y se mantiene tal como se indica para el equipo concreto. Las instrucciones de mantenimiento y medioambientales aprobadas específicas del producto se indican en el "manual del usuario" del producto. El "manual de usuario" se puede descargar en nuestro sitio web. http://manuals.tunturi.com

Términos de la garantía
Los términos de la garantía comenzarán el día de la compra. Los términos de garantía pueden variar por país, así que consulte con su distribuidor local para ver cuáles son los términos de la garantía.

Cobertura de la garantía
Tunturi New Fitness BV o los distribuidores Tunturi no responderán en ninguna circunstancia a causa de esta garantía por los eventuales daños indirectos, secundarios, resultantes o especiales de ningún tipo derivados del uso o la imposibilidad de uso de este equipo.

Restricciones a la garantía
La garantía cubre los fallos debidos a la fabricación y los materiales en un equipo de ejercicio que esté en su ensambladura original. La garantía cubre solamente defectos que se manifiesten durante un uso normal, conforme a las instrucciones dadas en la guía suministrada con el equipo, a condición de que se hayan observado las instrucciones de montaje, mantenimiento y utilización proporcionadas por Tunturi. Tunturi New Fitness BV y los distribuidores Tunturi no pueden responder de fallos ocasionados por circunstancias ajenas a su control. La presente garantía sólo es válida para el comprador original del equipo de ejercicio y tiene vigencia solamente en los países en los que Tunturi New Fitness BV cuenta con un importador autorizado. La garantía no cubre los equipos de ejercicio o sus partes que hayan sido modificados sin el consentimiento previo de Tunturi New Fitness BV. La garantía no cubre fallos derivados del desgaste normal, de un uso indebido, de su uso en condiciones para las que el equipo no ha sido concebido, corrosión o daños sufridos durante la carga o el transporte.

La garantía no cubre los sonidos o ruidos emitidos durante el uso que no impidan de forma sustancial la utilización del equipo y que no estén provocados por un fallo del mismo
La garantía no cubre las actividades de mantenimiento tales como limpieza, lubricación o el ajuste normal de las piezas, ni los procedimientos de instalación que el cliente pueda realizar por sí mismo y que no requieran un desmontaje / montaje especial del equipo de ejercicio. Estos procedimientos son, por ejemplo, el cambio de contadores, pedales o de otras piezas simples similares. No se reembolsarán las reparaciones realizadas durante el periodo de garantía por agentes no autorizados por Tunturi. Si no se siguen adecuadamente las instrucciones dadas en el Manual del Propietario se invalidará la garantía del producto.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud	cm inch	156.0 61.4
Anchura	cm inch	59.0 23.2
Altura	cm inch	142.0 55.9
Peso	kg lbs	53.2 117.3
Peso máx. del usuario	kg lbs	180 397
Especificaciones de salida del transformador	Voltaje Amperio	9V-DC 2.0 A
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual 5.0 Khz 5,3 KHz. Bluetooth (BLE) ANT +	Sí No No Sí No

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el Platinum S20 Bicicleta de spinning es conforme con las siguientes normas y directivas:

- Directiva RoHS (2011/65/EU)
- Reglamento General de Seguridad de los Productos (GPSR) – (EU) 2023/988

Por la presente, Tunturi New Fitness BV declara que el equipo de radio tipo Entrenador de Platinum S20 Bicicleta de spinning cumple con la Directiva 2014/53/EU.

La declaración de conformidad, que incluye todas las normas y directivas, se puede descargar en nuestro sitio web:
https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Los países bajos

Descargo de responsabilidad

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Reservados todos los derechos.

- Tanto el producto como el manual están sujetos a modificaciones.
- Las modificaciones se pueden cambiar sin aviso.
- Consulte nuestra página web para descargar la versión del manual de usuario más reciente.



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

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250822-W