TUNTURI®

STAR FIT B100 BIKE

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



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie

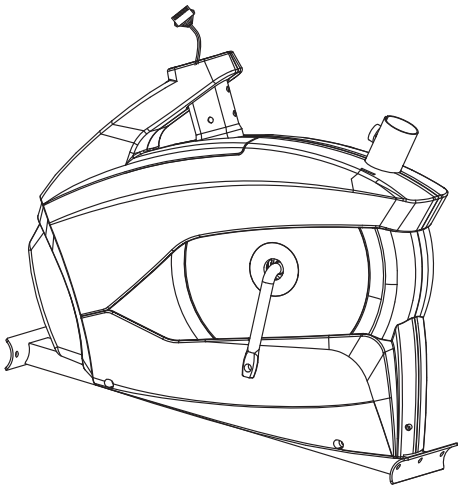
- **Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tento návod k použití.**
- **Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.**
- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung 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.

A

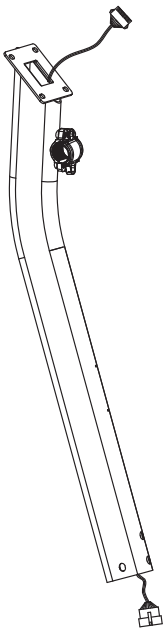

PROGRAM
TIME
SPEED
DISTANCE
CALORIES
PULSE
TUNTURI
RECOVERY
MODE
ENTER
START
STOP

Star Fit B100
TUNTURI

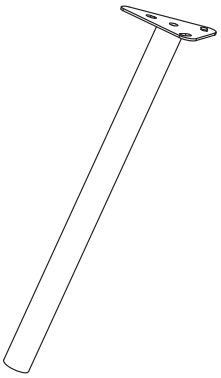
B



NO. 1



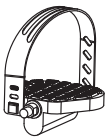
NO. 22



NO. 15



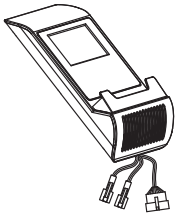
NO. 9



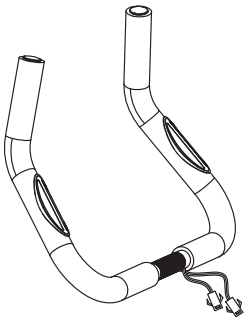
NO. 10



NO. 33



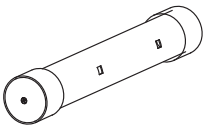
NO. 18



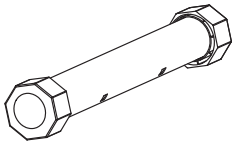
NO. 19



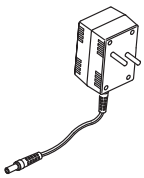
NO. 27



NO. 3



NO. 2



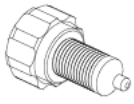
NO. 72



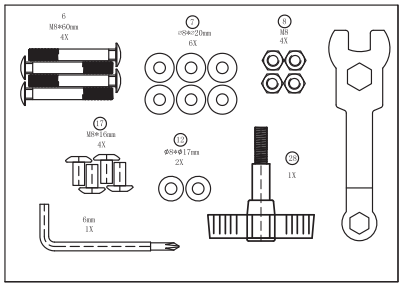
NO. 41

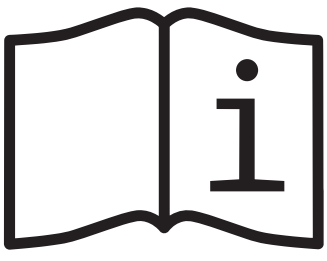


NO. 16

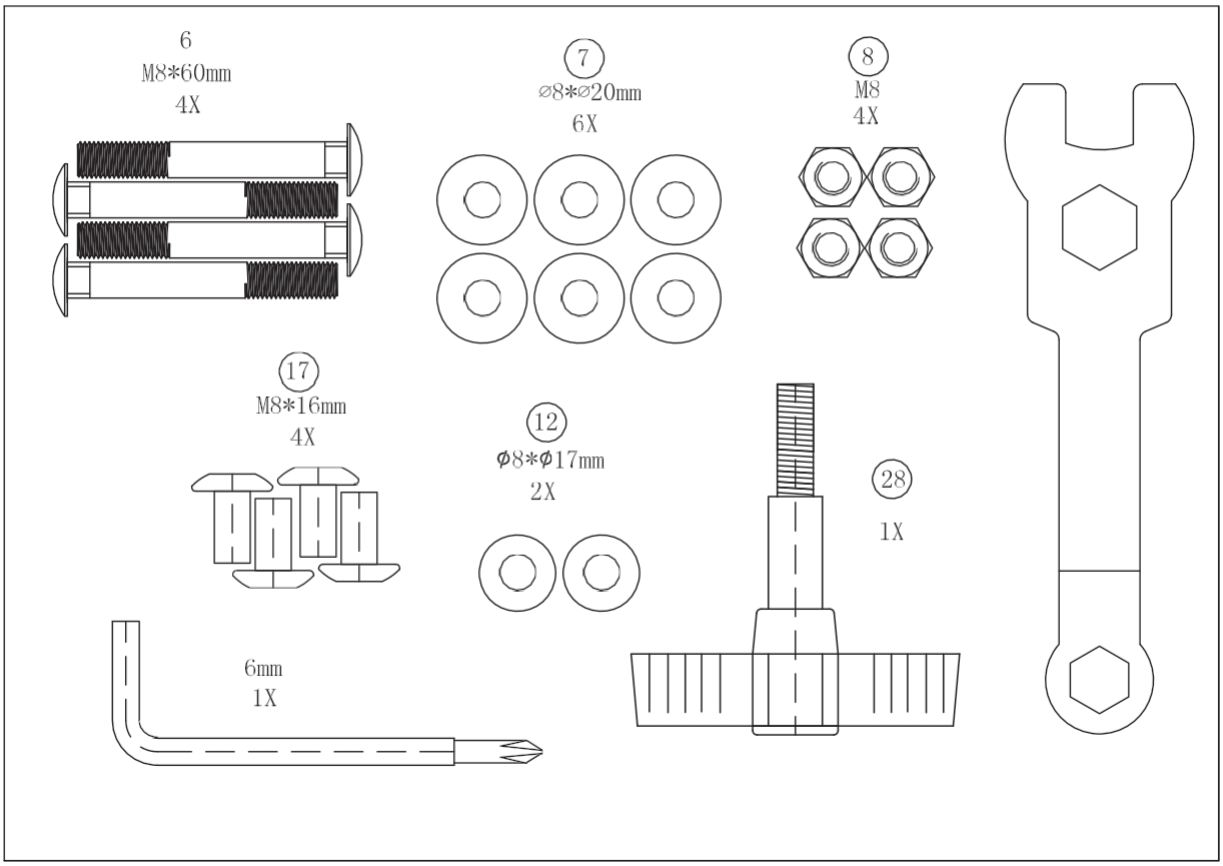


NO. 11

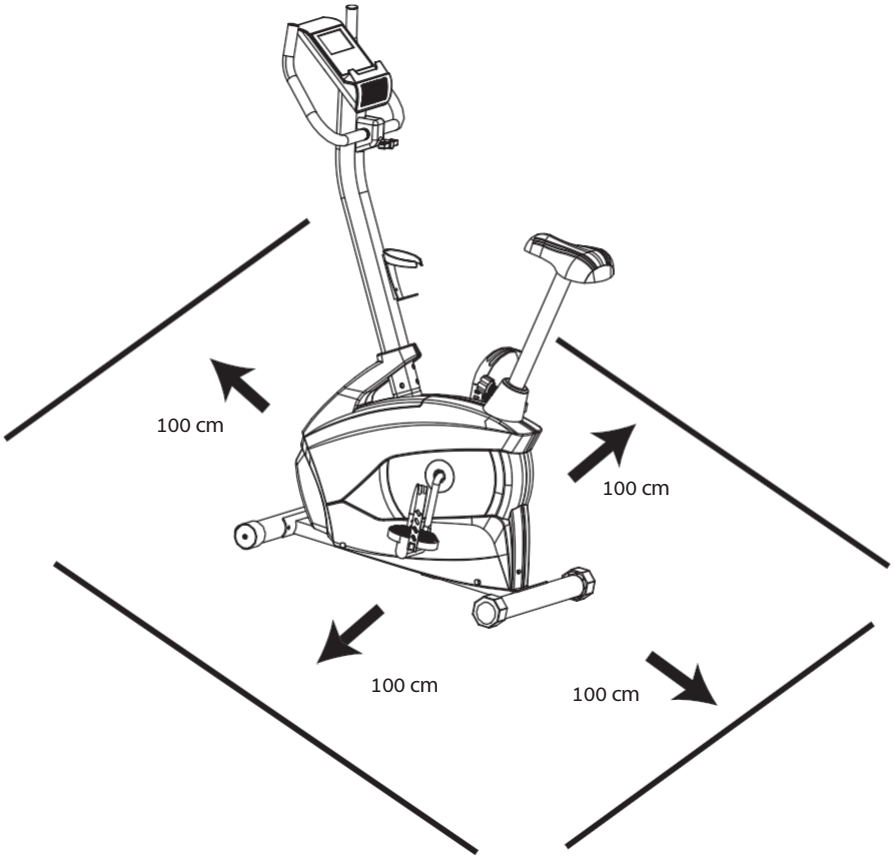




C

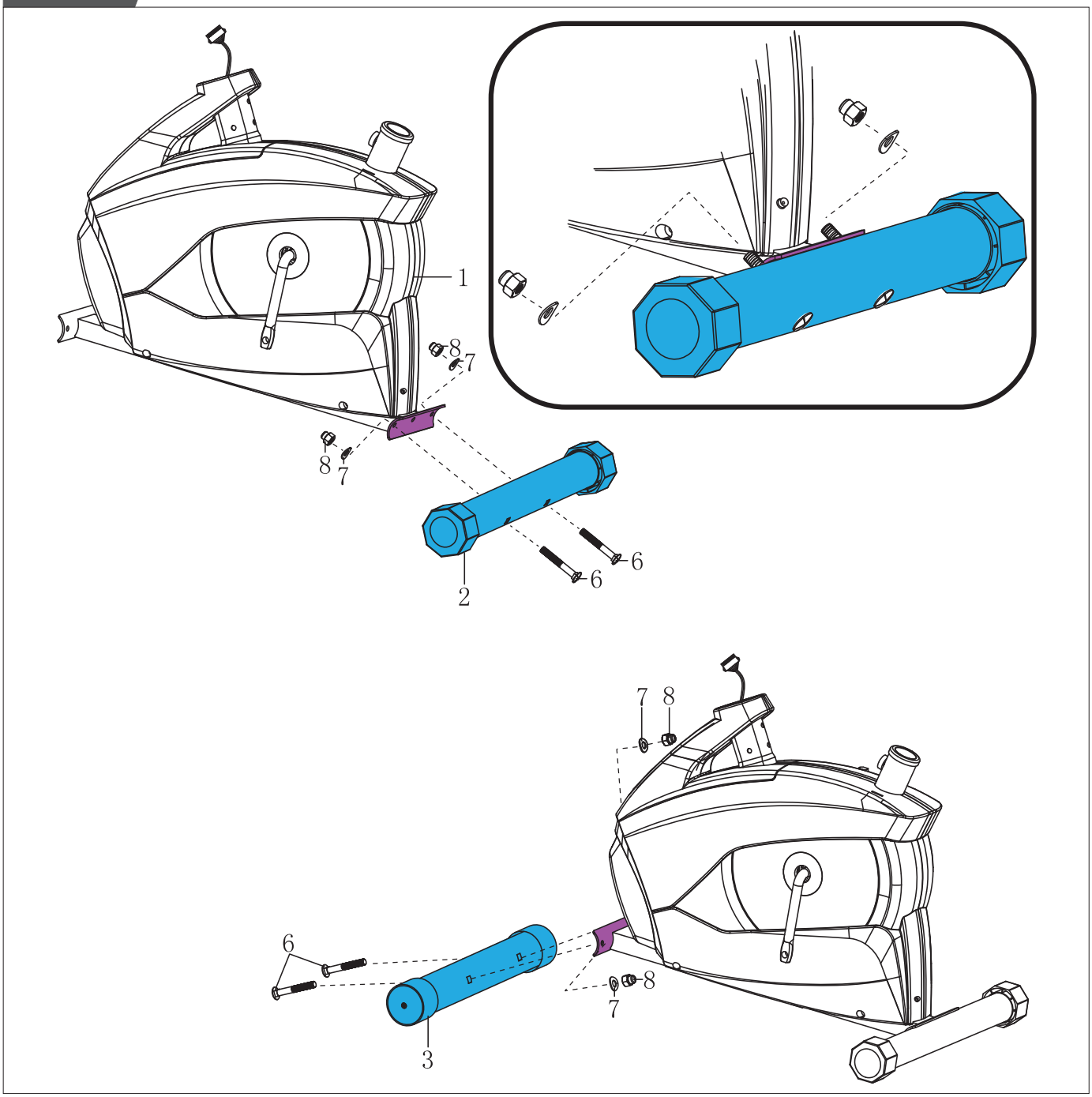


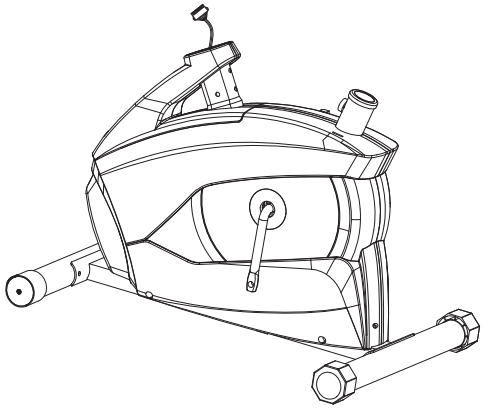
D-00

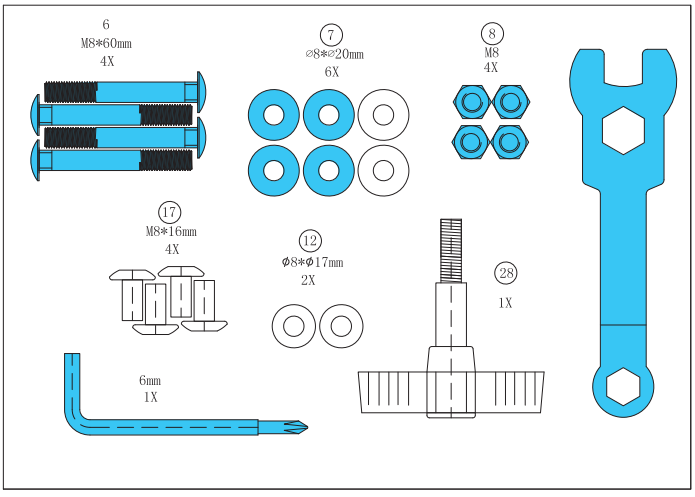


TUNTURI®

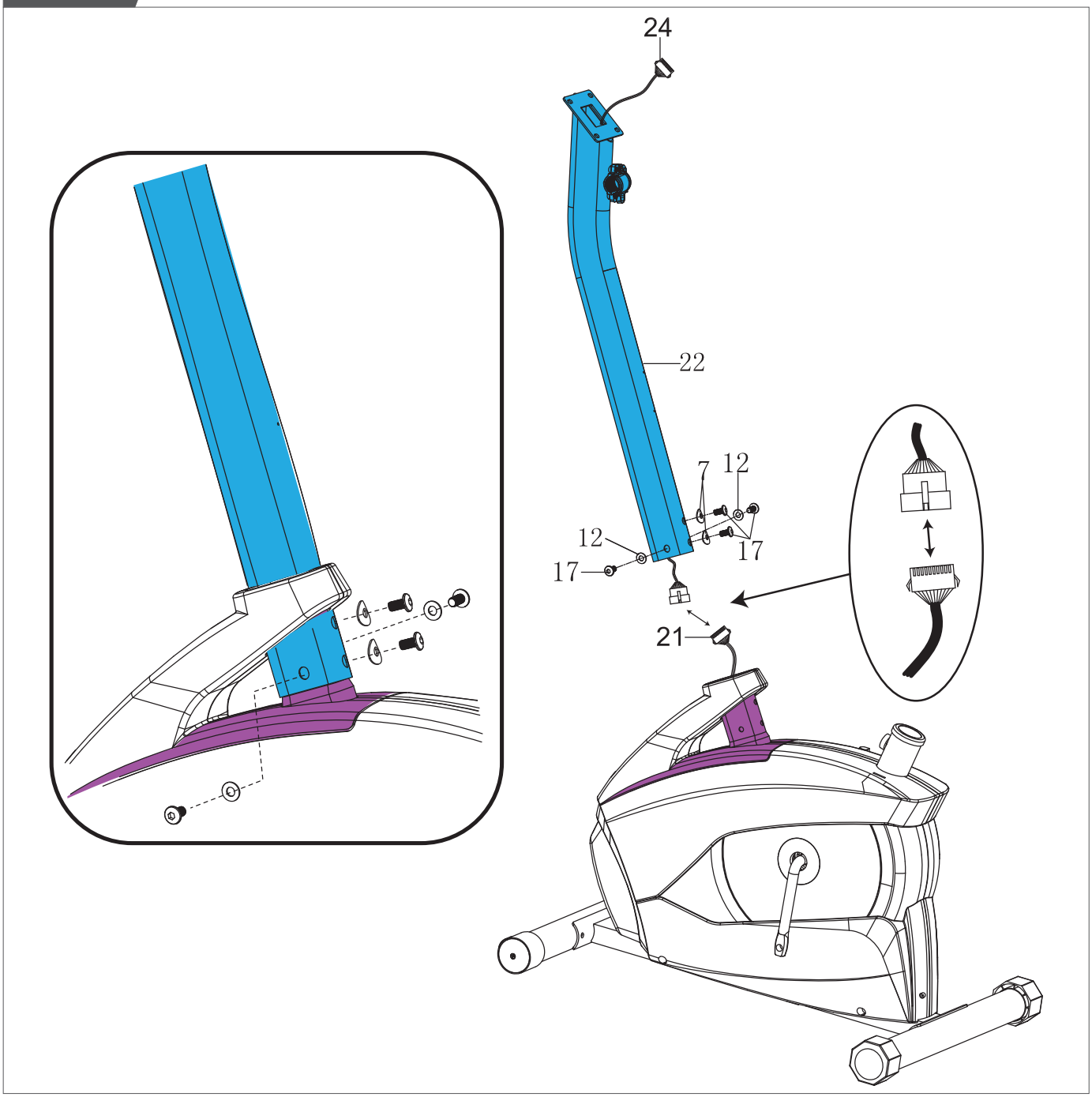
D-01

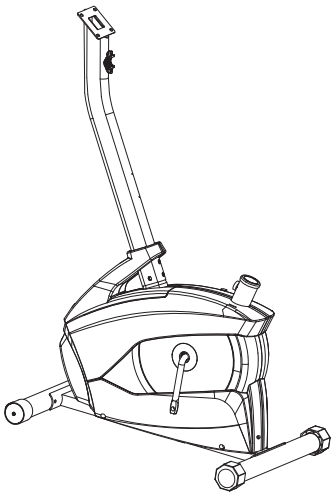

1
8
7
8
7
6
6
2
7
8
6
8
7
3

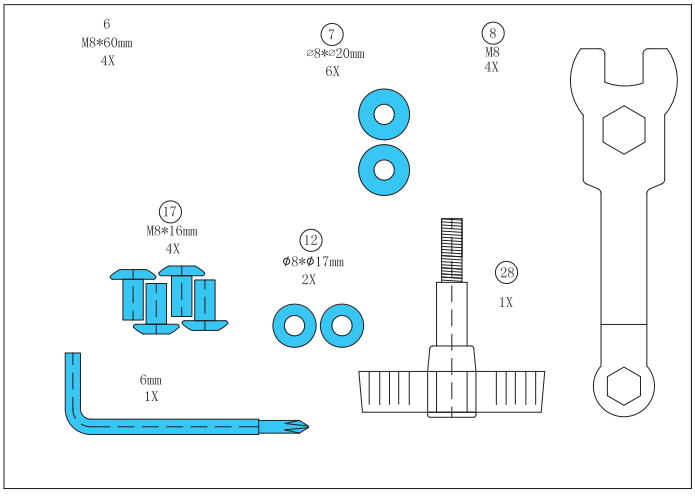



6
M8*60mm
4X
7
⌀8*⌀20mm
6X
8
M8
4X
17
M8*16mm
4X
12
⌀8*⌀17mm
2X
28
1X
6mm
1X

D-02

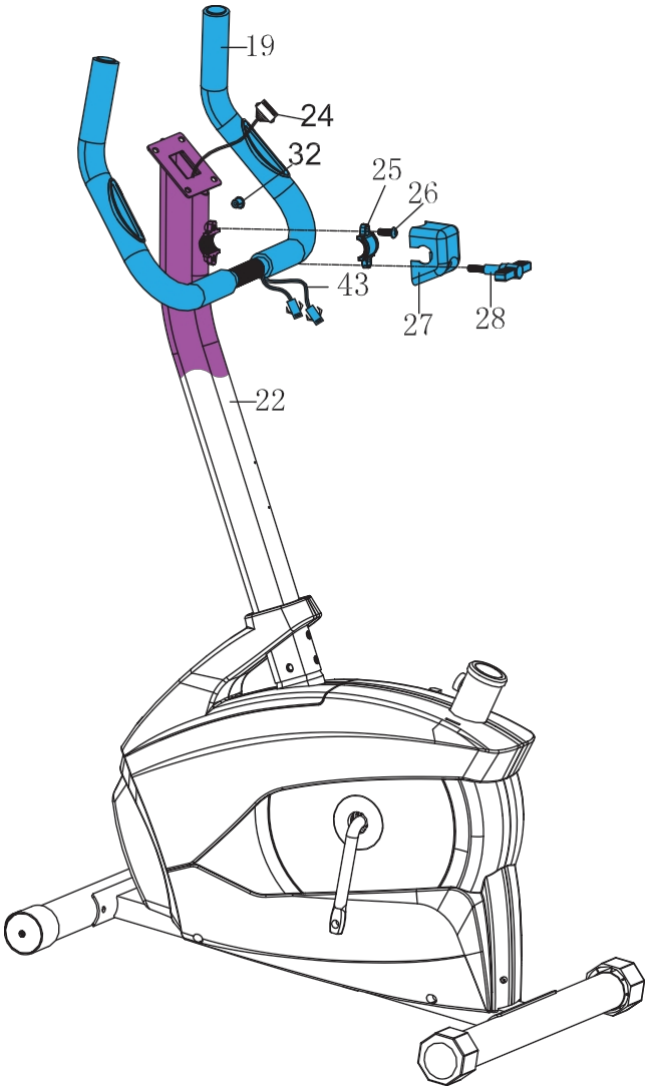

24
22
7
12
12
17
17
21

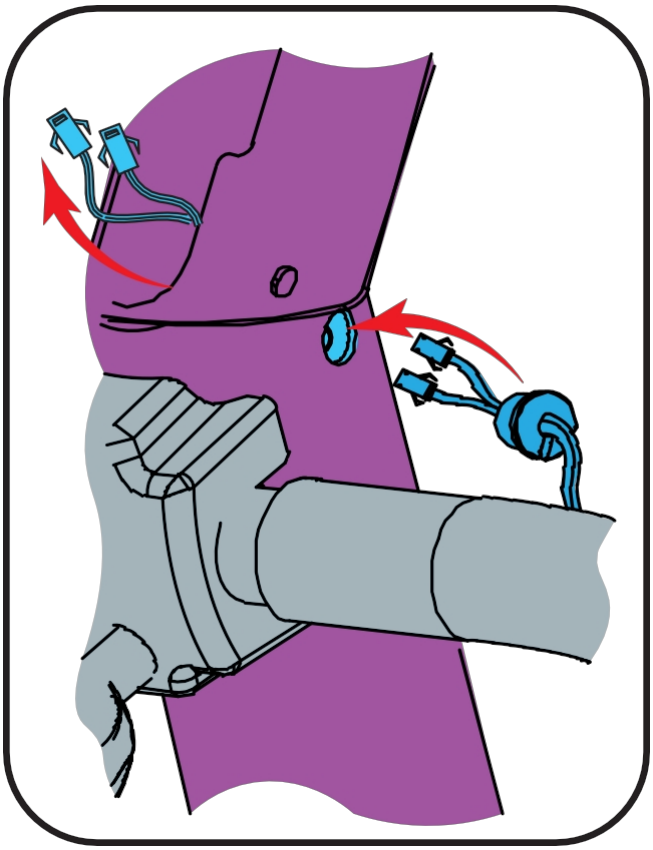



6
M8*60mm
4X
7
⌀8*⌀20mm
6X
8
M8
4X
17
M8*16mm
4X
12
ϕ8*ϕ17mm
2X
28
1X
6mm
1X

TUNTURI®

D-03

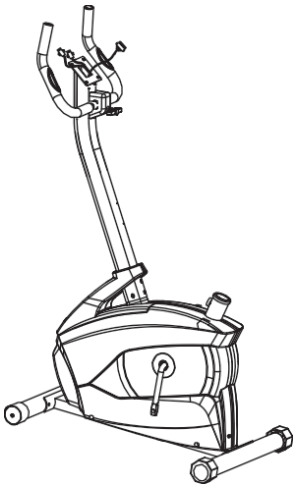


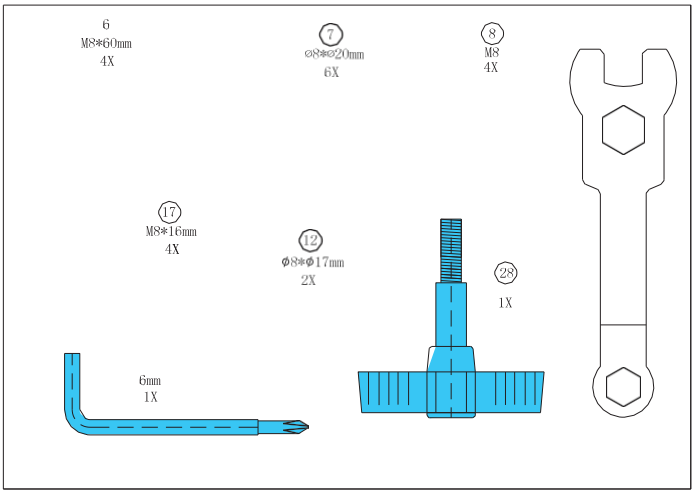


Svorka #25
#26 imbusový šroub (M8x20)
#32 průchodka (Ø12)

Předmontováno

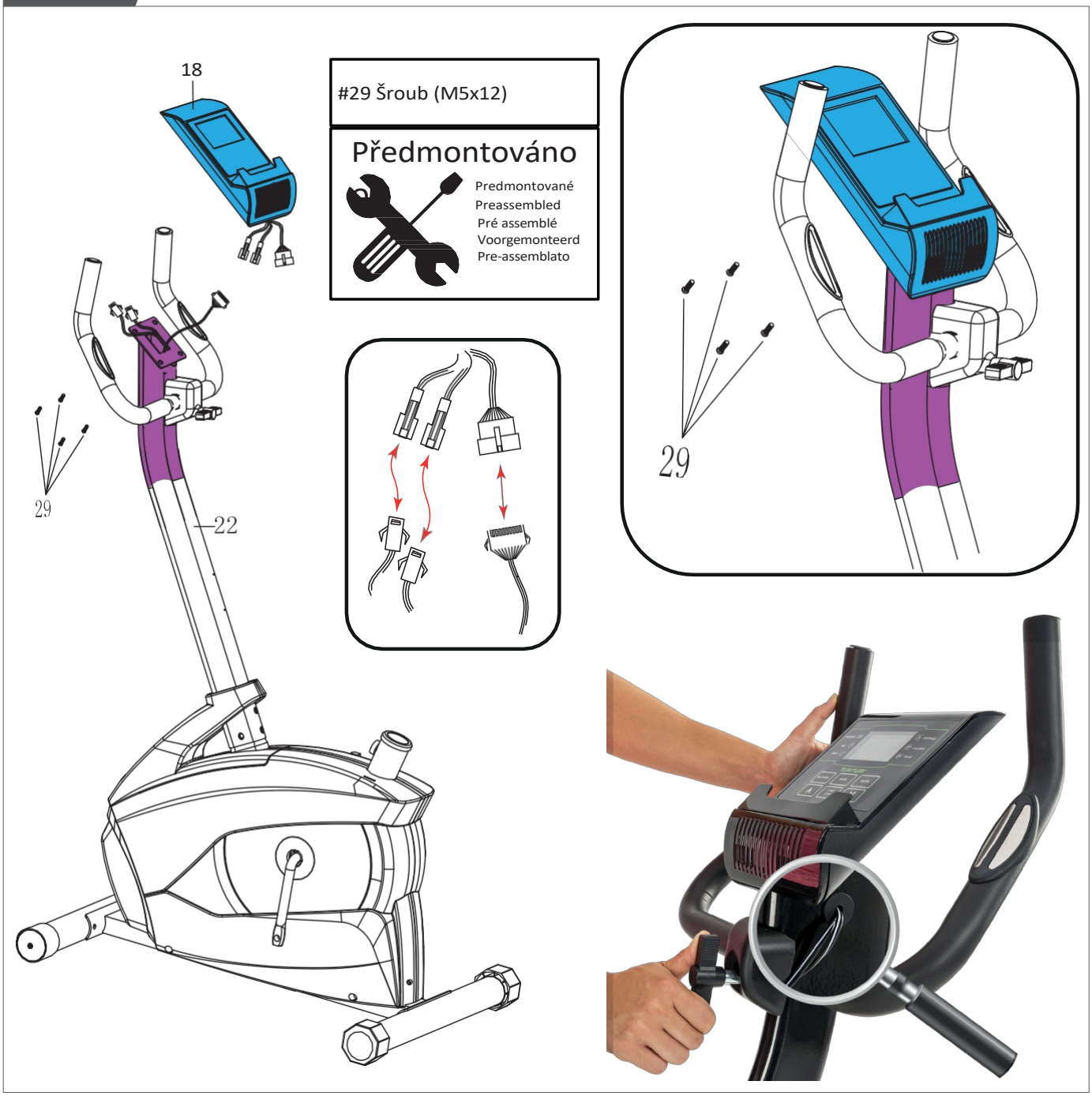
Predmontované
Preassembled
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato

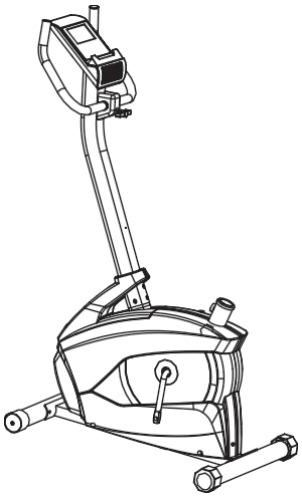


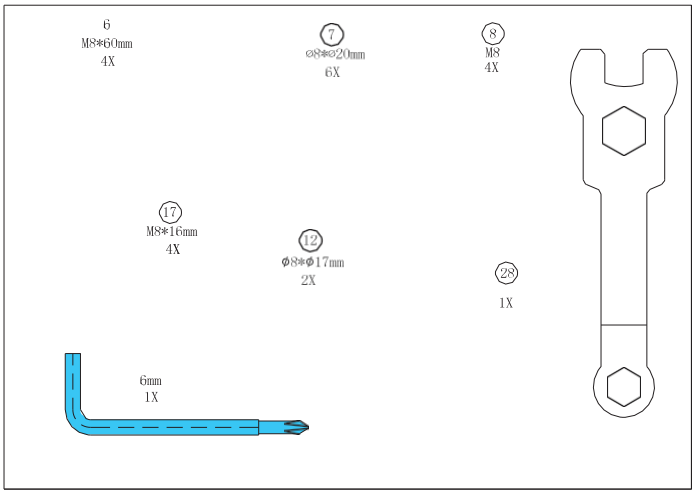


TUNTURI®

D-04

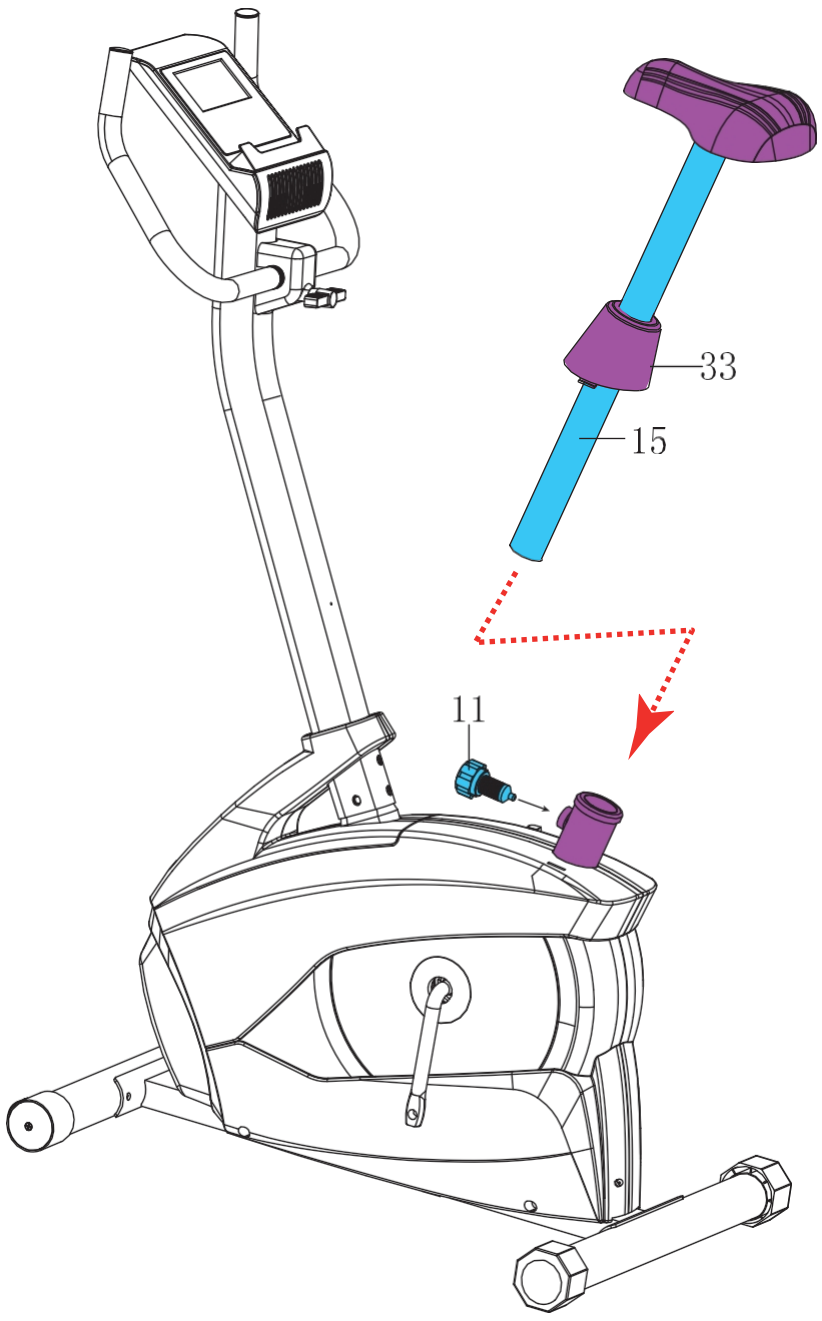

18
#29 Šroub (M5x12)
Předmontováno
Predmontované
Preassembled
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
29
22
29

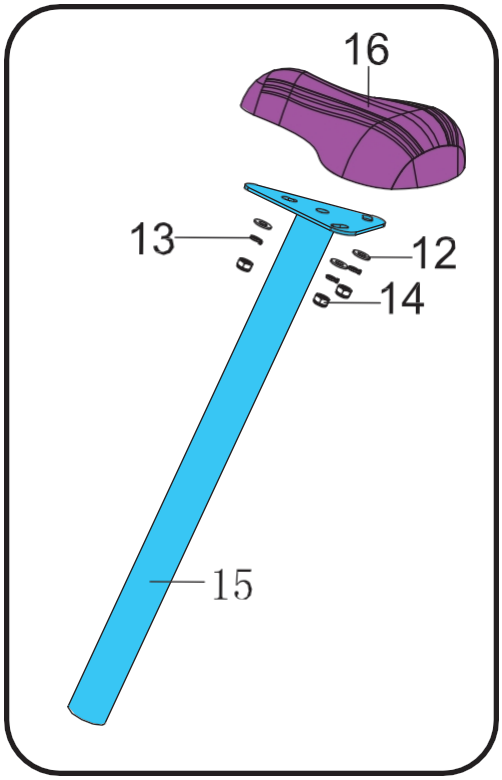



6
M8*60mm
4X
7
Ø8*Ø20mm
6X
8
M8
4X
17
M8*16mm
4X
12
Ø8*Ø17mm
2X
28
1X
6mm
1X

TUNTURI®

D-05

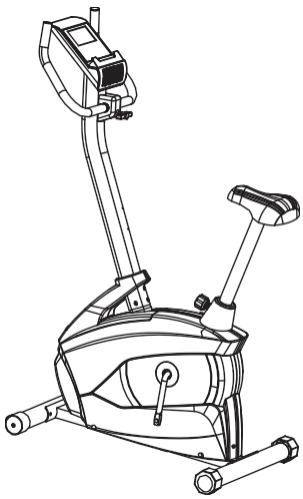


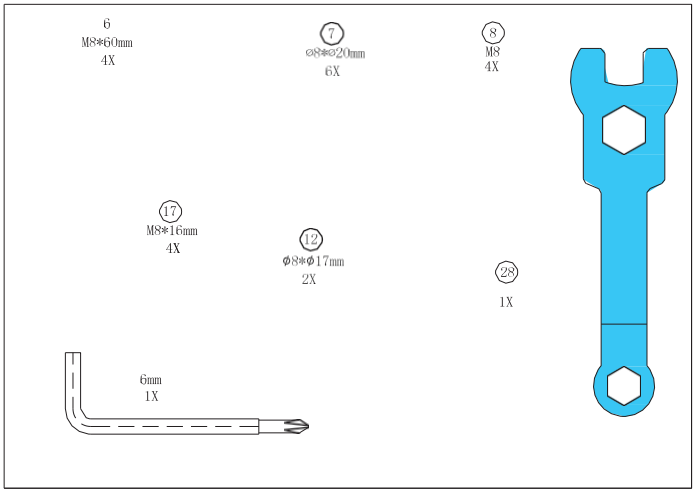


#12 Wahser (Ø17xØ8)
#13 Pružná podložka (Ø8) #14 Nylonová matice (M8)

Předmontováno

Predmontované
Preassembled
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato



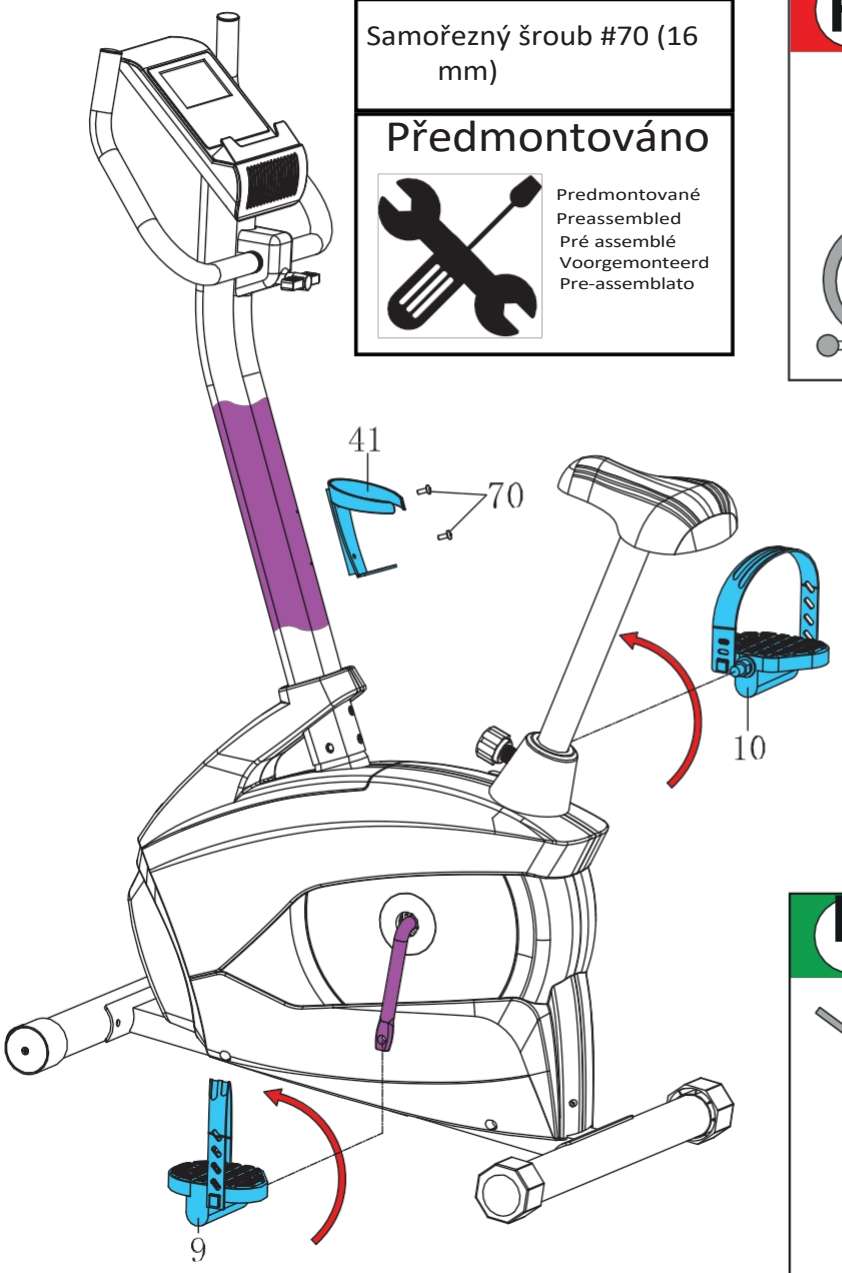


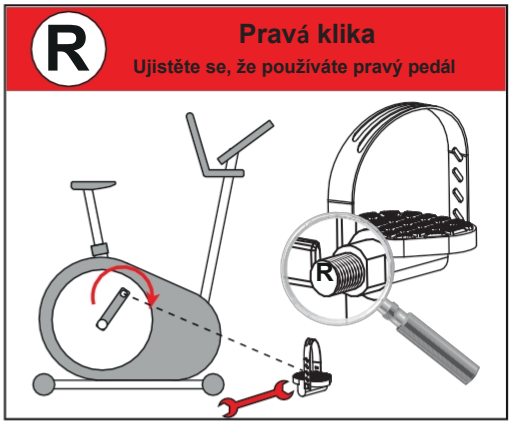
D-06

Samořezný šroub #70 (16 mm)

Předmontováno

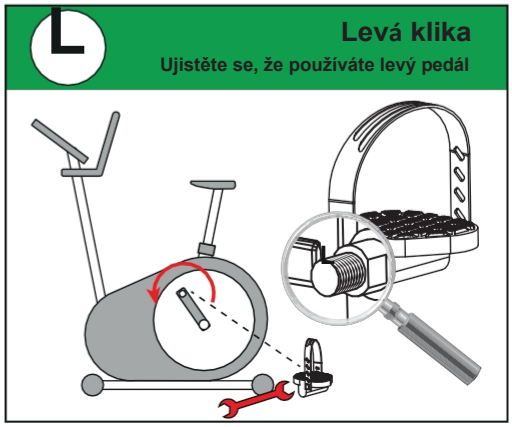
Predmontované
Preassembled
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato

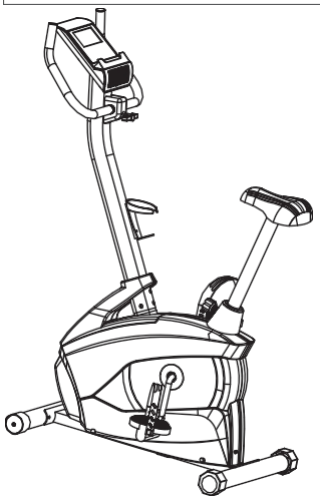


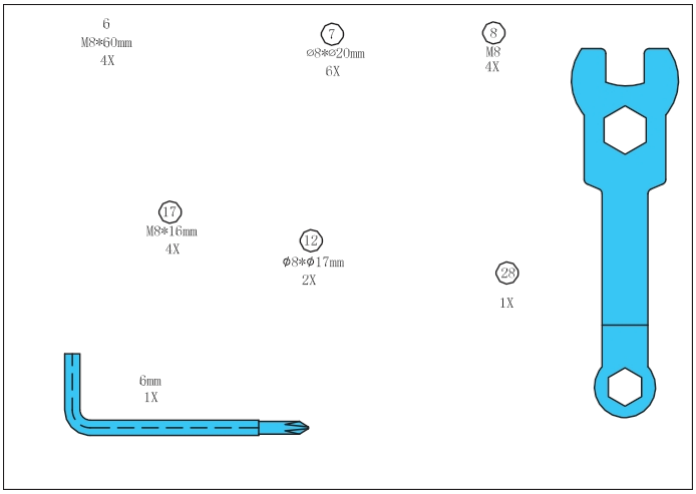




TUNTURI®

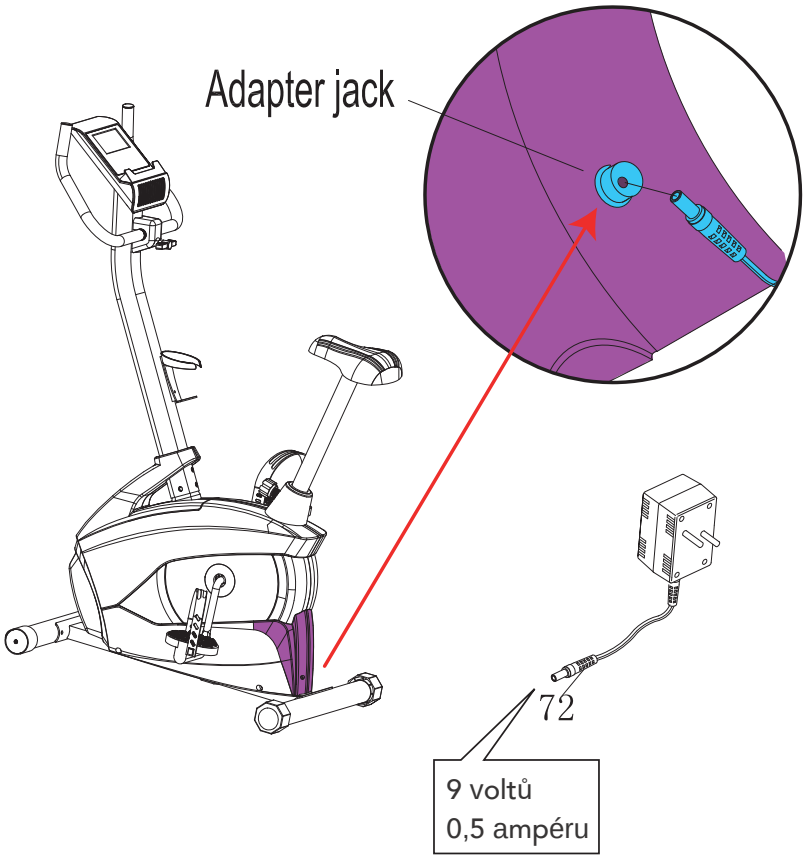






TUNTURI®

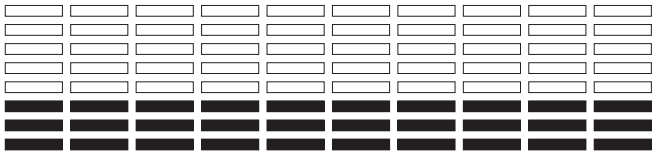
E


Adapter jack
72
9 voltů
0,5 ampéru

F

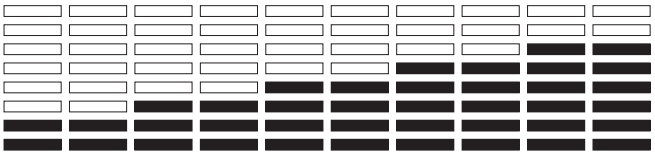

PROGRAM
TIME
SPEED
DISTANCE
CALORIES
PULSE
TUNTURI
RECOVERY
MODE
ENTER
START
STOP

F-01



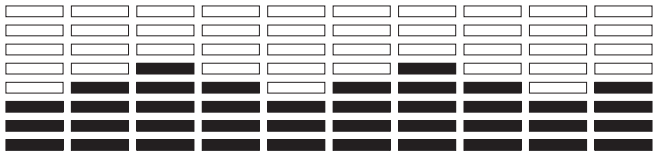
PROGRAM 1

F-06



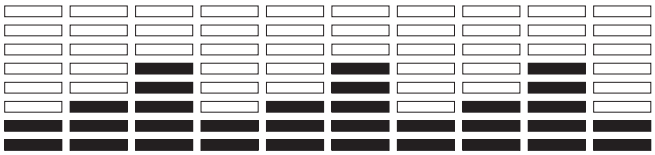
PROGRAM 6

F-02



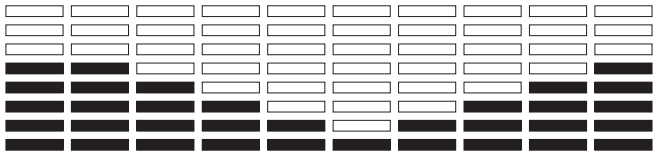
PROGRAM 2

F-07



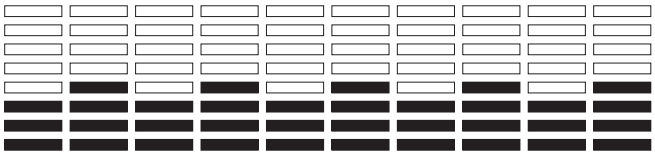
PROGRAM 7

F-03



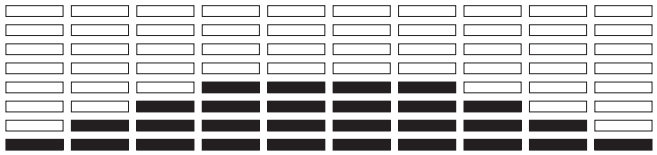
PROGRAM 3

F-08



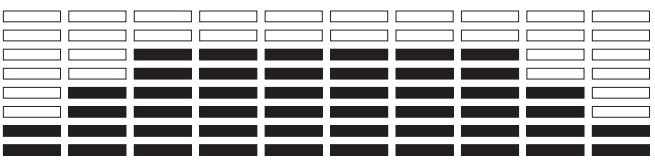
PROGRAM 8

F-04



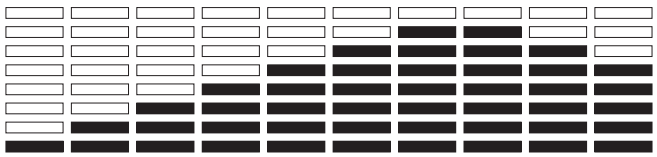
PROGRAM 4

F-09



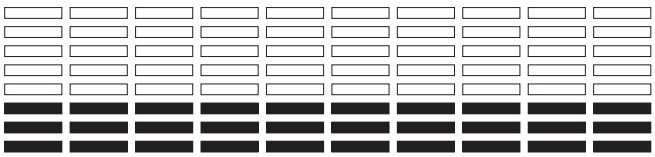
PROGRAM 9

F-05



PROGRAM 5

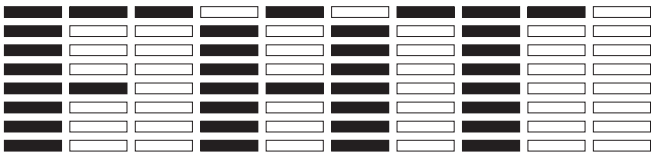
F-10



PROGRAM 10

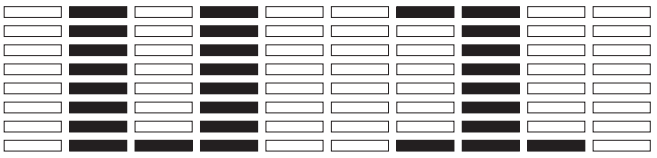
TUNTURI®

F-11



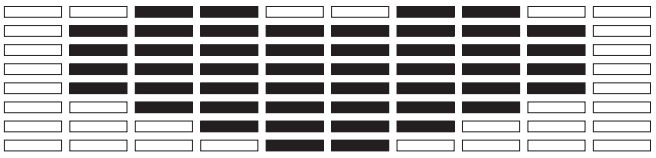
PROGRAM 11

F-16



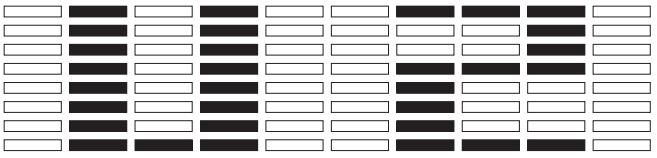
PROGRAM 16

F-12



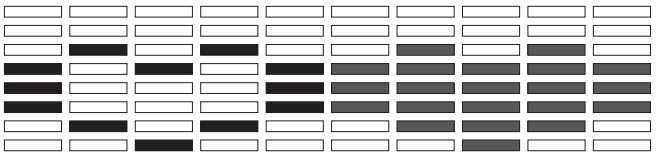
PROGRAM 12

F-017



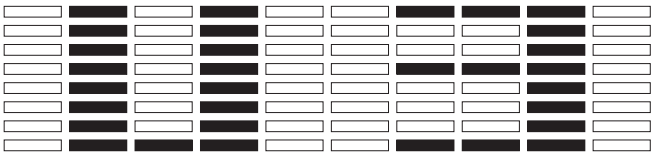
PROGRAM 17

F-13



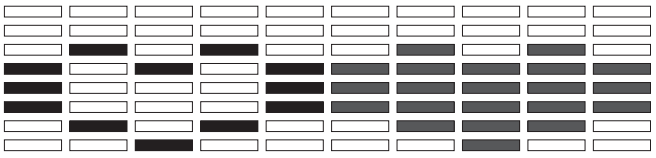
PROGRAM 13

F-18



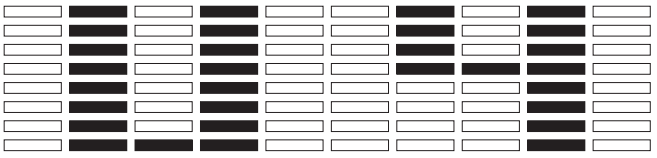
PROGRAM 18

F-14



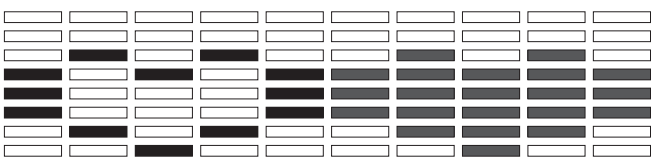
PROGRAM 14

F-19



PROGRAM 19

F-15



PROGRAM 15

Čeština

Obsah

Vítejte **14**

Bezpečnostní upozornění **14**
Elektrická bezpečnost 15

Návod k montáži **15**
Popis obrázku A 15
Popis obrázku B 15
Popis obrázku C 15
Popis obrázku D 15
Další informace o montáži 15
Další informace 15

Cvičení **16**
Pokyny ke cvičení 16
Tepová frekvence 16

Použití **17**
Nastavení opěrných nožiček 17
Nastavení vodorovné polohy sedadla 17
Nastavení řídítek 17
Napájení (Obr. E) 17

Konzola (obr. F) **17**
Vysvětlení Funkce displeje 17
Vysvětlení tlačítek 18
Obsluha 18

Programy **18**
Rychlý start (program 1) 18
Režim programu (Program 1~9) 18
Programový režim (program 10) 19
Tělesný tuk (program 11) 19
Cílová tepová frekvence. (Program 12) 19
Režim H.R.C. (Program 13~15) 19
Uživatelský program (P16~ P19) 20
Zotavení 20

Čištění a údržba **20**
Závady a poruchy 20

Přeprava a skladování **21**

Záruka **21**

Technické údaje **21**

Prohlášení výrobce **21**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **21**

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi. Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů a veslovacích trenažérů. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na to, jakou kondici má.
úrovni. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

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

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí může být příčinou nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- 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 se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, zahřejte se na začátku každého tréninku a na konci tréninku se zchlaďte. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, a b y s t e neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C~35 °C/ 50°F~95°F. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být nikdy vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v příručce.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodný oděv a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg.
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro zařízení s elektrickým napájením)

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jinou tekutinu přímo na zařízení nebo v jeho blízkosti.
  zařízení, ale pouze vlhkým hadříkem, pokud je k čištění zařízení zapotřebí vlhkost.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti zařízení a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může mít za následek vážné zranění osob nebo dokonce smrt.

Pokyny pro montáž

Popis Obrázek A

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

Popisná ilustrace B

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

!! POZNÁMKA

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

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

Obrázky vám ve správném pořadí ukáží, jak nejlépe sestavit trenažér.

!! POZNÁMKA

- Čísla dílů zobrazená v montážních krocích začínají číslem výkresu náhradních dílů, který naleznete v uživatelské příručce online verze.

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

Další informace o montáži D6

Jak správně namontovat pedály

!! POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou určeny na základě cvičebních pozic. z pohledu.

Pravý pedál

Najděte na ose pedálu značku "R" nebo "L".

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

Levý pedál

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

Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube https://youtu.be/Devel2ZhCAc.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte nářadí dodané s tímto výrobkem. montáž výrobku, pro budoucí servisní účely.

Další informace Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

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

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.
Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení úrovně kondice zvyšte počet c v i č e n í . Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně v Time, postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste z a b r á n i l i nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému.
Se zlepšující se kondicí lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a tepové frekvence.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Pokud pocítíte mdloby nebo závratě, okamžitě přestaňte.

Pokyny ke cvičení

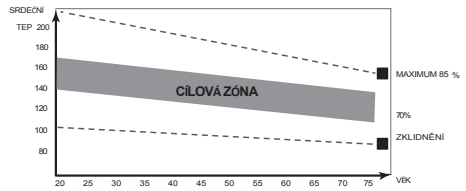
Používání fitness trenažéru vám poskytne několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

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

Fáze cvičení

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



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

Zklidňující fáze

Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly u k l i d n i l y . Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snižte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili a n i nestrhávali.
Jak se budete zdokonalovat, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Svalový tonus

Chcete-li při cvičení na fitness trenažéru tonizovat svaly, musíte mít nastavený poměrně vysoký odpor. To více zatíží naše svaly na nohou a může znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta hmotnosti

Důležitým faktorem je množství v y n a l o ž e n é h o úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.
V podstatě je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (ruční snímače tepu)

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

!! POZNÁMKA

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

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

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

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

Začátečníci
50-60 % maximální tepové frekvence

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

Pokročilé
60-70 % maximální tepové frekvence

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

Odborník
70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro ty nejsilnější, kteří jsou zvyklí na dlouhotrvající vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení opěrných nohou

Zařízení je vybaveno 8 úhlovými koncovkami. Pokud se vám zdá, že je zařízení nestabilní, viklá se nebo není dobře vyrovnané, můžete pomocí těchto koncových krytů provést požadovanou korekci.

- Chcete-li trenažér vyrovnat, otočte 8 úhlovými koncovkami umístěnými na zadní stabilizační trubce.
- Každý aspekt nastavuje stroj do jiné výškové úrovně.

!! POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když je co nejníže u podlahy. je to možné. Proto začněte vyrovnávat zařízení úplným otočením všech opěrných nožiček dovnitř a teprve poté vytočte potřebné opěrné nožičky, abyste zařízení stabilizovali a vyrovnali.

Nastavení vodorovné polohy sedadla

Vodorovnou polohu sedadla lze nastavit nastavením sedadla do požadované polohy.

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

Nastavení řídítek

Řídítka lze nastavit podle výšky a cvičební polohy uživatele.

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

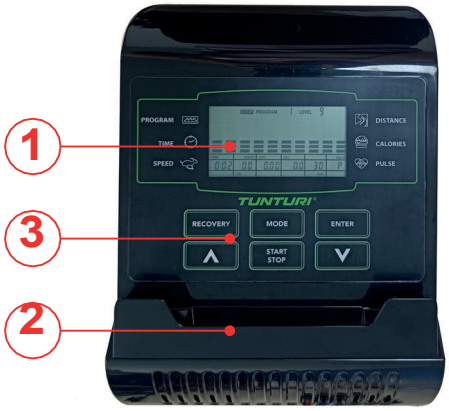
Napájení (obr. E)

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

!! POZNÁMKA

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

Konzola (obr. F)



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

⚠ POZOR

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

!! POZNÁMKA

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

Vysvětlení Funkce displeje

Time

- Bez nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává.
- Po nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat od cílového času do 0 a zazní zvuk nebo začne blikat alarm.
- Rozsah 0:00~99:59

Speed

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost. Maximální rychlost je 99,99 KM/H
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 3 sekund přenášen žádný signál, zobrazí se na displeji SPEED hodnota "0,0".

RPM

- Zobrazuje počet otáček za minutu. Rozsah zobrazení 0~20~999.
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 3 sekund přenášen žádný signál, zobrazí se na displeji "0".

Distance

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude počítat nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.
- Rozsah 0,00~99,99

Odo

- Automaticky kumuluje celkovou vzdálenost za všechny cvičební relace.
- Rozsah: 0,0~ 99,99 KM/ 0,00~ 9999 KM.

Calories
- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie počítat.
- Při nastavení cílové hodnoty se budou kalorie odpočítávat od cílové hodnoty až do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.

- Rozsah 0~999,9.

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

Watt
- Zobrazení aktuálního cvičebního výkonu ve wattech.

- Rozsah: 0,0~ 999,9 Watt.

Cílová hodnota HR
- Zobrazení cílové tepové frekvence uživatele (pouze v režimu tréninku).
  Na základě 70 % maximální hodnoty. HR (220 let)

Age
- Zobrazení věku uživatele (pouze v režimu programování)

- Rozsah: 10 ~ 99

Pulse
- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách, když jej konzola detekuje.
- Bez jakéhokoli pulzního signálu po dobu 6 sekund se na displeji konzoly zobrazí "P".
- Pulzní alarm zazní, když aktuální pulz překročí cílový pulz.

- Rozsah 0-60~ 220 BPM.

Level
- Zobrazuje nastavení úrovně napětí.
- Rozsah: 1 ~ 24

Program
- Zobrazí aktuální zvolený režim cvičení. (1~ 19)

Vysvětlení tlačítek

Šipka nahoru
- Zvýšení úrovně odporu v režimu cvičení
- Výběr nastavení v režimu programování.

Šipka dolů
- Snižte úroveň odporu v režimu cvičení.
- Výběr nastavení v režimu programování.

Režim
- Stisknutím tlačítka MODE přepínáte mezi parametry oken více displejů. (v režimu cvičení)

Enter
- Potvrzení nastavení nebo výběru.

Start/ Stop
- Spuštění nebo zastavení tréninku.
- Stisknutím a podržením tlačítka "Start/ Stop" na 3 sekundy resetujte: Čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, puls a program.

Recovery
- Poté, co konzole detekuje pulzní signál, stiskněte tlačítko RECOVERY pro vstup do režimu zotavení, abyste mohli sledovat schopnost zotavení srdeční frekvence.

Provoz Zapnutí

Power on
- Zapojte napájecí zdroj a zapněte počítač.
- Stiskněte libovolnou klávesu pro zapnutí konzole, když je v režimu spánku.
- Spusťte šlapání, aby se konzole zapnula, když je v režimu spánku.

Power off
Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SLEEP. (Aktivní tréninková data budou ztracena)

Programy

Programy (obr. - F-01~F19)

Quick start (Program 1)
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink bez jakéhokoli přednastavení.
- Pomocí tlačítek UP/ DOWN nastavte úroveň odporu během tréninku.

Ukončení tréninku
- Stisknutím tlačítka START/ STOP v režimu tréninku zastavíte/pozastavíte trénink. Pro obnovení tréninku stiskněte tlačítko START/ STOP v režimu pauzy.
- Stisknutím a podržením tlačítka START/ STOP po dobu delší než 2 sekundy resetujete konzoli. (Aktivní tréninková data budou ztracena).

Režim programu (program 1~9)
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte program 1 ~ 9 a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí kláves UP/ DOWN nastavte TIME (Čas), Range (Rozsah): 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítek UP/ DOWN nastavte DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte hodnotu KALORIE, Rozsah: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte AGE, Rozsah: 10~ 99± 1
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER

!! POZNÁMKA
- Při nastavení více než jednoho cíle trénink skončí u prvního. dosaženém cíli.
- V tréninku pokračujte stisknutím tlačítka START/STOP a trénink opět skončí u prvního dalšího dosaženého cíle.
- Pokud cíl ponecháte prázdný, nebude považován za předem nastavený limit.
- Cílová hodnota HR slouží pouze pro vizuální orientaci, informace o pulsu bude blikat, když hodnota překročí cílovou hodnotu.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.
- Stisknutím tlačítka START/STOP trénink pozastavíte.
- Stisknutím a podržením klávesy START/STOP po dobu delší než 2 sekundy resetujete konzoli a vrátíte se do hlavní nabídky. (Aktivní tréninková data budou ztracena)

Programový režim (Program 10)

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte Program 10 a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí kláves UP/ DOWN nastavte TIME (Čas), Range (Rozsah): 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítek UP/ DOWN nastavte DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte KALORIE, Rozsah: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte WATT Rozsah: 20 ~ 300 ± 10
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Tlačítkem NAHORU/DOLŮ nastavte VĚK, Rozsah: 10~ 99± 1
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER

!! POZNÁMKA

- Při nastavení více než jednoho cíle trénink skončí u prvního. dosaženém cíli.
- V tréninku pokračujte stisknutím tlačítka START/STOP a trénink opět skončí u prvního dalšího dosaženého cíle.
- Nechte cíl prázdný a nebude považován za předem nastavený limit.

- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.
- Stisknutím klávesy START/STOP trénink pozastavíte.
- Stisknutím a podržením klávesy START/STOP po dobu delší než 2 sekundy resetujete konzoli a vrátíte se do hlavní nabídky. (Aktivní tréninková data b u d o u ztracena)

Tělesný tuk (program 11)

- Pomocí kláves UP/ DOWN vyberte program 11 a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí kláves UP/ DOWN nastavte pohlaví, Rozsah: Muž / Žena
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte Výšku, Rozsah: 110,0 ~ 199,5 cm ± 0,5 potvrďte nastavení stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte hmotnost, rozsah: 10,0 ~ 200,0 kg ± 0,2 Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte věk, Rozsah: 10~ 99± 1
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Stisknutím tlačítka START/ STOP spusťte měření tělesného tuku.
- Během měření musí uživatelé držet obě ruce na rukojetích Hr. Na displeji LCD se zobrazí "----------" po dobu 15 sekund, dokud počítač nedokončí
  měření.
- Na displeji LCD se zobrazí: % TUKU, BMR, BMI A TYP POSTAVY:

!! POZNÁMKA

- Pro tuto f u n k c i je nutné správné "Nastavení uživatelského profilu".

#	Muž	#	Žena
1	7.0%~ 9.9%	1	14.0%~16.9%
2	10,0 % až 12,9 %.	2	17,0 % až 19,9 %.
3	13,0 % až 16,9 %.	3	20,0 % až 23,9 %.
4	17,0 % až 19,9 %.	4	24,0 % až 26,9 %
5	20,0 % až 24,9 %.	5	27,0 % až 29,9 %.
6	25%. +	6	30.0%. +

(Tabulka výsledků typu těla)

Cílová tepová frekvence. (Program 12)

- Pomocí tlačítek UP/ DOWN vyberte Program 12 a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte TIME (Čas), Range (Rozsah): 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte DISTANCE (Vzdálenost), Range (Rozsah): 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte KALORIE, Rozsah: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte limit pulsu (TARGET HR) Rozsah: 0 - 72 ~ 240 ± 1
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.

!! POZNÁMKA

- Při nastavení více než jednoho cíle se trénink ukončí při prvním. dosaženém cíli.
- V tréninku pokračujte stisknutím tlačítka START/STOP a trénink opět skončí u prvního dalšího dosaženého cíle.
- Ponecháte-li cíl prázdný, nebude považován za předem nastavený limit.
- Nastavený limit pulsu je funkce řízení odporu, Odpor se automaticky sníží, když je hodnota nad cílovou hodnotou pulsu, a automaticky zvýší, když je pod cílovou hodnotou pulsu.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.
- Stisknutím tlačítka START/STOP cvičení pozastavíte.
- Stisknutím a podržením tlačítka START/STOP po dobu delší než 2 sekundy resetujete konzoli a vrátíte se do hlavní nabídky. (Aktivní tréninková data budou ztracena)

Režim H.R.C.: V režimu H.R.C. se zobrazí trénink, který se provádí v režimu H.R.C. (Program 13~15)

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte program 13~15
  P13= 60%. 60% z (220-Age)
  P14= 75% 75% (220-Age)
  P14= 85% 85% (220-Age)
  a stiskněte ENTER pro potvrzení.
- Pomocí tlačítek UP/ DOWN nastavte TIME, Range: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte DISTANCE (Vzdálenost), rozsah: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte KALORIE, Rozsah: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítek UP/ DOWN nastavte věk, Rozsah: 10~ 99± 1
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER

!! POZNÁMKA

- Při nastavení více než jednoho cíle se trénink ukončí při prvním z nich dosaženém cíli.
- V tréninku pokračujte stisknutím tlačítka START/STOP a trénink opět skončí u prvního dalšího dosaženého cíle.
- Ponecháte-li cíl prázdný, nebude považován za přednastavený limit.
- Nastavený limit pulsu je funkce řízení odporu, Odpor se automaticky sníží, když je hodnota nad cílovou hodnotou pulsu, a automaticky zvýší, když je pod cílovou hodnotou pulsu.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zatížení se zobrazí v okně LEVEL.
- Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte trénink.
- Stisknutím a podržením tlačítka START/ STOP po dobu delší než 2 sekundy resetujete konzoli a vrátíte se do hlavní nabídky. (Aktivní tréninková data b u d o u ztracena)

Uživatelský program (P16~ P19)

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte program 16 ~ 19 a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte TIME (Čas), Range (Rozsah): 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte KALORIE, Rozsah: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Tlačítkem NAHORU/DOLŮ nastavte věk, Rozsah: 10~ 99± 1
  nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Nastavte úroveň napětí pro první z 10 sloupců a potvrďte klávesou ENTER nastavení druhé úrovně, toto opakujte pro všechny sloupce.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.
- Stisknutím tlačítka START/STOP cvičení pozastavíte.
- Stisknutím a podržením klávesy START/ STOP po dobu delší než 2 sekundy resetujete konzoli a vrátíte se do hlavní nabídky. (Aktivní tréninková data budou ztracena, ale nastavený profil programu bude uložen).

Zotavení

- Tlačítko RECOVERY je platné pouze v případě, že je detekován impulz.
- TIME (čas) zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítává se do 0.
- Počítač po odpočítávání zobrazí F1 až F6 pro testování stavu zotavení srdeční frekvence. Uživatel může zjistit úroveň zotavení srdeční frekvence na z á k l a d ě níže uvedeného grafu.
- Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na začátek.

Jak přečíst výsledek testu.

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

F1	Vynikající	50+ bpm.
F2	Vynikající	41 ~ 50 tepů za minutu.
F3	Dobrý	31 ~ 40 tepů za minutu.
F4	Slušný	21 ~ 30 tepů za minutu.
F5	Pod průměrem	11 ~ 20 tepů za minutu.
F6	Špatný	0~ 10 bpm.

!! POZNÁMKA

- Když se vaše tepová frekvence v testovací minutě zvýší, zobrazí se hodnota F6. také.

Řešení problémů:

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

!! POZNÁMKA

- Když přestanete trénovat na 4 minuty, hlavní obrazovka se vypne.
- Pokud počítač zobrazuje abnormální hodnoty, znovu nainstalujte transformátor a zkuste to znovu.

Čištění a údržba

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

⚠ UPOZORNĚNÍ

- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.

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

Závady a poruchy

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

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

Odstraňování problémů:

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

!! POZNÁMKA

- Když přestanete trénovat na 4 minuty, hlavní obrazovka se vypne.
- Pokud se na displeji počítače zobrazí neobvyklé hodnoty, znovu vložte baterie a zkuste to znovu.

Třesoucí se nebo nestabilní pocit během používání

Pokud má stroj během provozu pocit vratkosti nebo nestability, doporučujeme nastavit opěrné nožičky tak, aby byl rám ve správné výšce. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: "Použití".

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Zařízení přenášejte a přemisťujte nejméně ve dvou osobách.

- Zůstaňte stát před zařízením na obou stranách a pevně uchopte řídítka. Nakloňte přední část zařízení tak, abyste zvedli zadní část zařízení na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně jej položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Zařízení opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřesouvejte zařízení do patra pomocí kol, ale přenášejte zařízení za řídítka.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teplot.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva uvedená ve vnitrostátních právních předpisech týkajících se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího
Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě konkrétního výrobku jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek. http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

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

Rozsah záruky

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

Omezení záruky

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

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou na zařízení.

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

postupy, které mohou zákazníci provádět sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů, které nevyžadují demontáž nebo opětovnou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm nch	87 34.3
Šířka	cm nch	50 19.7
Výška	cm palec	124 48.8
Hmotnost	kg liber	20.2 44.5
Maximální hmotnost uživatele	kg liber	110 242
Napětí adaptéru Proud	V Ma.	9V-DC 0.5A
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	ruční kontakt 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi: Výrobek je proto opatřen označením CE.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Zřeknutí se odpovědnosti

© 2022 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Slovenčina

Obsah

Vitajte 22

Bezpečnostné upozornenie 22
- Elektrická bezpečnosť 23

Návod na montáž 23
- Popis obrázku A 23
- Popis obrázka B 23
- Popis obrázka C 23
- Popis obrázka D 23
- Ďalšie informácie o montáži 23
- Ďalšie informácie 23

Cvičenie 24
- Pokyny na cvičenie 24
- Tepová frekvencia 24

Použitie 25
- Nastavenie oporných nožičiek 25
- Nastavenie horizontálnej polohy sedadla 25
- Nastavenie riadidiel 25
- Napájanie (obr. E) 25

Konzola (obr. F) 25
- Vysvetlenie Funkcie displeja 25
- Vysvetlenie tlačidiel 26
- Prevádzka 26

Programy 26
- Rýchly štart (program 1) 26
- Režim programu (program 1~9) 26
- Programový režim (program 10) 27
- Telesný tuk (program 11) 27
- Cieľová srdcová frekvencia (Program 12) 27
- Režim H.R.C. (Program 13~15) 27
- Užívateľský program (P16~P19) 28
- Zotavenie 28

Čistenie a údržba 28
- Poruchy a nesprávne fungovanie 28

Preprava a skladovanie 29

Záruka 29

Technické údaje 29

Vyhlásenie výrobcu 29

Zrieknutie sa zodpovednosti 29

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Spoločnosť Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitnes zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, bicyklov a veslovacích trenažérov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň jej fyzickej zdatnosti.
Úroveň. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny
Tento návod je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia, pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Vždy by ste mali dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

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

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak sa u vás vyskytnú mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s fyzickým, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím alebo nedostatkom skúseností a znalostí môže spôsobiť nebezpečenstvo. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste predišli bolestivosti svalov a preťaženiu, na začiatku každého tréningu sa zahrejte a na konci tréningu sa ochlaďte. Na konci tréningu s a nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na používanie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Nepoužívajte zariadenie v prostredí s prievanom a vyhýbajte sa prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia v rozmedzí 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou medzi 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na predajcu.
  - Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Vlasy udržiavajte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

(Len pre zariadenia s elektrickým napájaním)

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je napätie v elektrickej sieti rovnaké ako napätiu uvedenému na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Napájací kábel uchovávajte mimo dosahu tepla, oleja a ostrých hrán.
- Neupravujte ani neupravujte napájací kábel alebo zástrčku.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo chybná. Ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo chybná, obráťte sa na predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte.
- Napájací kábel neveďte pod zariadením. Napájací kábel neveďte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Dbajte na to, aby napájací kábel nevisel cez okraj stola.
- Dbajte na to, aby sa napájací kábel nemohol náhodne zachytiť alebo otrieť o nemohlo zakopnúť.
- Keď je sieťová zástrčka zasunutá do zásuvky, nenechávajte zariadenie bez dozoru.
- Pri vyťahovaní sieťovej zástrčky zo zásuvky neťahajte za sieťový kábel.
- Ak sa nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu ani inú kvapalinu priamo na zariadení alebo v ňom v blízkosti zariadenia.
  zariadenia, ale len vlhkou handričkou, ak je na čistenie zariadenia potrebná vlhkosť.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty zariadenia a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže mať za následok vážne zranenie osôb alebo dokonca smrť.

Pokyny pre montáž

Popis Obrázok A

Na obrázku je znázornené, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže.
Pri montáži ho môžete použiť ako referenciu, ale vždy dodržiavajte správne poradie montáže, ako je znázornené na obrázkoch.

Popisná ilustrácia B

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

!! POZNÁMKA

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

Popis ilustrácie C

Na ilustrácii je zobrazená súprava hardvéru, ktorá sa dodáva s vaším výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky , matice atď. a potrebné nástroje n a správne zostavenie trenažéra.

Popis ilustrácie D

Obrázky vám v správnom poradí ukážu, ako najlepšie zostaviť trenažér.

!! POZNÁMKA

- Čísla dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú číslom výkresu dielov, ktorý nájdete v používateľskej príručke online verzie.

⚠ UPOZORNENIE

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

⚠ UPOZORNENIE

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

Ďalšie informácie o montáži D6

Ako správne namontovať pedále

!! POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú určené na základe cvičebných pozícií. Z pohľadu.

Pravý pedál

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

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

Ľavý pedál

- Nasaďte ľavý pedál "L" na ľavú kľuku.
- Najprv ručne otočte os pedálu proti smeru hodinových ručičiek.
- Pedál úplne utiahnite pomocou kľúča.

Kliknutím si môžete pozrieť naše podporné video na YouTube https://youtu.be/Devel2ZhCAc.

!! POZNÁMKA

- Po skončení práce uložte náradie dodané s týmto výrobkom. Zostavte výrobok, na účely budúceho servisu.

Ďalšie informácie Likvidácia obalu

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu, ktorý sa ukladá na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

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

Cvičenie

Cvičenie musí byť primerane ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Pri cvičení by ste sa mali potiť, ale nemali by ste sa zadýchať.
Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť úroveň svojej kondície, zvýšte počet cvičení. Oplatí sa kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej v Time, postupne by mal denný čas cvičenia zvýšiť na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste sa vyhli nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému.
Ako sa zlepšuje kondícia, rýchlosť a odpor možno postupne zvyšovať. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzovej frekvencie.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom.
- Ak pocítite mdloby alebo závraty, okamžite prestaňte.

Pokyny na cvičenie

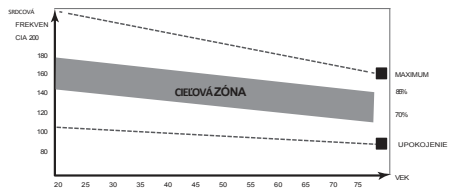
Používanie fitness trénera vám prinesie niekoľko výhod, zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní vaše svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

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

Fázy cvičenia

V tejto fáze vynakladáte úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte vlastným tempom, ale je veľmi dôležité, aby ste po celý čas udržiavali rovnomerné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová f r e k v e n c i a zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne od 15-20 minút.

Fáza upokojenia

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

Svalový tonus

Ak chcete pri cvičení na posilňovacom stroji tonizovať svaly, musíte mať odpor nastavený pomerne vysoko. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Zároveň, ak sa snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je množstvo vynaloženého ú s i l i a . Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.
V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali s cieľom zlepšiť svoju kondíciu, rozdiel je v cieli.

Tepová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné monitory srdcovej frekvencie)

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

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte ručné snímače pulzu v kombinácii so snímačmi srdcového hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie.
- Ak si nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, po jeho prekročení sa ozve alarm.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže osoba bezpečne dosiahnuť počas cvičenia s hmotnosťou. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová f r e k v e n c i a sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ UPOZORNENIE

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

Začiatočníci

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí s nadváhou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičenie aspoň trikrát denne
Týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najsilnejších, ktorí sú zvyknutí na dlhý vytrvalostný tréning.

Použitie

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené 8 šikmými koncovými nožičkami. Ak zistíte, že zariadenie je nestabilné, kýve sa alebo nie je dobre nastavené, môžete pomocou týchto koncových nožičiek vykonať požadovanú korekciu.

- Ak chcete vyrovnať trenažér, otočte 8 uhlových koncových krytiek umiestnených na zadnej stabilizačnej rúrke.
- Každý aspekt nastavuje stroj na inú výškovú úroveň.

!! POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď je čo najnižšie pri podlahe. je to možné. Preto začnite vyrovnávanie stroja úplným otočením všetkých oporných nožičiek dovnútra a až potom otočte potrebné oporné nožičky na stabilizáciu a vyrovnanie stroja.

Nastavenie horizontálnej polohy sedadla

Horizontálnu polohu sedadla môžete nastaviť nastavením sedadla do požadovanej polohy.

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

Nastavenie riadidiel

Riadidlá možno nastaviť podľa výšky a cvičebnej polohy používateľa.

- Uvoľnite gombík na nastavenie riadidiel.
- Posuňte riadidlá do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík na nastavenie riadidiel.

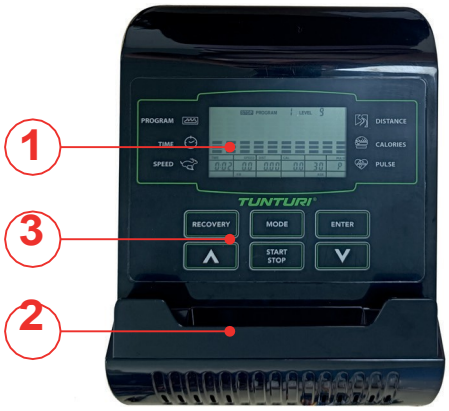
Napájanie (obr. E)

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

!! POZNÁMKA

- Pred pripojením trenažéra pripojte napájací zdroj k trenažéru. do zásuvky.
- Vždy odpojte napájací kábel, keď
- sa zariadenie nepoužíva.

Konzola (obr. F)



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

⚠ POZOR

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

!! POZNÁMKA

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

Vysvetlenie funkcie displeja

Time

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa čas odpočítava.
- Keď je cieľová hodnota nastavená, čas sa bude odpočítavať od cieľového času do 0 a zaznie zvuk alebo bliká alarm.

- Rozsah 0:00~99:59

Speed

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,99 KM/H
- Ak sa počas tréningu nezapne monitor na 3 sekundy sa po určitú dobu nevysiela žiadny signál, na displeji SPEED sa zobrazí "0,0".

RPM (OTÁČKY ZA MINÚTU)

- Zobrazuje počet otáčok za minútu. Rozsah zobrazenia je 0~20~999.
- Ak sa počas tréningu nevysiela žiadny signál na monitor počas 3 sekúnd po dobu 3 sekúnd, na displeji sa zobrazí "0".

Distance

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť vypočíta smerom nahor.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa bude vzdialenosť odpočítavať od cieľovej vzdialenosti po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.

- Rozsah 0,00~99,99

Odo

- Automaticky kumuluje celkovú vzdialenosť pre všetky cvičenia relácie.

- Rozsah: 0,0~99,99 KM/ 0,00~9999 KM.

Calories
- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú počítať kalórie.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa budú kalórie odpočítavať od cieľovej hodnoty p o 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.
- Rozsah 0~999,9.

!! POZNÁMKA
- Tento údaj je približným vodítkom na porovnanie rôznych cvičení relácie, ktoré sa nemôžu použiť pri liečbe

Watt
- Zobrazenie aktuálneho cvičebného výkonu vo wattoch.
- Rozsah: 0,0~999,9 Watt.

Cieľová hodnota HR
- Zobrazenie cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie používateľa (len v režime tréningu).
  Na základe 70 % maximálnej hodnoty. HR (220 rokov)

Age
- Zobrazenie veku používateľa (len v režime programovania).
- Rozsah: 10~ 99

Pulse
- Aktuálny pulz sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho konzola zistí.
- Bez akéhokoľvek pulzného signálu počas 6 sekúnd sa na displeji konzoly zobrazí "P".
- Pulzný alarm zaznie, keď aktuálny pulz prekročí cieľový pulz.
- Rozsah 0-60~220 BPM.

Level
- Zobrazuje nastavenie úrovne napätia.
- Rozsah: 1~ 24

Program
- Zobrazuje aktuálne zvolený režim cvičenia (1~19).

Vysvetlenie tlačidiel

Šípka nahor
- Zvýšenie úrovne odporu v režime cvičenia
- Vyberie nastavenia v režime programovania.

Šípka nadol
- Zníženie úrovne odporu v režime cvičenia.
- Výber nastavení v režime programovania.

Režim
- Stlačením tlačidla MODE prepínate medzi parametrami viacerých okien displeja. (v režime cvičenia)

Enter
- Potvrdenie nastavenia alebo výberu.

Start/ Stop
- Spustenie alebo zastavenie tréningu.
- Stlačením a podržaním tlačidla "Start/ Stop" na 3 sekundy resetujete, Rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, srdcový tep a program.

Recovery
- Po tom, ako konzola zistí pulzný signál, stlačením tlačidla RECOVERY vstúpte do režimu zotavenia, aby ste mohli sledovať schopnosť zotavenia srdcovej f r e k v e n c i e .

Prevádzka

Power on
- Zapojte napájací zdroj a zapnite počítač.
- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnite konzolu, keď je v režime spánku.
- Začnite šliapať, aby ste zapli konzolu, keď je v režime spánku.

Power off
Ak sa do monitora nevysiela žiadny signál počas 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SLEEP (aktívne tréningové údaje sa stratia).

Programy

Programy (obr. - F-01~F19)

Quick start (Program 1)
- Stlačením tlačidla START/STOP zahájite tréning bez akéhokoľvek pred n a s t a v e n i e .
- Tlačidlami UP/ DOWN nastavte úroveň odporu počas tréningu.

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

Režim programu (program 1~9)
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte program 1~ 9 a potvrďte stlačením ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte ČAS, Rozsah: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte DISTANCE (Vzdialenosť), rozsah: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel NAHORU/DOLEVA nastavte KALORIE, Rozsah: 0,0 - 1,0~ 999,0± 1,0
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte položku AGE (vek), Rozsah: 10~99± 1
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

!! POZNÁMKA
- Pri nastavení viac ako jedného cieľa sa tréning ukončí pri prvom cieli. dosiahnutý cieľ.
- V tréningu pokračujte stlačením tlačidla START/STOP a tréning sa opäť ukončí pri prvom ďalšom dosiahnutom cieli.
- Ak ponecháte cieľ prázdny, nebude sa považovať za prednastavený limit.
- Cieľová hodnota HR slúži len na vizuálnu orientáciu, informácie o srdcovej frekvencii budú blikať, keď hodnota prekročí cieľovú hodnotu.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň Úroveň záťaže sa zobrazí v okne LEVEL (Úroveň).
- Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning.
- Stlačením a podržaním tlačidla START/STOP na viac ako 2 sekundy vynulujete konzolu a vrátite sa do hlavnej ponuky.

Programovací režim (Program 10)

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte Program 10 a potvrďte stlačením ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte TIME (Čas), rozsah: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte DISTANCE (Vzdialenosť), rozsah: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel HORE/DOLE nastavte KALORIE, Rozsah: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte rozsah WATT: 20 ~ 300 ± 10
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla NAHORU/DOLE nastavte VEK, Rozsah: 10~99±1
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

!! POZNÁMKA

- Pri nastavení viac ako jedného cieľa sa tréning ukončí pri prvom cieli. Cieľ dosiahnutý.
- Pokračujte v tréningu stlačením tlačidla START/STOP a tréning sa opäť ukončí pri prvom ďalšom dosiahnutom cieli.
- Ponechajte cieľ prázdny a nebude sa považovať za prednastavený limit.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň Úroveň záťaže sa zobrazí v okne LEVEL (Úroveň).
- Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning.
- Stlačením a podržaním tlačidla START/STOP na viac ako 2 sekundy vynulujete konzolu a vrátite sa do hlavnej ponuky.

Telesný tuk (program 11)

- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN vyberte program 11 a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte pohlavie, Rozsah: muž/žena
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte Height (Výška), Range (Rozsah): 110,0~ 199,5 cm± 0,5 Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte hmotnosť, rozsah: 10,0~ 200,0 kg± 0,2 Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte vek, Rozsah: 10~99± 1
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Stlačením tlačidla START/ STOP spustite meranie telesného tuku.
- Používatelia musia mať počas merania obe ruky na rukovätiach Hr. Na LCD displeji sa zobrazí " ----------" na 15 sekúnd, kým počítač dokončí .
  merania.
- Na LCD displeji sa zobrazí: % tuku, BMR, BMI a typ tela:

!! POZNÁMKA

- Pre túto funkciu je potrebné správne "Nastavenie profilu používateľa".

#	Muž	#	Žena
1	7.0%~ 9.9%	1	14.0%~16.9%
2	10,0 % až 12,9 %.	2	17,0 % až 19,9 %.
3	13,0 % až 16,9 %.	3	20,0 % až 23,9 %.
4	17,0 % až 19,9 %.	4	24,0 % až 26,9 %
5	20,0 % až 24,9 %.	5	27,0 % až 29,9 %.
6	25%.+	6	30.0%. +

(Tabuľka s výsledkami typu tela)

Cieľová srdcová frekvencia. (Program 12)

- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN vyberte Program 12 a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte TIME (Čas), rozsah: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00.
  Nastavenia potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte DISTANCE (Vzdialenosť), Range (Rozsah): 00.00 - 00.10~ 99.90± 00.10
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla NAHORU/DOLE nastavte KALORIE, Rozsah: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte limit pulzov (TARGET HR) Rozsah: 0 - 72 ~ 240 ± 1
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

!! POZNÁMKA

- Ak je nastavených viac ako jeden cieľ, tréning sa zastaví na prvom cieli. Po dosiahnutí prvého cieľa.
- Pokračujte v tréningu stlačením tlačidla START/STOP a tréning sa opäť ukončí pri prvom dosiahnutom ďalšom cieli.
- Ak ponecháte cieľ prázdny, nebude sa považovať za prednastavený limit.
- Nastavený limit impulzov je funkcia riadenia odporu, odpor sa automaticky zníži, keď je hodnota nad cieľovou hodnotou impulzu, a automaticky sa zvýši, keď je pod cieľovou hodnotou impulzu.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň Úroveň záťaže sa zobrazí v okne LEVEL (Úroveň).
- Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie.
- Stlačením a podržaním tlačidla START/STOP na viac ako 2 sekundy vynulujete konzolu a vrátite sa do hlavnej ponuky (údaje o aktívnom tréningu sa stratia.)

Režim H.R.C.: V režime H.R.C. sa zobrazí tréning, ktorý sa vykonáva v režime H.R.C. (Program 13~15)

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte program 13~15
  P13= 60%. 60% z (220-Age)
  P14= 75% 75% (220-Age)
  P14= 85% 85% (220-Age)
  a stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte ČAS, Rozsah: 0:00 - 1:00~ 99:00 ±1:00
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte DISTANCE (Vzdialenosť), rozsah: 00,00 - 00,10~ 99,90 ± 00,10
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla HORE/DOLE nastavte KALORIE, Rozsah: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte vek, Rozsah: 10~99±1
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

!! POZNÁMKA

- Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ, tréning sa zastaví pri prvom cieli. cieľ dosiahne.
- V tréningu pokračujte stlačením tlačidla START/STOP a tréning sa opäť ukončí pri dosiahnutí prvého ďalšieho cieľa.
- Ak ponecháte cieľ prázdny, nebude sa považovať za prednastavený limit.
- Prednastavený limit pulzu je funkcia kontroly odporu, Odpor sa automaticky zníži, keď je hodnota nad cieľovou hodnotou pulzu, a automaticky sa zvýši, k e ď je pod cieľovou hodnotou pulzu.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň
  Úroveň záťaže sa zobrazí v okne LEVEL.
- Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte cvičenie.
- Stlačením a podržaním tlačidla START/STOP na viac ako 2 sekundy vynulujete konzolu a vrátite sa do hlavnej ponuky. (Aktívne tréningové údaje sa stratia)

Používateľský program (P16~P19)

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte program 16~ 19 a potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte TIME (Čas), rozsah: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00.
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte DISTANCE (Vzdialenosť), rozsah: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla NAHORU/DOLE nastavte KALORIE, Rozsah: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/DOWN nastavte vek, Rozsah: 10~99±1
  Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
- Nastavte úroveň napätia pre prvý z 10 stĺpcov a potvrdením tlačidla ENTER nastavte druhú úroveň, opakujte pre všetky stĺpce.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň
  Úroveň zaťaženia sa zobrazí v okne LEVEL (Úroveň).
- Stlačením tlačidla START/STOP cvičenie pozastavíte.
- Stlačením a podržaním tlačidla START/STOP na viac ako 2 sekundy vynulujete konzolu a vrátite sa do hlavnej ponuky. (Aktívne údaje o cvičení sa stratia, ale nastavený profil programu sa uloží).

Zotavenie

- Tlačidlo RECOVERY (Obnovenie) je platné len vtedy, ak sa zistí impulz.
- TIME zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítava do 0.
- Počítač po odpočítavaní zobrazí F1 až F6, aby otestoval stav obnovenia srdcovej frekvencie. Používateľ môže určiť úroveň zotavenia srdcovej frekvencie pohľadom na graf uvedený nižšie.
- Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na začiatok.

Ako odčítať výsledok testu.

Výsledok je založený na stave srdcovej frekvencie. Keď ste aktívni, vaša srdcová frekvencia zvyšuje v úderoch za minútu (bpm.).
Po ukončení tréningu sa vaša srdcová frekvencia ustáli na normálnej hodnote. Čím r ý c h l e j š i e sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepší je stav vášho srdca.
Keď vaša srdcová frekvencia klesne počas testovacej minúty aspoň o 50 ú d e r o v z a m i n ú t u , váš výsledok bude F1.
Keď vaša srdcová frekvencia počas testovacej minúty klesne v rozmedzí 41 ~ 50 úderov/min, váš výsledok ukáže F2.
A tak ďalej.

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

!! POZNÁMKA

- Keď sa vaša srdcová frekvencia v testovacej minúte zvýši, zobrazí sa F6. Taktiež.

Riešenie problémov:

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

!! POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 m i n ú t y , hlavná obrazovka sa vypne.
- Ak počítač zobrazuje abnormálne hodnoty, znovu nainštalujte transformátor a skúste to znova.

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje špeciálnu údržbu. Z a r i a d e n i e si nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak je zostavené, používané a udržiavané podľa návodu.

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.

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

Poruchy a nesprávne fungovanie

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

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

Odstraňovanie problémov:

- Ak je LCD displej vypnutý, je potrebné vymeniť batérie.
- Ak pri šliapaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

!! POZNÁMKA

- Keď prestanete cvičiť na 4 m i n ú t y , hlavný displej sa vypne.
- Ak sa na displeji počítača zobrazia nezvyčajné hodnoty, vložte batérie späť a skúste to znova.

Chvejúci sa alebo nestabilný pocit počas používania

Ak má stroj počas prevádzky pocit viklavosti alebo nestability, odporúčame nastaviť oporné nožičky tak, aby bol rám v správnej výške. Prečítajte si pokyny v tejto príručke v časti "Používanie".

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

- Postavte sa pred zariadenie z oboch strán a pevne uchopte riadidlá. Nakloňte prednú časť zariadenia, aby ste zdvihli zadnú časť zariadenia na kolieskach. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby ste nepoškodili povrch podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Na presun zariadenia na podlahu nepoužívajte kolesá, ale zariadenie prenášajte za riadidlá.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenším kolísaním teploty.

Záruka

Záruka pre kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho
Záruka je platná len vtedy, ak sa predmet používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa podľa návodu na používanie zariadenia. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "Návode na používanie" výrobku. "Návod na používanie" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú plynúť od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto si ich overte u miestneho predajcu.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani žiadny distribútor spoločnosti Tunturi nenesie za žiadnych okolností zodpovednosť na základe tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo náhodné škody akejkoľvek povahy, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitnes zariadenia v pôvodnom balení spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Táto záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nemajú nárok na žiadnu záruku.
Záväzky sa vzťahujú na chyby spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitnes zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Nevzťahuje sa na závady spôsobené bežným opotrebovaním, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným manipuláciou alebo prepravou.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky, ktoré vznikajú počas používania, za predpokladu, že podstatne nenarušujú používanie zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na chyby spôsobené nevykonávaním pravidelnej údržby podľa pokynov v návode na použitie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +15 °C.
+35°C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštaláciu.

postupov, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je výmena nekomplikovaných meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž alebo opätovnú montáž fitnes zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.
Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu vedie k strate záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm nch	87 34.3
Šírka	cm nch	50 19.7
Výška	cm Palec	124 48.8
Hmotnosť	kg Libry	20.2 44.5
Maximálna hmotnosť podľa	kg libier	110 242
Adaptér Napätie Prúd	V Ma.	9V-DC 0.5A
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	5,3~5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Nie Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami: Výrobok je preto označený značkou CE.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2022 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a návod na použitie sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu návodu na použitie nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **30**

Safety warnings **30**
Electrical safety 31

Assembly instructions **31**
Description illustration A 31
Description illustration B 31
Description illustration C 31
Description illustration D 31
Additional assembly information 31
Additional information 31

Workouts **32**
Exercise Instructions 32
Heart rate 32

Use **33**
Adjusting the support feet 33
Adjusting the horizontal seat position 33
Adjusting the handlebar 33
Power supply (Fig. E) 33

Console (fig F) **33**
Explanation Display functions 33
Explanation of buttons 34
Operation 34

Programs **34**
Quick start (Program 1) 34
Program mode (Program 1~9) 34
Program mode (Program 10) 35
Body Fat (Program 11) 35
Target heart rate. (Program 12) 35
H.R.C. mode. (Program 13~15) 35
User program (P16 ~ P19) 36
Recovery 36

Cleaning and maintenance **36**
Defects and malfunctions 36

Transport and storage **37**

Warranty **37**

Technical data **37**

Declaration of the manufacturer **37**

Disclaimer **37**

Welcome

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

Important Safety Instructions
This 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 use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs. a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, 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 110 kg (240 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

- 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.

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.

NOTE

- Part numbers shown in the assembly steps are commencing with the spare part drawing that can be found in the online version user manual.

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

Additional assembly information

D6 How to fit the pedals correctly

NOTE

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

Right hand pedal

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

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

Left hand pedal

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

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

NOTE

- Save the tools provided with this product, after you completed the product assemly, 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.

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.

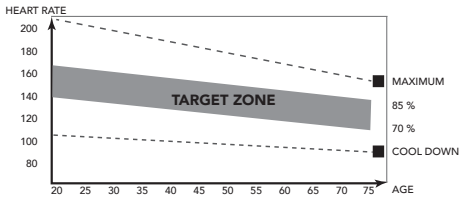
⚠ WARNING
- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

Exercise Instructions

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

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

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



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

The cool down phase
This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning
To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

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

Heart rate

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

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

Maximum heart rate (during training)
The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - 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.

TUNTURI®

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 8 angular end caps. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these end caps can be used to make the required correction.
- To level the trainer, turn the 8 angular end caps located on the rear stabilizer tube.
- Each aspect sets the machine in a different height level.

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.

Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.
- Loosen the seat adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat adjustment knob.

Adjusting the handlebar

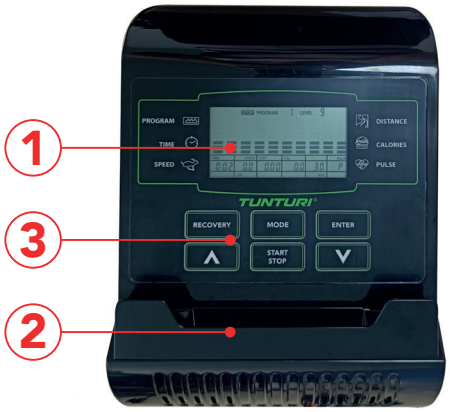
The handlebar can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.
- Loosen the handlebar adjustment knob.
- Move the handlebar to the required position.
- Tighten the handlebar adjustment knob.

Power supply (Fig. E)

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

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

Console (fig F)



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

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

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

Explanation Display functions

Time
- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Range 0:00~99:59

Speed
- Displays current training speed.
  Maximum speed is 99.99 KM/H
- Without any signal being transmitted into the monitor for 3 seconds during workout, SPEED will display “0.0”

RPM
- Displays the Rotation Per Minute.
  Display range 0~20~999.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 3 seconds during workout, RPM will display “0”

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.
- Range 0.00~99.99

Odo
- Automatically accumulates the Total distance for all exercise sessions.
- Range: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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.
- Range 0~999.9.

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

Watt
- Display current workout watts.
- Range: 0.0 ~ 999.9 Watt.

Target HR
- Display user Target Heart rate (in workout mode only) Based on 70% of max. HR (220-Age)

Age
- Display user age (in programming mode only)
- Range: 10 ~ 99

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 0-60 ~ 220 BPM.

Level
- Shows tension level setting.
- Range: 1 ~ 24

Program
- Show current selected workout mode. (1 ~ 19)

Explanation of buttons

Arrow up
- Increase resistance level in workout mode
- Setting selection in programming mode.

Arrow down
- Decrease resistance level in workout mode.
- Setting selection in programming mode.

Mode
- Press MODE button to switch between the parameters of the multi display windows. (in workout mode)

Enter
- Confirm setting or selection.

Start/ Stop
- Start or Stop workout.
- Push and hold "Start/ Stop" button for 3 seconds to reset: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Recovery
- After the console detects pulse signal, press the RECOVERY key to enter recovery mode to monitor heart rate recovery ability

Operation

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

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

Programs

Programs (fig. - F-01~F19)

Quick start (Program 1)

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

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

Program mode (Program 1~9)

- Use UP/ DOWN key to select Program 1 ~ 9 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME, Range: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES, Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set AGE, Range: 10 ~ 99 ± 1 confirm setting by pressing ENTER

NOTE
- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- Target HR is only for visual reference, pulse information will blink when value is over target.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

TUNTURI®

Program mode (Program 10)

- Use UP/ DOWN key to select Program 10 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME,
  Range: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE,
  Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES,
  Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set WATT
  Range: 20 ~ 300 ± 10
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set AGE,
  Range: 10 ~ 99 ± 1
  confirm setting by pressing ENTER

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level.
  Load level is shown in LEVEL window.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

Body Fat (Program 11)

- Use UP/ DOWN key to select Program 11 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set gender,
  Range: Male / Female
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Height,
  Range: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Weight,
  Range: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Age,
  Range: 10 ~ 99 ± 1
  confirm setting by pressing ENTER
- Press START/ STOP key to start Body fat measurement.
- During measuring, users have to hold both hands on the Hr. hand grips. LCD display "- - - -" for 15 seconds until computer finish measuring.
- LCD will display: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

NOTE

- Correct "User Profile Settings" is required for this function.

#	Male	#	Female
1	7.0%~ 9.9%	1	14.0%~16.9%
2	10.0% to 12.9%.	2	17.0% to 19.9%.
3	13.0% to 16.9%.	3	20.0% to 23.9%.
4	17.0% to 19.9%.	4	24.0% to 26.9%
5	20.0% to 24.9%.	5	27.0% to 29.9%.
6	25%. +	6	30.0%. +

(Body type result table)

Target heart rate. (Program 12)

- Use UP/ DOWN key to select Program 12 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME,
  Range: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE,
  Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES,
  Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set pulse (TARGET HR) limit
  Range: 0 - 72 ~ 240 ± 1
  confirm setting by pressing ENTER.

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- Set Pulse limit is resistance control function, Resistance will auto lower when value is over pulse target, and auto upper when under pulse target.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level.
  Load level is shown in LEVEL window.
- Press START/ STOP key to pause workout.
- Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Use UP/ DOWN key to select Program 13~15
  P13= 60% 60% of (220-Age)
  P14= 75% 75% of (220-Age)
  P14= 85% 85% of (220-Age)
  and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME,
  Range: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE,
  Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES,
  Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Age,
  Range: 10 ~ 99 ± 1
  confirm setting by pressing ENTER

NOTE
- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- Set Pulse limit is resistance control function, Resistance will auto lower when value is over pulse target, and auto upper when under pulse target.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.
- Press START/ STOP key to pause workout.
- Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

User program (P16 ~ P19)

- Use UP/ DOWN key to select Program 16 ~ 19 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME, Range: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES, Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Age, Range: 10 ~ 99 ± 1 confirm setting by pressing ENTER.
- Set tension level for first of 10 columns, and confirm with ENTER to set second level, repeat this for all columns.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.
- Press START/ STOP key to pause workout.
- Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost, but set program profile will be stored)

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.

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

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

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
- Do not use solvents to clean the equipment.

- 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 country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

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

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

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment.

The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm nch	87 34.3
Width	cm nch	50 19.7
Height	cm inch	124 48.8
Weight	kg lbs	20.2 44.5
Max. user weight	kg lbs	110 242
Adapter Voltage Current	V Ma.	9V-DC 0.5A
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No No No

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HC), 2014/30/EU .
The product therefore carries the CE label.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2022 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 38

Warnhinweise zur Sicherheit 38
Elektrische Sicherheit 39

Montageanleitungen 39
Beschreibung Abbildung A 39
Beschreibung Abbildung B 39
Beschreibung Abbildung C 39
Beschreibung Abbildung D 39
Zusätzliche Montagehinweise 39
Zusätzliche Informationen 39

Trainings 40
Trainingsanleitung 40
Herzfrequenz 40

Gebrauch 41
Einstellen der Stützfüße 41
Einstellen der horizontalen Sitzposition 41
Einstellen des Handgriffs 41
Stromzufuhr (Abb. E) 41

Konsole (Abb F) 41
Erläuterung der Anzeigefunktionen 41
Erläuterung der Schalter 42
Bedienung 42

Programme 42
Program mode (Program 1~9) 42
Program mode (Program 10) 43
Body Fat (Program 11) 43
H.R.C. Modus. (Program 12) 43
Benutzerprogramm (P16 ~P 19) 44
Recovery 44

Reinigung und Wartung 45
Störungen und Fehlfunktionen 45

Transport und Lagerung 45

Garantie 45

Technische Daten 46

Herstellererklärung 46

Haftungsausschluss 46

Willkommen

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

Wichtige sicherheitshinweise
Diese Anleitung ist ein unerlässlicher Teil Ihres Trainingsgeräts: Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen immer befolgt werden.

Warnhinweise zur Sicherheit

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

⚠ WARNUNG
- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 2 Stunden pro Tag beschränkt
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

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

Elektrische Sicherheit

(Betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- 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.

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.

HINWEIS
- Die in den Montageschritten angegebenen Teilenummern beginnen mit der Ersatzteilzeichnung, die Sie in der Online-Version des Benutzerhandbuchs finden.

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

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

Zusätzliche Montagehinweise

D6 Pedale korrekt einsetzen

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

Rechtes Handpedal
Suchen Sie die Markierung “R” oder “L” auf der Pedalachse
- Stecken Sie das rechte Handpedal “R” in die rechte Handkurbel.
- Drehen Sie zunächst die Pedalachse von Hand im Uhrzeigersinn.
- Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um das Pedal vollständig festzuziehen.

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

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

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern.
Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das 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.

⚠ WARNUNG

- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

Trainingsanleitung

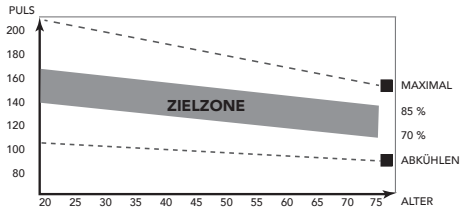
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

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

Die Trainings-Phase

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



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

Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.
Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

Muskelformung

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

Gewichtsabnahme

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

Herzfrequenz

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

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

HINWEIS

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

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)
Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - 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 der Stützfüße

Das Gerät ist mit 8 abgewinkelten Endkappen ausgestattet. Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, kann mit diesen Endkappen die erforderliche Korrektur vorgenommen werden.
- Um das Trainingsgerät zu nivellieren, drehen Sie die 8 abgewinkelten Endkappen, die sich auf dem hinteren Stabilisatorrohr befinden.
- Jeder Drehung stellt die Maschine auf ein anderes Höhenniveau ein.

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.

Einstellen der horizontalen Sitzposition

Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzes auf die erforderliche Position eingestellt werden.
- Lösen Sie den Sitzeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position..
- Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf an.

Einstellen des Handgriffs

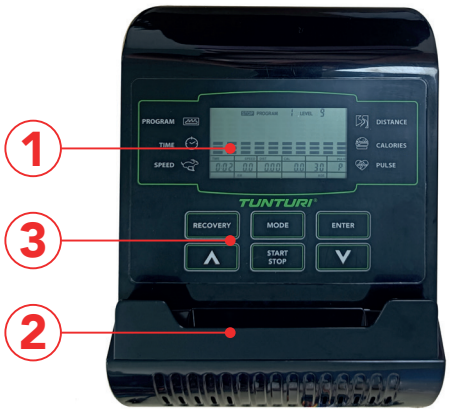
Der Handgriff kann auf die Höhe und Übungsposition des Benutzers eingestellt werden.
- Lösen Sie den Handgriffeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Handgriff in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Handgriffeinstellknopf an.

Stromzufuhr (Abb. E)

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

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

Konsole (Abb F)



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

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

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

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Time (Zeit)
- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. Die Zeit wird wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Bereich: 0:00 ~ 99:59

Speed (Geschwindigkeit)
- Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird angezeigt.
- Bereich 0,0 ~ 99.99 KM/H
- Wenn 3 Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt SPEED „0,0“ an

RPM (U/Min)
- Umdrehungen pro Minute werden angezeigt Bereich 0~20~999.
- Wenn 3 Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt U/Min „0“ an

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.
- Bereich: 0,00 ~ 99,99

Odo
- Summiert automatisch die Gesamtstrecke für alle Trainingssitzungen.
- Bereich: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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.
- Bereich 0~999.9

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

Watt
- Aktuelle Trainings-Watt werden angezeigt.
- Bereich: 0.0 ~ 999.9 Watt..

Target HR
- Zeigt die Zielherzfrequenz des Benutzers an (Nur im Trainingsmodus)
  Basé sur : 70% max. HR (220-Alter)

Age
- Benutzeralter anzeigen. (Nur in Programmiermodus)
- Bereich: 10 ~ 99

Pulse (Puls)
- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- Wenn sechs Sekunden lang kein Puls-Signal vorhanden ist, zeigt die Konsole „P“ an.
- Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Sollpuls liegt.
- HF-Bereich 0-60 ~ 220 BPM.

Level
- Zeigt die Einstellung der Spannungsstufe.
- Bereich: 1 ~ 24

Program
- Zeigt den aktuell ausgewählten Trainingsmodus an. (1 ~ 19)

Erläuterung der Schalter

Pfeil Tasten oben
- Verwenden Sie die Taste um die Einstellwert zu erhöhen im Programmiermodus.
- Erhöhen des Widerstands im Trainings Modus.

Pfeil Tasten unten
- Verwenden Sie die Taste, um die Einstellwert zu verringern im Programmiermodus.
- Verringern des Widerstands im Trainings Modus..

Mode
- Drücke auf der MODE Taste um im Multi Display Fenster zwischen den unterschiedlichen Parameter zu wählen.
  (im Trainings Modus)

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

Start/ Stop
- Trainingsstart bzw. -stopp.
- Halten Sie die Taste START/ STOP 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

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

Bedienung

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

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

Programme

Programme (Abb. - F-01~F19)

Quick start (Schnellstart) (Program 1)
- Drücken Sie auf START/ STOP, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten zur Einstellung des Widerstandsgrads beim Training.

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

Program mode (Program 1~9)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 1 ~ 9 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
  Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
  Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

TUNTURI®

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
  Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
  Bereich: 10 ~ 99 ± 1
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichtes Ziel.
- Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Die Target HR ist nur eine Visuelle Referenz, Pulsinformation Blinkt wenn der Zielwert überschritten wird.

- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
  (Aktive Trainingsdaten gehen verloren) .

Program mode (Program 10)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 10 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
  Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
  Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
  Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um WATT einzustellen.
  Bereich: 20 ~ 300 ± 10
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
  Bereich: 10 ~ 99 ± 1
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichtes Ziel.
- Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.

- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
  (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

Body Fat (Program 11)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 11 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Geschhlecht einzustellen.
  Bereich: Männlich / Weiblich
  confirm setting by pressing ENTER.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um Höhe (HEIGHT) einzustellen.
  Bereich: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Gewicht (WEIGHT) einzustellen.
  Bereich: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
  Bereich: 10 ~ 99 ± 1
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit der Fettmessung zu beginnen.
- Bei der Messung müssen Nutzerinnen und Nutzer beide Hände an den Handgriffen haben. LCD-Anzeige "- - - -" für 15 Sekunden, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
- LCD zeigt: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

HINWEIS

- Für diese Funktion sind korrekte „Nutzerprofileinstellungen" erforderlich.

#	Männlich	#	Weiblich
1	7%~ 9.9%	1	14%~16.9%
2	10% to 12.9%.	2	17% to 19.9%.
3	13% to 16.9%.	3	20% to 23.9%.
4	17% to 19.9%.	4	24% to 26.9%
5	20% to 24.9%.	5	27% to 29.9%.
6	25%. Up	6	30%. Up

(Body type Ergebnistabelle)

H.R.C. Modus. (Program 12)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 12 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
  Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
  Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
  Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um die Pulsgrenze (TARGET HR) einzustellen.
  Bereich: 0 - 72 ~ 240 ± 1
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichtes Ziel.
- Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Die Pulsgrenze ist eine Steuerfunktion vom Widerstand. Wenn der Puls über den Zielwert ist wird der Widerstand verringert. Und umgekehrt wenn der Puls unter dem Zielwert ist.

- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
  (Aktive Trainingsdaten gehen verloren) .

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um
  Programm 13~15 auswählen
  P13= 60% 60% von (220-Alter)
  P14= 75% 75% von (220-Alter)
  P14= 85% 85% von (220-Alter)
  und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
  Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
  Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
  Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
  Bereich: 10 ~ 99 ± 1
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichtes Ziel.
- Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Die Pulsgrenze ist eine Steuerfunktion vom Widerstand. Wenn der Puls über den Zielwert ist wird der Widerstand verringert. Und umgekehrt wenn der Puls unter dem Zielwert ist.

- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
  (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

Benutzerprogramm (P16 ~P 19)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um
  Programm 16 ~19 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
  Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
  Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
  Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
  Bereich: 10 ~ 99 ± 1
  drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

- Stellen Sie die Spannkraft für die erste von 10 Spalten ein und bestätigen Sie mit ENTER um die zweite Stufe zu setzen, wiederholen Sie diese für alle Spalten.

- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
  (Aktive Trainingsdaten gehen verloren aber das eingestellte Programmprofil wird gespeichert)

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.

Fehlersuche:

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

HINWEIS

- Der Hauptbildschirm wird vier Minuten nach einem Trainingstopp ausgeschaltet.
- Wenn der Computer ungewöhnliche Dinge anzeigt, trennen Sie bitte die Spannungsversorgung fünf Sekunden lang, bevor Sie sie für einen vollständigen Neustart wieder anschließen

TUNTURI®

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
- erwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.

- 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.

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	87 34.3
Breite	cm nch	50 19.7
Körpergröße	cm inch	124 48.8
Gewicht	kg lbs	20.0 44.1
Max. Benutzergewicht	kg lbs	110 242
Adapter- Spannung Strom	V Ma.	9V-DC 0.5A
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Nein Nein

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2022 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

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 47

Avertissements de sécurité 47
Sécurité électrique 48

Instructions de montage 48
Illustration de description A 48
Illustration de description B 48
Illustration de description C 48
Illustration de description D 48
Informations complémentaires de montage 48
Informations supplémentaires 49

Exercices 49
Instructions d'entraînement 49
Fréquence cardiaque 49

Usage 50
Réglage des pieds de support 50
Réglage de la position horizontale de la selle 50
Réglage du guidon 50
Alimentation électrique (Fig. E) 50

Console (fig F) 50
Explication des fonctions à l'écran 50
Explication des boutons 51
Fonctionnement 51

Programmes 51
Program mode (Program 1~9) 51
Body Fat (Program 11) 52
Mode H.R.C. (Program 12) 52
Programme utilisateur (P16 ~ P19) 53
Récupération 53

Nettoyage et maintenance 54
Défauts et dysfonctionnements 54

Transport et rangement 54

Garantie 54

Données techniques 55

Déclaration du fabricant 55

Limite de responsabilité 55

Bienvenue

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

Consignes de sécurité importantes
Ce Manuel est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : veuillez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser cet équipement. Les consignes suivantes doivent toujours être respectées :

Avertissements de sécurité

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

⚠ AVERTISSEMENT
- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 2 heures par jour.
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- 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~35°C/ 50°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.

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

Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation 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.

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.

REMARQUE
- Les numéros des pièces indiqués lors des étapes de montage commencent par le dessin des pièces que vous trouverez dans la version du manuel disponible en ligne.

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

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

Informations complémentaires de montage

D6 Comment installer correctement les pédales

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

Pédale droite

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

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

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/Devel2ZhCAc

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.

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.

⚠ PRÉCAUTION

- Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- Arrêtez immédiatement en cas de sensation d'évanouissement ou d'étourdissement.

Instructions d'entraînement

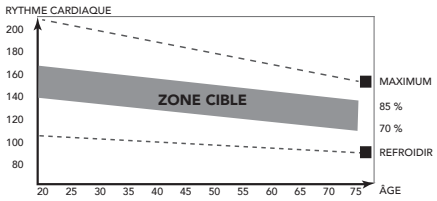
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

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 du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.
La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

NOTE

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

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

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

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

Débutant
50-60% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé
60-70% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert
70-80% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes les plus en forme, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement est équipé de 8 embouts angulaires. Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez utiliser ces embouts afin de procéder aux corrections nécessaires.
- Pour mettre le trainer de niveau, tournez les 8 embouts angulaires situés sur le tube stabilisateur arrière.
- Chaque aspect définit la machine à un niveau de hauteur différent.

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.

Réglage de la position horizontale de la selle

La position horizontale de la selle est réglable en l'amenant à la position requise.
- Desserrez le bouton de réglage de la selle.
- Amenez la selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage de la selle.

Réglage du guidon

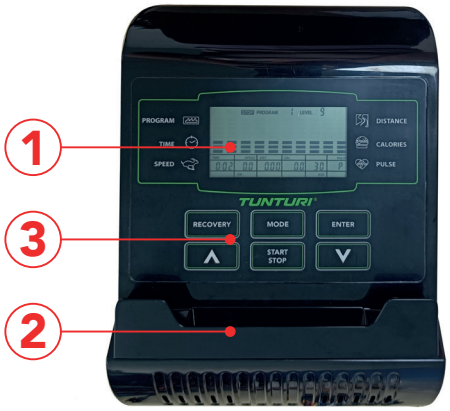
Le guidon est réglable selon la hauteur et la position d'exercice de l'utilisateur..
- Desserrez le bouton de réglage du guidon.
- Amenez le guidon à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage du guidon.

Alimentation électrique (Fig. E)

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

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

Console (fig F)



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

Time (Durée)
- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. La durée continuera à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- Plage: 0:00~99:59

Speed (Vitesse)
- Affiche la vitesse actuelle d'entraînement.
- Plage: 0.0 ~ 99.99 KM/H
- SPEED affiche « 0.0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 3 secondes au cours de l'entraînement.

RPM (tr/min)
- Affichage des rotations par minute
- Plage: 0~20~999...
- RPM affiche « 0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 3 secondes au cours de l'entraînement.

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.
- Portée 0.00~99.99

Odo
- Additionne automatiquement la distance totale parcourue lors des différentes séances d'entraînement.
- Plage: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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..
- Portée 0~999.9

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.

Watt
- Affiche la puissance actuelle de l'entraînement.
- Portée: 0.0 ~ 999.9 Watt.

Target HR
- Affiche la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur (Seulement en mode d'entraînement) Basé sur 70% max. HR (220-âge)

Age
- Afficher l'âge de l'utilisateur. (Seulement en mode de programmation)
- Plage: 10 ~ 99

Pulse (Pouls)
- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.
- La console affiche « P » s'il n'y a aucun signal de pouls pendant 6 secondes.
- L'alarme de pouls résonne lorsque le pouls actuel est supérieur au pouls cible.
- Plage 0-60 ~ 220 BPM.

Level
- Indique le réglage du niveau de tension.
- Plage: 1 ~ 24

Program
- Afficher le mode d'entraînement sélectionné en cours. (1 ~ 19)

Explication des boutons

Touche fléchée haut
- Augmente le niveau de résistance pendant l'entraînement en mode d'entraînement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Touche fléchée bas
- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement en mode d'entraînement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Mode
- Appuyez sur le bouton mode pour basculer entre les paramètres des fenêtres multi-affichages. (en mode d'entraînement).

Enter
- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche ENTER.

Start/ Stop
- Démarrer ou arrêter (pause) l'exercice.
- Maintenir la touche "Start/ Stop" enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

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

Fonctionnement

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

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

Programmes

Programmes *(fig. - F-01~F19)*

Quick start (Program 1)
- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utiliser HAUT/ BAS du bouton pour régler le niveau de résistance pendant l'entraînement.

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

Program mode (Program 1~9)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 1 ~ 9 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée). Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler DISTANCE Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler CALRORIES.
  Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (Age).
  Plage: 10 ~ 99 ± 1
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/ STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.
- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- La Target HR est seulement une référence visuelle, l'information d'impulsion clignote lorsque la valeur cible est dépassée.

- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Program mode (Program 10)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 10 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
  Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler DISTANCE
  Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler CALRORIES.
  Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler WATT.
  Plage: 20 ~ 300 ± 10
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (Age).
  Plage: 10 ~ 99 ± 1
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/ STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.
- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.

- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Body Fat (Program 11)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 11 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler sexe.
  Range: Mâle / Femelle
  confirm setting by pressing ENTER
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler la taille (HEIGHT)
  Plage: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler poids (WEIGHT).
  Plage: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2.
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (AGE).
  Plage: 10 ~ 99 ± 1
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche START/ STOP (masse grasse) pour démarrer la mesure de la masse grasse.
- Pendant la mesure, les utilisateurs doivent tenir les poignées des deux mains. L'écran LCD affiche
  «- - - -» pendant 15 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur finisse la mesure.
- L'écran LCD affichera le: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

REMARQUE

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

#	Mâle	#	Femelle
1	7%~ 9.9%	1	14%~16.9%
2	10% to 12.9%.	2	17% to 19.9%.
3	13% to 16.9%.	3	20% to 23.9%.
4	17% to 19.9%.	4	24% to 26.9%
5	20% to 24.9%.	5	27% to 29.9%.
6	25%. Up	6	30%. Up

(Body type table de résultats)

Mode H.R.C. (Program 12)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 12 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
  Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (DISTANCE)
  Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (CALORIES).
  Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler la limite d'impulsion (TARGET HR).
  Plage: 0 - 72 ~ 240 ± 1
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START / STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.

TUNTURI®

- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Le réglage de la limite d'impulsion est la fonction de contrôle de résistance, la résistance diminue automatiquement lorsque la valeur est sur la cible d'impulsion, et l'auto supérieure lorsqu'elle est inférieure à la cible d'impulsion.

- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 13~15.
  P13= 60% 60% de (220-Âge)
  P14= 75% 75% de (220-Âge)
  P14= 85% 85% de (220-Âge)
  et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
  Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (DISTANCE)
  Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (CALORIES).
  Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (AGE).
  Plage: 10 ~ 99 ± 1
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START / STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.
- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Le réglage de la limite d'impulsion est la fonction de contrôle de résistance, la résistance diminue automatiquement lorsque la valeur est sur la cible d'impulsion, et l'auto supérieure lorsqu'elle est inférieure à la cible d'impulsion.

- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Programme utilisateur (P16 ~ P19)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
  Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (DISTANCE)
  Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (CALORIES).
  Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (AGE).
  Plage: 10 ~ 99 ± 1
  puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Réglez le niveau de tension pour le premier des 10 colums et confirmez avec MODE pour régler le deuxième niveau, répétez ceci pour toutes les colonnes.

- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.
  (Définir le profil du programme sera stocké)

Récupération

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

Comment lire le résultat du test.

Le résultat est basé sur l'état de votre fréquence cardiaque. Lorsque vous êtes actif, votre fréquence cardiaque augmente en battements par minute (bpm.).
Lorsque vous terminez votre séance d'entraînement, votre rythme cardiaque se stabilise à la normale. Plus votre rythme cardiaque se stabilise rapidement, meilleure est votre condition cardiaque.
Lorsque votre fréquence cardiaque diminue d'au moins 50 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F1.
Lorsque votre fréquence cardiaque diminue de 41~50 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F2.
Et ainsi de suite.

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

REMARQUE
- Si votre rythme cardiaque a augmenté pendant la minute de test, il indiquera également F6.

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

NOTE
- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'ordinateur affiche des anomalies, débranchez l'alimentation électrique pendant 5 secondes avant de le rebrancher pour une remise à zéro.

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
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.

- 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.

NOTE
- 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.

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	87 34.3
Largeur	cm inch	50 19.7
Hauteur	cm inch	124 48.8
Poids	kg lbs	20.0 44.1
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	110 242
Adaptateur	V Ma.	9V-DC 0.5A
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5,3 ~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Non Non

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HC), 2014/30/EU. Ce produit porte donc la marque CE.

03-2022

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

Limite de responsabilité

© 2022 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.



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