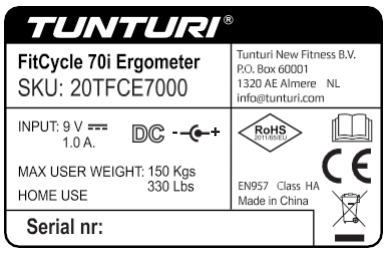
FITCYCLE 70i ERGOMETER

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská 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.

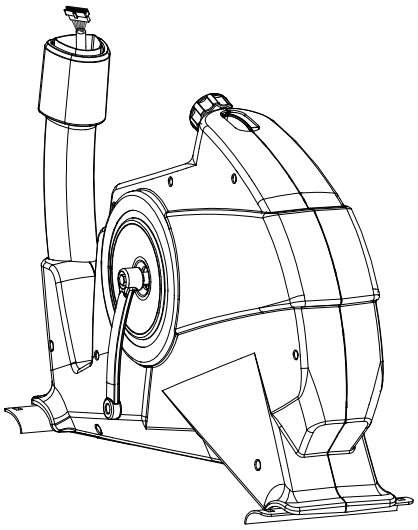


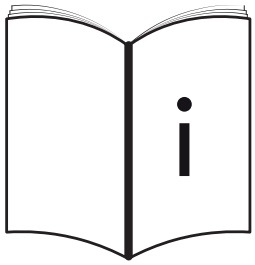
A

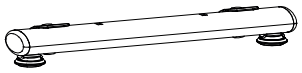

TUNTURI
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
SPORTY
BODY FAT
RECOVERY
RESET
START/STOP
MODE
DOWN
UP
TUNTURI
FitCycle 70i

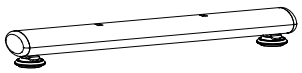
TUNTURI®

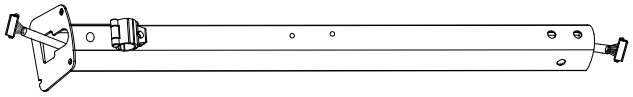
B

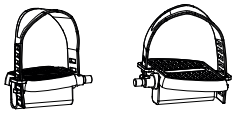


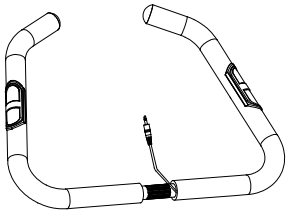




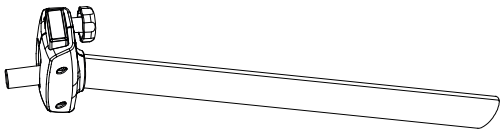


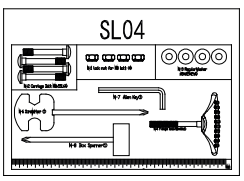






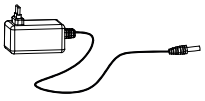




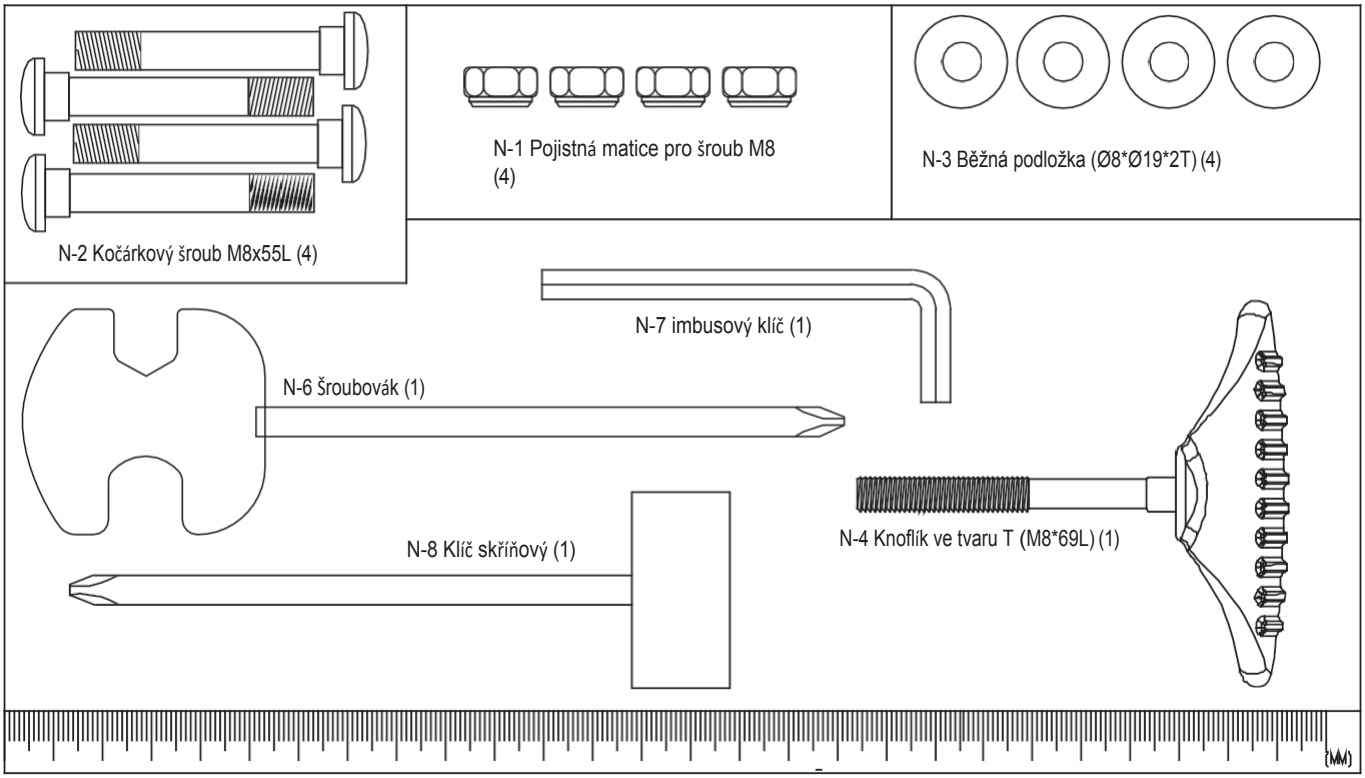




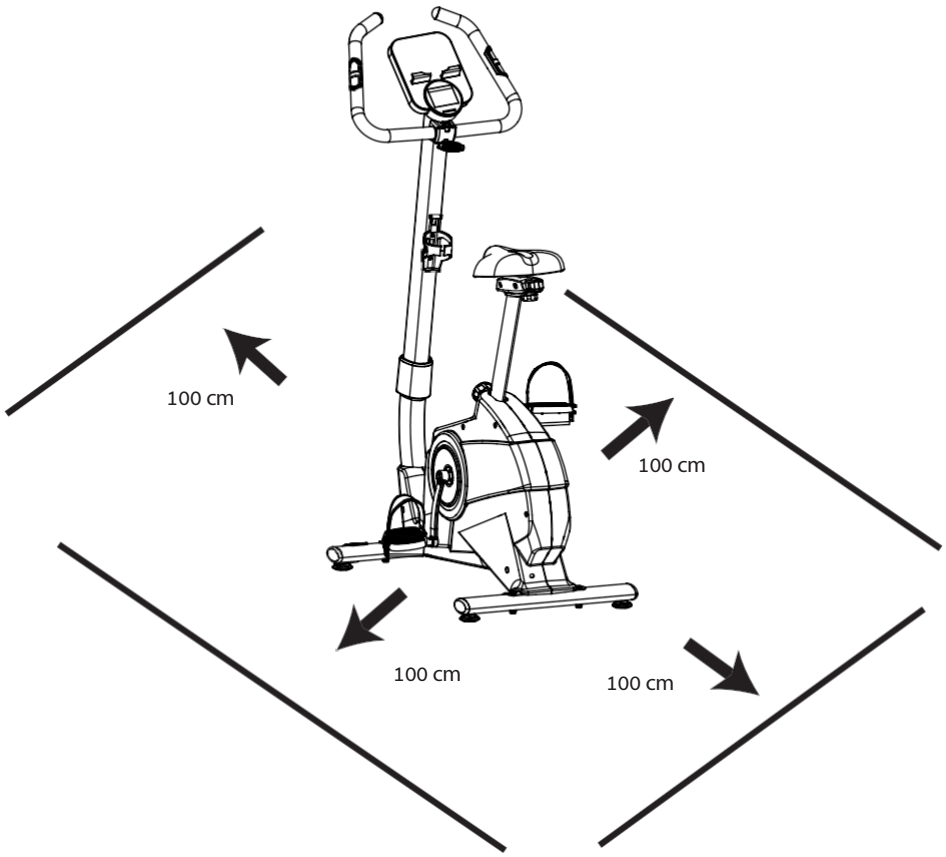




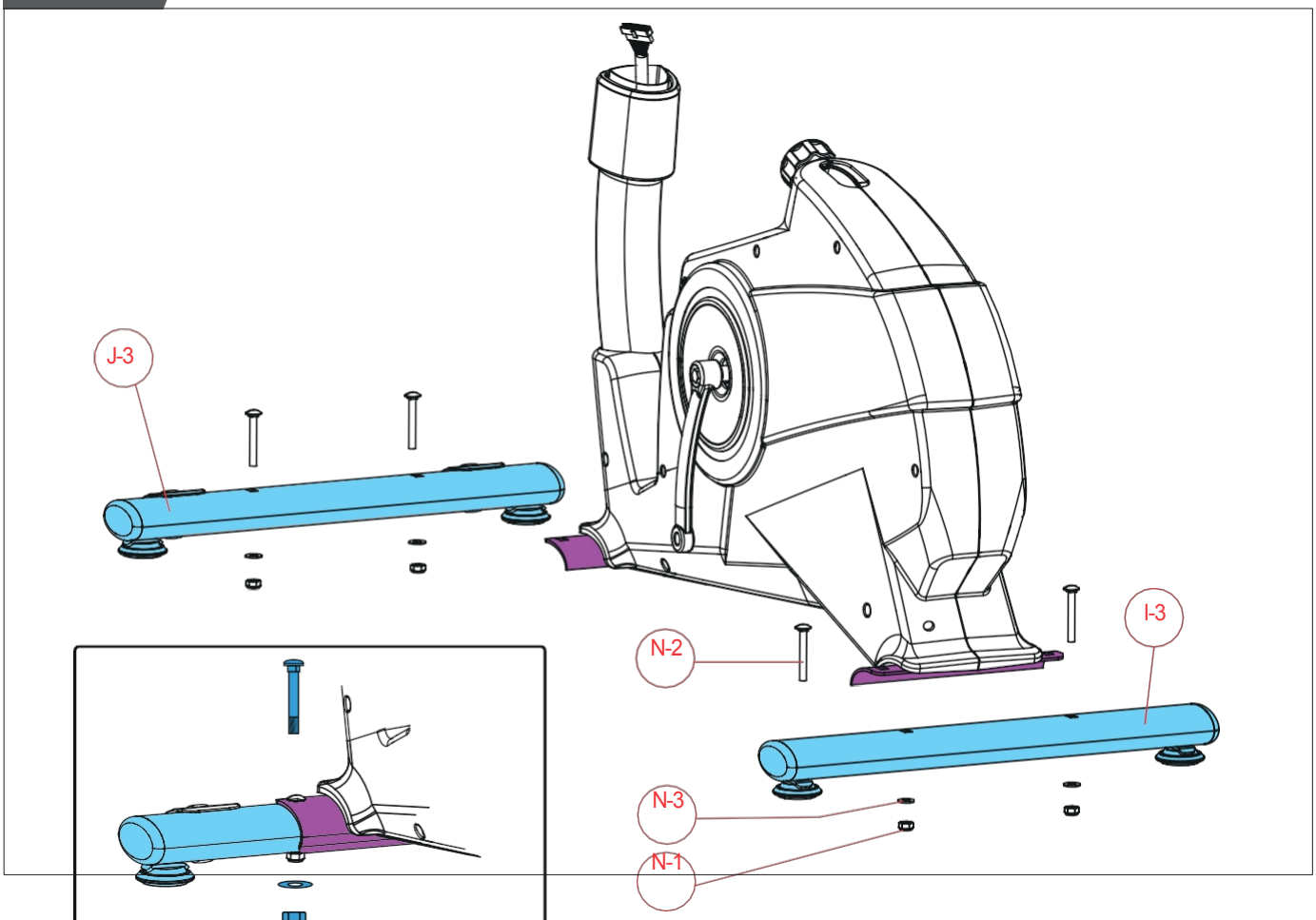
C


N-2 Kočárkový šroub M8x55L (4)
N-1 Pojistná matice pro šroub M8 (4)
N-3 Běžná podložka (Ø8*Ø19*2T) (4)
N-7 imbusový klíč (1)
N-6 Šroubovák (1)
N-8 Klíč skříňový (1)
N-4 Knoflík ve tvaru T (M8*69L) (1)

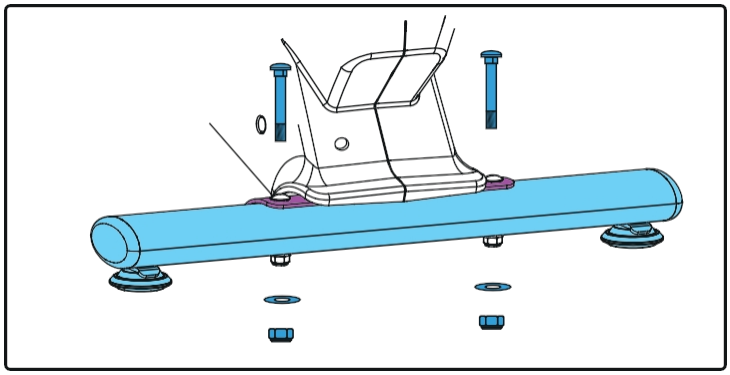
D-0

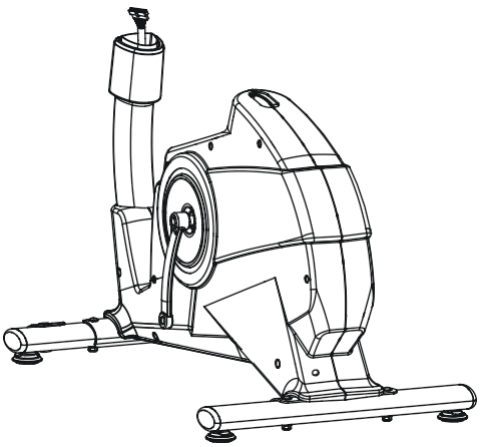

100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

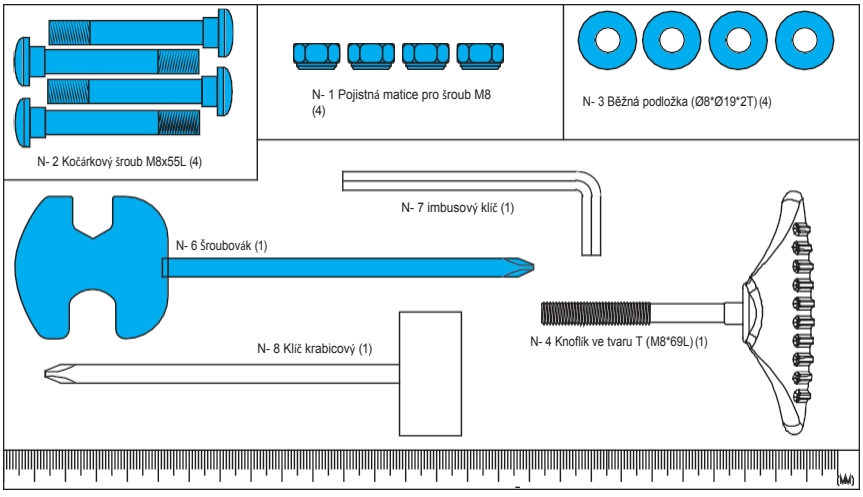
D-1


J-3
N-2
I-3
N-3
N-1

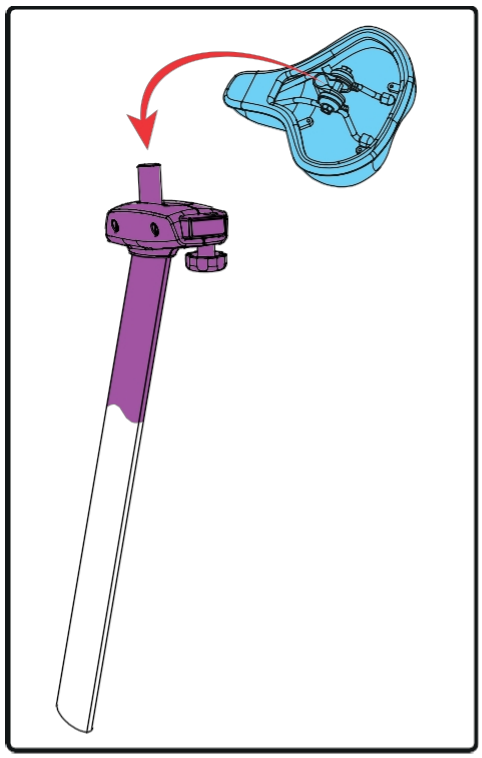


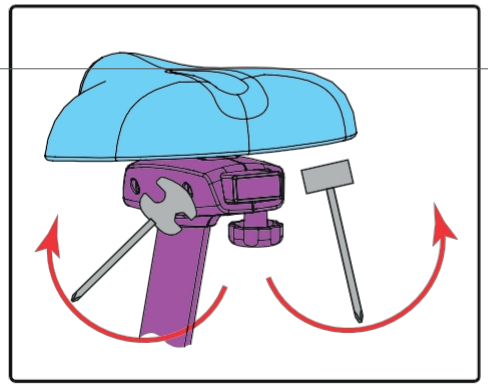


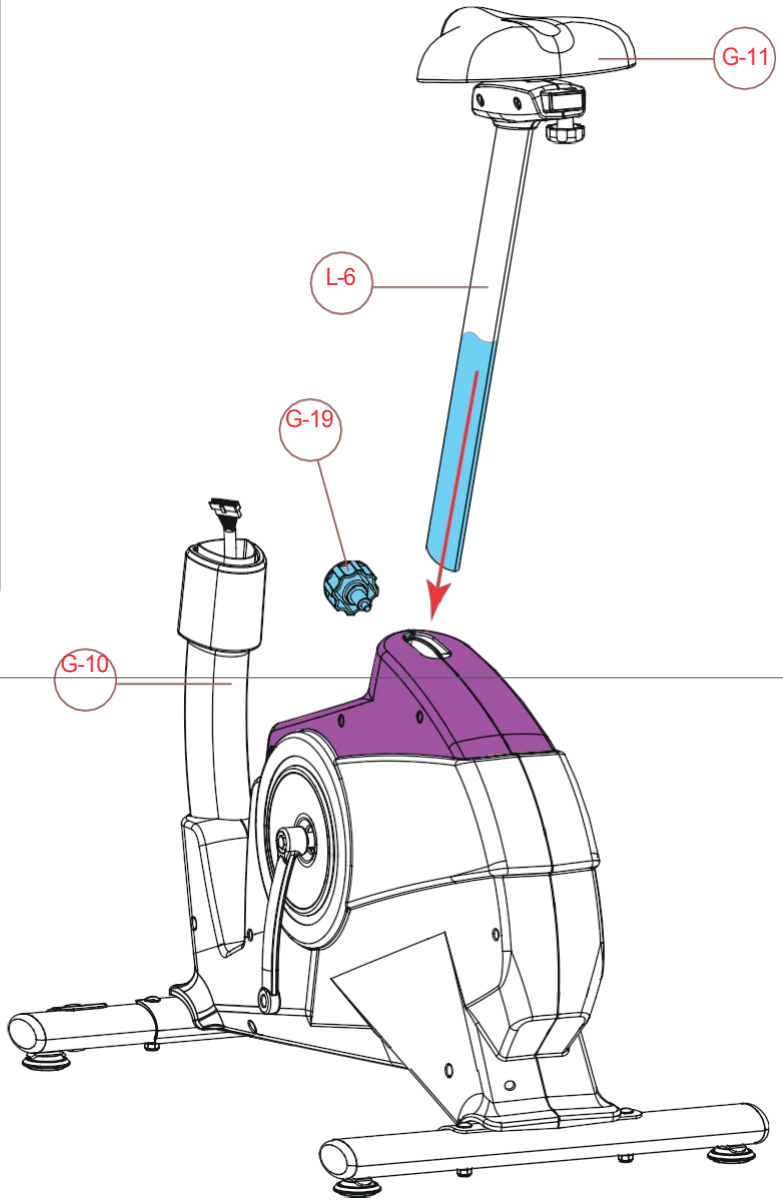


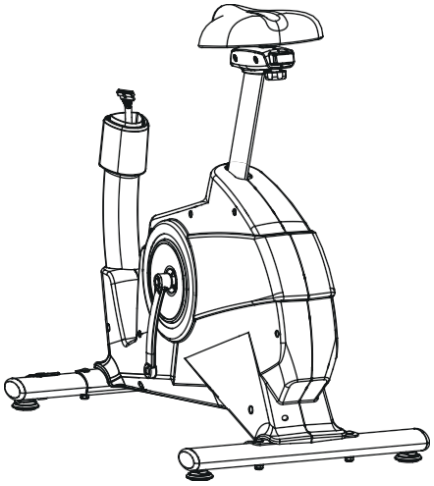

N- 2 Kočárkový šroub M8x55L (4)
N- 1 Pojistná matice pro šroub M8 (4)
N- 3 Běžná podložka (Ø8*Ø19*2T) (4)
N- 7 imbusový klíč (1)
N- 6 Šroubovák (1)
N- 8 Klíč krabicový (1)
N- 4 Knoflík ve tvaru T (M8*69L) (1)

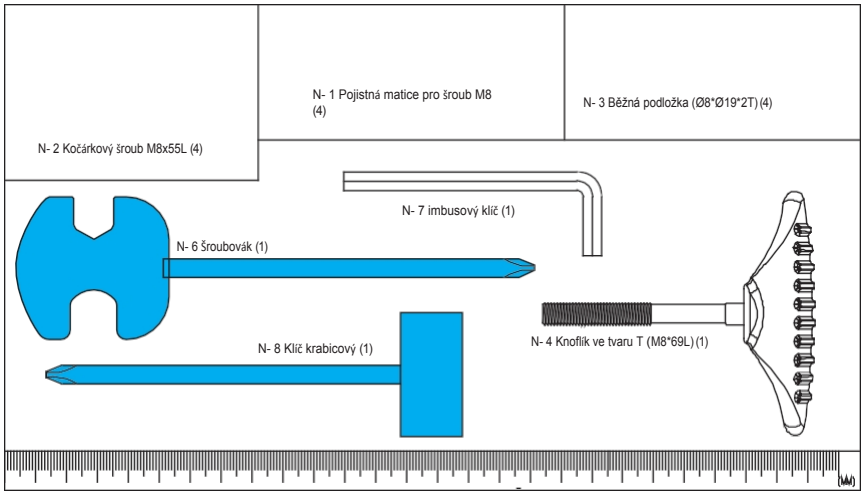
D-2






G-11
L-6
G-19
G-10



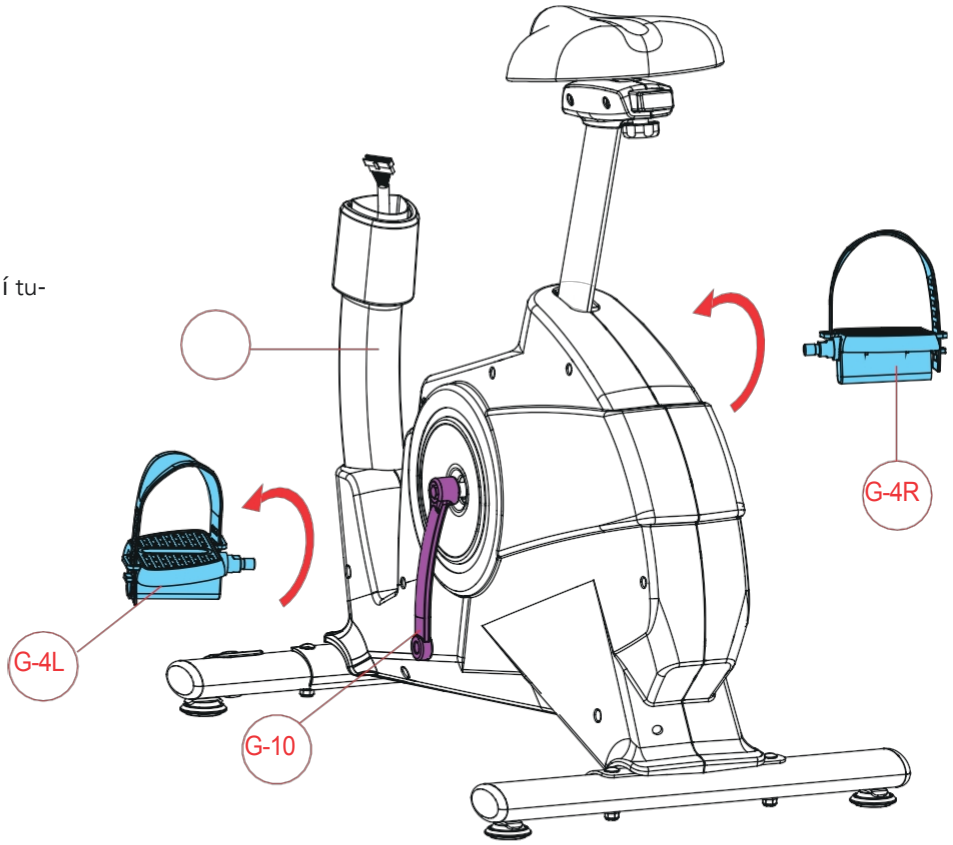

N- 2 Kočárkový šroub M8x55L (4)
N- 1 Pojistná matice pro šroub M8 (4)
N- 3 Běžná podložka (Ø8*Ø19*2T) (4)
N- 7 imbusový klíč (1)
N- 6 Šroubovák (1)
N- 8 Klíč krabicový (1)
N- 4 Knoflík ve tvaru T (M8*69L) (1)

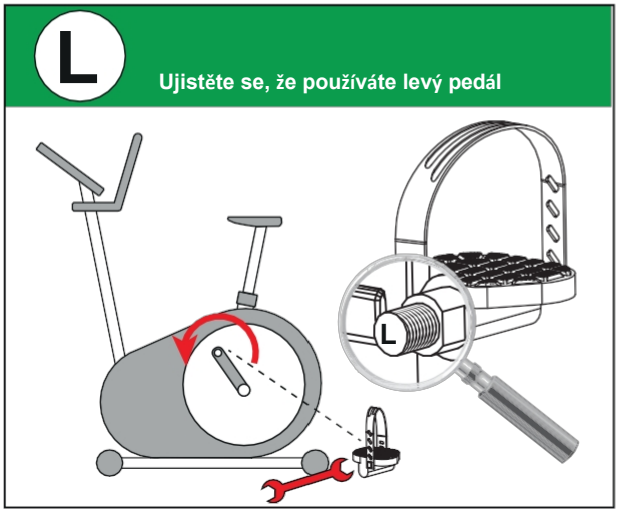
D-3

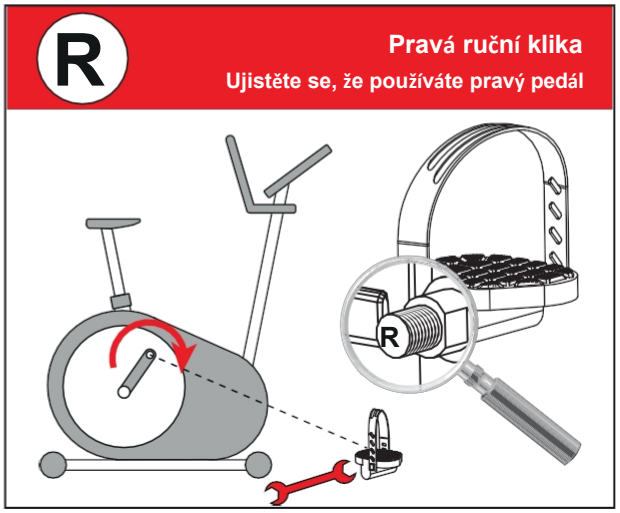


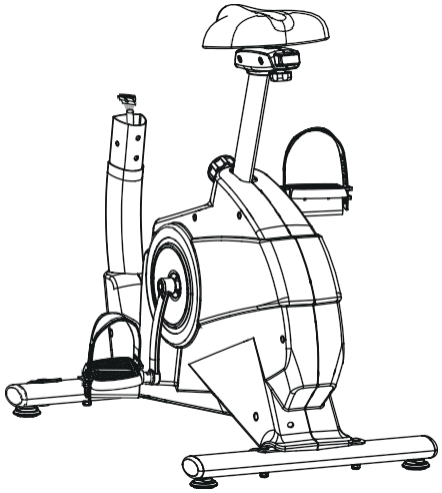
Naskenujte pro zobrazení tutoriálu na YouTube

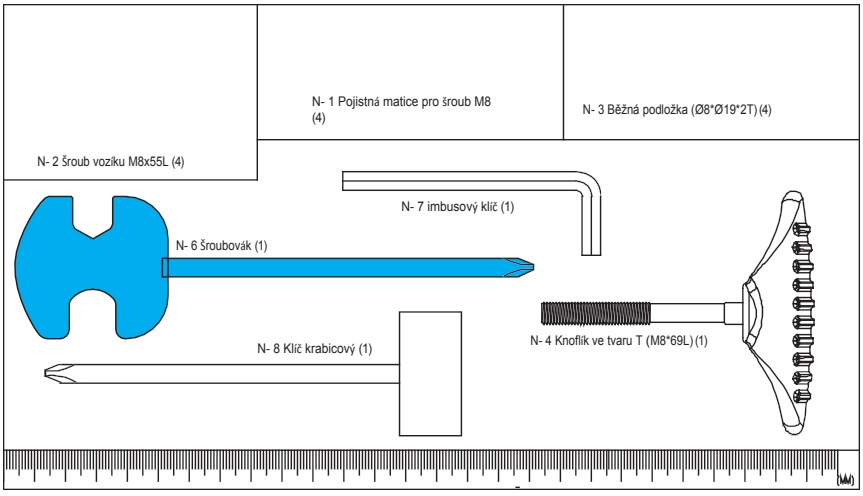




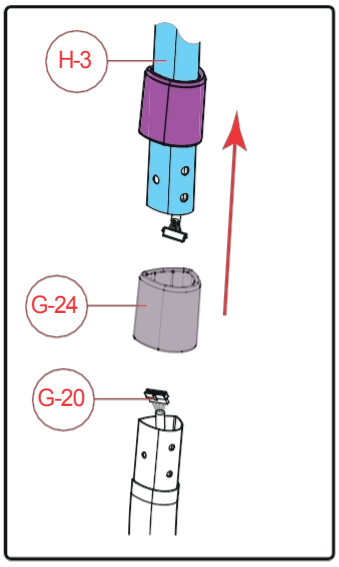


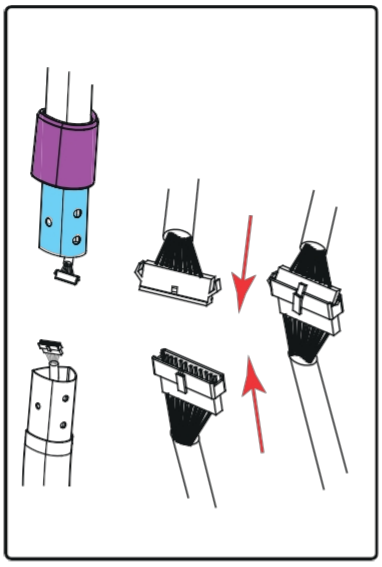


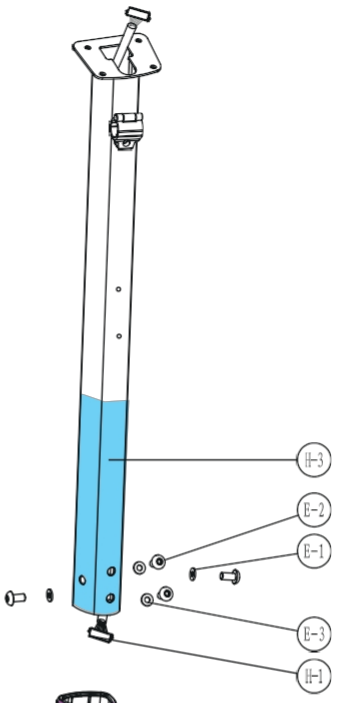


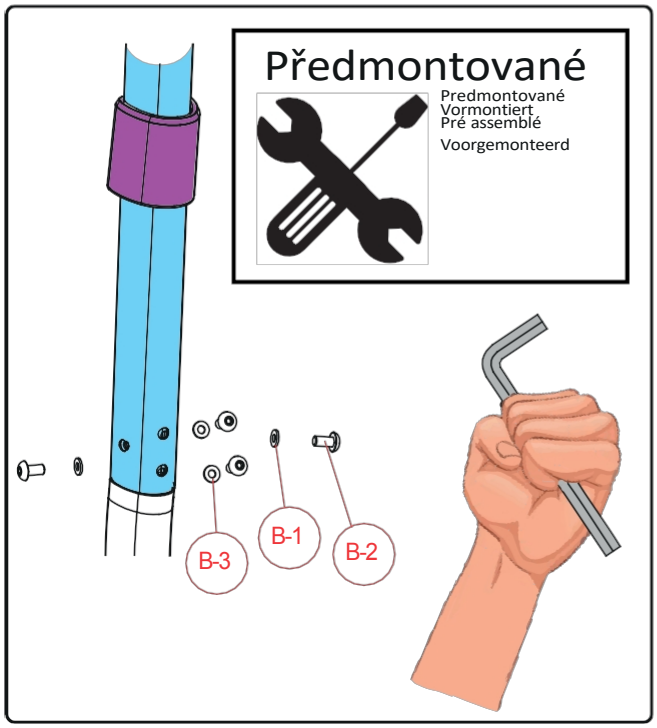


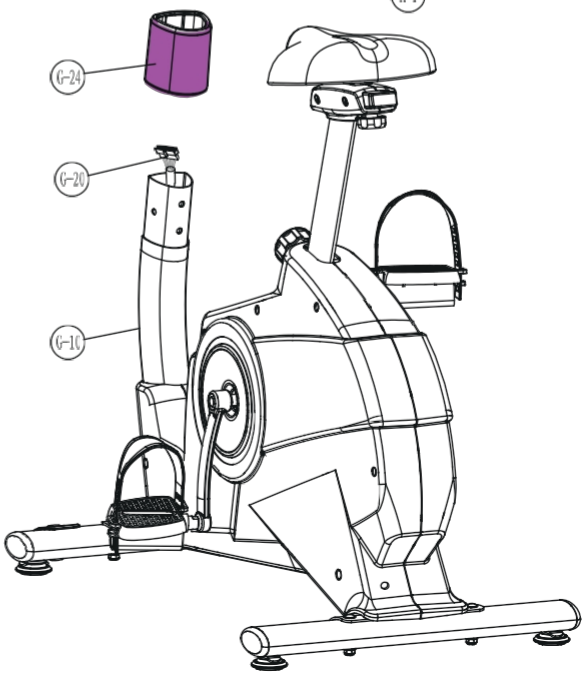
D-4

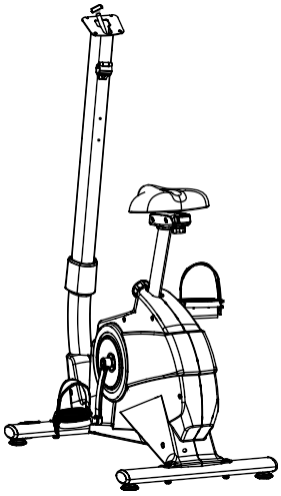

H-3
G-24
G-20

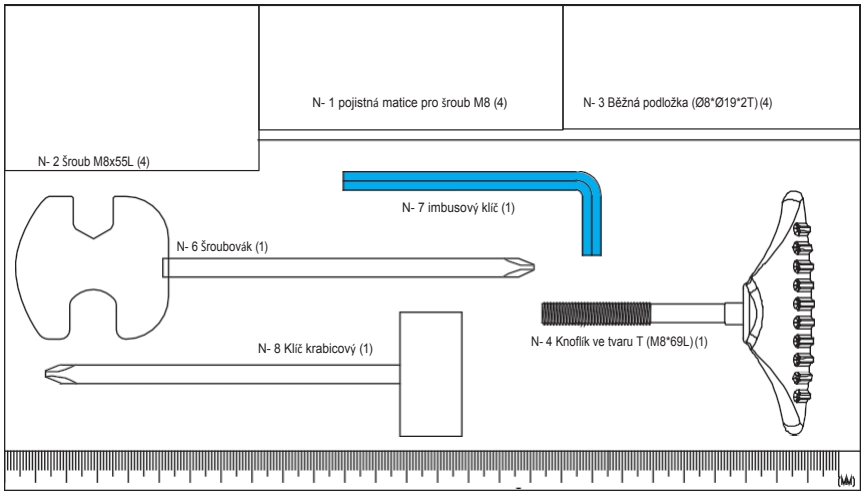



H-3
E-2
E-1
E-3
H-1

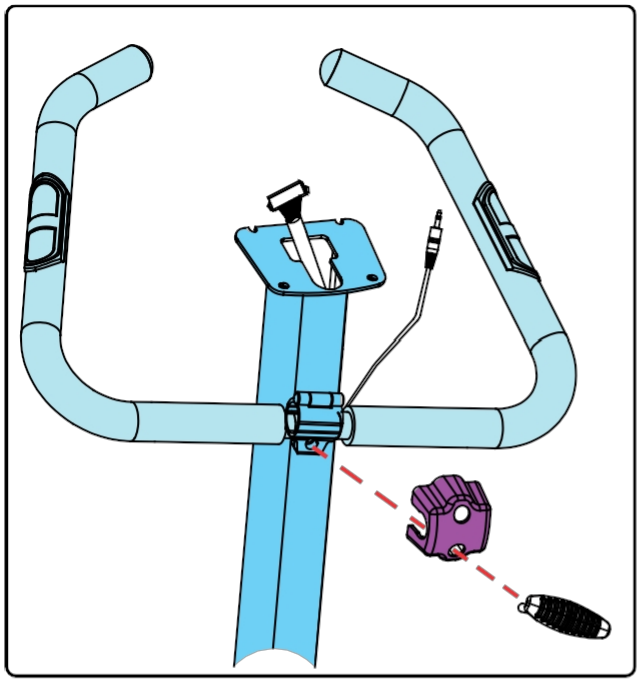

Předmontované
Predmontované
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
B-3
B-1
B-2

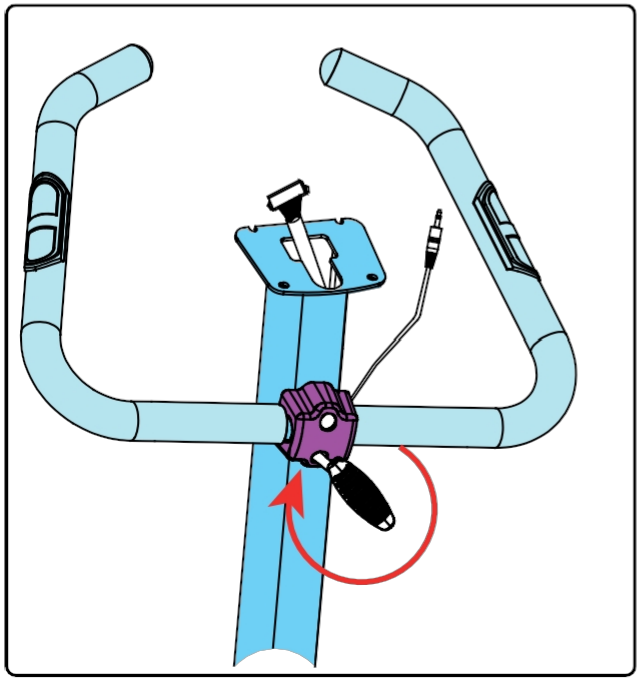

G-24
G-20
G-1C

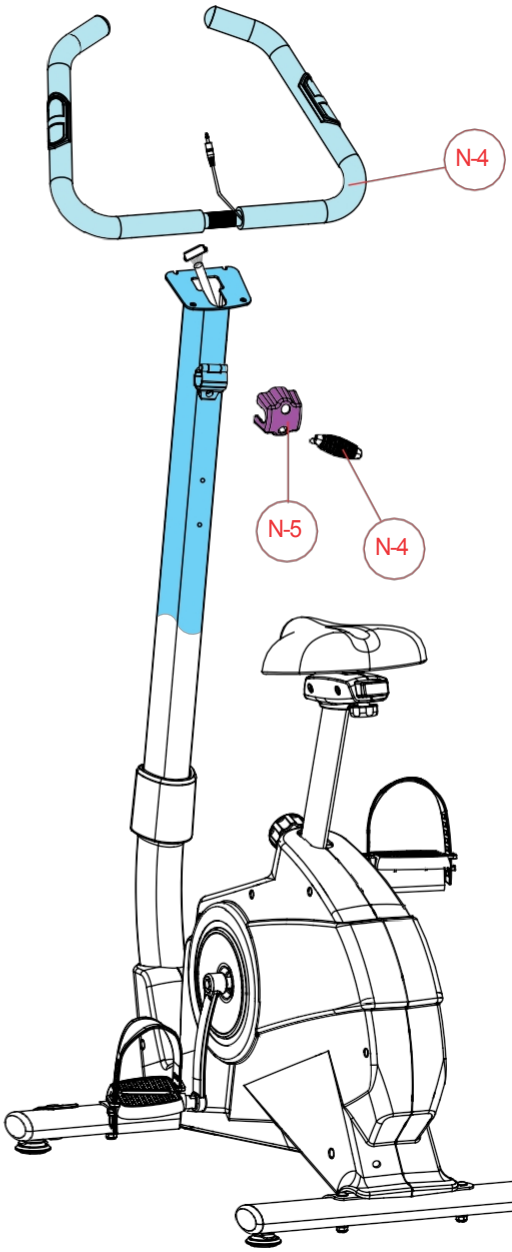


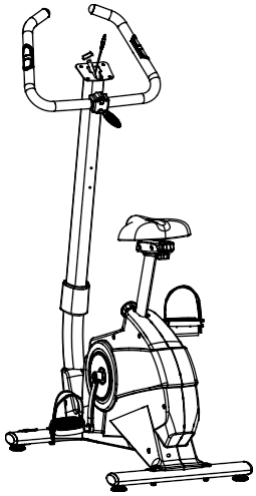

N- 2 Šroub M8x55L (4)
N- 1 pojistná matice pro šroub M8 (4)
N- 3 Běžná podložka (Ø8*Ø19*2T) (4)
N- 7 imbusový klíč (1)
N- 6 Šroubovák (1)
N- 4 Knoflík ve tvaru T (M8*69L) (1)
N- 8 Klíč krabicový (1)

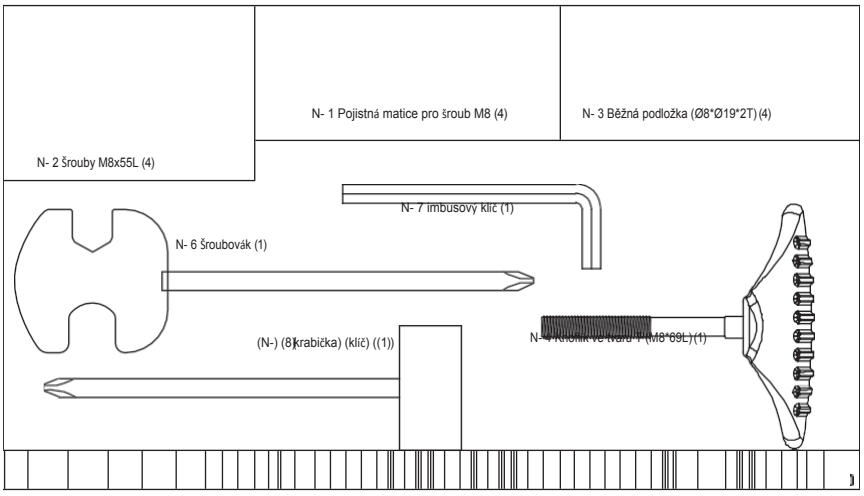
D-5



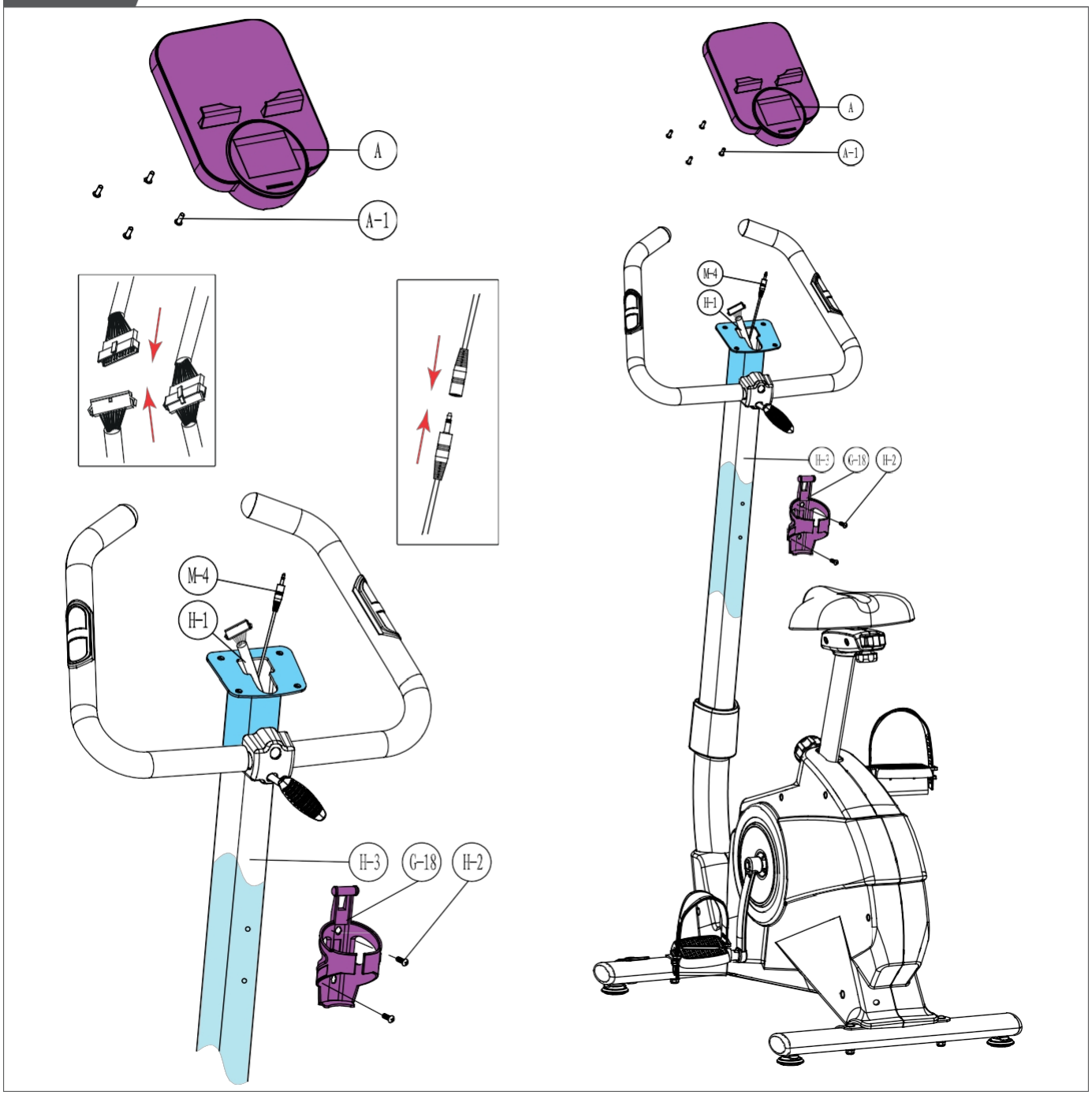


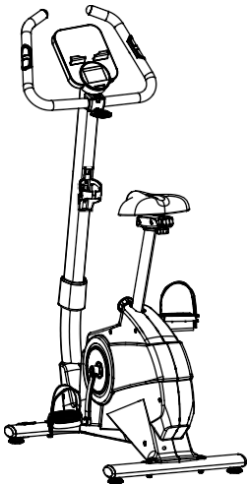

N-4
N-5
N-4

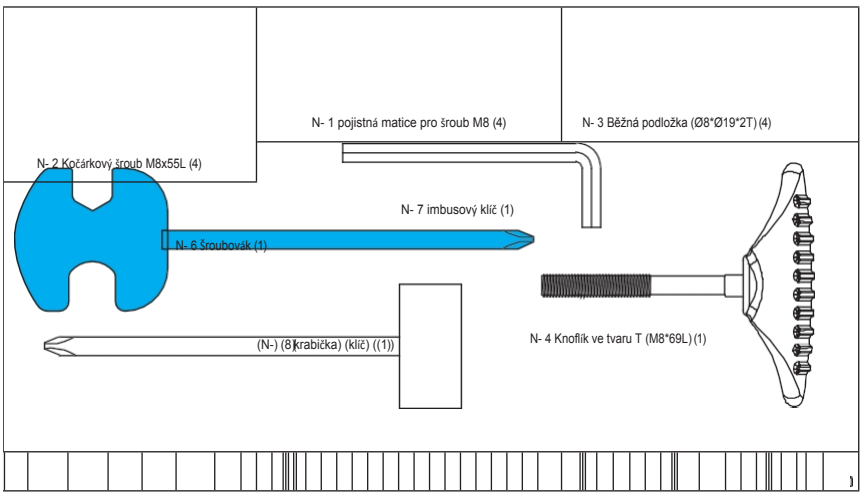



N- 2 Šrouby M8x55L (4)
N- 1 Pojistná matice pro šroub M8 (4)
N- 3 Běžná podložka (Ø8*Ø19*2T) (4)
N- 7 imbusový klíč (1)
N- 6 Šroubovák (1)
(N-) (8)krabička) (klíč) ((1))

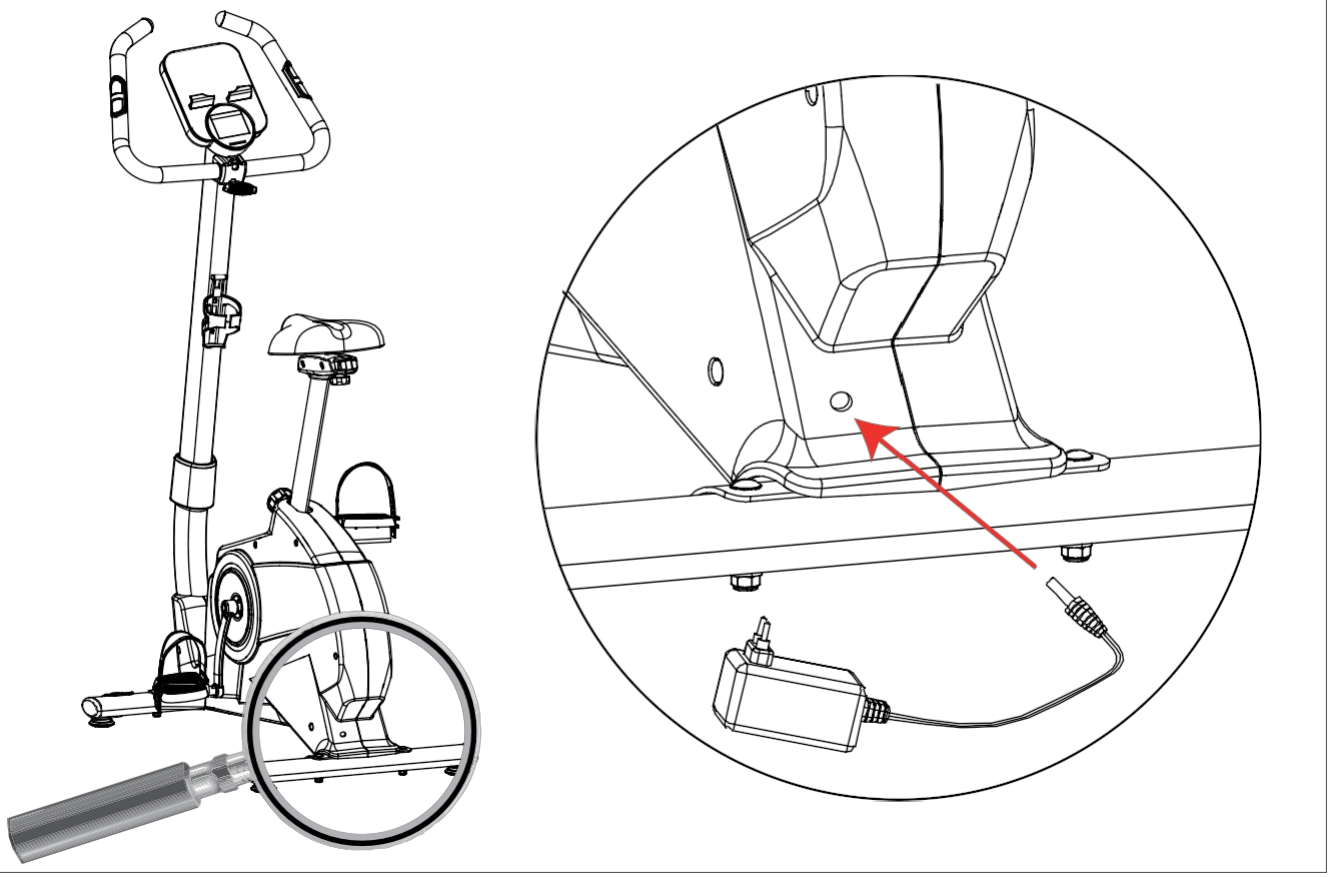
D-6


A
A-1
M-4
H-1
H-3
G-18
H-2




N- 1 pojistná matice pro šroub M8 (4)
N- 3 Běžná podložka (Ø8*Ø19*2T) (4)
N- 2 Kočárkový šroub M8x55L (4)
N- 7 imbusový klíč (1)
N- 6 Šroubovák (1)
(N-) (8)krabička) (klíč) ((1))
N- 4 Knoflík ve tvaru T (M8*69L) (1)

E

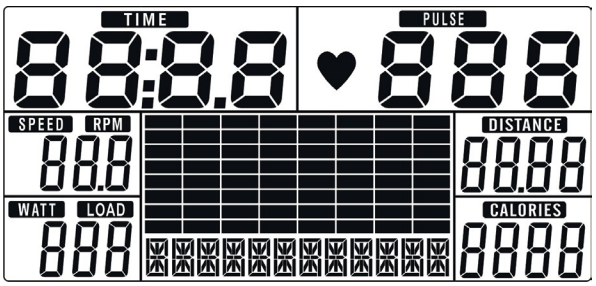


F

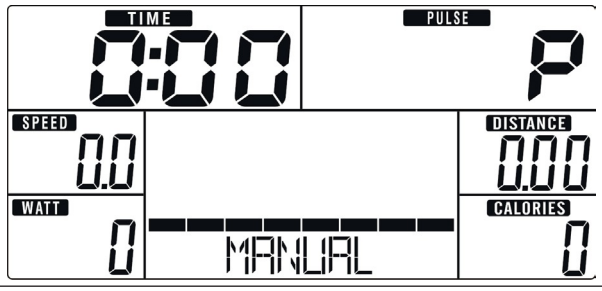

TUNTURI
TIME
PULSE
SPEED
DISTANCE
WATT
CALORIES
SPORTY 1
RECOVERY
BODY FAT
RESET
START/STOP
DOWN
MODE
UP

F-1~

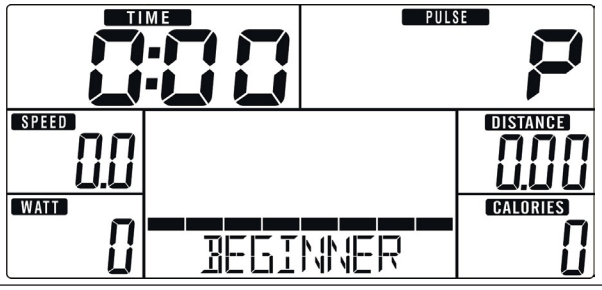
F-01



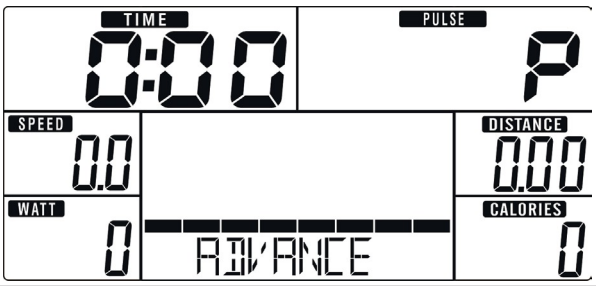
F-02



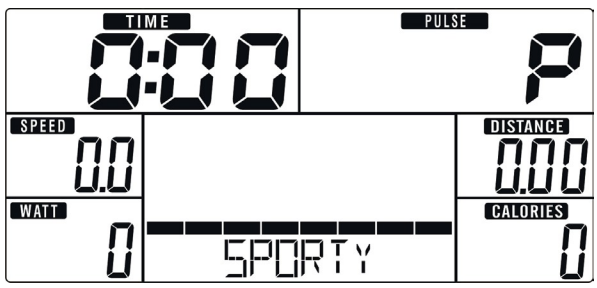
F-03



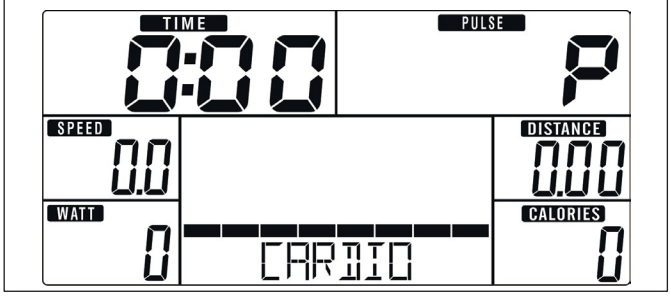
F-04



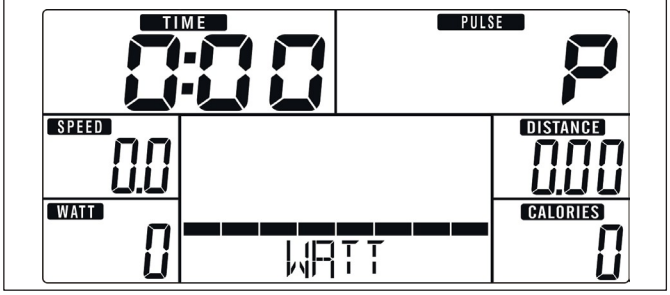
F-05



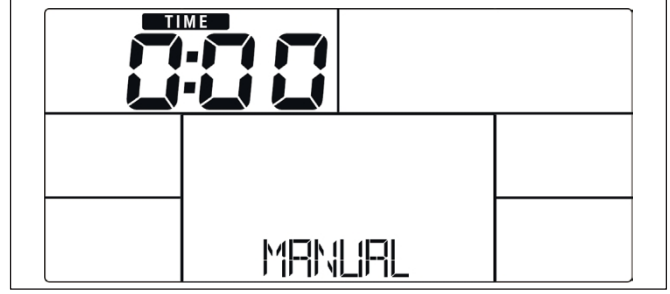
F-06



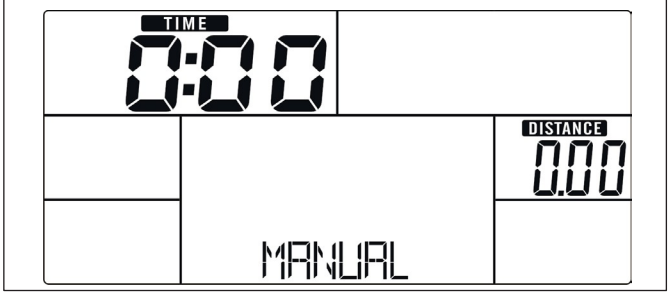
F-07



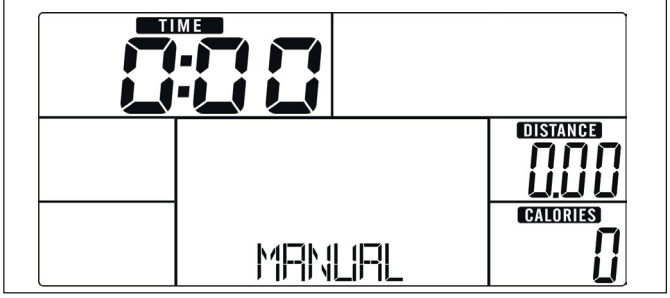
F-08



F-09



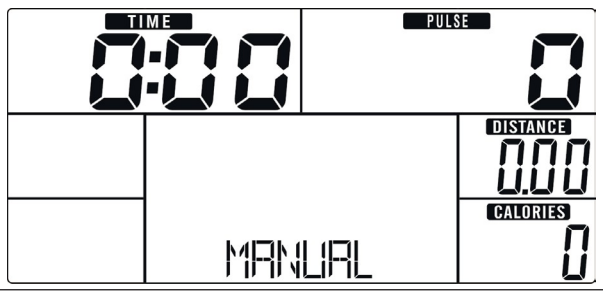
F-10



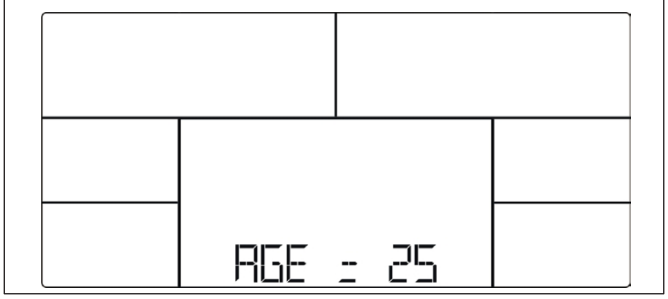
TUNTURI®

F-1~

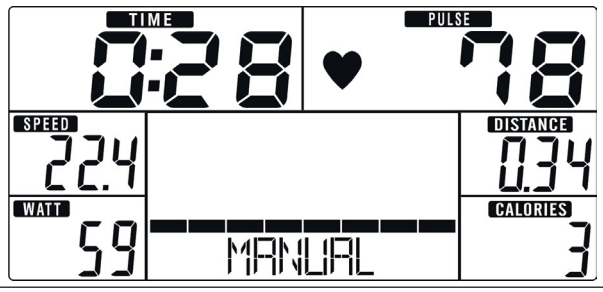
F-11



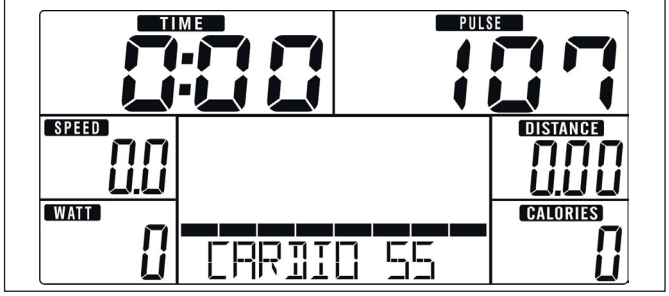
F-16



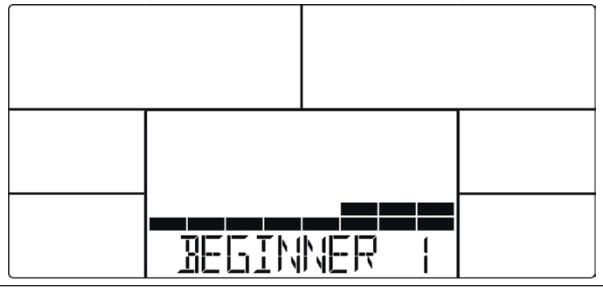
F-12



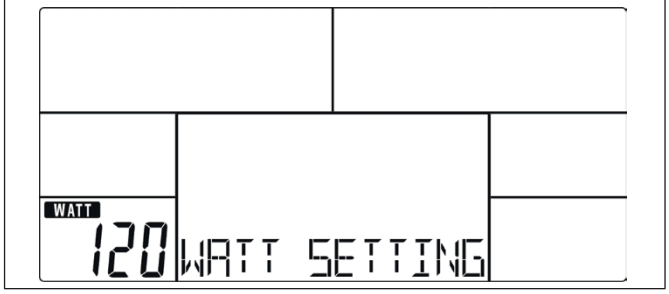
F-017



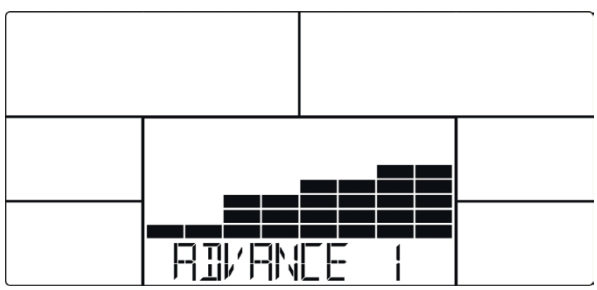
F-13



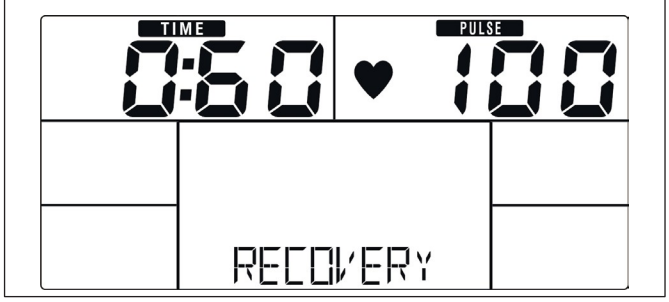
F-18



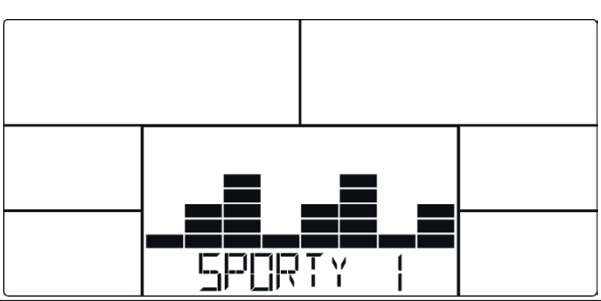
F-14



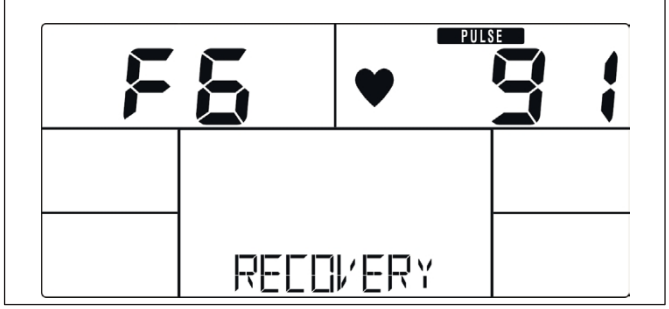
F-19



F-15

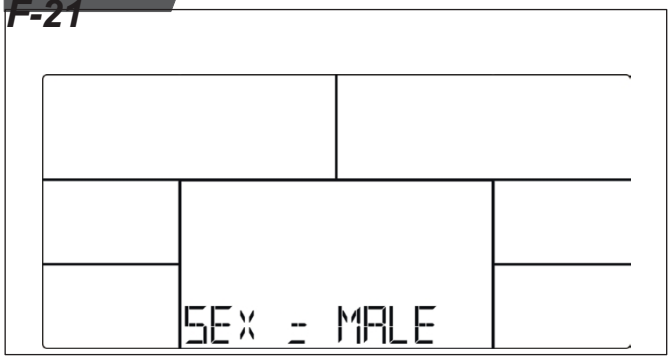


F-20

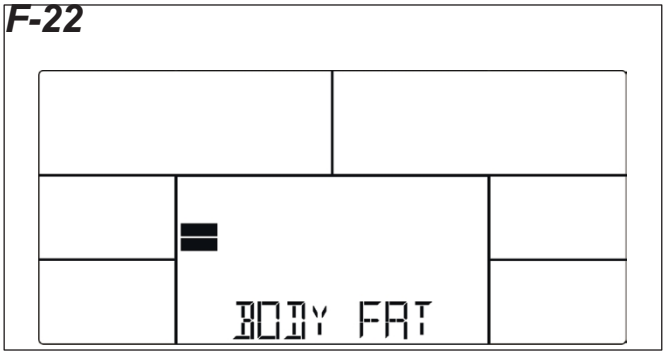


F-1~

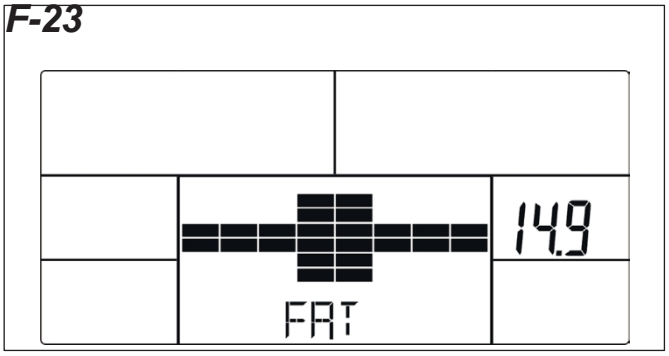
F-21



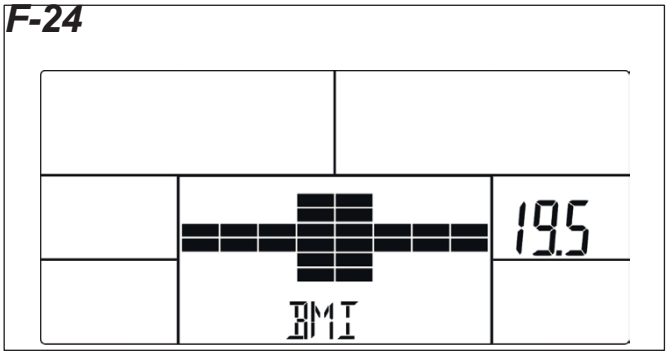
F-22



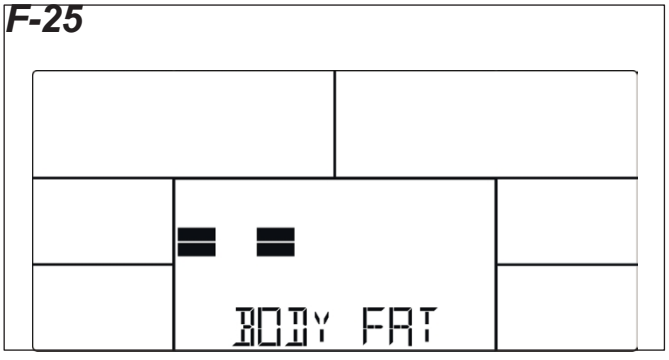
F-23



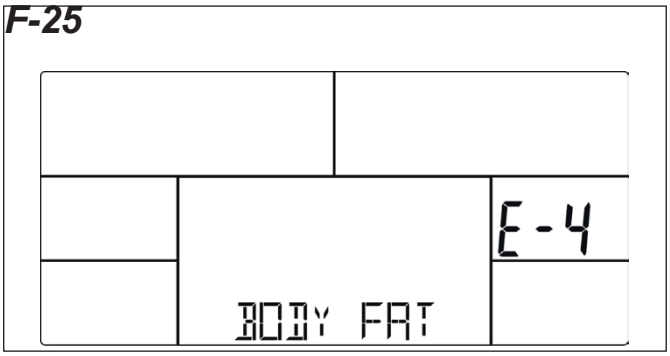
F-24



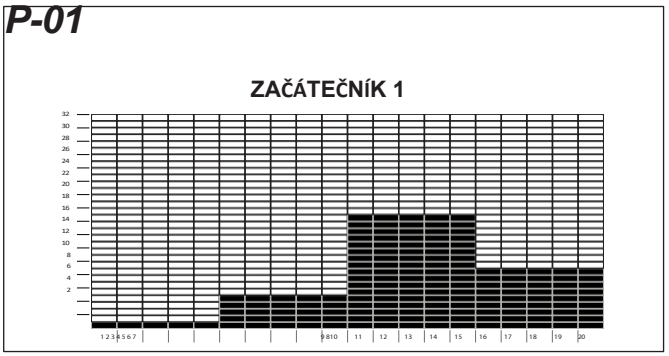
F-25



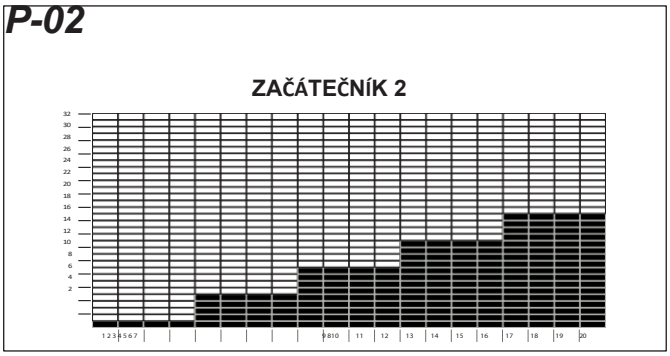
F-25



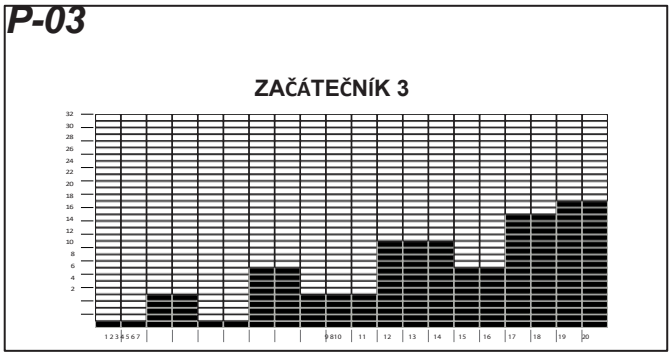
P-01



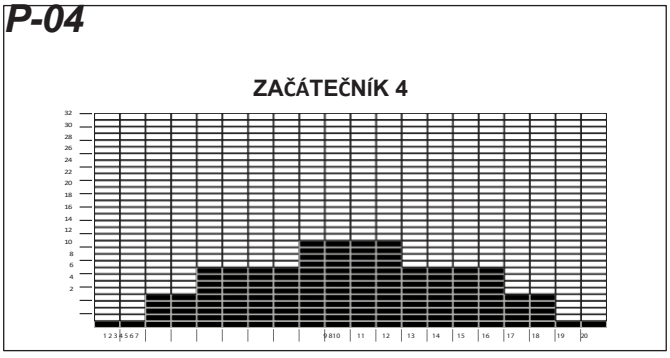
P-02



P-03



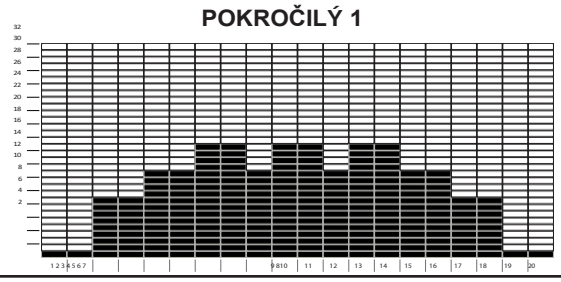
P-04



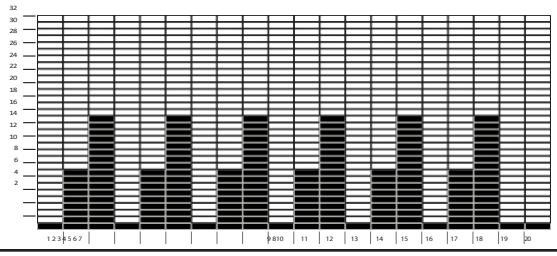
TUNTURI®

F-1~

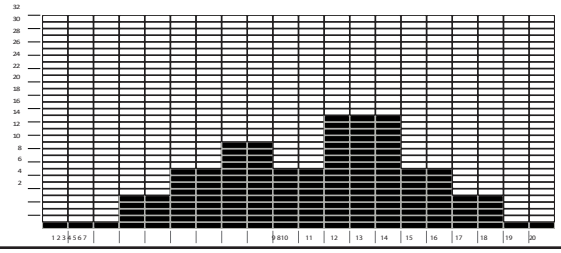
P-05
POKROČILÝ 1



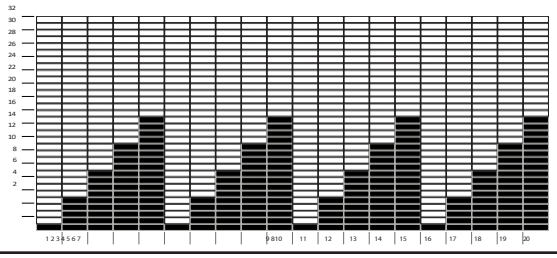
P-09
PROFÍK 1



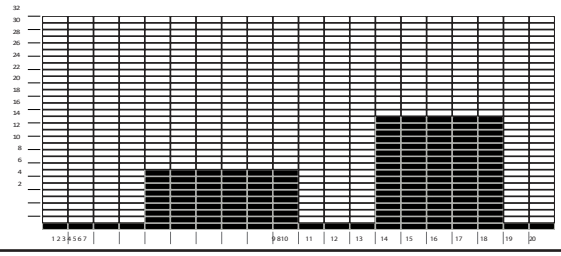
P-06
POKROČILÝ 2



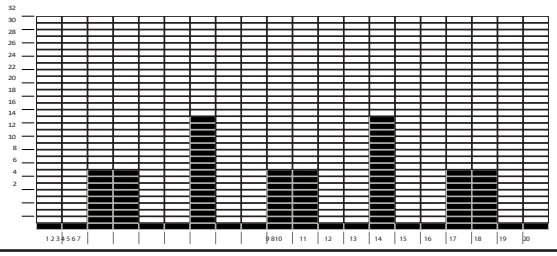
P-10
PROFÍK 2



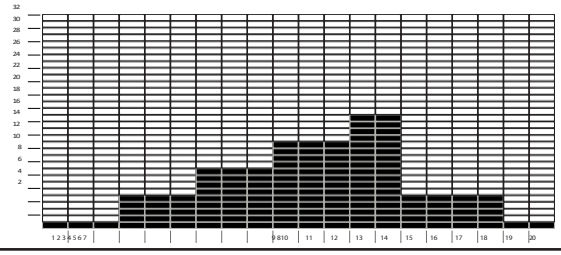
P-07
POKROČILÝ 3



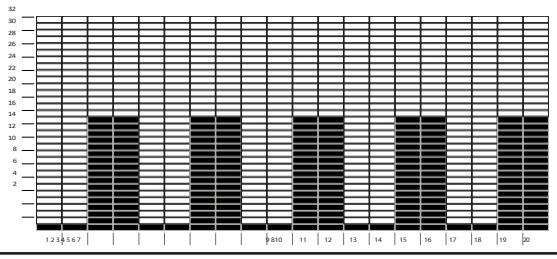
P-11
PROFÍK 3



P-08
POKROČILÝ 4



P-12
PROFÍK 4



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ZAČÁTEČNÍK 1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	17	17	17	17	17	9	9	9	9	9
ZAČÁTEČNÍK 2	1	1	1	1	5	5	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	17	17	17	17
ZAČÁTEČNÍK 3	1	1	5	5	1	1	9	9	5	5	5	13	13	13	9	9	17	17	9	9
ZAČÁTEČNÍK 4	1	1	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	9	9	9	9	5	5	1	1
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
POKROČILÝ 1	1	1	9	9	13	13	17	17	13	17	17	13	17	17	13	13	9	9	1	1
POKROČILÝ 2	1	1	1	5	5	9	9	13	13	9	9	17	17	17	9	9	5	5	1	1
POKROČILÝ 3	1	1	1	9	9	9	9	9	9	9	1	1	1	17	17	17	17	17	1	1
POKROČILÝ 4	1	1	1	5	5	5	9	9	9	13	13	13	17	17	5	5	5	5	1	1
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
PROFÍK 1	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	1
PROFÍK 2	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17
PROFÍK 3	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1
PROFÍK 4	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17

Čeština

Obsah

Úvod 16

Bezpečnostní upozornění 16
- Elektrická bezpečnost 17

Návod k montáži 17
- Popis obrázku A 17
- Popisný obrázek B 17
- Popis obrázku C 17
- Popis obrázku D 17
- Další informace o montáži 17
- Další informace o životním prostředí 17
- Cvičení 18
- Pokyny ke cvičení 18
- Tepová frekvence 18

Použití 19
- Nastavení opěrných nožiček 19
- Nastavení vodorovné polohy sedadla 19
- Nastavení svislé polohy sedadla 19
- Nastavení řídítek 19
- Napájení (Obr. E) 19

Konzola (obr. F) 19
- Vysvětlení Funkce displeje 19
- Vysvětlení tlačítek 20
- Operace 20

Programy 20
- Manuální režim 20
- Režim pro začátečníky (obr. P1~ P4) 21
- Režim pro pokročilé (obr. P5~ P8) 21
- Sportovní režim (obr. P9~ P12) 21
- Kardio režim 21
- Wattový režim 21
- Zotavení 21
- Tělesný tuk 21
- Bluetooth a APP 21

Čištění a údržba 22
- Závady a poruchy 22

Přeprava a skladování 22

Záruka 22

Technické údaje 23

Prohlášení výrobce 23

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 23

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.
Tunturi nabízí široký sortiment domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a multistanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

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

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si bezpečnostní upozornění a návod k použití. Při 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 3 hodiny denně.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si se spotřebičem nebudou hrát.
- Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolesti a přetížení svalů, začněte každý trénink zahřátím a každý trénink ukončete ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro vnitřní použití. 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 pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.
- Neotevírejte zařízení 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.
- Dbejte na to, aby se síťový kabel nemohl náhodně zachytit nebo aby o něj nebylo možné zakopnout.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zasunuta do zásuvky.
- Netahejte za síťový kabel, abyste vyndali síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Síťovou zástrčku vytáhněte ze zásuvky, pokud zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jinou tekutinu přímo na zařízení nebo v jeho blízkosti.
  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.
- Spotřebič smí být používán pouze s napájecí jednotkou dodanou se spotřebičem.

Pokyny pro montáž

Popis vyobrazení A

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

Popisná ilustrace B

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

!! POZNÁMKA

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

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

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

⚠ POZOR

- 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 k montáži

D3 Jak správně namontovat pedály.

!! POZNÁMKA

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

Pravý pedál

Na ose pedálu najděte 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.

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

!! POZNÁMKA

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

Další informace o životním prostředí Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

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

Cvičení

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 najednou, a postupně denní dobu cvičení zvyšovat až na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a tepové frekvence.

Pokyny ke cvičení

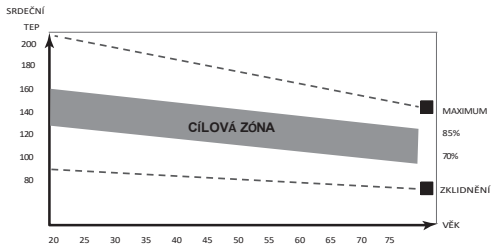
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

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

Fáze cvičení

V této fázi 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 po 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

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

Hubnutí

Důležitým faktorem je zde množství úsilí, které v y n a l o ž í t e . Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.
Efektivně je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (ruční snímače pulsu)

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.

Měření tepové frekvence (hrudní pás pro měření tepové frekvence)

!! POZNÁMKA

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

Nejpřesnějšího měření tepové frekvence dosáhnete s hrudním pásem. Tepová frekvence se měří pomocí přijímače tepové frekvence v kombinaci s hrudním pásem s vysílačem tepové frekvence. Přesný srdeční
měření vyžaduje, aby elektrody na pásu s vysílačem byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže. Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření tepové frekvence bude méně přesné.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se s lékařem před použitím hrudního pásu srdeční frekvence.

⚠ POZOR

- Pokud je vedle sebe umístěno několik zařízení pro měření srdečního tepu. dbejte na to, aby vzdálenost mezi nimi byla alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač tepové frekvence a několik vysílačů tepové frekvence, ujistěte se, že v dosahu přenosu je pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte hrudní pás pro měření tepové frekvence v kombinaci s hrudním pásem. ručními pulzními snímači.
- Hrudní pás pro měření tepové frekvence noste vždy pod oblečením přímo v kontaktu s pokožkou. Hrudní pás srdeční frekvence nenoste nad oblečením. Pokud budete nosit hrudní pás srdeční frekvence nad oblečením, nedojde k žádnému signálu.
- Pokud si pro trénink nastavíte limit tepové frekvence, po jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzole až na vzdálenost 1 metru. Pokud nejsou elektrody vlhké, tepová frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oblečení (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické přístroje vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

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 týdně po 30 minutách.

Pokročilí
60-70 % maximální tepové frekvence

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

Expert
70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhotrvající vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení opěrných noh

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nohami.
Pokud se vám zdá, že je zařízení nestabilní, viklá se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto opěrné nožičky nastavit a provést požadované korekce.

- Otočte opěrné nožičky podle potřeby tak, aby bylo zařízení ve stabilní a pokud možno dobře vyrovnané poloze.
- Utáhněte pojistné matice, abyste podpěrné nožky zajistili.

!! POZNÁMKA

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

Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535.

Nastavení horizontální polohy sedadla

Horizontální polohu sedadla lze nastavit nastavením sedadla do požadované polohy.

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

Nastavení svislé polohy sedadla

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

- Uvolněte knoflík pro nastavení sedáku.
- Posuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte knoflík pro nastavení sloupku sedla.

Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486.

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.
- Pokud stroj nepoužíváte, vždy odpojte napájecí kabel.

Konzola (obr. F)



1 Zobrazení
2 Podpora tabletu/knihy
3 Tlačítka

⚠ POZOR

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

!! POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když je zařízení nepoužívá po dobu 4 minut. Pokud je konzola v pohotovostním režimu, na displeji se zobrazuje pokojová teplota.

Vysvětlení Funkce displeje

Time

- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat.
- Při nastavení cílové hodnoty se čas bude odpočítávat od cílového času do 0 a zazní alarm nebo bude blikat.
- Bez toho, aby byl do monitoru během tréninku po dobu 4 sekund vysílán jakýkoli signál, se čas ZASTAVÍ.

- Rozsah 0:00~99:59

Čeština

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

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

Load
- Zobrazuje nastavení úrovně napětí, při nastavení odporu, po dobu 3 sekund.

WATT
- Zobrazení aktuálních tréninkových wattů.
- Rozsah 0~ 999

Distance
- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá nahoru.
- Po nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.

- Rozsah 0,00~99,99

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

- Rozsah 0~9999.

!! POZNÁMKA
- Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení. sezení, které nelze použít při lékařské léčbě

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

Vysvětlení tlačítek

Up
- Zvýšení úrovně odporu
- Volba nastavení: 1.

Down
- Snížení úrovně odporu
- Volba nastavení.

Mode/ Enter
- Potvrzení nastavení nebo výběru.

Reset
- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, čímž vynulujete aktuální hodnoty funkcí.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na 2 sekundy vynulujete všechny funkční údaje.

Start/ Stop
- Spuštění nebo zastavení tréninku

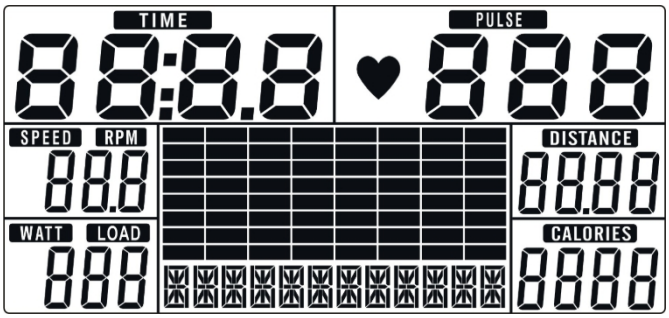
Body Fat
- Testování % tělesného tuku a BMI v režimu zastavení.

Recovery
- Test stavu zotavení srdeční frekvence.

Operace

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

Na displeji LCD se zobrazí všechny segmenty



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

Výběr tréninku
Pro výběr použijte tlačítka UP/ DOWN:
- Manual (fig. - F-02)
- Beginner (fig. - F-03)
- Advande (fig. - F-04)
- Sporty (fig. - F-05)
- Cardio (fig. - F-06)

Programy

Quick start
- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení bez jakéhokoli p ř e d n a s t a v e n í .
- 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 RESET na více než 2 sekundy resetujete konzoli. (Aktivní tréninková data budou ztracena)

Manual mode
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim MANUAL a stisknutím tlačítka mode vstupte do další položky nastavení programu v manuálním režimu.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN přednastavte dobu tréninku (obr. - F-07) a nastavení potvrďte stisknutím tlačítka M.
- Po potvrzení můžete nastavit také:
  vzdálenost (obr. - F-08), kalorie (obr. - 09) a puls (obr. - 10).

!! POZNÁMKA
- Při nastavení více než jednoho cíle se trénink ukončí při prvním. dosaženém cíli.
- Ponecháte-li cíl prázdný, nebude považován za předem nastavený limit.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL (obr. - F-11).

Režim pro začátečníky (obr. P1~ P4)

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim BEGINNER (ZAČÁTEČNÍK) a stisknutím tlačítka mode vstupte do další položky nastavení programu režimu BEGINNER (ZAČÁTEČNÍK).
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte program BEGINNER 1~4 (obr. - 12) a stisknutím tlačítka MODE/ ENTER potvrďte výběr.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte čas a stiskněte tlačítko MODE/ ENTER pro potvrzení.

- Stiskněte tlačítko START/ STOP pro zahájení cvičení.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL (obr. - 11).

Režim Pokročilý (obr. P5~ P8)

- Pomocí tlačítek UP/ DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim ADVANCE a stisknutím tlačítka mode vstupte do dalšího nastavení programu režimu ADVANCE.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte program ADVANCE 1~4 (obr. - 13) a potvrďte stisknutím tlačítka MODE/ ENTER.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte čas a stisknutím tlačítka MODE/ ENTER potvrďte.

- Stiskněte tlačítko START/ STOP pro zahájení cvičení.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL (obr. - 11).

Režim expert (obr. P9~ P12)

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim SPORTY a stisknutím tlačítka mode vstupte do další položky nastavení programu režimu SPORTY.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte program SPORTY 1~4 (obr. - 14) a stisknutím tlačítka MODE/ ENTER potvrďte výběr.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte čas a stiskněte MODE/ ENTER pro potvrzení.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení.
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL (obr. - 11).

Kardio režim

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte tréninkový program, zvolte režim CARDIO a stisknutím tlačítka mode vstupte do další položky nastavení programu režimu CARDIO.
- Pomocí kláves UP/ DOWN nastavte věk (obr. - 15).
- Pomocí kláves UP/ DOWN vyberte 55 % (obr. - 16), 75 %, 90 % nebo TAG (Cílová H.R. _ Výchozí 100).
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte čas, stiskněte tlačítko MODE/ ENTER pro potvrzení.

- Stiskněte tlačítko START/ STOP pro zahájení tréninku.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

V režimu Cardio se napětí automaticky upraví na necitlivost, při které vaše tepová frekvence dosáhne předem nastavené cílové hodnoty HRC.

Režim Watt

- Pomocí tlačítka UP/ DOWN vyberte tréninkový program, zvolte WATT a stisknutím tlačítka MODE/ ENTER vstupte do další položky nastavení programu režimu WATT.
- Pomocí tlačítek UP/ DOWN nastavte cílovou hodnotu WATT. (výchozí hodnota: 120 Watt, obr. F-18).
- Pomocí tlačítka UP/ DOWN nastavte TIME.
- Stisknutím tlačítka START/ STOP spustíte trénink.
  Pomocí tlačítka UP/ DOW) nastavte cílovou úroveň
  Watt.

- Stisknutím tlačítka START/STOP pozastavíte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

Recovery

- Tlačítko RECOVERY bude platné pouze v případě, že je detekován puls.
- Na displeji TIME se zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítává se do 0.
- Počítač po odpočítávání zobrazí F1 až F6 pro testování stavu zotavení tepové 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 ukončení tréninku se vaše tepová frekvence ustálí na normální hodnotě. Čím rychleji se vaše srdeční frekvence stabilizuje, tím lepší je váš srdeční stav. Když vaše tepová frekvence klesne o minimálně 50 BPM během testovací minuty, váš výsledek bude mít hodnotu F1.
Když vaše tepová frekvence klesne v rozmezí 41~50 tepů za minutu během testovací minuty, váš výsledek bude ukazovat F2.
A tak dále.

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

!! POZNÁMKA

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

Tělesný tuk

- Stisknutím tlačítka BODY FAT zahájíte měření tělesného tuku.
- Během měření musí uživatelé držet obě ruce na rukojetích. LCD displej "-" "- -" "- - -" "----------" po dobu 8 sekund, dokud počítač dokončí měření.
- Na LCD displeji se zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu tělesného tuku

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

Bluetooth a APP

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

!! POZNÁMKA

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

Čištění a údržba

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se v zařízení mohou 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 při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

!! POZNÁMKA

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

Třesoucí se nebo nestabilní pocit během používání

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

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Zařízení přenášejte a přemisťujte s minimálně dvěma osobami.

- Zůstaňte stát před zařízením na každé straně a pevně se držte řídítek. Nakloňte přední část zařízení tak, abyste zvedli zadní část zařízení na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně jej položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Po nerovném povrchu pohybujte zařízením opatrně. Nepřemisťujte zařízení do patra pomocí kol, ale přenášejte zařízení za 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. Prostředí schválené pro konkrétní výrobek a pokyny k údržbě 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 jakéhokoli druhu v z n i k l é 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.
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 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 provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů n e v y ž a d u j í c í c h demontáž/novou 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 palec	101 39.8
Šířka	cm palec	52 20.5
Výška	cm palec	132 52.0
Hmotnost	kg liber	30.9 68.1
Maximální hmotnost uživatele	kg lbs	150 330
Výstupní specifikace transformátoru	Napětí Ampér	9V-DC 1.0 A
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	Ruční kontakt 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ano Ano Ne

DŮLEŽITÉ
Konzola je vybavena přijímačem 5,3 Khz, aby se zabránilo rušení vestavěného modulu BT pracujícího na signálu o frekvenci 5,0 Khz.
Ačkoli podle našich zkušeností bude vysílač tepové frekvence 5,0 Khz (hrudní pás) s největší pravděpodobností fungovat bez problémů.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že cyklotrenažér FitCycle 70i je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi:

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

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu FitCycle 70i Bike trainer je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

© 2023 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

Úvod 24

Bezpečnostné upozornenia 24
- Elektrická bezpečnosť 25

Návod na montáž 25
- Popis obrázku A 25
- Popisný obrázok B 25
- Popisný obrázok C 25
- Popis obrázku D 25
- Ďalšie informácie o montáži 25
- Ďalšie informácie o životnom prostredí 25
- Cvičenie 26
- Pokyny k cvičeniu 26
- Tepová frekvencia 26

Používanie stránky 27
- Nastavenie oporných nožičiek 27
- Nastavenie horizontálnej polohy sedadla 27
- Nastavenie vertikálnej polohy sedadla 27
- Nastavenie riadidiel 27
- Napájanie (obr. E) 27

Konzola (obr. F) 27
- Vysvetlenie Funkcie displeja 27
- Vysvetlenie tlačidiel 28
- Operácie 28

Programy 28
- Manuálny režim 28
- Režim pre začiatočníkov (obr. P1~P4) 29
- Režim pre pokročilých (obr. P5~P8) 29
- Športový režim (obr. P9~P12) 29
- Kardio režim 29
- Wattový režim 29
- Zotavenie 29
- Telesný tuk 29
- Bluetooth a APP 29

Čistenie a údržba 30
- Poruchy a nesprávne fungovanie 30

Preprava a skladovanie 30

Záruka 30

Technické údaje 31

Vyhlásenie výrobcu 31

Zrieknutie sa zodpovednosti 31

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.
Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

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

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE
Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie týchto bezpečnostných upozornení a pokynov môže spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

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

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 3 hodiny denne.
- Tento prístroj môžu používať deti od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí za predpokladu, že sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré s tým súvisia.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa zabezpečilo, že s a s o spotrebičom nebudú h r a ť .
- Pred začatím cvičenia 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, začnite každý tréning rozcvičkou a každý tréning ukončite ochladením. Na konci tréningu sa 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. Zariadenie nepoužívajte 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 vhodný odev a obuv.

- Oblečenie, šperky a iné predmety uchovávajte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 150 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 uvedené 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.
- Uistite sa, že sa napájací kábel nemôže náhodne zachytiť alebo zachytiť o mohlo zakopnúť.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zapojená do zásuvky.
- Netahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Sieťovú zástrčku vytiahnite zo zásuvky, keď sa nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu ani inú kvapalinu priamo na zariadení alebo v ňom v blízkosti zariadenia.
  zariadenia, ale iba 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.
- Spotrebič sa môže používať len s napájacím zdrojom dodaným s spotrebičom.

Pokyny pre montáž

Popis obrázku A

Obrázok ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže.
Môžete ho použiť ako referenciu pri montáži, ale vždy postupujte v správnom poradí, ako je znázornené na ilustráciách.

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 Ochrannom polystyréne výrobku
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis obrázku C

Na obrázku je znázornená súprava hardvéru dodávaná s vaším výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky , matice atď. a potrebné nástroje na správnu inštaláciu trenažéra.

Popis obrázka D

Ilustrácia zobrazuje v správnom poradí nižšie najlepší spôsob montáže vášho trenažéra.

⚠ POZOR

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

⚠ VAROVANIE

- 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

D3 Ako správne namontovať pedále.

!! POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú určené z hľadiska cvičebných polôh.

Pravý pedál

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

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

Ľavý pedál

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

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

!! POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie o ochrane životného prostredia Likvidácia obalov

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 tréner bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa životnosť vášho fitness trénera skončí. Podľa "európskych právnych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení" ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom zariadení.

Slovenčina

Cvičenie

Cvičenia musia byť primerane ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby 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 maximálne 30 minút naraz, a postupne denný čas cvičenia predlžovať až na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste nepreťažovali kardiovaskulárny s y s t é m . Ako sa zlepšuje kondícia, rýchlosť a odpor môžete postupne zvyšovať. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny na cvičenie

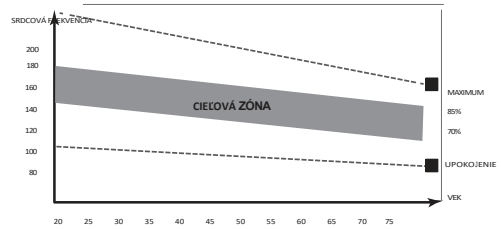
Používanie posilňovacieho trenažéra vám prinesie niekoľko výhod, zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv vo vašom 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 n á s i l n e 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 t e m p o . Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne po 15 - 20 minútach

Fáza upokojenia
Táto fáza slúži na rozohriatie kardiovaskulárneho systému a svalov. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. spomaliť tempo, pokračovať 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 spevniť svaly na fitnes trenažéri, musíte nastaviť pomerne vysoký odpor. T ý m sa svaly nôh viac zaťažia a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Taktiež, 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.

Chudnutie

Dôležitým faktorom je tu množstvo vynaloženého úsilia. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.
V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali na zlepšenie svojej kondície, rozdiel je v cieli.

Tepová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné snímače pulzu)

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 snímačov srdcovej frekvencie na ruke. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte ručné snímače pulzu v kombinácii so snímačmi srdcového hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, po prekročení limitu sa spustí alarm.

Meranie srdcovej frekvencie (srdcový hrudný pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je súčasťou štandardného vybavenia tohto trenažéra. Keď chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

S hrudným pásom získate najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie. Tepová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s hrudným pásom s vysielačom srdcovej frekvencie. Presná srdcová frekvencia
meranie si vyžaduje, aby boli elektródy na páse s vysielačom mierne vlhké a neustále sa dotýkali pokožky. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím sa poraďte so svojím lekárom hrudného pásu srdcovej frekvencie.

⚠ POZOR

- Ak je vedľa seba umiestnených niekoľko zariadení na meranie srdcovej frekvencie. Uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.
- Ak je len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielačov srdcovej f r e k v e n c i e , uistite sa, že v dosahu prenosu je len jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie v kombinácii s hrudným pásom. Ručné snímače pulzu.
- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod oblečením, ktoré je priamo v kontakte s pokožkou. Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nenoste cez oblečenie. Ak b u d e t e hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nosiť nad oblečením, nebude sa zaznamenávať žiadny signál.
- Ak si pre tréning nastavíte limit srdcovej frekvencie, po jeho prekročení zaznie alarm.
- Vysielač prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly až do vzdialenosti 1 metra. Ak elektródy nie sú navlhčené, srdcová frekvencia sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu elektrinu, ktorá môže zabrániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické zariadenia vytvárajú elektromagnetické pole, ktoré môže zabrániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

Slovenčina

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

RPM
- Zobrazuje počet otáčok za minútu.
  Rozsah zobrazenia 0~15~999
- Ak sa počas tréningu nevysiela do monitora počas 4 sekúnd žiadny signál, na displeji sa zobrazí hodnota RPM "0".

Load
- Zobrazí nastavenie úrovne napätia, keď je nastavený odpor, na 3 sekundy.

WATT
- Zobrazuje aktuálnu hodnotu tréningu vo wattoch.
- Rozsah 0 ~ 999

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

- Rozsah 0,00~99,99

Calories
- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú odpočítavať kalórie.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa budú kalórie odpočítavať od cieľovej hodnoty kalórií p o 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.

- Rozsah 0~9999.

!! POZNÁMKA
- Tieto údaje sú hrubým vodítkom na porovnanie rôznych cvičení.
  sedenie, ktoré nemožno použiť pri lekárskej liečbe

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

Vysvetlenie tlačidiel

Up
- Zvýšenie úrovne odporu
- Možnosť nastavenia.

Down
- Zníženie úrovne odporu
- Možnosť nastavenia.

Mode/ Enter
- Potvrdenie nastavenia alebo výberu.

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

Start/ Stop
- Spustenie alebo zastavenie tréningu

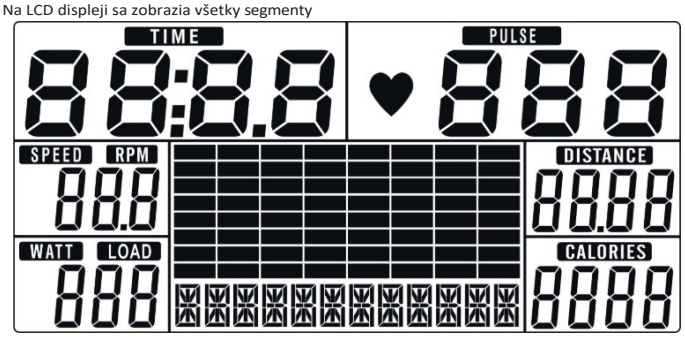
Body Fat
- Testovanie % telesného tuku a BMI v režime zastavenia.

Recovery
- Testovanie stavu zotavenia srdcovej frekvencie.

Prevádzka

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

Na LCD displeji sa zobrazia všetky segmenty



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

Výber tréningu
Výber vykonajte pomocou tlačidiel HORE/DOLE:

- Manual (fig. - F-02)
- Beginner (fig. - F-03)
- Advande (fig. - F-04)
- Sport (fig. - F-05)
- Cardio (fig. - F-06)

Programy

Quick start
- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte cvičenie bez P a g e cvičenia.
- Tlačidlami UP/ DOWN nastavte úroveň odporu počas cvičenia.

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

Manual mode
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte tréningový program, zvoľte režim MANUAL a stlačením tlačidla mode vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu v manuálnom režime.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN prednastavte čas tréningu (obr. - F-07) a nastavenia Potvrďte stlačením tlačidla M.
- Po potvrdení môžete tiež nastaviť:
  vzdialenosť (obr. - F-08), kalórie (obr. - 09) a pulz (obr. - 10).

!! POZNÁMKA
- Ak je nastavených viac ako jeden cieľ, tréning sa zastaví na prvom cieli.
  Cieľ je dosiahnutý.
- Ak ponecháte cieľ prázdny, nebude sa považovať za prednastavený limit.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň záťaže sa zobrazí na displeji LEVEL (Obr. - F-11).

Režim pre začiatočníkov (obr. P1~P4)

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim BEGINNER a stlačením tlačidla mode vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu BEGINNER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte program BEGINNER 1~4 (obr. - 12) a stlačením tlačidla MODE/ ENTER potvrďte výber.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte čas a stlačte tlačidlo MODE/ ENTER na potvrdenie.

- Stlačením tlačidla START/ STOP spustite cvičenie.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň záťaže sa zobrazí na displeji LEVEL (Obr. - 11).

Pokročilý režim (obr. P5~P8)

- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim ADVANCE a stlačením tlačidla mode vstúpte do ďalšieho nastavenia programu režimu ADVANCE.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN vyberte program ADVANCE 1~4 (obr. - 13) a potvrďte stlačením tlačidla MODE/ ENTER.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte čas a potvrďte stlačením tlačidla MODE/ ENTER.

- Stlačením tlačidla START/ STOP spustite cvičenie.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň záťaže sa zobrazí na displeji LEVEL (Obr. - 11).

Expertný režim (obr. P9~P12)

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim SPORTY a stlačením tlačidla mode vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu SPORTY.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte program SPORTY 1~4 (obr. - 14) a stlačte tlačidlo MODE/ ENTER na potvrdenie výberu.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte čas a stlačením tlačidla MODE/ ENTER ho potvrďte.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite cvičenie.
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň záťaže sa zobrazí na displeji LEVEL (obr. - 11).

Kardio režim

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte tréningový program, vyberte režim CARDIO a stlačením tlačidla MODE vstúpte do ďalšej položky nastavenia programu režimu CARDIO.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte vek (obr. - 15).
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN vyberte 55 % (obr. - 16), 7 5 %, 90 % alebo TAG (Cieľová V.R. _ Predvolené 100).
- Pomocou tlačidla UP/ DOWN nastavte čas, stlačením tlačidla MODE/ ENTER potvrďte.

- Stlačením tlačidla START/ STOP spustite tréning.
- Pomocou tlačidla RESET sa vráťte do hlavnej ponuky.

V režime Cardio sa napätie automaticky prispôsobí necitlivosti, pri ktorej vaša srdcová f r e k v e n c i a dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu HRC.

Režim Watt

- Pomocou tlačidla UP/ DOWN vyberte tréningový program, vyberte položku WATT a stlačte tlačidlo
  MODE/ ENTER na vstup do ďalšej položky nastavenia programu režimu WATT.
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte cieľovú hodnotu WATT (predvolená hodnota: 120 Watt, obrázok F-18).
- Pomocou tlačidiel UP/ DOWN nastavte hodnotu TIME.
- Stlačením tlačidla START/ STOP spustite tréning.
  Pomocou tlačidla UP/ DOWN) nastavte cieľovú
  hodnotu Watt.
- Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning.
- Pomocou tlačidla RESET sa vráťte do hlavnej ponuky.

Recovery

- Tlačidlo RECOVERY (Zotavenie) bude platné len v prípade, že sa zistí pulz.
- Na displeji TIME sa zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítava sa do 0.
- Počítač po odpočítaní zobrazí F1 až F6, aby otestoval stav obnovenia srdcovej f r e k v e n c i e . 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 s a z v y š u j e v úderoch za minútu (BPM).
Po ukončení tréningu sa vaša srdcová frekvencia ustáli na normálnej hodnote. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepší je stav vášho srdca. Keď vaša srdcová f r e k v e n c i a počas testovacej minúty klesne aspoň o 50 BPM, váš výsledok bude F1.
Keď vaša srdcová frekvencia počas testovacej minúty klesne v rozmedzí 41 ~ 50 úderov za minútu, váš výsledok ukáže F2.
A tak ďalej.

F1	Vynikajúci	50+ ÚDEROV ZA MINÚTU
F2	Výborný	41 ~ 50 BPM
F3	Dobrý	31~ 40 BPM
F4	Slušný	21 ~ 30 BPM
F5	Pod priemerom	11 ~ 20 BPM
F6	Zlý	0 ~ 10 BPM

!! POZNÁMKA

- Ak sa vaša srdcová frekvencia počas testovacej minúty zvýšila, zobrazí sa F6 tiež.
- Údaje o výsledku "Recovery" možno použiť len ako osobnú referenciu a nemajú žiadnu lekársku hodnotu.

Telesný tuk

- Stlačením tlačidla BODY FAT spustíte meranie telesného tuku.
- Používatelia musia mať počas merania obe ruky na rukovätiach. LCD displej "-" "--" "- - -" "----------" po dobu 8 sekúnd, kým počítač dokončí meranie.
- Na LCD displeji sa zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu telesného tuku

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

Bluetooth a APP

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

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje iba možnosť pripojenia fitnes konzoly v priebehu celého pripojenia Bluetooth. Spoločnosť Tunturi preto nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie alebo poruchu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje špeciálnu údržbu. Zariadenie si nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak je zostavené, používané a udržiavané podľa návodu.

⚠ VAROVANIE

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

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

Poruchy a nesprávne fungovanie

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie
spôsobené jednotlivými časťami. Vo väčšine prípadov stačí chybnú časť vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Oznámte predajcovi číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Riešenie problémov:

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

!! POZNÁMKA

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

Chvejúci sa alebo nestabilný pocit počas používania

Ak sa stroj počas prevádzky kolíše alebo je nestabilný, odporúčame nastaviť oporné nohy, 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 každej strany a pevne sa držte riadidiel. Prednú časť zariadenia nakloňte tak, aby sa zadná časť zariadenia zdvihla na kolesá. Preneste zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby ste nepoškodili povrch podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Zariadenie nepresúvajte na podlahu pomocou kolies, ale prenášajte ho za riadidlá.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenším kolísaním teploty.

Záruka

Záruka kupujúceho
Záručné podmienky spoločnosti Tunturi

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. Prostredie schválené pre konkrétny výrobok a pokyny na údržbu sú uvedené v "Návode na používanie" výrobku. " používanie" Návod nasi môžete stiahnuť z našej webovej stránky.
http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

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

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani žiadny distribútor spoločnosti Tunturi nenesie za žiadnych okolností zodpovednosť podľa tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo náhodné škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitnes zariadení v originálnom balení od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ktoré sú popísané v návode na použitie, a za predpokladu, že boli
P a g e boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nemajú nárok na žiadnu záruku.
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 hluk, ktoré vznikajú počas používania, za predpokladu, že podstatne nenarušujú používanie zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia.
Záruka sa nevzťahuje na chyby s p ô s o b e n é nevykonávaním pravidelnej údržby p o d ľ a 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 o b s l u h u , 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.

Postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako napríklad výmena nekomplikovaných meracích prístrojov, pedálov a iných podobných dielov, si nevyžadujú demontáž/montáž fitnes zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.
Nedodržanie pokynov uvedených v návode na použitie spôsobí stratu záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	101 39.8
Šírka	cm Palec	52 20.5
Výška	cm Palec	132 52.0
Hmotnosť	kg Libry	30.9 68.1
Maximálna hmotnosť používateľa	kg libier	150 330
Špecifikácie výstupu transformátora	Napäti e Ampér	9V-DC 1.0 A
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	Manuálny kontakt 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Áno Áno Nie

DÔLEŽITÉ
Konzola je vybavená prijímačom s frekvenciou 5,3 Khz, aby sa zabránilo rušeniu vstavaného modulu BT pracujúceho so signálom 5,0 Khz.
Hoci podľa našich skúseností vysielač srdcovej frekvencie 5,0 Khz (hrudný pás) s bude s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať bez problémov.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že cyklotrenažér FitCycle 70i je v s týmito normami a smernicami:

- RoHS (2011/65/EU)
- Nariadenie o všeobecnej bezpečnosti výrobkov (GPSR) - (EU) 2023/988

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že cyklotrenažér FitCycle 70i typu Bike je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

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

Tunturi New Fitness BV Purmerweg
1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2023 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 **32**

Safety warnings **32**
Electrical safety 33

Assembly instructions **33**
Description illustration A 33
Description illustration B 33
Description illustration C 33
Description illustration D 33
Additional assembly information 33
Additional environmental information 33
Workouts 34
Exercise Instructions 34
Heart rate 34

Use **35**
Adjusting the support feet 35
Adjusting the horizontal seat position 35
Adjusting the vertical seat position 35
Adjusting the handlebar 35
Power supply (Fig. E) 35

Console (fig F) **35**
Explanation Display functions 35
Explanation of buttons 36
Operation 36

Programs **36**
Manual mode 36
Beginner mode (Fig. P1 ~ P4) 37
Advance mode (Fig. P5 ~ P8) 37
Sporty mode (Fig. P9 ~ P12) 37
Cardio mode 37
Watt Mode 37
Recovery 37
Body Fat 37
Bluetooth & APP 37

Cleaning and maintenance **38**
Defects and malfunctions 38

Transport and storage **38**

Warranty **38**

Technical data **39**

Declaration of the manufacturer **39**

Disclaimer **39**

Welcome

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

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

Safety warnings

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

⚠ WARNING
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

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

- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150 kg (330 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.
- The appliance is only to be used with the power supply unit provided with the appliance.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will looks like after the assembly is completed.
You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

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

‼ NOTE

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

Description illustration C

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

Description illustration D

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

Additional assembly information

D3 How to fit the pedals correctly.

‼ NOTE

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

Right hand pedal

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

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

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

‼ NOTE

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

Additional environmental information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.
It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

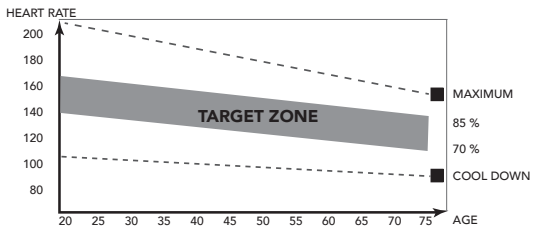
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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

!! NOTE

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

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

!! NOTE

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

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

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

!! NOTE

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

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

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

Beginner
50-60% of maximum heart rate
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced
60-70% of maximum heart rate
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert
70-80% of maximum heart rate
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet

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

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

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

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

Adjusting the horizontal seat position

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

Adjusting the vertical seat position

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

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486

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. If the console is in standby mode, the display shows the room temperature

Explanation Display functions

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

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

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

Load
- Shows tension level setting, when adjusting resistance, for 3 seconds.

WATT
- Display current workout watts.
- Range 0 ~ 999

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

Calories
- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0~9999.

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

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

Explanation of buttons

Up
- Increase resistance level
- Setting selection.

Down
- Decrease resistance level
- Setting selection.

Mode/ Enter
- Confirm setting or selection.

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

Start/ Stop
- Start or Stop workout

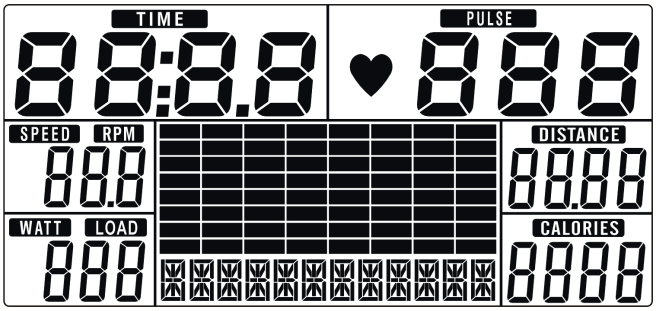
Body Fat
- Test body fat% and BMI in stop mode.

Recovery
- Test heart rate recovery status.

Operation

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

LCD will display all segments



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

Workout selection
Use UP/ DOWN to select:
- Manual (fig. - F-02)
- Beginner (fig. - F-03)
- Advande (fig. - F-04)
- Sporty (fig. - F-05)
- Cardio (fig. - F-06)

Programs

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

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

Manual mode

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose MANUAL mode and press mode key to enter next setting entry for manual mode program.
- Use UP/ DOWN key to pre-set training time (fig. - F-07), and press M to confirm the setting.
- After confirm you can set also: distance (fig. - F-08), Calories (fig. - 09), and Pulse.(fig. - 10)

!! NOTE
- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - F-11)

Beginner mode (Fig. P1 ~ P4)

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose BEGINNER mode and press mode key to enter next setting entry for BEGINNER mode program.
- Use UP/ DOWN key to select BEGINNER program 1~4 (fig. - 12) and press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set time, press MODE/ ENTER to confirm.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - 11)

Advance mode (Fig. P5 ~ P8)

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose ADVANCE mode and press mode key to enter next setting entry for ADVANCE mode program.
- Use UP/ DOWN key to select ADVANCE program 1~4 (fig. - 13) and press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set time, press MODE/ ENTER to confirm.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - 11)

Sporty mode (Fig. P9 ~ P12)

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose SPORTY mode and press mode key to enter next setting entry for SPORTY mode program.
- Use UP/ DOWN key to select SPORTY program 1~4 (fig. - 14) and press MODE/ ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set time, press MODE/ ENTER to confirm.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window (fig. - 11)

Cardio mode

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose CARDIO mode and press mode key to enter next setting entry for CARDIO mode program.
- Use UP/ DOWN key to set age (fig. - 15)
- Use UP/ DOWN key to select 55% (fig. - 16), 75%, 90% or TAG (Target H.R. _ Default 100)
- Use UP/ DOWN key to set time, press MODE/ ENTER to confirm.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In Cardio mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where your hart rate reaches the Pre set HRC target.

Watt Mode

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER key to enter next setting entry for WATT mode program.
- Use UP/ DOWN to set WATT target. (default: 120Watt, Fig. F-18)
- Use UP/ DOWN key to set TIME.
- Press START/ STOP key to start workout.
  Use UP/ DOW) to adjust target Watt level.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

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.
- The "Recovery" result data can only be used as a personal reference, and does not have any medical value.

Body Fat

- Press the BODY FAT key to start body fat measurement.
- During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. LCD display "-" "- -" "- - -" "- - - -" for 8 seconds until computer finish measuring.
- LCD will display BMI and FAT %.

Body fat mode error codes

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

Bluetooth & APP

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

!! NOTE

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

Cleaning and maintenance

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

⚠ WARNING
- Before cleaning and maintenance, remove the adapter.
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.
- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

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

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

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

Transport and storage

⚠ WARNING
- 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 inch	101 39.8
Width	cm inch	52 20.5
Height	cm inch	132 52.0
Weight	kg lbs	30.9 68.1
Max. user weight	kg lbs	150 330
Transformer output specifications	Voltage Ampere	9V-DC 1.0 A
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No Yes Yes No

IMPORTANT
The console is equipped with a 5.3 Khz receiver to prevent interference with the build in BT module operating on 5.0 Khz frequency signal.
Though by our experience a 5.0 Khz heart rate transmitter (chest strap) will most likely work without any problems.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the FitCycle 70i Bike trainer is in conformity with the following standards and directives:

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

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type FitCycle 70i Bike trainer is in compliance with Directive 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2023 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 ine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Willkommen 40

Warnhinweise zur Sicherheit 40
Elektrische Sicherheit 41

Montageanleitungen 41
Beschreibung Abbildung A 41
Beschreibung Abbildung B 41
Beschreibung Abbildung C 41
Beschreibung Abbildung D 41
Zusätzliche Montagehinweise 41
Zusätzliche Umwelt Informationen 42

Trainings 42
Trainingsanleitung 42
Herzfrequenz 42

Gebrauch 43
Einstellen des Stützfußes 43
Einstellen der horizontalen Sitzposition 43
Einstellen der vertikalen Sitzposition 43
Einstellen des Handgriffs 43
Stromzufuhr (Abb E) 43

Konsole (Abb F) 44
Erläuterung der Anzeigefunktionen 44
Erläuterung der Schalter 44
Bedienung 45

Programme 45
Manual modus 45
Beginner modus (Abb P1 ~ P4) 45
Advance modus (Abb P5 ~ P8) 45
Sporty modus (Abb P9 ~ P12) 45
Cardio-Modus 46
Watt-Modus 46
Recovery 46
Body Fat (Körperfett) 46
Bluetooth & APP 46

Reinigung und Wartung 46
Störungen und Fehlfunktionen 47

Transport und Lagerung 47

Garantie 47

Technische Daten 47

Herstellererklärung 47

Haftungsausschluss 47

Willkommen

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

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

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

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

- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150 kg (330 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.
- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwendet werden.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

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

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.
Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

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

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

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

Zusätzliche Montagehinweise

D3 Pedale korrekt einsetzen

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

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

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

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Trainings

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

Trainingsanleitung

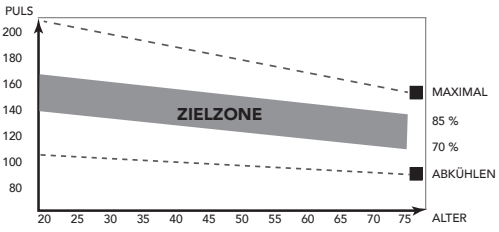
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

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

Die Trainings-Phase

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



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

Die Abkühlungs-Phase

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

Muskelformung

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

Gewichtsabnahme

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

Herzfrequenz

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.

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

!! HINWEIS

- Ein Brustgurt wird nicht Standardmäßig bei diesem Trainer geliefert. Wenn Sie einen kabellosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben

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

⚠ WARNUNG

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

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

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

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

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

Anfänger
50-60% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten
60-70% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte
70-80% der maximalen erzfrequenz
Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen des Stützfußes

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

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

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

Einstellen der horizontalen Sitzposition

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

Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzrohrs auf die erforderliche Position eingestellt werden. Wenn das Bein fast gerade ist, muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren.
- Lösen Sie den Sitzrohreinstellknopf.
- Bewegen Sie das Sitzrohr in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Sitzrohreinstellknopf an.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486

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.
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird die Zeit auf STOP geschaltet
- Bereich 0:00 ~ 99:59

Speed (Geschwindigkeit)
- Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird angezeigt.
- Bereich 0,0 ~ 99,9
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt SPEED „0,0“ an

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

Load
- Zeigt die Einstellung der Spannungsstufe bei der Einstellung des Widerstandes für 3 Sekunden an.

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

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

Calories (Kalorien)
- Ohne Einstellung des Sollwerts werden die Kalorien summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, werden die Kalorien vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. Die Kalorien werden wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Bereich 0 ~ 9999

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

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

Erläuterung der Schalter

Up
- Widerstand erhöhen.
- Einstellwert erhöhen..

Down
- Den Widerstandswert verringern.
- Einstellwert verringern

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

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

Start/ Stop
- Trainingsstart bzw. -stopp.

Body Fat (Körperfett)
- Körperfett in % und BMI messen.

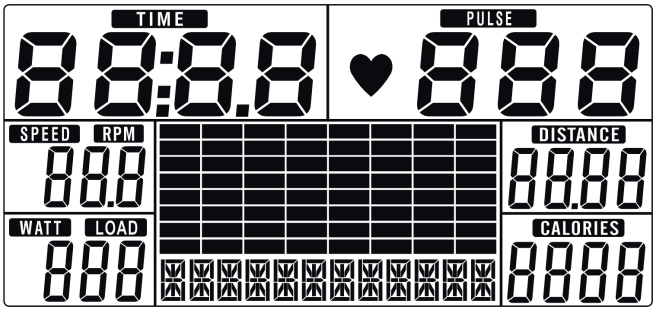
Recovery
- Wenn die Konsole ein Impulssignal erkennt, drücken Sie auf die Taste RECOVERY, um den Recovery-Modus zu öffnen und die Herzfrequenz-Recovery-Fähigkeit zu überwachen

Bedienung

Einschalten

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

Die LCD-Anzeige zeigt alle Segmente an



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

Trainings-Auswahl

Treffen Sie mit dem Schalter UP/DOWN eine Auswahl:

- Manual (fig. - F-02)
- Beginner (fig. - F-03)
- Advande (fig. - F-04)
- Sporty (fig. - F-05)
- Cardio (fig. - F-06)

Programme

Quick start (Schnellstart)

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

Training beenden

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

Manual modus

- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus MANUAL und drücken Sie auf die Taste MODE/ENTER, um die nächste Einstellung für das Programm manueller Modus vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um die Trainingszeit voreinzustellen (Abb. F-07) und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Nach der Bestätigung können Sie auch Folgendes einstellen: Distanz (Abb. F-08), Kalorien (Abb. 09) und Puls (Abb. - 10)

!! HINWEIS

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

- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt (Abb. F-11)

- Der Ladestand wird für ein paar Sekunden im Fenster LOAD angezeigt und wechselt dann wieder auf den WATT-Wert.

Beginner modus (Abb P1 ~ P4)

- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus BEGINNER und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm BEGINNER vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN zur Auswahl des Programms BEGINNER 1~4 (Abb. - 12) und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um die Zeit einzustellen, drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.

- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen. Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt (Abb. - 11)

Advance modus (Abb P5 ~ P8)

- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus ADVANCE und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm ADVANCE vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN zur Auswahl des Programms ADVANCE 1~4 (Abb. - 13) und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um die Zeit einzustellen, drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.

- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen. Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt (Abb. - 11)

Sporty modus (Abb P9 ~ P12)

- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus SPORTY und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm SPORTY vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN zur Auswahl des Programms SPORTY 1~4 (Abb. - 14) und drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um die Zeit einzustellen, drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.

- Drücken Sie auf die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um den Widerstandsgrad einzustellen. Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt (Abb. - 11)

Cardio-Modus

- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus H.R.C. und drücken Sie auf die Modus-Taste, um die nächste Einstellung für das Programm CARDIO vorzunehmen.
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN für die Alterseinstellung (Abb. - 15)
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN für die Auswahl von 55% (Abb. - 16), 75%, 90% oder TAG (Target H.R. _ Default 100)
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/ DOWN zur Zeiteinstellung, drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.

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

Im Cardio-Modus wird die Spannung automatisch auf einen Wert eingestellt, bei dem Ihre Herzfrequenz das voreingestellte HRC-Ziel erreicht.

Watt-Modus

- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus WATT und drücken Sie auf die Taste MODE/ENTER, um die nächste Einstellung für das Programm WATT vorzunehmen.
- Verwenden Sie Dial UP/DOWN, um das WATT-Ziel einzustellen. (Standard: 120 Watt, Abb. F-18)
- Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um TIME einzustellen.
- Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.
  Verwenden Sie die Taste Dial UP/DOWN, um den Sollwert für Watt einzustellen.
- Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen.
- Über die Taste RESET zurück zum Menü „Main“.

Recovery

- Die Taste RECOVERY ist nur aktiv, wenn ein Puls erkannt wurde.
- TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und wird auf „0“ herabgezählt. (Abb. F-19)
- Der Computer zeigt nach dem Countdown zum Testen den Herzfrequenz-Recovery-Status F1 bis F6 (Abb. F20) 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.
- Die “Recovery”-Daten können nur als persönliche Referenz verwendet werden und haben keinen medizinischen Wert.

Body Fat (Körperfett)

- Drücken Sie auf die Taste BODY FAT, um mit der Fettmessung zu beginnen. (Abb. F-22)
- Bei der Messung müssen Nutzerinnen und Nutzer beide Hände an den Handgriffen haben. LCD-Anzeige “-” “- -” “- - -” “- - - -” (Abb. F-25) für 8 Sekunden, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
- LCD zeigt BMI und FAT % an (Abb. F23/ F-24).

!! HINWEIS
- Für diese Funktion sind korrekte „Nutzerprofileinstellungen“ erforderlich.

Körperfett-Modus-Fehlercodes
- *E-1
  Es wurde kein Herzfrequenzsignaleingang erkannt.
- *E-4 (Abb. F-25)
  Tritt auf, wenn FAT% und BMI unter 5 liegt oder 50 übersteigt.

Bluetooth & APP

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

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

Reinigung und Wartung

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

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

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

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.
- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

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

‼ HINWEIS
- Nach 4 Minuten ohne “Bewegung: oder Dateneingang wird die Konsole im Energie-Modus schalten.
- Wenn der Computer nicht normal angezeigt wird, installieren Sie den Transformator erneut und versuchen Sie es erneut

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

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG
- 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	101 39.8
Breite	cm inch	52 20.5
Körpergröße	cm inch	132 52.0
Gewicht	kg lbs	30.9 68.1
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150 330
Transformatorausgangs-spezifikationen	Stromspannung Ampere	9V-DC 1.0 A
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Ja Ja Nein

WICHTIGER HINWEIS
Die Konsole ist mit einem 5,3 Khz-Empfänger ausgestattet, um Interferenzen mit dem eingebauten BT-Modul zu vermeiden, das mit einem 5,0 Khz-Frequenzsignal arbeitet.
Daher können wir nicht garantieren, dass ein 5.0 Khz Brustgurt von Ihrer Konsole empfangen werden kann. Unserer Erfahrung nach funktioniert ein 5,0 Khz Herzfrequenz-Sender (Brustgurt) höchstwahrscheinlich ohne Probleme, dies kann aber nicht garantiert werden.

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das FitCycle 70i Standfahrrad den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

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

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät FitCycle 70i Standfahrrad der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2023 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

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

Indice

Bienvenue 49

Avertissements de sécurité 49
Sécurité électrique 50

Instructions de montage 50
Illustration de description A 50
Illustration de description B 50
Illustration de description C 50
Illustration de description D 50
Informations complémentaires de montage 50
Informations environnementale supplémentaires 51

Exercices 51
Instructions d'entraînement 51
Fréquence cardiaque 51

Usage 52
Réglage des pieds de support 52
Réglage de la position horizontale de la selle 52
Réglage de la position verticale de la selle 52
Réglage du guidon 52
Alimentation électrique (Fig. E) 53

Console (fig F) 53
Explication des fonctions à l'écran 53
Explication des boutons 53
Fonctionnement 54

Programmes 54
Mode Manual 54
Mode Beginner (Fig. P1 ~ P4) 54
Mode Advance (Fig. P5 ~ P8) 54
Mode Sporty (Fig. P9 ~ P12) 55
Mode Cardio 55
Mode Watt (puissance) 55
Récupération 55
Body Fat (Masse grasse) 55
Bluetooth & APP 55

Nettoyage et maintenance 56
Défauts et dysfonctionnements 56

Transport et rangement 56

Garantie 56

Données techniques 57

Déclaration du fabricant 57

Limite de responsabilité 57

Bienvenue

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

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

Avertissements de sécurité

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

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

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous 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 150 kg (330 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.
L'appareil ne doit être utilisé qu'avec le bloc d'alimentation fourni avec l'appareil.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.
Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

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

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

Illustration de description C

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

Illustration de description D

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

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

⚠ PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- 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

D3 Comment installer correctement les pédales

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

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

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

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

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

Informations environnementale supplémentaires

Élimination des emballages

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

Élimination du produit

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

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.
Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance.
L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

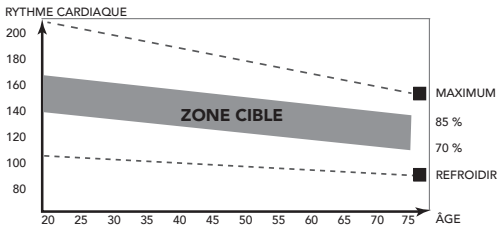
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires.
Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.
À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

Mesure 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.

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

!! NOTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support

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

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

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

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

Réglage de la position horizontale de la selle

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

Réglage de la position verticale de la selle

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

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486

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.
- La durée s'arrête si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0:00~99:59

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

RPM (tr/min)
- Affichage des rotations par minute
- Plage 0 ~ 999
- RPM affiche « 0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.

Load
- Indique le réglage du niveau de tension, lors du réglage de la résistance, pendant 3 secondes.

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

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

Calories
- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, les calories sont comptées à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme sonore ou clignotante.
  Les calories continueront à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- Portée 0~9999

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

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

Explication des boutons

Up (Haut)
- Augmente le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Augmenter la valeur du paramètre.

Down (Bas)
- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Diminuer la valeur du paramètre.

Mode/Enter (mode/entrée)
- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche MODE/ENTER.

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

Start/ Stop
- Démarrer ou arrêter (pause) l'exercice.

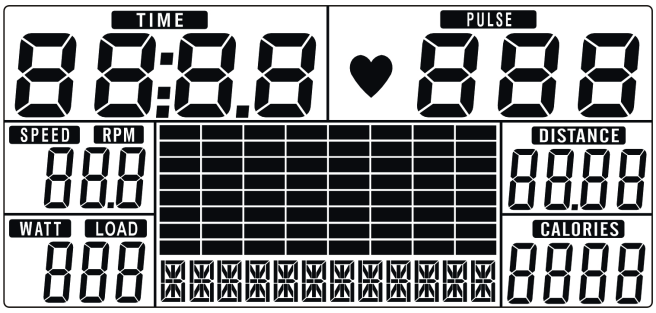
Body Fat (Masse grasse)
- Permet de mesurer la masse grasse en % et l'IMC.

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

Fonctionnement

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

L'écran LCD affichera tous les segments



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

Sélection de l'entraînement
Utiliser UP/DOWN (haut/bas) pour sélectionner :

- Manual (fig. - F-02)
- Beginner (fig. - F-03)
- Advande (fig. - F-04)
- Sporty (fig. - F-05)
- Cardio (fig. - F-06)

Programmes

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

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

Mode Manual
- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir mode MANUEL et appuyer sur la touche MODE/ENTER pour définir le paramètre suivant du programme en mode manuel.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour prérégler la durée de l'entraînement (Fig. F-07), puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer le réglage.
- Après confirmation, vous pouvez aussi régler :
- la distance (Fig. F-08), les calories (Fig. 09) et le pouls (Fig. - 10).

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

- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL (niveau) (Fig. F-11).

- La charge est affichée à la fenêtre LOAD (charge) pendant quelques secondes, puis cette fenêtre revient à nouveau à la puissance en Watt.

Mode Beginner (Fig. P1 ~ P4)
- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode BEGINNER et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode BEGINNER.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour sélectionner le programme BEGINNER (débutant) 1~4 (Fig. - 12), puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler la durée, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.

- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL (niveau) (Fig. - 11).

Mode Advance (Fig. P5 ~ P8)
- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionner le mode ADVANCE et appuyer ensuite sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode ADVANCE.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour sélectionner le programme ADVANCE (avancé) 1~4 (Fig. - 13), puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler la durée, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.

- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL (niveau) (Fig. - 11).

Mode Sporty (Fig. P9 ~ P12)

- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir le mode SPORTY et appuyer sur la touche mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode SPORTY.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour sélectionner le programme SPORTY (sportif) 1~4 (Fig. - 14), puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler la durée, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.

- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL (niveau) (Fig. - 11).

Mode Cardio

- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode H.R.C. et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode CARDIO.
- Appuyer sur la touche UP/ DOWN (haut/bas) pour régler l'âge (fig. - 15)
- Appuyer sur la touche UP/ DOWN (haut/bas) pour sélectionner 55 % (fig. - 16), 75 %, 90 % ou TAG (objectif H.R. _ 100 par défaut)
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler la durée, puis appuyer sur MODE/ ENTER (mode/entrée) pour confirmer.

- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

En mode Cardio, la tension sera automatiquement ajustée à une insensibilité où votre fréquence cardiaque atteindra la cible prédéfinie.

Mode Watt (puissance)

- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir mode WATT (puissance) et appuyer sur la touche MODE/ENTER (mode/entrée) pour définir le paramètre suivant du programme en mode WATT.
- Utiliser UP/DOWN (haut/bas) pour définir l'objectif de puissance (WATT). (par défaut : 120 Watt, Fig. F-18)
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) pour régler TIME (durée).
- Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.
  Utiliser UP/DOWN (haut/bas) pour régler la puissance cible en Watt.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

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. (Fig. F-19)
- L'ordinateur affiche F1 à F6 (Fig. F20) après le compte à rebours afin de tester l'état de récupération du rythme cardiaque. Le niveau de récupération du rythme cardiaque peut être retrouvé dans le graphique ci-après.
- Appuyer à nouveau sur la touche RECOVERY (récupération) pour revenir au début.

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

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

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

Body Fat (Masse grasse)

- Appuyer sur la touche BODY FAT (masse grasse) pour démarrer la mesure de la masse grasse. (Fig. F-22)
- Pendant la mesure, les utilisateurs doivent tenir les poignées des deux mains. L'écran LCD affiche « - » « - - » « - - - » « - - - - » (Fig. F-25) pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur finisse la mesure.
- L'écran LCD affichera le BMI (IMC) et le FAT % (% de graisse) (Fig. F23/F-24).

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

Code d'erreur du mode masse grasse
- *E-1
- Aucun signal de rythme cardiaque n'est détecté.
- *E-4 (Fig. F-25)
- Se produit lorsque FAT% (% de masse grasse) et le résultat de BMI (indice de masse corporelle) sont inférieurs à 5 ou supérieurs à 50.

Bluetooth & APP

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

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

Nettoyage et maintenance

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

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

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

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.
- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

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

‼ NOTE
- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.
- Si l'ordinateur affiche anormalement, réinstallez le transformateur et réessayez.

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

Transport et rangement

⚠ AVERTISSEMENT
- 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	101 39.8
Largeur	cm inch	52 20.5
Hauteur	cm inch	132 52.0
Poids	kg lbs	30.9 68.1
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	150 330
Spécifications de sortie du transformateur	Le voltage Ampère	9V-DC 1.0 A
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Oui Oui Non

NOTE IMPORTANTE :
La console est équipée d'un récepteur 5,3 Khz pour éviter les interférences avec le module BT intégré fonctionnant sur le signal de fréquence 5,0 Khz.
Par conséquent, nous ne pouvons pas garantir qu'une ceinture thoracique de 5,0 Khz puisse être reçue par votre console. D'après notre expérience, un émetteur de fréquence cardiaque de 5,0 Khz (ceinture thoracique) fonctionnera probablement sans problème, mais ne peut être garanti.

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le FitCycle 70i Vélo vertical est conforme aux normes et directives suivantes :

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

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type FitCycle 70i Vélo vertical est conforme à la directive 2014/53/EU.

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

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

Limite de responsabilité

© 2023 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