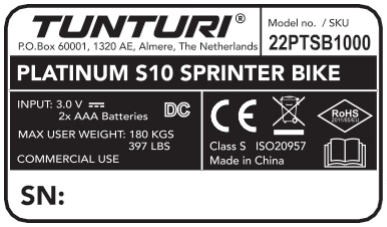
PLATINUM S10 SPRINTER BIKE

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





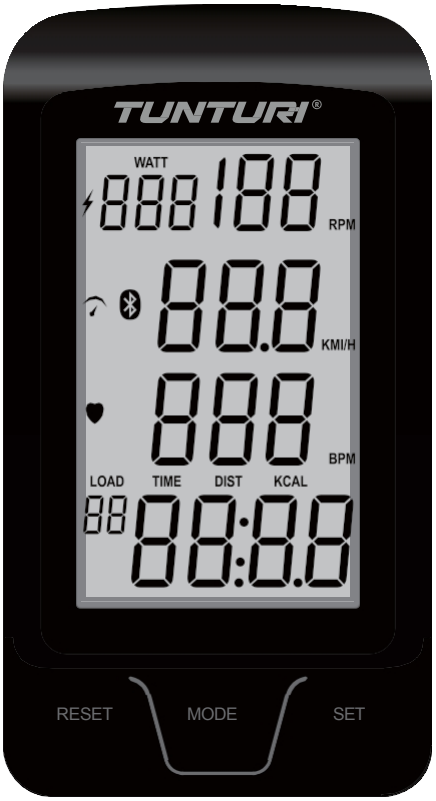


Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt,

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

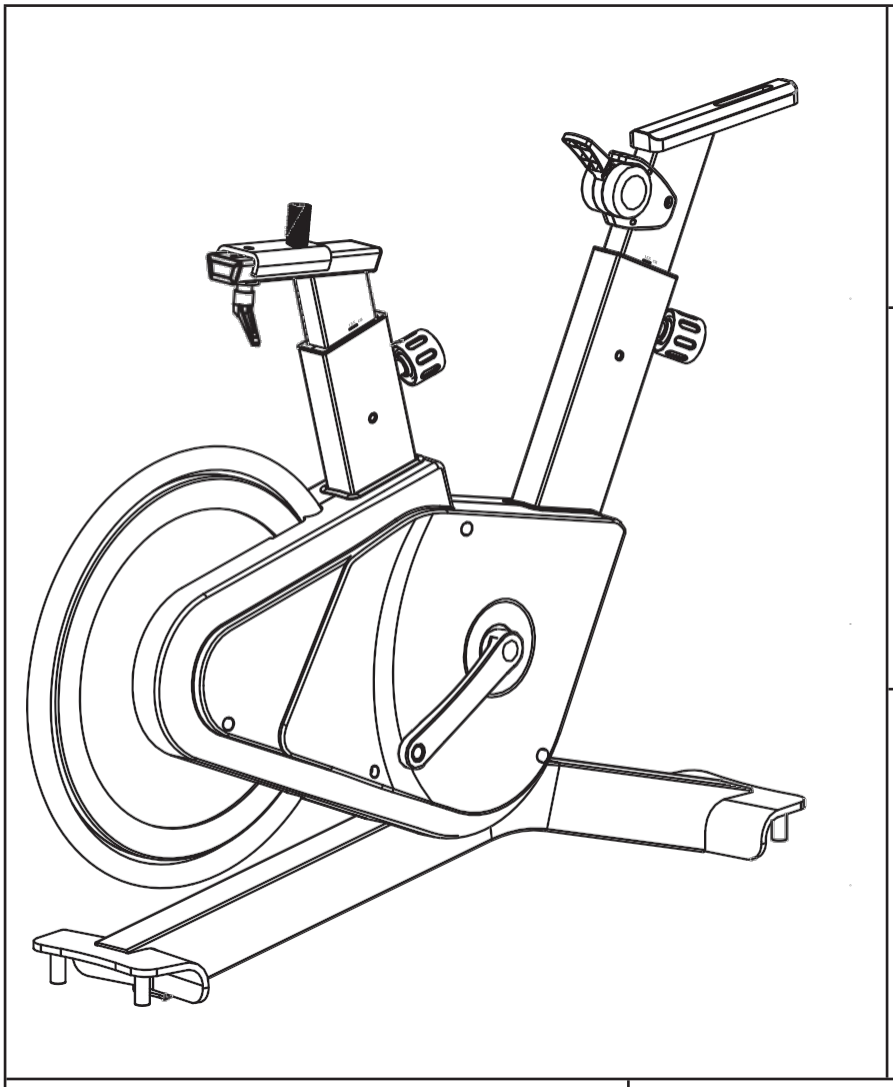


A

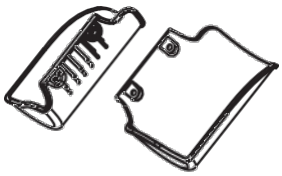

TUNTURI
WATT
RPM
KMI/H
BPM
LOAD
TIME
DIST
KCAL
RESET
MODE
SET


TUNTURI
Platinum SB10

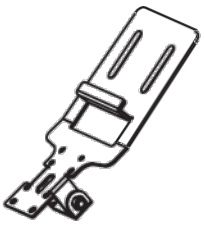
B

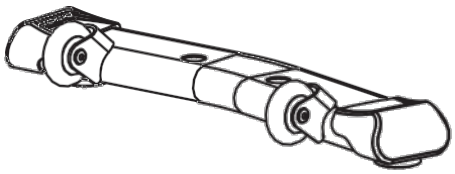


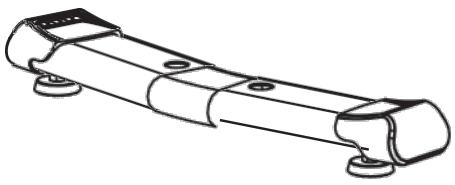


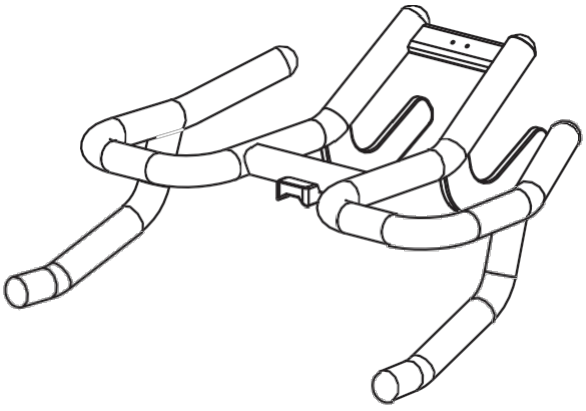


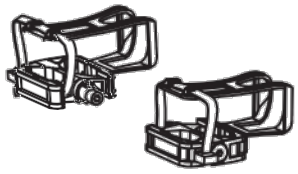
x1















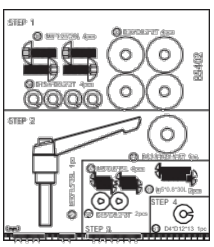
x1



x1

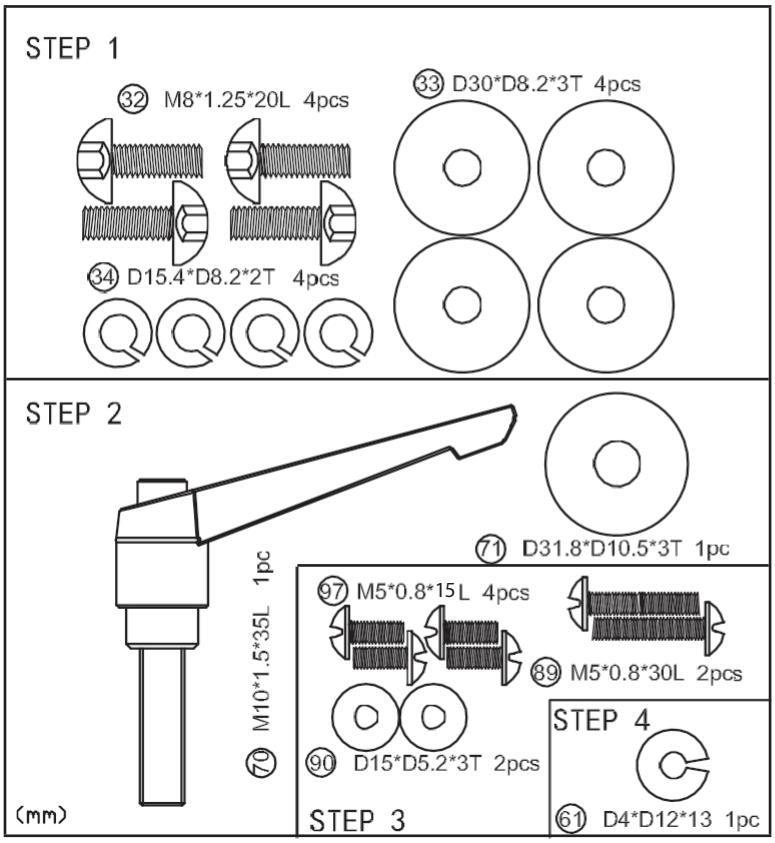


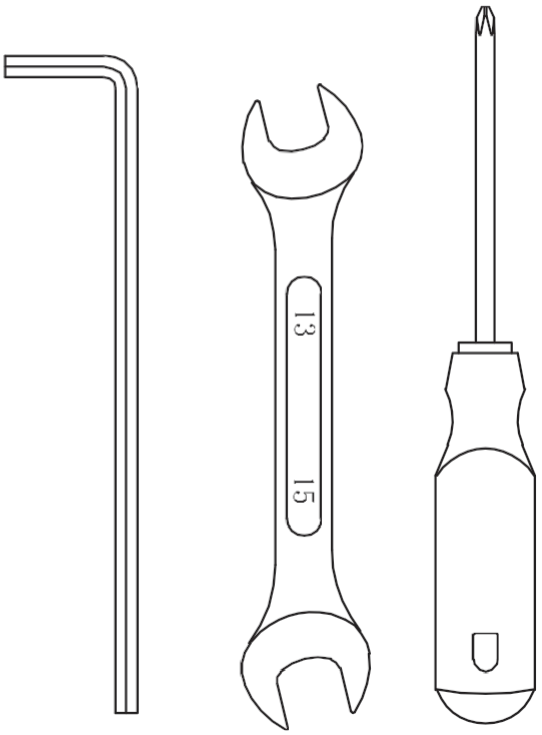
x1



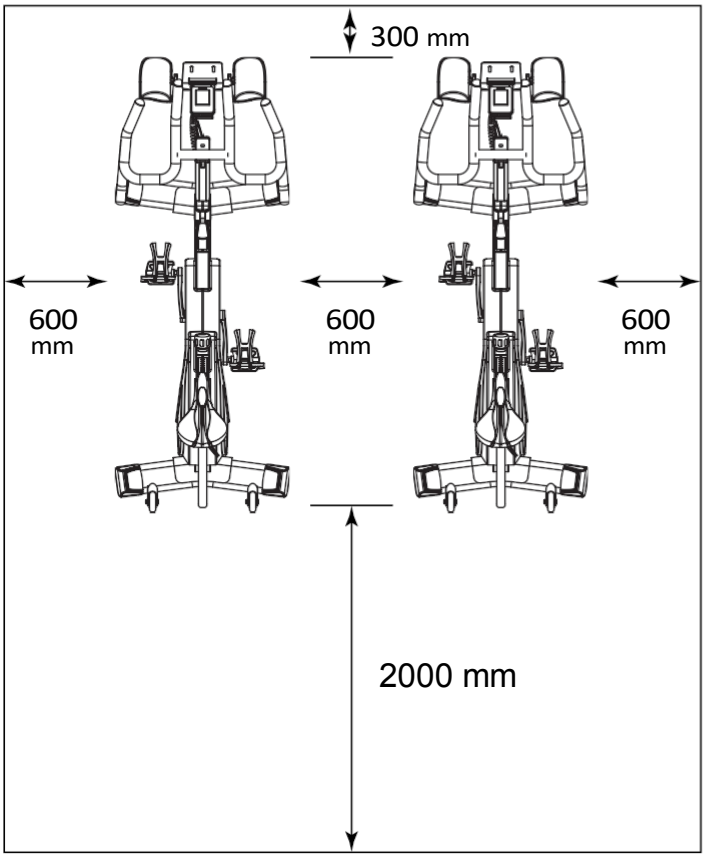
x1

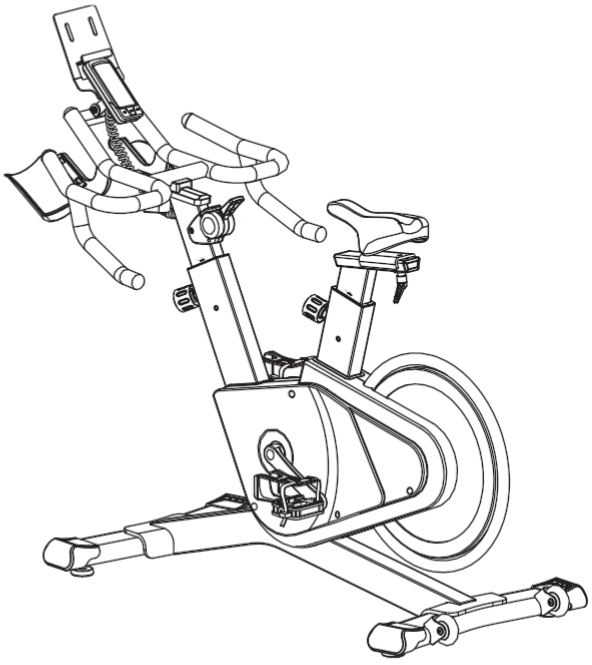
C


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

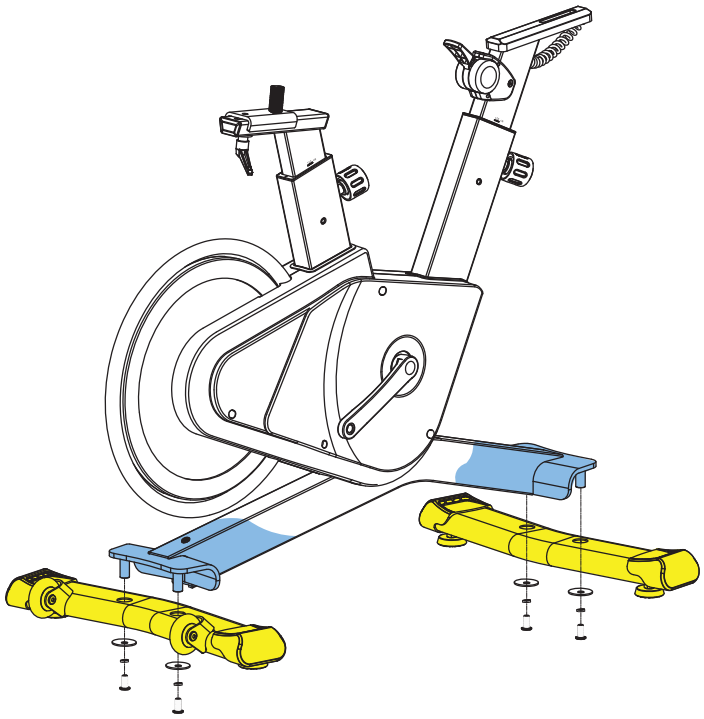

13
15

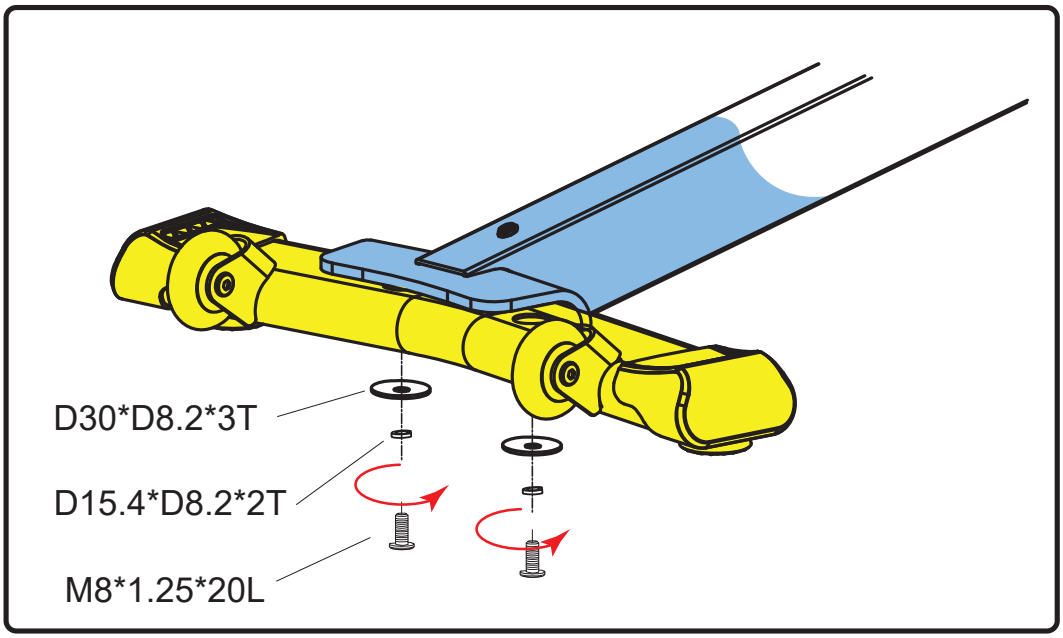
D-00

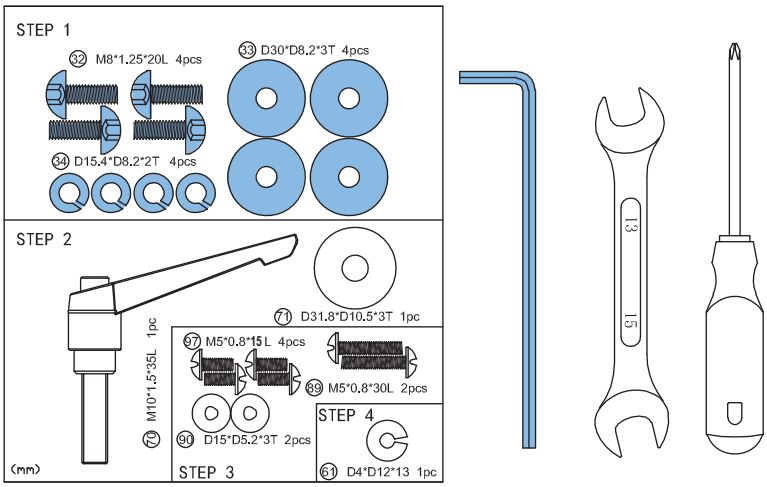

300 mm
600 mm
600 mm
600 mm
2000 mm



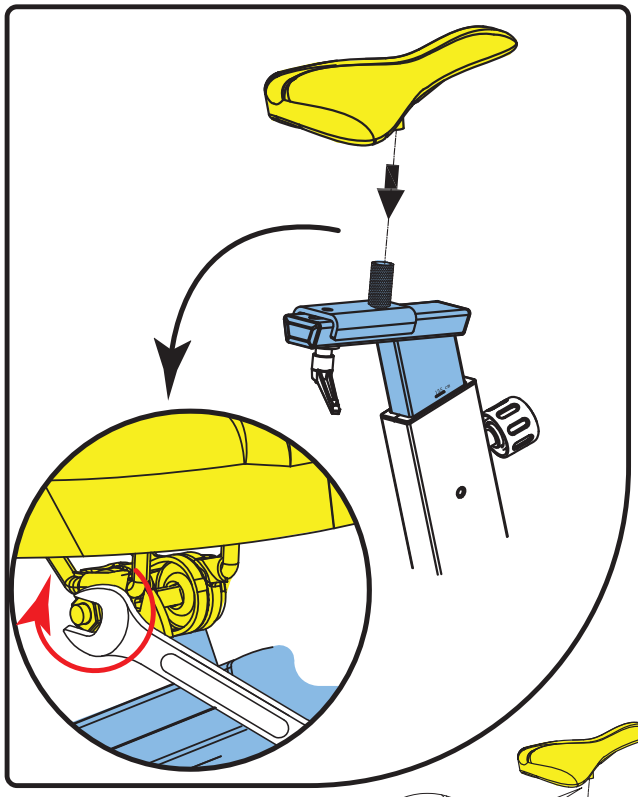
D-01

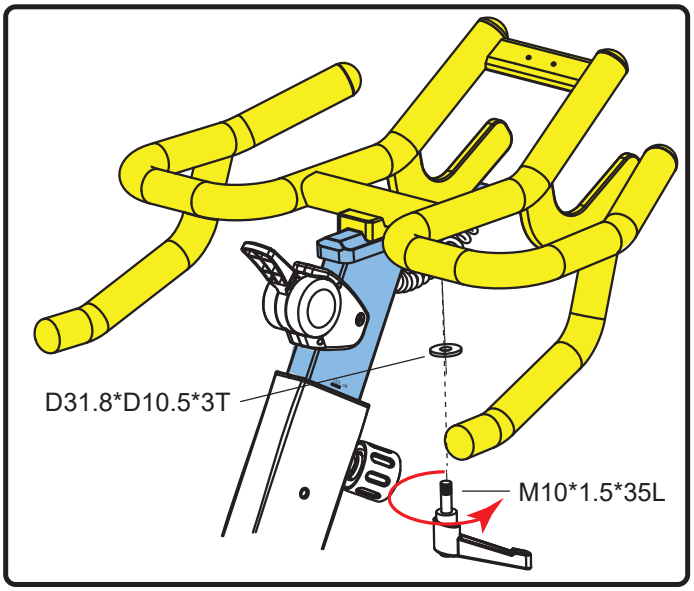


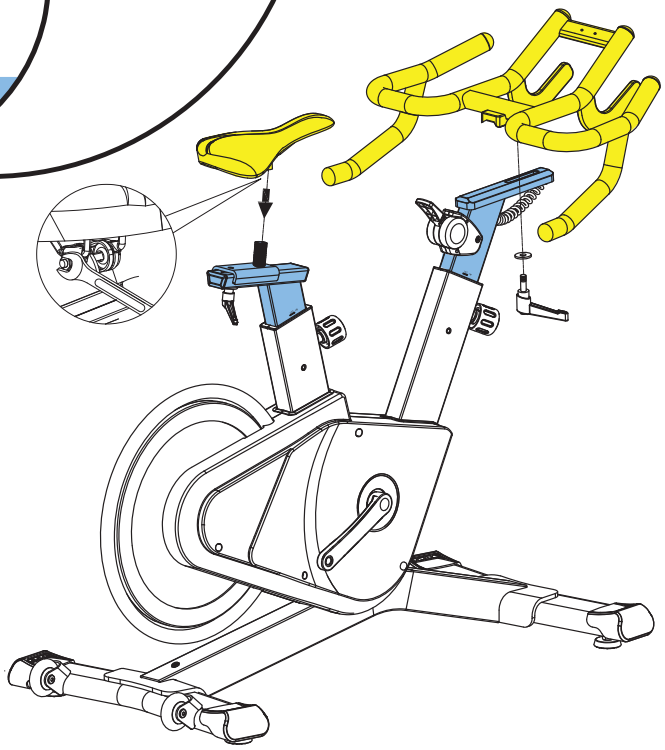

D30*D8.2*3T
D15.4*D8.2*2T
M8*1.25*20L

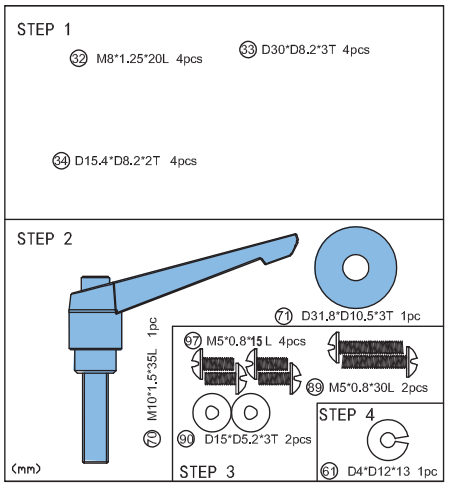

STEP 1
32 M8*1.25*20L 4pcs
33 D30*D8.2*3T 4pcs
34 D15.4*D8.2*2T 4pcs
STEP 2
71 D31.8*D10.5*3T 1pc
97 M5*0.8*15L 4pcs
99 M5*0.8*30L 2pcs
79 M10*1.5*35L 1pc
90 D15*D5.2*3T 2pcs
STEP 4
61 D4*D12*13 1pc
STEP 3
(mm)
13
13

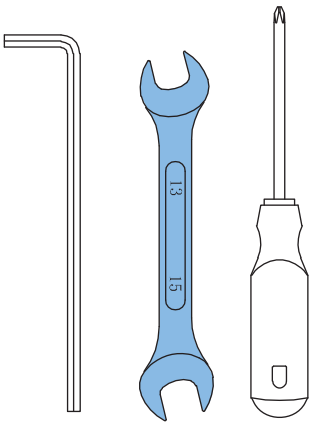
D-02



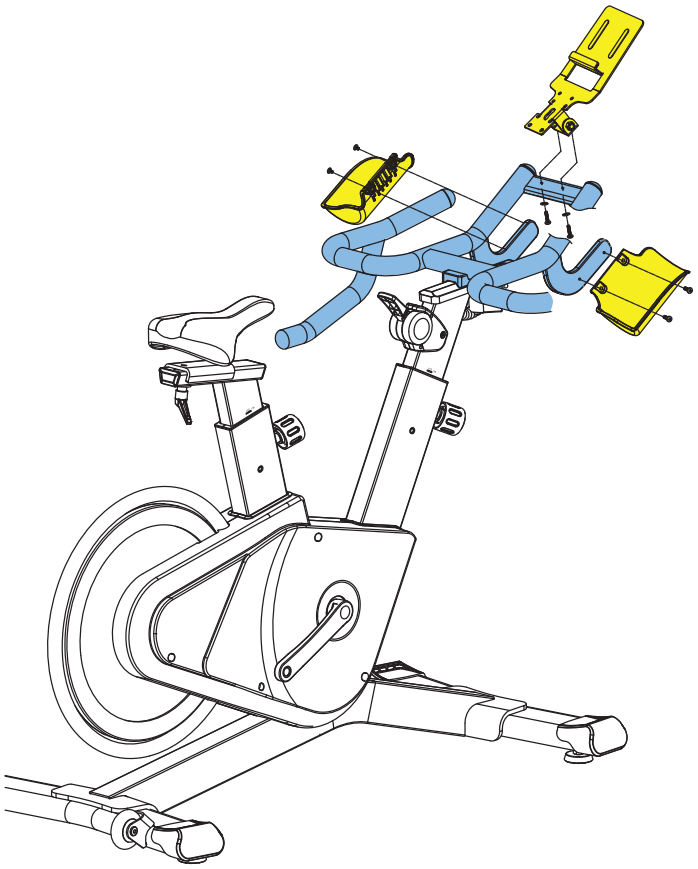

D31.8*D10.5*3T
M10*1.5*35L

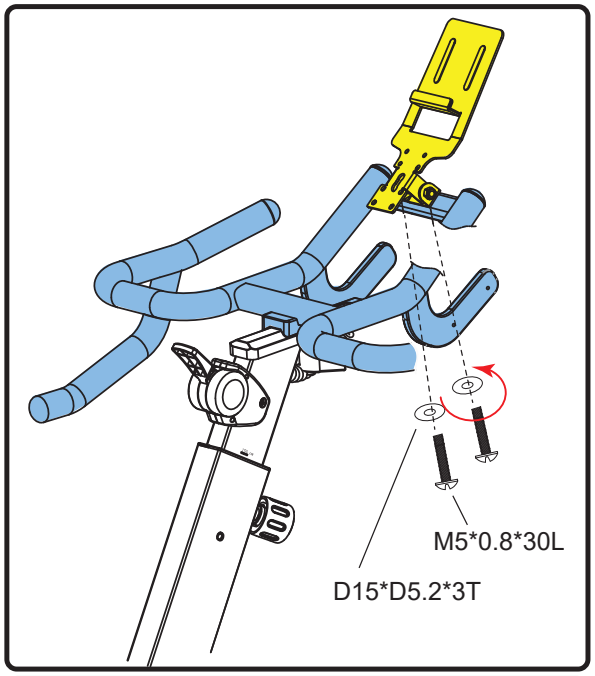


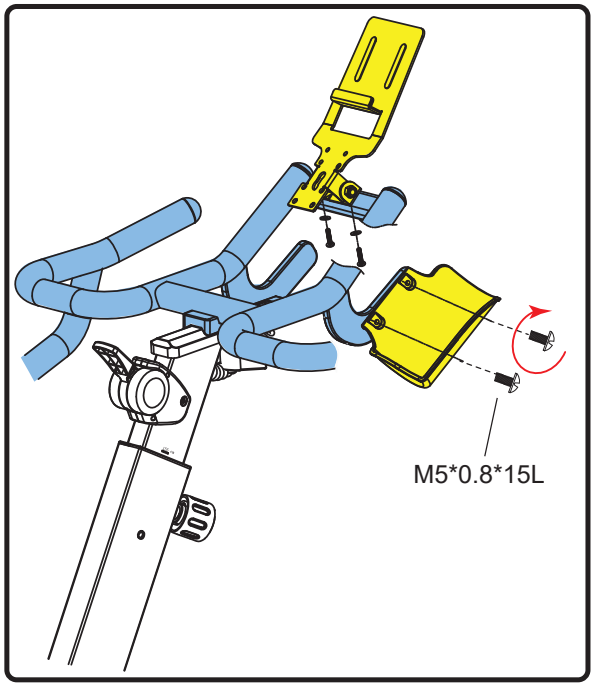

STEP 1
32 M8*1.25*20L 4pcs
33 D30*D8.2*3T 4pcs
34 D15.4*D8.2*2T 4pcs
STEP 2
71 D31.8*D10.5*3T 1pc
79 M10*1.5*35L 1pc
97 M5*0.8*15L 4pcs
39 M5*0.8*30L 2pcs
90 D15*D5.2*3T 2pcs
STEP 3
STEP 4
61 D4*D12*13 1pc
(mm)

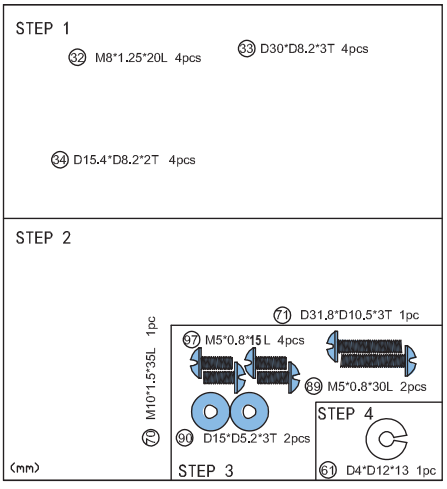

13
15

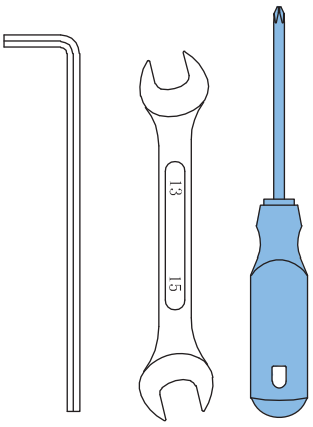
D-03



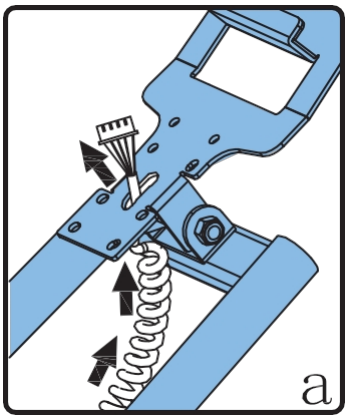

M5*0.8*30L
D15*D5.2*3T

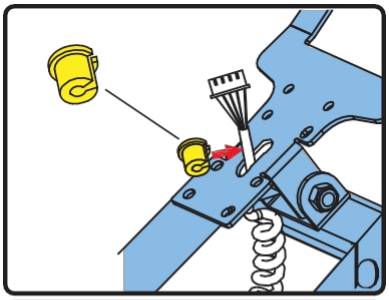

M5*0.8*15L

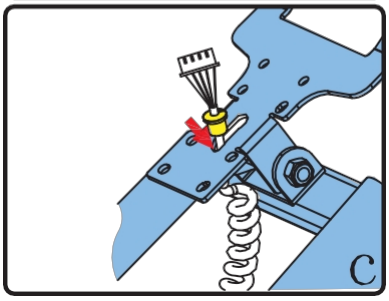

STEP 1
32 M8*1.25*20L 4pcs
33 D30*D8.2*3T 4pcs
34 D15.4*D8.2*2T 4pcs
STEP 2
71 D31.8*D10.5*3T 1pc
97 M5*0.8*15L 4pcs
89 M5*0.8*30L 2pcs
79 M10*1.5*35L 1pc
90 D15*D5.2*3T 2pcs
STEP 4
61 D4*D12*13 1pc
STEP 3
(mm)

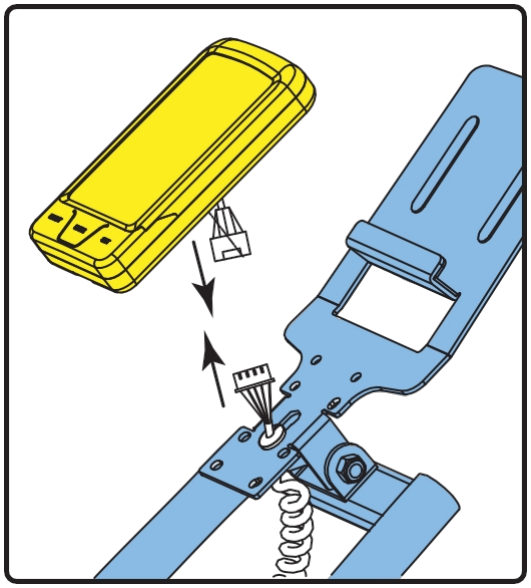

13
15

D-04





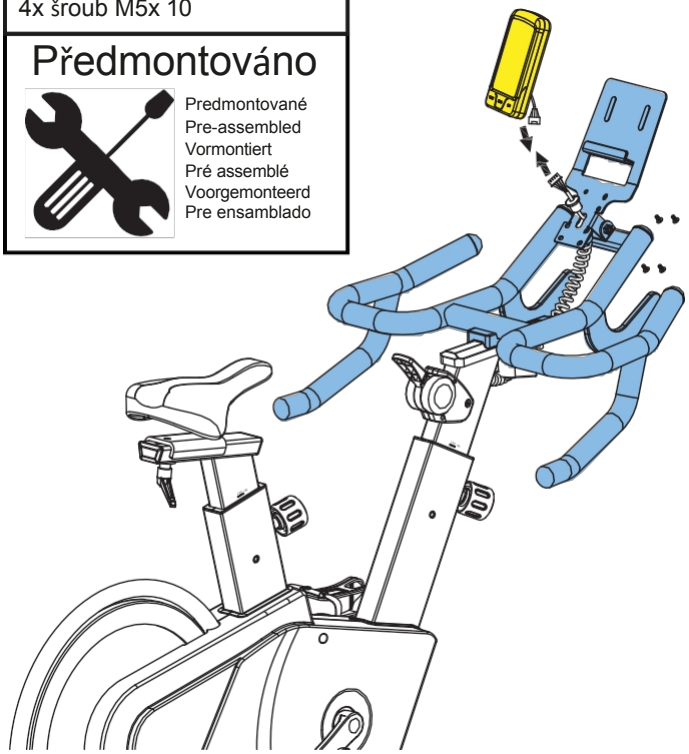


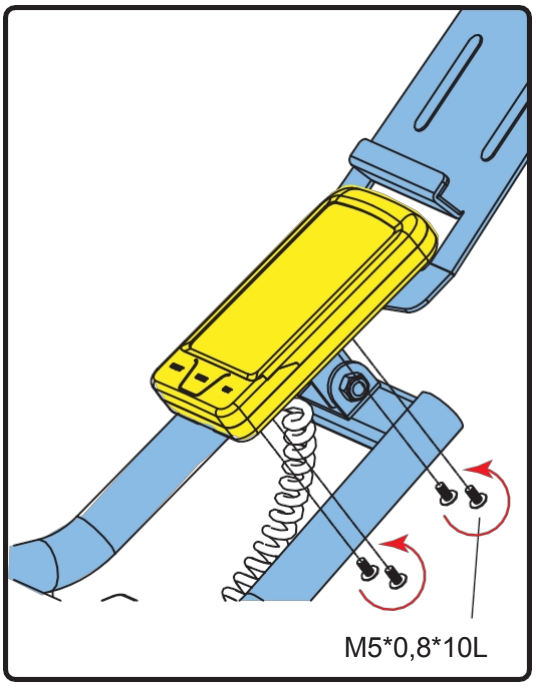


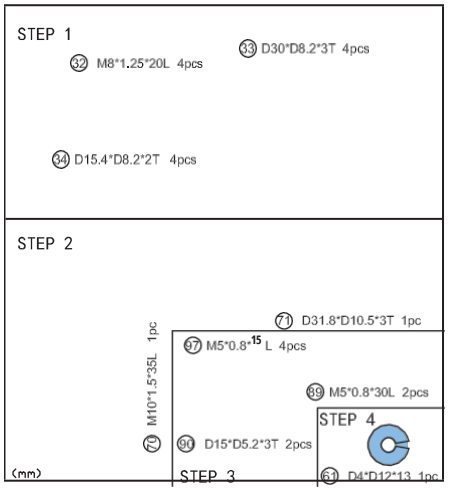
4x šroub M5x 10

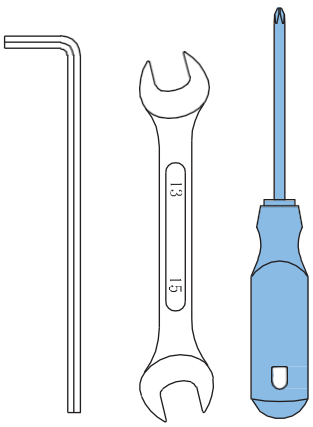
Předmontováno

Predmontované
Pre-assembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre ensamblado

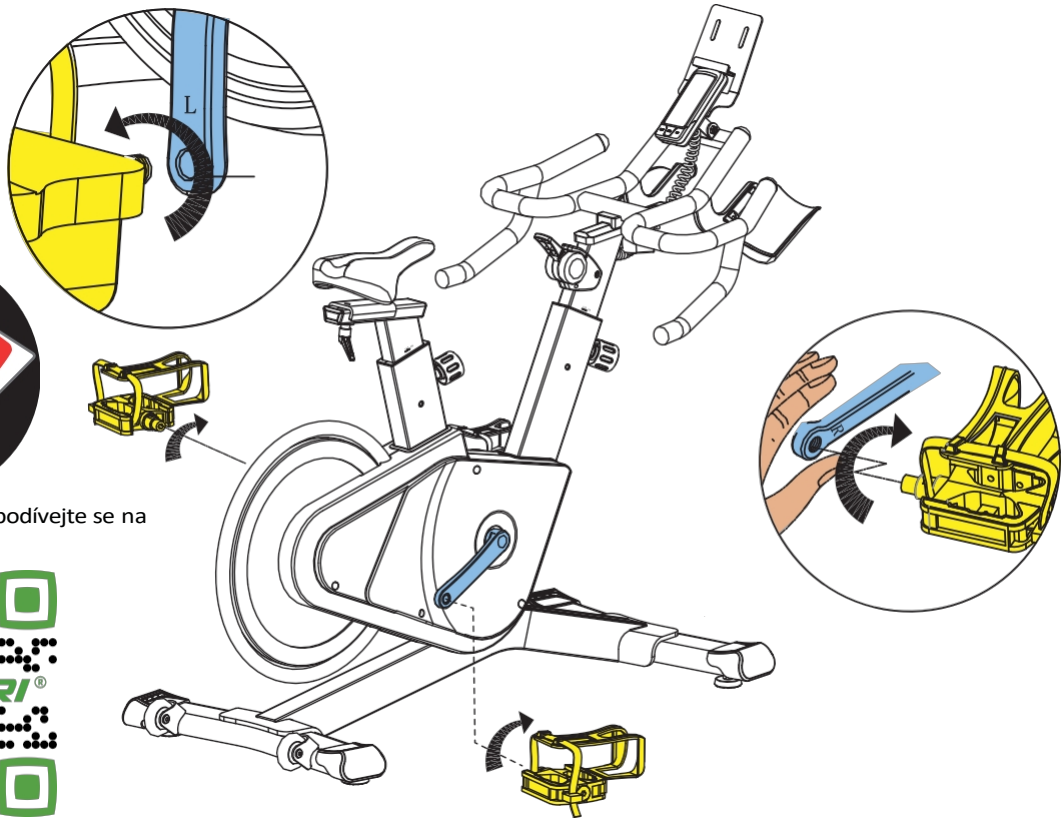








D-05



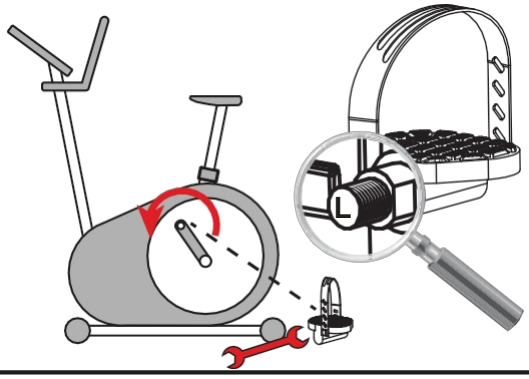


Naskenujte a podívejte se na
Návod na YouTube

TUNTURI®

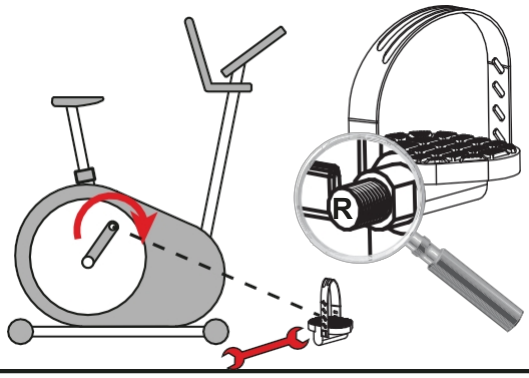
L Levý pedál

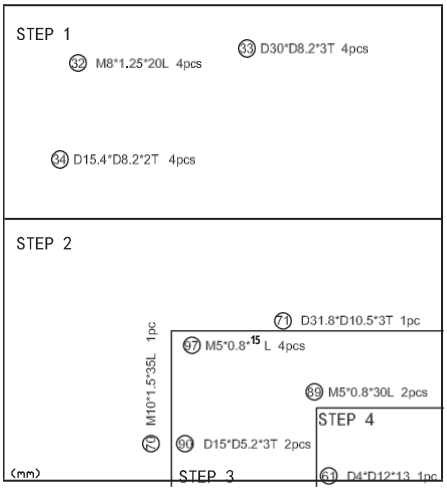
Ujistěte se, že používáte levý pedál

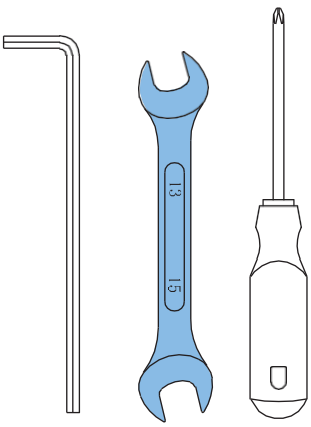


R Pravý pedál

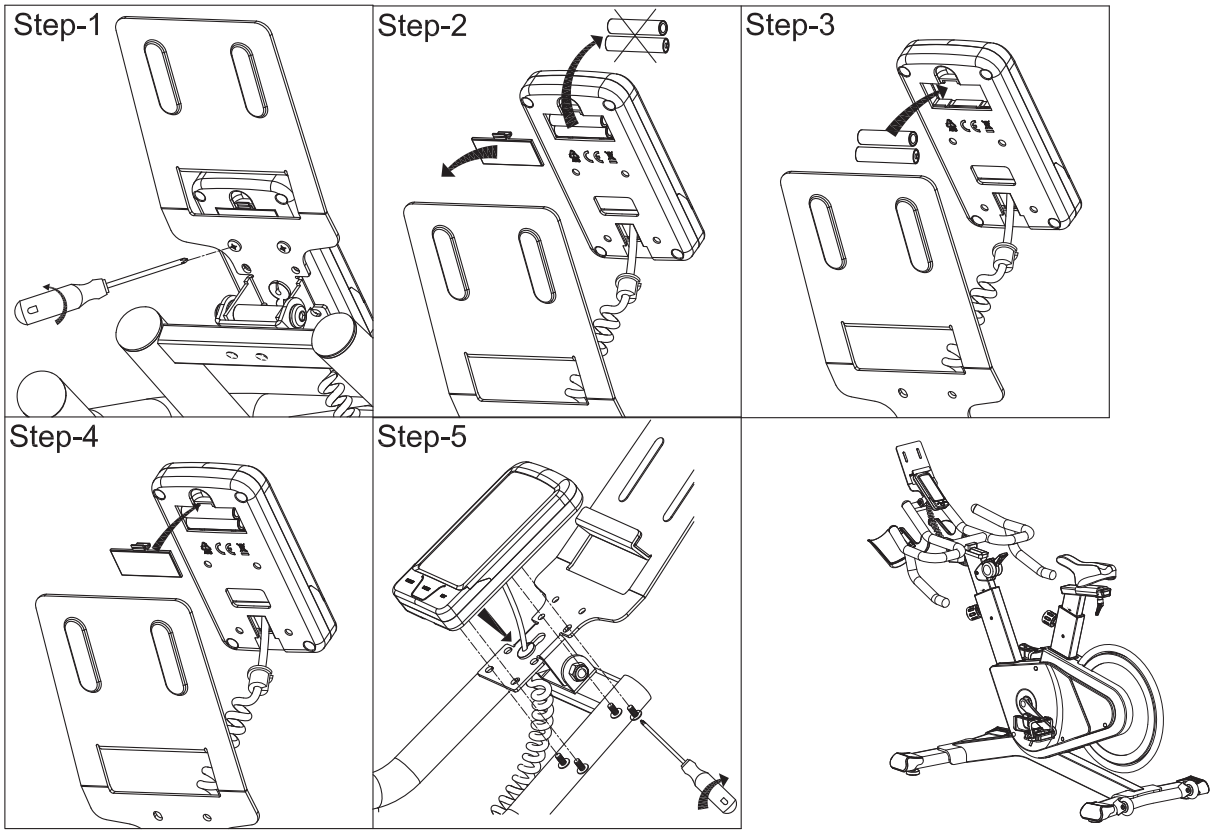
Ujistěte se, že používáte pravý pedál.



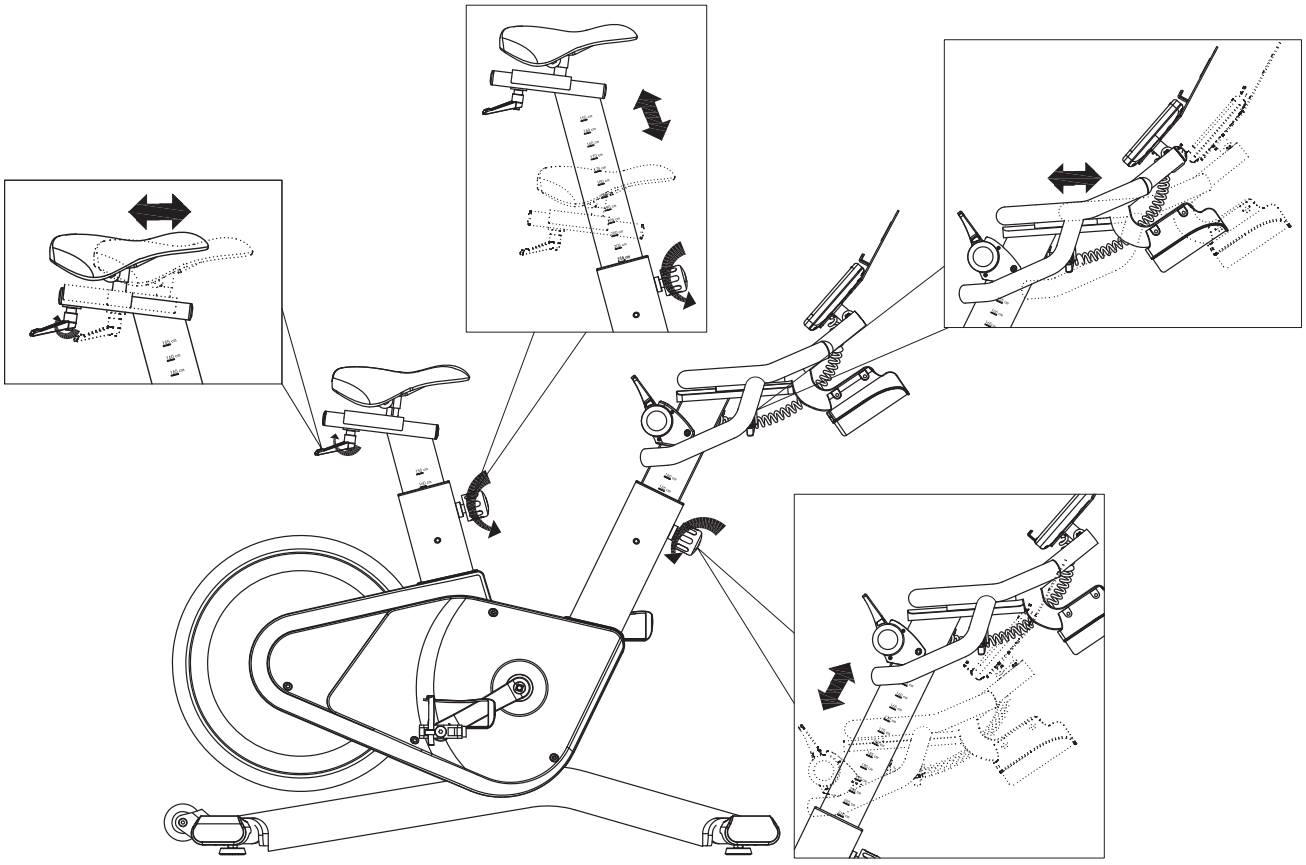




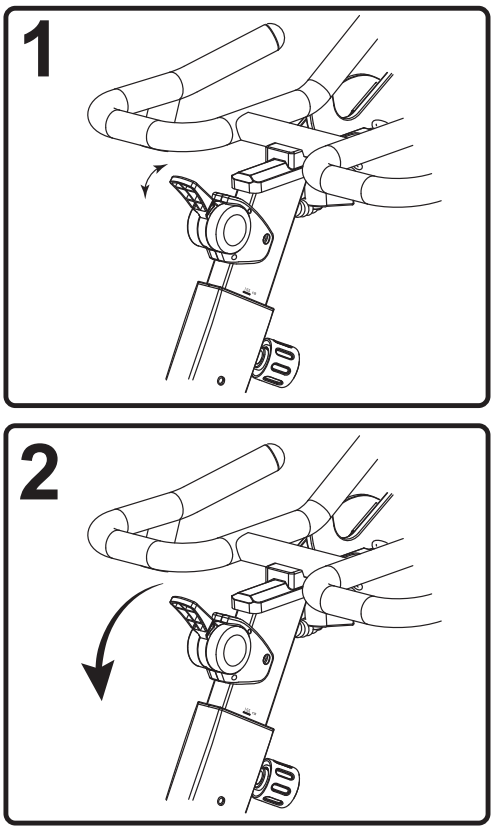
E-1

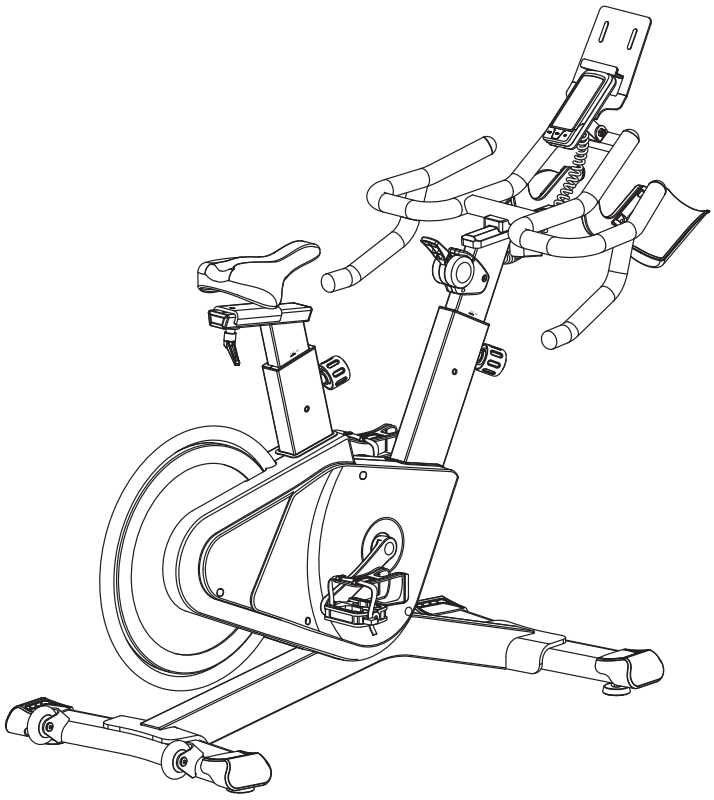


E-2

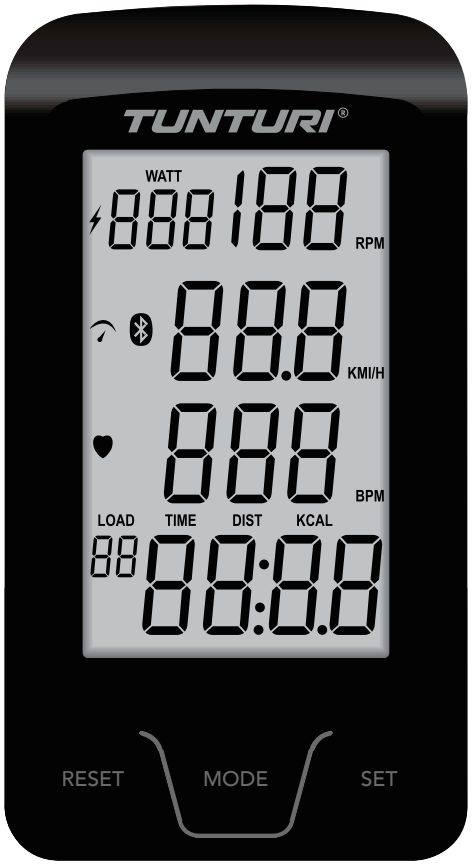


F-1


1
2



F-2


TUNTURI®
WATT
RPM
KMI/H
BPM
LOAD
TIME
DIST
KCAL
RESET
MODE
SET

Čeština

Obsah

Vítejte 13

Bezpečnostní varování 13

Montážní pokyny 14
- Popis obrázek A 14
- Popis ilustrace B 14
- Popis ilustrace C 14
- Popis ilustrace D 14
- Další informace o montáži 14
- Další informace o životním prostředí 14
- Volná plocha pro cvičení (obr. D-0) 14

Cvičení 14
- Pokyny k cvičení 15
- Srdeční frekvence 15

Použití 16
- Nastavení opěrných nožiček 16
- Nastavení horizontální polohy sedadla 16
- Nastavení vertikální polohy sedadla 16
- Nastavení horizontální polohy řídítek 16
- Nastavení výšky řídítek 16
- Nastavení odporu (obr. G-1) 16
- Tlačítko nouzové brzdy (obr. G-2) 16
- Použijte náš pedál s dvojí funkcí 16
- Výměna baterií (obr. E-1) 17

Konzole (obr. F-2) 17
- Vysvětlení Funkce displeje 17
- Vysvětlení tlačítek 17
- Ovládání 18
- Programy 18
- Bluetooth a aplikace 18

Čištění a údržba 18

Poruchy a závady 18

Přeprava a skladování 18

Záruka 19

Technické údaje 19

Prohlášení výrobce 19

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 19

Vítejte

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

Důležité bezpečnostní pokyny

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

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí a profesionální použití (např. v nemocnicích, hasičských stanicích, hotelech, školách atd.).
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si se zařízením nebudou hrát.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolesti a namožení svalů, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití v exteriéru.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.
- Používejte zařízení pouze k účelu, ke kterému je určeno. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- Používejte zařízení pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některá část poškozená nebo vadná, kontaktujte svého prodejce.
- Držte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Chraňte vlasy před pohyblivými částmi.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Udržujte oděv, šperky a jiné předměty mimo dosah pohyblivých částí.

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

Montážní pokyny

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže.
Můžete ji použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních kroků ve správném pořadí, jak je znázorněno na ilustracích.

Popis ilustrace B

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

!! POZNÁMKA
- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách polystyrenové ochraně produktu
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru, která je součástí vašeho produktu. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

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

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

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

Další informace o montáži

D5

Jak správně namontovat pedály.

!! POZNÁMKA
- Pravá a levá strana se určují z pohledu cvičícího

Pravý pedál

Najděte značku „R“ nebo „L“ na ose pedálu.
- Nasuňte pravý pedál „R“ na pravou kliku.
- Nejprve ručně otočte osu pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

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

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

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

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

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

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám váš fitness trenažér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy WEEE jste odpovědní za správnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznaném veřejném sběrném místě.

Volný prostor pro trénink (obr. D-0)

Přední část zařízení

Před zařízením ponechte volný prostor alespoň 30 cm.
- Volný tréninkový prostor pro tuto sekci lze sdílet s jiným zařízením stejného druhu, pokud jsou obě zařízení umístěna proti sobě.

Bok zařízení.

Na každé straně zařízení ponechte volný prostor alespoň 60 cm.
- Volný prostor pro trénink v této části může být sdílen s jiným zařízením stejného druhu, pokud jsou obě zařízení umístěna proti sobě.

Zadní strana zařízení

Za zařízením ponechte volný prostor alespoň 200 cm.
- Volný prostor pro trénink v této sekci nelze sdílet s jinými zařízeními stejného druhu, požadovaný dodatečný volný prostor závisí na orientaci obou zařízení a měl by být součtem obou hodnot.

Cvičení

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

Pokyny k cvičení

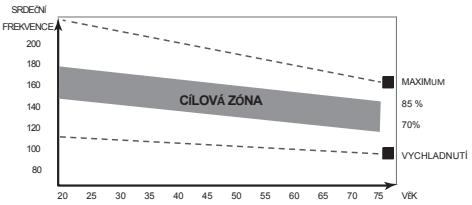
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

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

Fáze cvičení

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



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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, např. snížení tempa, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli opakovat protahovací cvičení, opět si pamatujte, že nesmíte svaly při protahování přetěžovat ani trhat.
Jak se budete dostávat do formy, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně po celém týdnu.

Posilování svalů

Chcete-li posilovat svaly na fitness trenažéru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během fáze rozcvičení a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

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

Srdeční frekvence

Měření srdeční frekvence (hrudní pás)

!! POZNÁMKA

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

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím se poraďte s lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

!! POZNÁMKA

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

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

Začátečník
50–60 % maximální srdeční frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby sledující svou váhu, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí
60–70 % maximální srdeční frekvence

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

Expert
70–80 % maximální srdeční frekvence

Vhodné pro osoby v nejlepší kondici, které jsou zvyklé na dlouhé vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení opěrných nožiček

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

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

!! POZNÁMKA

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

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

Nastavení horizontální polohy sedadla

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

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

!! POZNÁMKA

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

Nastavení vertikální polohy sedadla

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

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

Nastavení horizontální polohy řídítek

Horizontální polohu řídítek lze nastavit tak, že je posunete blíže nebo dále k uživateli, aby se dostaly do požadované polohy. (Obr. E-2)

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

!! POZNÁMKA

- Páka rychloupínání je pružinová. Chcete-li páku resetovat můžete páčku stáhnout dolů, přemístit ji a znovu uvolnit.

Nastavení výšky řídítek

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

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

Nastavení odporu (obr. G-1)

Odpor lze nastavit tak, aby se trénink zintenzivnil nebo zmírnil.

- Zvednutím páčky odporu snížíte úroveň napětí. Úroveň napětí se zobrazuje na konzole.
- Stiskněte páku odporu dolů, abyste zvýšili úroveň napětí. Úroveň napětí se zobrazuje na konzole.

!! POZNÁMKA

- Páka pro nastavení napětí slouží také jako nouzová brzda, takže při posunutí páčky nad maximální úroveň napětí se aktivuje třecí podložka nouzové brzdy.

Tlačítko nouzové brzdy (obr. G-2)

Chcete-li aktivovat nouzovou brzdu, stiskněte páku napětí brzdy plně a silně.

Použijte náš pedál s dvojí funkcí

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

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

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

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

Výměna baterií (obr. E-1)

Konzole je vybavena 2 bateriemi AA v zadní části konzole.
- Sejměte konzoli.
- Vyjměte staré baterie.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polarity (+) a (-).
- Namontujte konzoli.

!! POZNÁMKA
- Vybitá baterie by měla být vždy recyklována podle místních zákonů , aby nedocházelo k poškozování životního prostředí.

⚠ VAROVÁNÍ
- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, aby nedošlo k k úniku baterií.
- Aby nedošlo k úniku baterií, vyjměte je, pokud plánujete zařízení delší dobu nepoužívat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte baterie stejné značky, stejného typu a stejné energetické úrovně.

Konzole (obr. F-2)

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

!! POZNÁMKA
- Konzole přejde do pohotovostního režimu, když je zařízení nepoužívá se po dobu 4 minut.

Vysvětlení Funkce displeje

RPM
- Zobrazuje otáčky za minutu.
- Rozsah: 0 ~ 188 otáček za minutu.
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, RPM zobrazí „0“.
- Po zastavení tréninku se na displeji střídavě zobrazuje AVG a MAX, což znamená:
  AVG: Průměrné „RPM“ během vašeho posledního tréninku.
  MAX: Maximální dosažené „RMP“ během posledního tréninku.

TIME
- Při cvičení automaticky sčítá čas tréninku.
- Při nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává od cílové hodnoty do 0 a zazní alarm.

Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59.

Speed
- Zobrazuje aktuální rychlost tréninku.
- Rozsah 0,0 ~ 99,9 / Jednotky: KM/H.
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, zobrazí se u položky „Rychlost“ hodnota „0“.
- Po ukončení tréninku se na displeji střídavě zobrazuje AVG a MAX, což znamená:
  AVG: Průměrná „rychlost“ během vašeho posledního tréninku.
  MAX: Maximální dosažené „Speed“ během posledního tréninku.

DIST (Vzdálenost)
- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 s alarmem.
- Rozsah 0,0 ~ 99,99 / Jednotky: KM.

KCAL (Kalorie)
- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou sčítat.
- Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od vaší cílové hodnoty kalorií až na 0 a bude zaznívat alarm.
- Rozsah: 0 ~ 9999 / Jednotky: K.Cal.

!! POZNÁMKA
- Tyto údaje slouží jako orientační vodítko pro srovnání různých cvičebních , které nelze použít v lékařské praxi

Pulse
- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách od jeho detekce konzolí.
- Pokud po dobu 6 sekund není zaznamenán žádný pulzní signál, konzole zobrazí „P“.

Rozsah: 0–30 ~ 230 tepů za minutu.
- Po ukončení tréninku se na displeji střídavě zobrazuje AVG a MAX, což znamená:
  AVG: Průměrný „puls“ během vašeho posledního tréninku.
  MAX: Maximální dosažené „pulzní“ hodnoty během posledního tréninku

WATT
- Zobrazuje aktuální výkon v wattech.

Rozsah: 0 ~ 999

LOAD
- Zobrazuje nastavení úrovně napětí.
- Rozsah: 1 ~ 32

Vysvětlení tlačítek

Mode

V režimu tréninku:
- Krátkým stisknutím nastavíte zobrazený parametr a podržením tohoto parametru v režimu pevného zobrazení.
  Název parametru na displeji bude blikat.
- Krátkým stisknutím jednou uvolníte režim fixního zobrazení a znovu aktivujete režim skenování displeje.
  Název zobrazeného parametru bude svítit nepřetržitě.
- Stiskněte a podržte tlačítko déle než 2 sekundy, aby se konzole restartovala a všechny akumulované hodnoty se vrátily zpět na „0“.

V programovacím režimu:
- Změňte parametr, pro který chcete nastavit cíl.

Set

V režimu tréninku:
V režimu tréninku není při stisknutí tlačítka přiřazena žádná funkce, rozsvítí se podsvícení a zazní dvojité pípnutí jako znamení nefunkční akce.

V režimu programování:
- Nastavení cílových hodnot.
  Krátkým stisknutím tlačítka 1 se hodnota zvýší o jednu jednotku. Podržením tlačítka se hodnota zvýší rychleji.

Reset

V režimu tréninku:
- Stiskněte a podržte tlačítko déle než 2 sekundy, aby se konzole restartovala a všechny nahromaděné hodnoty se vrátily zpět na „0“.

V programovacím režimu:
- Vymazání a resetování hodnoty parametru.

Provoz

Zapnutí

- V režimu spánku stiskněte libovolnou klávesu pro zapnutí konzole.
- Začněte šlapat, aby se konzole zapnula, když je v režimu spánku.

Vypnutí

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

Programy

Nastavení cíle tréninku

- Stisknutím tlačítka MODE můžete přepínat mezi funkcemi: ČAS, VZDÁLENOST, KCAL a PULS.
- Pomocí tlačítka SET nastavte cíl pro plánovaný trénink. Krátkým stisknutím tlačítka 1 zvýšíte hodnotu o jednu jednotku. Podržením tlačítka zvýšíte hodnotu rychleji.
- Pomocí tlačítka RESET vymažte zobrazený režim cíle.

REŽIM ČASOVÉHO CÍLE:
- Rozsah nastavení: 1:00 ~ 99:00
- Jednotky nastavení: 1:00 minuta

REŽIM CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI:
- Rozsah nastavení: 0,0 ~ 99:5
- Jednotky nastavení: 0,5 KM

KCAL TARGET MODE:
- Rozsah nastavení: 10 ~ 9990 +10
- Jednotky nastavení: 10 Kcal.

REŽIM CÍLOVÉHO PULSU:
- Rozsah nastavení: 0 -3 0 ~ 230
- Nastavení jednotek: 1 Bpm

!! POZNÁMKA
- Pokud ponecháte nastavení cíle na hodnotě 0, nebude považováno za cíl.

Funkce konzole v režimu cíle

- Začněte šlapat, abyste kdykoli zahájili trénink, a nenastavené cílové hodnoty se budou sčítat.
- Pokud je cíl nastaven na konkrétní hodnotu, bude se tato hodnota odpočítávat, dokud nebude cíl dosažen.
- Po dosažení cíle zazní krátký zvukový signál, který vás upozorní, že jste dosáhli svého cíle, a konkrétní hodnota parametru se bude při pokračování v tréninku dále zvyšovat.
- Pokud je nastaven limit pulsu, zazní pípnutí, když naměřený puls překročí nastavený limit, aby vás upozornilo, že naměřená srdeční frekvence překročila nastavený cíl.

Bluetooth a aplikace

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

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

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

Čištění a údržba

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

⚠ VAROVÁNÍ
- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Čištění a 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 namažte spoje.

Vady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů bude stačit vyměnit vadnou součást.
- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte prodejce.
- Sdělte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Odstraňování závad:

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

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

Pocit chvění nebo nestability během používání

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

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ
- Přenášejte a přemísťujte zařízení nejméně ve dvou osobách.

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

Záruka

Záruka pro kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

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

Záruční podmínky

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

Rozsah záruky

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

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení od společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Ani společnost Tunturi New Fitness BV, ani distributoři Tunturi
Závazky se vztahují na vady způsobené z důvodů mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluk vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluk podstatně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na vady vzniklé v důsledku neprovedení pravidelné údržby uvedené v uživatelské příručce k produktu. Záruka se dále nevztahuje na vady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí, jak je popsáno v uživatelské příručce, které by mělo být vnitřní, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

Postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna jednoduchých měřidel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy provedené jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou.
Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce má za následek neplatnost záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	156,0 61,4
Šířka	cm palce	59 23,2
Výška	cm palce	142,0 55,9
Hmotnost	kg lbs	53,2 117,3
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	180 397
Velikost baterie	2x	AA
Měření srdečního tepu dostupné prostřednictvím:	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Ne Ne Ne Ne Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že kolo Platinum S10 Racing je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Obecné nařízení o bezpečnosti výrobků (GPSR) – (EU) 2023/988
- Nařízení o bateriích (EU) 2023/1542.

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu Platinum S10 Racing bike je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Slovenčina

Obsah

Vitajte 20

Bezpečnostné upozornenia 20

Montážne pokyny 21
- Popis obrázku A 21
- Popis obrázku B 21
- Popis obrázku C 21
- Popis obrázku D 21
- Ďalšie informácie o inštalácii 21
- Ďalšie informácie o prostredí 21
- Voľný priestor na cvičenie (obr. D-0) 21

Cvičenie 21
- Pokyny na cvičenie 22
- Srdcová frekvencia 22

Použitie 23
- Nastavenie oporných nôh 23
- Nastavenie horizontálnej polohy sedadla 23
- Nastavenie vertikálnej polohy sedadla 23
- Nastavenie horizontálnej polohy riadidiel 23
- Nastavenie výšky riadidiel 23
- Nastavenie odporu (obr. G-1) 23
- Tlačidlo núdzovej brzdy (obr. G-2) 23
- Použite náš dvojfunkčný pedál 23
- Výmena batérií (obr. E-1) 24

Držiak (obr. F-2) 24
- Vysvetlenie Funkcie displeja 24
- Vysvetlenie tlačidiel 24
- Ovládacie prvky 25
- Programy 25
- Bluetooth a aplikácie 25

Čistenie a údržba 25

Poruchy a nesprávne fungovanie 25

Preprava a skladovanie 25

Záruka 26

Technické údaje 26

Vyhlásenie výrobcu 26

Zrieknutie sa zodpovednosti 26

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie zariadenia Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu zariadení pre domáce cvičenie, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných posilňovní. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

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

⚠ UPOZORNENIE

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

- Zariadenie je vhodné iba na domáce a profesionálne použitie (napr. v nemocniciach, hasičských staniciach, hoteloch, školách atď.).
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak boli poučené alebo im bol poskytnutý dohľad týkajúci sa bezpečného používania zariadenia a ak chápu súvisiace nebezpečenstvá.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa uistili, že sa nehrajú s vybavením.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
  - Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, každé cvičenie začnite rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Nezabudnite sa na konci cvičenia poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie vonku.
- Používajte zariadenie iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste sa nenachladili.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte na iné účely, ako sú uvedené v návode.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely.
  na iné účely, ako sú uvedené v príručke.
- Používanie zariadenia, ak je akákoľvek jeho časť poškodená alebo vadná, je zakázané. Ak je akákoľvek časť poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.

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

Montážne pokyny

Popis obrázku A

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

Popis obrázku B

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

!! POZNÁMKA

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

Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru, ktorá je súčasťou vášho produktu. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž trenažéra.

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

⚠ UPOZORNENIE

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

⚠ POZOR

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

!! POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie produktu uchovajte náradie dodávané s týmto pre budúci servis.

Ďalšie informácie o montáži

D5

Ako správne namontovať pedále.

!! POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú určené z pohľadu cvičiteľa.

Pravý pedál

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

- Nasuňte pravý pedál „R“ na pravú kľuku.
- Najskôr otočte os pedálu rukou v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne dotiahnite.

Ľavý pedál

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

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

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže produktu uchovajte náradie dodávané s týmto produktom pre budúci servis.

Ďalšie informácie o životnom prostredí

Likvidácia obalov

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

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy WEEE ste zodpovední za riadnu likvidáciu vášho fitness trénera v uznanom verejnom zbernom mieste.

Voľný priestor na trénovanie (obr. D-0)

Predná časť zariadenia

Pred zariadením ponechajte voľný priestor aspoň 30 cm.

- Voľný priestor na trénovanie v tejto časti môžete zdieľať s iným zariadením rovnakého typu, ak sú obe zariadenia umiestnené oproti sebe.

Bočná strana zariadenia.

Na každej strane zariadenia ponechajte voľný priestor minimálne 60 cm.

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

Zadná časť zariadenia

Za zariadením ponechajte voľný priestor minimálne 200 cm.

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

Cvičenie

Cvičenie by malo byť mierne ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo zase zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas cvičenia by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní.
Na dosiahnutie a udržanie základnej kondície cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Na zlepšenie kondície zvýšte počet cvičení. Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa zaviazala k diéte, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú dobu cvičenia na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu.
Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor.
Účinnosť tréningu môžete merať sledovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny k cvičeniu

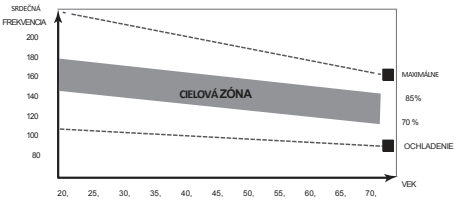
Používanie fitness trenažéra vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

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

Fáza cvičenia

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



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

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Zahŕňa opakovanie rozcvičovacích cvičení, napr. spomalenie tempa, približne 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabudnite, aby ste pri strečingu nepreťažili alebo neporanili svaly.
Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

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

Chudnutie

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

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás)

!! POZNÁMKA

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

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

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím sa poraďte so svojím lekárom.

⚠ UPOZORNENIE

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

!! POZNÁMKA

- Na meranie srdcovej frekvencie vždy noste hrudný pás priamo pod odevom. v kontakte s pokožkou. Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez oblečenie. Ak použijete hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez oblečenie, signál sa nebude prenášať.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm.
- Vysielač prenáša vašu srdcovú frekvenciu do konzoly vo vzdialenosti až 1 meter. Ak elektródy nie sú vlhké, vaša srdcová frekvencia sa nezobrazí na obrazovke.
- Niektoré vlákna v odeve (napr. polyester, polyamid) generujú statickú elektrinu, ktorá môže ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče generujú elektromagnetické polia, ktoré môžu ovplyvniť presné meranie srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

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

⚠ UPOZORNENIE

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

Začiatočník
50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí, ktorí dbajú na svoju váhu, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí
60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Expert
70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí v najlepšej fyzickej kondícii, ktorí sú zvyknutí na dlhé vytrvalostné tréningy.

Použitie

Nastavenie oporných nôh

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

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

!! POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je čo najbližšie k podlahe , preto začnite vyrovnávať zariadenie otočením všetkých oporných nôh úplne dovnútra, potom otočte požadované oporné nohy von, aby ste zariadenie stabilizovali a vyrovnali.

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

Nastavenie horizontálnej polohy sedadla

Horizontálnu polohu sedadla je možné nastaviť posunutím sedadla do požadovanej polohy. (Obr. E-2)

- Uvoľnite koľajnicu sedadla otočením rýchloupínacej páčky v smere hodinových ručičiek
- Posuňte sedadlo do požadovanej polohy.
- Upevnite koľajnicu sedadla otočením rýchloupínacej páky v smere hodinových ručičiek

!! POZNÁMKA

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

Nastavenie vertikálnej polohy sedadla

Vertikálnu polohu sedadla je možné nastaviť nastavením sedadlovej rúrky do požadovanej polohy. (Obr. E-2)
Keď je vaša noha takmer úplne vystretá, klenba chodidla by sa mala dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode.

- Povolte nastavovacie koliesko na sedadlovej trubici.
- Posuňte sedlovú trubicu do požadovanej polohy.
- Utiahnite nastavovací gombík sedadlovej rúrky.

Nastavenie horizontálnej polohy riadidiel

Vodorovnú polohu riadidiel je možné nastaviť ich priblížením alebo oddialením od používateľa, aby sa dosiahla požadovaná poloha. (Obr. E-2)

- Uvoľnite montážny rám riadidiel otočením rýchloupínacej páčky v smere hodinových ručičiek.
- Presuňte montážny rám riadidiel do požadovanej polohy.
- Upevnite rám riadidiel otočením rýchloupínacej páčky v smere hodinových ručičiek. ruky.

!! POZNÁMKA

- Rýchloupínacia páka je pružinová. Na resetovanie páky , potiahnite páku nadol, posuňte ju a znovu ju uvoľnite.

Nastavenie výšky riadidiel

Výšku riadidiel je možné nastaviť podľa výšky používateľa, aby sa dosiahla optimálna výška a poloha pre cvičenie. (Obr. E-2)

- Pred uvoľnením nastavovacieho gombíka riadidiel podržte riadidlá, uvoľnite gombík otočením o 2 celé otáčky proti smeru hodinových ručičiek a vytiahnite pružinový gombík.
- Držte pružinový gombík v predĺženej polohe a posuňte riadidlá do požadovanej polohy.
- Keď nájdete požadovanú výšku, uvoľnite pružinový gombík a posuňte riadidlá mierne nahor/nadol, aby pružinový gombík našiel svoju uzavretú polohu.
- Pevne utiahnite nastavovacie koliesko riadidiel otočením v smere hodinových ručičiek .

Nastavenie odporu (obr. G-1)

Odpor je možné nastaviť tak, aby ste zvýšili alebo znížili intenzitu tréningu.

- Zdvihnutím páky odporu znížite úroveň napätia. Úroveň napätia je zobrazená na konzole.
- Stlačením páky odporu smerom nadol zvýšite úroveň napätia. Úroveň napätia sa zobrazuje na konzole.

!! POZNÁMKA

- Páka na nastavenie napätia slúži aj ako núdzová brzda, preto posunutím páky nad maximálnu úroveň napätia sa aktivuje trecia bude aktivovaná núdzová brzdová doštička.

Tlačidlo núdzovej brzdy (obr. G-2)

Na aktiváciu núdzovej brzdy stlačte páku napínania brzdy úplne a pevne.

Použite náš pedál s dvojitou funkciou

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

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

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

Používanie pedálov:
Pripevnite topánky s prackami k pedálom tak, že pracku umiestnite medzi viazanie a stlačte ju.
Uvoľnite ich otočením päty smerom od stacionárneho bicykla. Napätie viazania je nastaviteľné a malo by byť nastavené tak, aby sa kĺzavá podložka a topánka pri šliapaní neuvoľnili. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutky na nastavenie napätia v smere hodinových ručičiek, aby ste zvýšili napätie viazania, alebo proti smeru hodinových ručičiek, aby ste napätie viazania

Výmena batérií (obr. E-1)

Konzola je vybavená 2 AA batériami v zadnej časti konzoly.

- Odstráňte konzolu.
- Vyberte staré batérie.
- Vložte nové batérie. Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniu polarity (+) a (-).
- Znovu nainštalujte konzolu.

!! POZNÁMKA

- Použité batérie by sa mali vždy recyklovať v súlade s miestnymi zákonmi , aby nedošlo k poškodeniu životného prostredia.

⚠ VAROVANIE

- Nevystavujte batérie extrémnym teplotným zmenám, aby nedošlo k vytečeniu batérií.
- Aby ste zabránili vytečeniu batérií, vyberte ich, ak plánujete zariadenie dlhší čas nepoužívať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značky, typu a úrovne energie.

Konzola (obr. F-2)

⚠ UPOZORNENIE

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

!! POZNÁMKA

- Konzola prejde do pohotovostného režimu, ak sa zariadenie nie je používané 4 minúty.

Vysvetlenie Funkcie displeja

RPM

- Zobrazuje otáčky za minútu.
- Rozsah: 0 ~ 188 otáčok za minútu.
- Ak sa počas tréningu 4 sekundy neprenáša žiadny signál do monitora , RPM zobrazí „0“.
- Po ukončení tréningu sa na displeji striedajú hodnoty AVG a MAX, čo znamená:

  AVG: Priemerné otáčky za minútu počas posledného tréningu. MAX: Maximálne otáčky za minútu dosiahnuté počas posledného tréningu.

TIME

- Automaticky sčítava tréningový čas počas cvičenia.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, čas odpočítava od cieľovej hodnoty do 0 a zaznie alarm.

Rozsah zobrazenia: 00:00 ~ 99:59.

Speed

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť tréningu.
- Rozsah 0,0 ~ 99,9 / Jednotky: KM/H.
- Ak sa počas tréningu 4 sekundy neprenáša žiadny signál do monitora , pod položkou „Rýchlosť“ sa zobrazí hodnota „0“.
- Po ukončení tréningu sa na displeji striedajú hodnoty AVG a MAX, čo znamená:

  AVG: Priemerná „rýchlosť“ počas posledného tréningu. MAX: Maximálna „rýchlosť“ dosiahnutá počas posledného tréningu.

DIST (Vzdialenosť)

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť počíta smerom nahor.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa počíta od cieľovej vzdialenosti do 0 s alarmom.
- Rozsah 0,0 ~ 99,99 / Jednotky: KM.

KCAL (kalórie)

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa kalórie budú sčítavať.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, kalórie sa odpočítavajú od vašej cieľovej hodnoty kalórií do 0 a zaznie alarm.
- Rozsah: 0 ~ 9999 / Jednotky: K.Cal.

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje slúžia ako hrubý orientačný údaj na porovnanie rôznych cvičení a nemožno ich použiť v lekárskej praxi

Pulz

- Aktuálny pulz sa zobrazí 6 sekúnd po jeho detekcii konzolou.
- Ak sa počas 6 sekúnd nezistí žiadny pulzový signál, na konzole sa zobrazí „P“. Rozsah: 0–30 ~ 230 úderov za minútu.
- Po dokončení tréningu sa na displeji striedajú hodnoty AVG a MAX, čo znamená:

  AVG: Priemerný „pulz“ počas posledného tréningu.

  MAX: Maximálne hodnoty „pulzu“ dosiahnuté počas posledného tréningu

WATT

- Zobrazuje aktuálny výkon vo wattoch.

Rozsah: 0–999

LOAD

- Zobrazuje nastavenie úrovne napätia.
- Rozsah: 1 ~ 32

Vysvetlenie tlačidiel

Mode

V režime tréningu:

- Stlačte krátko, aby ste nastavili zobrazený parameter, a podržte, aby ste parameter uzamkli v režime pevného zobrazenia.

  Názov parametra na displeji bude blikať.
- Stlačte krátko raz, aby ste zrušili režim fixného zobrazenia a opäť aktivovali režim skenovania displeja.

  Názov zobrazeného parametra zostane nepretržite svietiť.
- Stlačte a podržte tlačidlo dlhšie ako 2 sekundy, aby ste reštartovali konzolu a vynulovali všetky nahromadené hodnoty na „0“.

V režime programovania:

- Zmeňte parameter, pre ktorý chcete nastaviť cieľovú hodnotu.

Set

V tréningovom režime:

V tréningovom režime stlačenie tlačidla neprideľuje žiadnu funkciu; podsvietenie sa rozsvieti a zaznie dvojité pípnutie, ktoré signalizuje, že akcia nie je funkčná.

V režime programovania:

- Nastavenie cieľových hodnôt.
  Krátkym stlačením tlačidla 1 sa hodnota zvýši o jednu jednotku. Podržaním tlačidla sa hodnota zvyšuje rýchlejšie.

Reset

V tréningovom režime:

- Stlačte a podržte tlačidlo dlhšie ako 2 sekundy, aby sa konzola reštartovala a všetky nahromadené hodnoty sa vynulovali na „0“.

V programovacom režime:

- Vymažte a resetujte hodnotu parametra.

Prevádzka

Zapnutie

- V režime spánku stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby sa konzola zapla.
- Začnite šliapať, aby sa konzola zapla, keď je v režime spánku.

Vypnutie

Ak sa na monitor neprenáša žiadny signál po dobu 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SPÁNKU. (Aktívne tréningové údaje sa stratia.)

Programy

Nastavenie tréningového cieľa

- Stlačením tlačidla MODE prepínate medzi funkciami: ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL a SRDCOVÁ FREKVENCIA.
- Pomocou tlačidla SET nastavte cieľ pre plánované tréningové jednotky. Stlačením tlačidla 1 krátko zvýšite hodnotu o jednu jednotku. Podržaním tlačidla zvýšite hodnotu rýchlejšie.
- Pomocou tlačidla RESET vymažte zobrazený cieľový režim.

REŽIM ČASOVÉHO CIEĽA:

- Rozsah nastavenia: 1:00 ~ 99:00
- Jednotky nastavenia: 1:00 minúta

REŽIM CIELOVEJ VZDIALENOSTI:

- Rozsah nastavenia: 0,0 ~ 99,5
- Jednotky nastavenia: 0,5 KM

REŽIM KCAL:

- Rozsah nastavenia: 10 ~ 9990 +10
- Jednotky nastavenia: 10 Kcal.

REŽIM CIEĽOVEJ SRDCOVEJ FREKVENCIE:

- Rozsah nastavenia: 0 -3 0 ~ 230
- Jednotky nastavenia: 1 Bpm

!! POZNÁMKA

- Ak ponecháte nastavenie cieľa na hodnote 0, nebude sa považovať za cieľ.

Funkcie konzoly v režime cieľa

- Kedykoľvek začnite šliapať do pedálov, aby ste začali trénovať, a nezadané cieľové hodnoty sa spočítajú.
- Ak je cieľ nastavený na konkrétnu hodnotu, táto hodnota sa bude odpočítavať odpočítavať, kým sa cieľ nedosiahne.
- Keď je cieľ dosiahnutý, ozve sa krátke pípnutie, ktoré vás upozorní, že ste dosiahli svoj cieľ, a konkrétna hodnota parametra sa bude naďalej zvyšovať, pokiaľ budete pokračovať v tréningu.
- Ak je nastavený limit pulzu, pri prekročení nastaveného limitu zaznie pípnutie, ktoré vás upozorní, že nameraná srdcová frekvencia prekročila nastavenú cieľovú hodnotu.

Bluetooth a aplikácia

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

!! POZNÁMKA

- Spoločnosť Tunturi poskytuje možnosť pripojiť vašu fitness konzolu prostredníctvom Bluetooth. Spoločnosť Tunturi preto nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie alebo nesprávnu funkciu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na našej webovej stránke.

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

Čistenie a údržba

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

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

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

Poruchy a nesprávne fungovanie

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

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

Odstraňovanie porúch:

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

!! POZNÁMKA

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

Pocit vibrácií alebo nestability počas používania

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

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

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

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

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

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

Záruka kupujúceho

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

Záručné podmienky

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

Rozsah záruky

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

Obmedzenie záruky

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

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vznikajúce počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluk výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené vadou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonávania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché,
bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštaláciu.

Postupy, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných častí, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými subjektmi ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.
Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	156,0 61,4
Šírka	cm palce	59 23,2
Výška	cm palce	142 55,9
Hmotnosť	kg lbs	53,2 117,3
Max. hmotnosť používateľa	kg lbs	180 397
Veľkosť batérie	2	AA
Meranie srdcovej frekvencie dostupné prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Nie Nie Nie Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že bicykel Platinum S10 Racing spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- Smernica RoHS (2011/65/EÚ)
- Všeobecné nariadenie o bezpečnosti výrobkov (GPSR) – (EÚ) 2023/988
- Nariadenie o batériách (EÚ) 2023/1542.

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie bicykla Platinum S10 Racing je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV Všetky
práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **27**

Safety warnings **27**

Assembly instructions **28**
Description illustration A 28
Description illustration B 28
Description illustration C 28
Description illustration D 28
Additional assembly information 28
Additional environmental information 28
Free training area (Fig. D-0) 28

Workouts **28**
Exercise Instructions 29
Heartrate 29

Use **30**
Adjusting the support feet 30
Adjusting the horizontal seat position 30
Adjusting the vertical seat position 30
Adjusting the horizontal handlebar position 30
Adjusting the handlebar height 30
Adjusting resistance (Fig. G-1) 30
Emergency break knob (Fig. G-2) 30
Use our dual function pedal 30
Replacing the batteries (Fig. E-1) 31

Console (Fig. F-2) **31**
Explanation Display functions 31
Explanation of buttons 31
Operation 32
Programs 32
Bluetooth & APP 32

Cleaning and maintenance **32**

Defects and malfunctions **32**

Transport and storage **32**

Warranty **33**

Technical data **33**

Declaration of the manufacturer **33**

Disclaimer **33**

Welcome

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

Important Safety Instructions
This manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. The following precautions must always be followed:

Safety warnings

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

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

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

TUNTURI®

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 180kg (397 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

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

Description illustration B

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

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

Description illustration C

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

Description illustration D

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

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

CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

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

Additional assembly information

D5 How to fit the pedals correctly.

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

Right hand pedal

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

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

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

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

Additional 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.

Free training area (Fig. D-0)

Front of the equipment

Allow at least 30 cm clearance in front of the equipment.
- The free training area for this section can be shared with other equipment of the same kind when both are facing each other.

Side of the equipment.

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

Rear side of the equipment

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

Workouts

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

Exercise Instructions

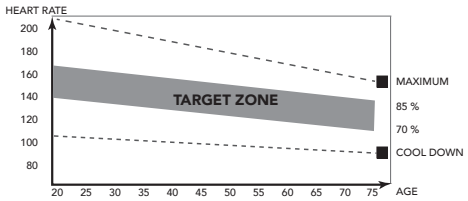
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heartrate

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

!! NOTE

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

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

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

!! NOTE

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

Maximum heart rate (during training)

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

⚠ WARNING

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

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

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

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

TUNTURI®

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

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

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. (Fig. E-2)
With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point.
- Loosen the seat tube adjustment knob.
- Move the seat tube to the required position.
- Tighten the seat tube adjustment knob.

Adjusting the horizontal handlebar position

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

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

Adjusting the handlebar height

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

Adjusting resistance (Fig. G-1)

The resistance can be adjusted to intensify or ease the workout .
- Pull the resistance lever up to reduce the tension level.
  The tension level is displayed on the console.
- Push the resistance lever down to increase the tension level.
  The tension level is displayed on the console.

NOTE
- The tension adjust lever is also used as an emergency break, so when pushing the lever over the maximum tension level, the friction pad of the emergency break will be activated.

Emergency break knob (Fig. G-2)

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

Use our dual function pedal

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

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

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

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

Replacing the batteries (Fig. E-1)

The console is equipped with 2xAA batteries at the rear of the console.
- Remove the console.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the console.

NOTE
- Empty batteries should always be recycled per your Local legal regulations to save the environment.

⚠ WARNING
- Do not expose batteries to big temperature changes to prevent the batteries from leaking.
- To prevent your batteries from leaking, take them out if you plan on not using your device for longer periods of time.
- When inserting multiple batteries into a device, always use the same brand, the same type, and the same energy level.

Console (Fig. F-2)

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

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

Explanation Display functions

RPM
- Display the rotations per minute.
- Range: 0 ~ 188 RPM.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"
- When workout is stopped the display scans between AVG and MAX being:
  AVG: The average "RPM" during your latest workout.
  MAX: The maximum reached "RMP" during your latest workout.

TIME
- Automatically accumulates workout time when exercising.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound.
- Display range: 00:00 ~ 99:59.

Speed
- Displays current training speed.
- Range 0.0 ~ 99.9 / Units: KM/H.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, "Speed" will display "0".
- When workout is stopped the display scans between AVG and MAX being:
  AVG: The average "Speed" during your latest workout.
  MAX: The maximum reached "Speed" during your latest workout.

DIST (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.
- Range 0.0 ~ 99.99 / Units: KM.

KCAL (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.
- Range: 0 ~ 9999 / Units: K.Cal.

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".
- Range: 0-30 ~ 230 BPM.
- When workout is stopped the display scans between AVG and MAX being:
  AVG: The average "Pulse" during your latest workout.
  MAX: The maximum reached "Pulse" during your latest workout

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

LOAD
- Shows tension level setting.
- Range: 1 ~ 32

Explanation of buttons

Mode
In workout mode:
- Press shortly to fix the displayed parameter and hold this parameter in fixed displayed mode.
  The display parameter name will be blinking.
- Press 1 time briefly to release the fixed display mode and activate scanning display mode again.
  The displayed parameter name will be light constantly
- Press and hold for over 2 seconds to restart console and set all accumulating values back to "0" again.

In programming mode:
- Change parameter to set goal for. .

Set
In workout mode:
No assigned function in workout mode, when pressed the backlit will light up and a double chimes will sound as a sign of a non functional action.

In programming mode:
- Setting the goal values.
  Press 1 time briefly to increase value with one unit at the time.
  Press and hold to increase value rapidly.

Reset
In workout mode:
- Press and hold for over 2 seconds to restart console and set all accumulating values back to "0" again.

In programming mode:
- Clear and reset parameter value.

TUNTURI®

Operation

Power on

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

Power off

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

Programs

Workout target setting

- Press MODE key to cycle between the functions of: TIME, DISTANCE, KCAL & PULSE.
- Use SET key to set the target for your planned workout. Press 1 time briefly to increase value with one unit at the time. Press and hold to increase value rapidly.
- Use RESET key to clear the displayed target mode.

TIME TARGET MODE:
- Setting range: 1:00 ~ 99:00
- Setting units: 1:00 Minute

DIST TARGET MODE:
- Setting range: 0.0 ~ 99:5
- Setting units: 0.5 KM

KCAL TARGET MODE:
- Setting range: 10 ~ 9990 +10
- Setting units: 10 Kcal.

PULSE TARGET MODE:
- Setting range: 0 -3 0 ~ 230
- Setting units: 1 Bpm

NOTE
- When leaving a target setting 0, it will not be seen as a target.

Console function in target mode

- Start pedalling to start the workout at any time, and non set target values will count up.
- If a target is set for a specific value, that value will countdown, till target is reached.
- When target is reached, an beep-chimes alarm will sound shortly go notify you have reached your goal, and that specific parameter value will continue to count up when keep working out.
- When a pulse limit is set a beep-chimes alarm will sound when measured pulse exceeds the set pulse limit to notify your measured heart rate is over set target.

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.

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

Cleaning and maintenance

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

WARNING
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

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

Defects and malfunctions

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

Trouble shooting:

- When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

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

Shaky or unstable feeling during use

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

Transport and storage

WARNING
- Carry and move the equipment with at least two persons.

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

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

Warranty conditions
The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per Distancery, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

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

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

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

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	156.0 61.4
Width	cm inch	59.0 23.2
Height	cm inch	142.0 55.9
Weight	kg lbs	53.2 117.3
Max. user weight	kg lbs	180 397
Battery size	2x	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Platinum S10 Racing bike is in conformity with the following standards and directives:

- RoHS Directive (2011/65/EU)
- General Product Safety Regulation (GPSR) – (EU) 2023/988
- Battery Regulation (EU) 2023/1542.

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type Platinum S10 Racing bike is in compliance with Directive 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

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

Index

Willkommen 34

Warnhinweise zur Sicherheit 34

Montageanleitungen 34
Beschreibung Abbildung A 35
Beschreibung Abbildung B 35
Beschreibung Abbildung C 35
Beschreibung Abbildung D 35
Zusätzliche Montagehinweise 35
Zusätzliche Umwelt Informationen 35
Freier Trainingsbereich (Abb. D-0) 35

Trainings 36
Trainingsanleitung 36
Herzfrequenz 36

Gebrauch 37
Einstellen des Stützfußes 37
Einstellen der horizontalen Sitzposition 37
Einstellen der vertikalen Sitzposition 37
Einstellen der horizontalen Lenkerposition 37
Einstellen der Lenkerhöhe 37
Einstellen des Widerstands (Abb. G-1) 37
Notbremsenknopf (Abb. G-2) 37
doppelfunktionspedals 38
Erneuerung der Batterien (Abb. E-1) 38

Konsole (Abb. F-2) 38
Erläuterung der Anzeigefunktionen 38
Erläuterung der Tasten 39
Bedienung 39
Programme 39
Bluetooth & APP 39

Reinigung und Wartung 39
Störungen und Fehlfunktionen 39

Transport und Lagerung 39

Garantie 39

Technische Daten 40

Herstellererklärung 40

Haftungsausschluss 40

Willkommen

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

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

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

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

beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 180kg (397 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

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

Beschreibung Abbildung C

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

Beschreibung Abbildung D

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

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

⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Zusätzliche Montagehinweise

D5 Pedale korrekt einsetzen

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

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

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

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

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

Zusätzliche 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.

Freier Trainingsbereich (Abb. D-0)

Vorderseite des Geräts
Lassen Sie vor dem Gerät einen Abstand von mindestens 30 cm.
- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Seite des Geräts
Lassen Sie auf jeder Seite des Geräts mindestens 60 cm Platz.
- Dieser freie Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Rückseite des Geräts
Lassen Sie hinter dem Gerät mindestens 200 cm Platz.
- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann nicht mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, der zusätzlich benötigte Freiraum hängt von der Ausrichtung der beiden Geräte ab und sollte die Summe beider Werte sein.

Trainings

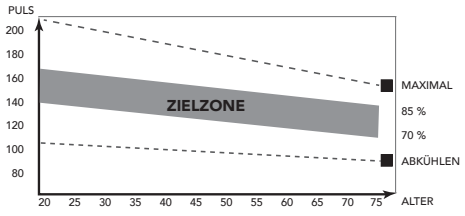
Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine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

Trainingsanleitung

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

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

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



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

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

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

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

Herzfrequenz

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gebrauch

Einstellen des Stützfußes

Das Gerät ist mit einstellbaren Stützfüßen ausgestattet.
Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, können diese Stützfüße eingestellt werden, um die erforderlichen Korrekturen vorzunehmen.

- Drehen Sie die Stützfüße nach Bedarf ein/aus, um das Gerät in eine stabile und möglichst waagerechte Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Kontermuttern* an, um die Stützfüße zu arretieren.

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

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

Einstellen der horizontalen Sitzposition

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

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

Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzrohrs auf die erforderliche Position eingestellt werden. (Abb. E-2)
Wenn das Bein fast gerade ist, muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren.
- Lösen Sie den Sitzrohreinstellknopf.
- Bewegen Sie das Sitzrohr in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Sitzrohreinstellknopf an.

Einstellen der horizontalen Lenkerposition

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

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

Einstellen der Lenkerhöhe

Die Lenkerhöhe kann auf die vom Benutzer gewünschte Höhe eingestellt werden, um die beste Höhe und Trainingsposition des Benutzers zu erreichen. (Abb. E-2)
- Stützen Sie den Lenker ab, bevor Sie den Lenkereinstellknopf lösen, lösen Sie den Knopf, indem Sie ihn 2 volle Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen, und ziehen Sie den federbelasteten Knopf heraus.
- Halten Sie den federbelasteten Knopf herausgezogen und bringen Sie den Lenker in die gewünschte Position.
- Wenn die gewünschte Höhe gefunden ist, lassen Sie den federbelasteten Knopf los und bewegen Sie den Lenker leicht nach oben/unten, um sicherzustellen, dass der federbelastete Knopf die verriegelte Befestigungsposition findet.
- Ziehen Sie den Einstellknopf für den Lenker fest an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

Einstellen des Widerstands (Abb. G-1)

Der Widerstand kann eingestellt werden, um das Training zu intensivieren oder zu erleichtern.
- Ziehen Sie den Widerstandshebel nach oben, um den Widerstand zu verringern.
  Die Spannungsstufe wird auf der Konsole angezeigt.
- Drücken Sie den Widerstandshebel nach unten, um die Spannung zu erhöhen.
  Die Spannungsstufe wird auf der Konsole angezeigt.

‼ HINWEIS
- Der Spannungsverstellhebel wird auch als Notbremse verwendet. Wenn Sie den Hebel über die maximale Spannungsstufe hinaus drücken, wird der Bremsbelag der Notbremse aktiviert.

Notbremsenknopf (Abb. G-2)

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

TUNTURI®

doppelfunktionspedals

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

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

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

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

Erneuerung der Batterien (Abb. E-1)

Die Konsole hat hinten 2x AA Batterien.
- Entfernen Sie die Abdeckung.
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
- Bringen Sie die Abdeckung an.

‼ HINWEIS
- Leere Batterien sollten immer gemäß den örtlichen gesetzlichen Bestimmungen recycelt werden, um die Umwelt zu schützen.

⚠ WARNUNG
- Setzen Sie die Batterien keinen großen Temperaturschwankungen aus, um ein Auslaufen zu verhindern.
- Um zu verhindern, dass die Batterien auslaufen, sollten Sie sie herausnehmen, wenn Sie Ihr Gerät längere Zeit nicht benutzen wollen.
- Wenn Sie mehrere Batterien in ein Gerät einlegen, verwenden Sie immer dieselbe Marke, denselben Typ und dieselbe Energiestufe.

Konsole (Abb. F-2)

⚠ 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

RPM
- Anzeige der Umdrehungen pro Minute.
- Bereich: 0 ~ 188 RPM.
- Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, wird bei RPM „0" angezeigt.
- Wenn das Training gestoppt wird, wechselt die Anzeige zwischen AVG und MAX.
  AVG: Die durchschnittliche Umdrehung pro Minute während Ihres letzten Trainings.
  MAX: Das während Ihres letzten Trainings erreichte Maximum an Umdrehungen pro Minute.

TIME
- Summiert automatisch die Trainingszeit.
- Bei Einstellung eines Zielwerts wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt mit einem Alarmsignal.
- Anzeigebereich: 00:00 ~ 99:59.

SPEED
- Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird angezeigt.
- Bereich 0,0 ~ 99,9 / Einheiten: KM/H
- Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, zeigt die Anzeige „Speed" eine „0" an.
- Wenn das Training gestoppt wird, wechselt die Anzeige zwischen AVG und MAX.
  AVG: Die durchschnittliche Geschwindigkeit während Ihres letzten Trainings.
  MAX: Die maximal erreichte Geschwindigkeit während Ihres letzten Trainings.

DIST (Entfernung)
- Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Distanz summiert.
- Bei Einstellung eines Zielwerts wird die Distanz von der Zielentfernung aus auf 0 herabgezählt mit einem Alarmsignal.
- Bereich 0,0 ~ 99,99 / Einheiten: KM.

KCAL (Kalorien)
- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien summiert.
- Bei Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien von Ihrem Zielwert für Kalorien auf 0 herabgezählt mit einem Alarmsignal.
- Bereich: 0 ~ 9999 / Einheiten: K.Cal.

‼ 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.
- Bereich: 0-30~ 230 BPM
- Wenn das Training gestoppt wird, wechselt die Anzeige zwischen AVG und MAX.
  AVG: Der durchschnittliche Puls während Ihres letzten Trainings.
  MAX: Der maximal erreichte Puls während Ihres letzten Trainings

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

LOAD
- Zeigt den eingestellten Spannungswert an.
- Bereich: 1 ~ 32

Erläuterung der Tasten

MODE (Modus)
Im Trainingsmodus:
- Drücken Sie kurz, um den angezeigten Parameter zu fixieren, und halten Sie diesen Parameter im fixierten Anzeigemodus.
  Der Name des Anzeigeparameters blinkt.
- Drücken Sie 1 Mal kurz darauf, um den festen Anzeigemodus aufzuheben und den Scananzeigemodus wieder zu aktivieren.
  Der angezeigte Parametername leuchtet ständig
- Halten Sie die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten und alle aufgelaufenen Werte wieder auf "0" zu setzen.

Im Programmiermodus:
- Ändern Sie den Parameter, für den Sie ein Ziel setzen wollen.

SET
Im Trainingsmodus:
Keine zugewiesene Funktion im Trainingsmodus, wenn die Taste gedrückt wird, leuchtet die Hintergrundbeleuchtung, auf und ein doppelter Gong ertönt als Zeichen für eine nicht funktionale Aktion.

Im Programmiermodus:
- Festlegung der Zielwerte.
  Drücken Sie 1 Mal kurz, um den Wert um jeweils eine Einheit zu erhöhen.
  Gedrückt halten, um den Wert schnell zu erhöhen.

RESET
Im Trainingsmodus:
- Halten Sie die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten und alle aufgelaufenen Werte wieder auf „0" zu setzen.

Im Programmiermodus:
- Parameterwert löschen und zurücksetzen.

Bedienung

Einschalten
- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Treten Sie in die Pedale, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.

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

Programme

Einstellung der Trainingsziele
- Drücken Sie die Taste MODE-Taste, um zwischen den Funktionen zu wechseln. ZEIT, DISTANZ, KCAL UND PULS.
- Verwenden Sie die SET-Taste, um das Ziel für Ihr geplantes Training festzulegen.
  Drücken Sie 1 Mal kurz, um den Wert um jeweils eine Einheit zu erhöhen.
  Gedrückt halten, um den Wert schnell zu erhöhen.
- Verwenden Sie die RESET-Taste, um den angezeigten Zielmodus zu löschen.

ZEITZIELMODUS:
- Einstellbereich: 1:00 ~ 99:00
- Einheiten einstellen: 1:00 Minute

DIST TARGET MODE:
- Einstellbereich: 0.0 ~ 99:5 %.
- Einheiten einstellen: 0,5 KM

KCAL-ZIELMODUS:
- Einstellbereich: 10 ~ 9990 +10
- Einheiten einstellen: 10 Kcal.

PULSZIELMODUS:
- Einstellbereich: 0 -3 0 ~ 230
- Einheiten einstellen: 1 Bpm

!! HINWEIS
- Wenn ein Zielwert bei 0 belassen wird, wird er nicht als Ziel betrachtet.

Konsolenfunktion im Zielmodus
- Beginnen Sie mit dem Treten der Pedale, um das Training zu starten. Alle nicht eingestellten Zielwerte werden hochgezählt.
- Wenn ein bestimmter Sollwert eingestellt wurde, wird von diesem Wert ausgehend herabgezählt, bis das Ziel erreicht ist.
- Wenn das Ziel erreicht ist, ertönt ein kurzer Signalton, der Sie darüber informiert, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben, und dieser spezifische Parameterwert wird weiter hochgezählt, wenn Sie weiter trainieren.
- Wenn ein Pulsgrenzwert eingestellt ist, ertönt ein Signalton, wenn der gemessene Puls den eingestellten Pulsgrenzwert überschreitet, um darauf hinzuweisen, dass Ihre gemessene Herzfrequenz über dem eingestellten Zielwert liegt.

Bluetooth & APP

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

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

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

Reinigung und Wartung

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

⚠ WARNUNG
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

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

Störungen und Fehlfunktionen

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

Fehlersuche:
- Wenn die LCD-Anzeige verdunkelt ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- Wenn Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

‼ HINWEIS
- Der Hauptbildschirm wird vier Minuten nach einem Trainingstopp ausgeschaltet.
- Wenn der Computer ungewöhnliche Dinge anzeigt, legen Sie die Batterien bitte erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

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

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

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

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

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

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

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.
Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	156.0 61.4
Breite	cm inch	59.0 23.2
Körpergröße	cm inch	142.0 55.9
Gewicht	kg lbs	53.2 117.3
Max. Benutzergewicht	kg lbs	180 397
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Nein Nein Nein

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Platinum S10 Rennrad den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterieverordnung (EU) 2023/1542

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät Platinum S10 Rennrad der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

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

Indice

Bienvenue 42

Avertissements de sécurité 42

Instructions de montage 43
Illustration de description A 43
Illustration de description B 43
Illustration de description C 43
Illustration de description D 43
Informations complémentaires de montage 43
Informations environnementale supplémentaires 43
Zone de formation libre (Fig. D-0) 44

Exercices 44
Instructions d'entraînement 45
Fréquence cardiaque 45

Usage 45
Réglage des pieds de support 45
Régler la position horizontale du siège 45
Réglage de la position verticale de la selle 45
Régler la position horizontale du guidon 45
Régler la hauteur du guidon 45
Régler la résistance (Image G-1) 45
Bouton d'arrêt d'urgence (Image G-2) 46
Utilisation de la pedale a double fonction 46
Remplacement des piles (fig. E-1) 46

Console (fig. F-2) 46
Explication des fonctions à l'écran 46
Explication des boutons 47
Fonctionnement 47
Programmes 47
Bluetooth & APP 47

Nettoyage et maintenance 47
Défauts et dysfonctionnements 47

Transport et rangement 48

Garantie 48

Données techniques 48

Déclaration du fabricant 48

Limite de responsabilité 48

Bienvenue

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

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

Avertissements de sécurité

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

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

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.).
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.

- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 180kg (397 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Instructions de montage

Illustration de description A

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

Illustration de description B

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

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

Illustration de description C

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

Illustration de description D

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

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

⚠ PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Informations complémentaires de montage

D5 Comment installer correctement les pédales

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

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

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

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

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

Informations 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.

Zone de formation libre (Fig. D-0)

Avant de l'équipement
Prévoyez un espace d'au moins 30 cm devant l'appareil.
- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Côté de l'équipement.
Prévoyez un dégagement d'au moins 60 cm de chaque côté de l'équipement.
- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Arrière de l'équipement
Prévoyez un espace d'au moins 200 cm derrière l'équipement.
- La zone d'entraînement libre ne peut pas être partagée avec d'autres équipements de même type. L'espace libre supplémentaire requis dépend de l'orientation des deux équipements et doit correspondre à la somme des deux valeurs.

Exercices

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

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

Instructions d'entraînement

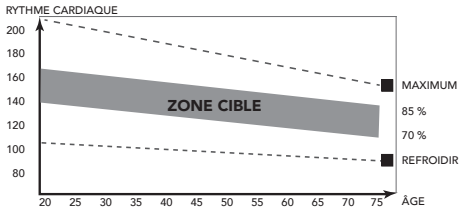
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

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

!! NOTE

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

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ PRÉCAUTION

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

!! NOTE

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

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

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

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support

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

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

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

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

Régler la position horizontale du siège

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

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

Réglage de la position verticale de la selle

La position verticale de la selle est réglable en amenant le tube de selle à la position requise. (Fig. E-2)
Avec la jambe pratiquement droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale en son point le plus bas.
- Desserrez le bouton de réglage du tube de selle.
- Amenez le tube de selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage du tube de selle.

Régler la position horizontale du guidon

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

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

Régler la hauteur du guidon

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

Régler la résistance (Image G-1)

La résistance peut être réglée pour intensifier ou faciliter l'entraînement.
- Tirez le levier de résistance vers le haut pour réduire le niveau de tension.
  Le niveau de tension est affiché sur la console.
- Poussez le levier de résistance vers le bas pour augmenter le niveau de tension.
  Le niveau de tension est affiché sur la console.

‼ REMARQUE
- Le levier de réglage de la tension est également utilisé comme frein d'urgence. En poussant le levier au-delà du niveau de tension maximum, le patin de friction du frein d'urgence est activé.

TUNTURI®

Bouton d'arrêt d'urgence (Image G-2)

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

Utilisation de la pedale a double fonction

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

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

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

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

Remplacement des piles (fig. E-1)

La console comporte 2x AA sur sa partie arrière.
- Retirez le cache.
- Retirez les piles usagées.
- Insérez les nouvelles piles. Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-).
- Montez le cache.

‼ REMARQUE
- Les piles usagées doivent toujours être recyclées conformément aux réglementations locales afin de préserver l'environnement.

⚠ AVERTISSEMENT
- N'exposez pas les piles à de grands changements de température pour éviter qu'elles ne coulent.
- Pour éviter que vos piles ne coulent, retirez-les si vous prévoyez de ne pas utiliser votre appareil pendant de longues périodes.
- Lorsque vous insérez plusieurs piles dans un appareil, utilisez toujours la même marque, le même type et le même niveau d'énergie.

Console (fig. F-2)

⚠ 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

RPM
- Affiche les rotations par minute.
- Plage : 0 ~ 188 TR/MIN.
- Si aucun signal n'est transmis dans le moniteur pendant 4 secondes pendant l'entraînement, l'écran en mode TR/MIN affichera « 0 ».
- Lorsque l'entraînement est interrompu, l'affichage passe de AVG (la valeur moyenne) à MAX (la valeur maximale) :
  AVG : Le « TR/MIN » moyen lors de votre dernière séance d'entraînement.
  MAX : Le « TR/MIN » maximum atteint lors de votre dernière séance d'entraînement.

TIME
- Additionne automatiquement la durée de l'entraînement.
- Lorsque vous définissez la valeur cible, la durée sera décomptée à partir de votre objectif de temps jusqu'à 0 et l'alarme retentira.
- Plage d'affichage : 00:00 ~ 99:59.

SPEED
- Affiche la vitesse d'entraînement actuelle.
- Plage 0,0 ~ 99,9 / Unités : KM/H.
- Si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes pendant l'entraînement, « Vitesse » affichera « 0 ».
- Lorsque l'entraînement est interrompu, l'affichage passe de AVG (la valeur moyenne) à MAX (la valeur maximale) :
  AVG : La « vitesse » moyenne lors de votre dernière séance d'entraînement.
  MAX : La « vitesse » maximale atteinte lors de votre dernière séance d'entraînement.

DIST (Distance)
- Sans réglage de valeur de votre objectif, la durée augmente.
- Lorsque vous réglez la valeur cible, la distance sera décomptée à partir de la distance de votre objectif jusqu'à 0 à l'aide d'une l'alarme.
- Plage 0,0 ~ 99,99 / Unités : KM.

KCAL (Calories)
- Sans réglage de valeur cible, les calories augmentent.
- Lorsque vous réglez la valeur cible, les calories seront décomptées à partir de votre objectif de calories jusqu'à 0 et l'alarme retentira.
- Plage : Unités : K.Cal.

‼ REMARQUE
- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer 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.
- Sans aucun signal de pouls pendant 6 secondes, la console affichera « P ».
- Plage : 0-30~ 230 BPM
- Lorsque l'entraînement est interrompu, l'affichage passe de AVG (la valeur moyenne) à MAX (la valeur maximale) :
  AVG : Le « pouls » moyen lors de votre dernière séance d'entraînement.
  MAX : Le « pouls » maximum atteint lors de votre dernière séance d'entraînement

WATT
- Affiche les watts de l'entraînement en cours.
- Plage : 0 ~ 999

LOAD
- Indique le réglage du niveau de tension.
- Plage : 1 ~ 32

Explication des boutons

MODE

En mode entraînement :
- Appuyez brièvement pour fixer le paramètre affiché et maintenez ce paramètre en mode d'affichage fixe.
  Le nom du paramètre affiché clignote.
- Appuyez brièvement 1 fois pour quitter le mode d'affichage fixe et activez à nouveau le mode d'affichage par balayage.
  Le nom du paramètre affiché s'allume en permanence
- Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant plus de 2 secondes pour redémarrer la console et remettre toutes les valeurs accumulées à « 0 ».

En mode programmation :
- Modifiez le paramètre pour lequel l'objectif doit être fixé. .

SET

En mode entraînement :
Aucune fonction assignée en mode entraînement, lorsqu'on appuie sur la touche, le rétroéclairage s'allume et un double carillon retentit pour indiquer que l'action n'est pas fonctionnelle.

En mode programmation :
- Fixer les valeurs de l'objectif.
  Appuyez brièvement 1 fois pour augmenter la valeur d'une unité à la fois.
  Maintenez la touche enfoncée pour augmenter rapidement la valeur.

RESET

En mode entraînement :
- Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant plus de 2 secondes pour redémarrer la console et remettre toutes les valeurs accumulées à « 0 ».

En mode programmation :
- Effacez et réinitialisez la valeur du paramètre.

Fonctionnement

Marche
- Appuyer sur une touche pour mettre en marche la console en mode veille.
- Commencer à pédaler pour mettre en marche la console en mode veille.

Mettre hors tension

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

Programmes

Réglage de l'objectif de l'exercice
- Appuyez sur la touche MODE pour passer d'une fonction à l'autre entre : TEMPS, DISTANCE, KCAL ET POULS.
- Utilisez la touche SET pour définir l'objectif de votre séance d'entraînement planifiée.
  Appuyez brièvement 1 fois pour augmenter la valeur d'une unité à la fois.
  Maintenez la touche enfoncée pour augmenter rapidement la valeur.
- La touche RESET permet d'effacer le mode cible affiché.

MODE D'OBJECTIF DE TEMPS :
- Plage de réglage: 1:00 ~ 99:00
- Unités de réglage : 1:00 Minute

MODE OBJECTIF DE DIST :
- Plage de réglage: 0.0 ~ 99:5
- Unités de réglage : 0.5 KM

KCAL MODE CIBLE :
- Plage de réglage: 10 ~ 9990 +10
- Unités de réglage : 10 Kcal.

MODE OBJECTIF DE POULS :
- Plage de réglage: 0 -3 0 ~ 230
- Unités de réglage : 1 Bpm

!! REMARQUE
- Si vous laissez un réglage d'objectif sur 0, il ne sera pas considéré comme un objectif.

Fonction de la console en mode cible
- Commencez à pédaler pour débuter l'exercice à n'importe quel moment, et les valeurs vont commencer à augmenter si aucun objectif n'a été défini.
- Si un objectif a été défini, la valeur va être décomptée jusqu'à ce que l'objectif soit atteint.
- Lorsque l'objectif est atteint, une alarme sonore retentit brièvement pour vous avertir que vous avez atteint votre objectif, et la valeur de ce paramètre spécifique continue à augmenter lorsque vous continuez à vous entraîner.
- Lorsqu'une limite de pouls est définie, une alarme sonore retentit lorsque le pouls mesuré dépasse la limite de pouls définie, afin d'avertir que la fréquence cardiaque mesurée est supérieure à l'objectif fixé.

Bluetooth & APP

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

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

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

TUNTURI®

Nettoyage et maintenance

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

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

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

Défauts et dysfonctionnements

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

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

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

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

Transport et rangement

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

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

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

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

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

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

Restrictions de garantie
La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indé pendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.
La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.
La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par ex¬emple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	156.0 61.4
Largeur	cm inch	59.0 23.2
Hauteur	cm inch	142.0 55.9
Poids	kg lbs	53.2 117.3
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	180 397
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Non Non Non Non Non

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Platinum S10 Vélo spinnings est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Règlement général sur la sécurité des produits (RGSP) – (UE) 2023/988
- Règlement sur les batteries (UE) 2023/1542

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type Platinum S10 Vélo spinnings est conforme à la directive 2014/53/EU.

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

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

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

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

Indice

Benvenuti 50

Precauzioni di sicurezza 50

Istruzioni di montaggio 50
Illustrazione di descrizione A 50
Illustrazione di descrizione B 50
Illustrazione di descrizione C 50
Illustrazione di descrizione D 50
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio 50
Informazioni ambientale aggiuntive 50
Zona di allenamento libera (Fig. D-0) 50

Allenamenti 50
Istruzioni per l'esercizio 51
Frequenza cardiaca 51

Utilizzo 51
Regolazione dei piedini di appoggio 51
Regolazione della posizione orizzontale del sedile 51
Regolazione della posizione verticale del sedile 51
Regolazione della posizione orizzontale del manubrio 51
Regolazione dell'altezza del manubrio 51
Regolazione della resistenza (Fig. G-1) 51
Manopola del freno di emergenza (Fig. G-2) 51
Come usare il nostro pedale a doppia funzione 51
Sostituzione delle batterie (Fig E-1) 52

Console (fig F-2) 52
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 52
Spiegazione dei pulsanti 52
Utilizzo 52
Programmi 52

Pulizia e manutenzione 53
Difetti e malfunzionamenti 53

Trasporto e stoccaggio 53

Garanzia 53

Dati tecnici 53

Dichiarazione del fabbricante 54

Clausola di esonero della responsabilità 54

Benvenuti

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

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

Precauzioni di sicurezza

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

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

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

- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 180kg (397 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.
È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

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

‼ NOTA
- Le parti di piccole dimensioni potrebbero trovarsi nascoste o infilate in spazi ristretti nella protezione del prodotto in Styrofoam

Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto.
Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

Illustrazione di descrizione D

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

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

⚠ AVVISO
- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

D5 Come installare i pedali correttamente.

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

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

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

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

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

Informazioni ambientale aggiuntive

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

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

Zona di allenamento libera (Fig. D-0)

Parte anteriore dell'attrezzatura
Lasciare almeno 30 cm di spazio davanti all'apparecchiatura.
- La zona di allenamento libera per questa sezione può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo quando entrambe sono una di fronte all'altra.

Parte laterale dell'attrezzatura.
Lasciare uno spazio libero di almeno 60 cm su ciascun lato dell'apparecchiatura.
- La zona di allenamento libera per questa sezione può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo quando entrambe sono una di fronte all'altra.

Lato posteriore dell'attrezzatura
Lasciare uno spazio libero di almeno 200 cm dietro l'apparecchiatura.
- La zona di allenamento libera per questa sezione non può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo, lo spazio libero extra richiesto dipende dall'orientamento di entrambe le attrezzature e dovrebbe essere la somma di entrambi i valori.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno. Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla

volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Istruzioni per l'esercizio

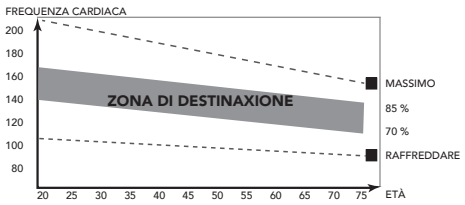
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.
A mano a mano che sarete più in forma, potreste aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

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

Perdere peso

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

Frequenza cardiaca

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

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

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

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

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

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

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

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

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

Principianti
50-60% della massima frequenza cardiaca
Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato
60-70% della massima frequenza cardiaca
Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta..

Esperti
70-80% della massima frequenza cardiaca
Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedini di appoggio

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

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

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

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

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

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

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

Regolazione della posizione verticale del sedile

È possibile regolare la posizione verticale del sedile impostando il reggisella nella posizione richiesta. (Fig. E-2)
Con la gamba quasi stesa, l'arco del piede deve toccare il pedale nel punto più basso.
- Allentare la manopola di regolazione del reggisella.
- Spostare il reggisella nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del reggisella.

Regolazione della posizione orizzontale del manubrio

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

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

Regolazione dell'altezza del manubrio

L'altezza del manubrio può essere regolata alla quota ottimale in base alle preferenze e alla posizione di esercizio dell'utente. (Fig. E-2)
- Tenere fermo il manubrio prima di allentare la manopola di regolazione, poi ruotare la manopola di 2 giri completi in senso antiorario e tirarla verso l'esterno.
- Mantenendo la manopola a molla tirata verso l'esterno, spostare il manubrio nella posizione desiderata.
- Una volta trovata l'altezza desiderata, rilasciare la manopola a molla e muovere leggermente il manubrio in su e in giù per accertarsi che la manopola a molla si assesti nella posizione di fissaggio chiusa.
- Stringere saldamente la manopola di regolazione del manubrio ruotandola in senso orario.

Regolazione della resistenza (Fig. G-1)

La resistenza può essere regolata per intensificare o facilitare l'allenamento.
- Tirare la leva di resistenza verso l'alto per ridurre il livello di tensione.
  Il livello di tensione viene visualizzato sulla console.
- Spingere la leva della resistenza verso il basso per aumentare il livello di tensione.
  Il livello di tensione viene visualizzato sulla console.

!! NOTA
- La leva di regolazione della tensione è utilizzata anche come freno di emergenza; quando si spinge la leva oltre il massimo livello di tensione, si attiva il cuscinetto di attrito del freno di emergenza.

Manopola del freno di emergenza (Fig. G-2)

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

Come usare il nostro pedale a doppia funzione

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

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

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

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

Sostituzione delle batterie (Fig E-1)

La console è dotata di 2x AA batterie stilo sul retro della console.
- Rimuovere il coperchio.
- Rimuovere le vecchie batterie.
- Inserire le nuove batterie. Verificare che le batterie rispettino i simboli della polarità (+) e (-).
- Montare il coperchio.

‼ NOTA
- Le batterie scariche dovrebbero sempre essere smaltite secondo le direttive locali in materia ambientale.

⚠ AVVERTENZA
- Non esporre le batterie a escursioni di temperatura importanti per evitare che le batterie possano perdere del liquido.
- Per evitare che ciò accada, togliete le batterie se pensate di non usare il vostro dispositivo per lunghi periodi di tempo.
- Se si inseriscono più batterie in un dispositivo, utilizzare sempre la stessa marca, lo stesso tipo e lo stesso livello di energia.

Console (fig F-2)

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

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

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

RPM
- Visualizza i giri al minuto.
- Intervallo: 0 ~ 188 giri al minuto.
- Se durante l'allenamento non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 secondi, RPM visualizzerà "0"
- Quando si interrompe l'allenamento, il display esegue la scansione tra AVG e MAX, in cui:
  AVG: Sono le "RPM" medie durante il tuo ultimo allenamento.
  MAX: Sono le "RMP" massime raggiunte durante l'ultimo allenamento.

TEMPO
- Accumula automaticamente il tempo di allenamento durante l'attività.
- Se il valore target è impostato, il tempo verrà conteggiato alla rovescia dal target e al raggiungimento dello 0 suonerà un allarme acustico.
- Intervallo di visualizzazione: 00:00 ~ 99:59.

SPEED [VELOCITÀ]
- Visualizza la velocità di allenamento corrente.
- Intervallo 0,0 ~ 99,9 / Unità: KM/H.
- Se durante l'allenamento non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 secondi, la Velocità visualizzata sarà "0"
- Quando si interrompe l'allenamento, il display esegue la scansione tra AVG e MAX, in cui:
  AVG: È la "Velocità" media durante il tuo ultimo allenamento.
  MAX: È la "Velocità" massima raggiunta durante l'ultimo allenamento.

DIST (Distanza)
- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, il conteggio della distanza prosegue normalmente.
- Quando il valore target è impostato, la distanza verrà conteggiata alla rovescia dal target e al raggiungimento dello 0 scatterà un allarme.
- Intervallo 0,0 ~ 99,99 / Unità: KM.

KCAL (Calorie)
- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, il conteggio delle calorie prosegue normalmente.
- Quando il valore target è impostato, le calorie verranno conteggiate alla rovescia dal target e al raggiungimento dello 0 scatterà un allarme.
- Intervallo: 0 ~ 9999 / Unità: K.Cal.

‼ NOTA
- Questi dati vogliono semplicemente essere una guida approssimativa per il confronto fra le diverse sessioni di esercizi e non possono essere utilizzati per eventuali cure mediche

PULSE [BATTITO CARDIACO]
- Il battito corrente viene visualizzato dopo 6 secondi da quando viene rilevato dalla console.
- Se non viene rilevato alcun segnale per 6 secondi, la console visualizzerà "P".
- Intervallo: 0-30~ 230 BPM.
- Quando si interrompe l'allenamento, il display esegue la scansione tra AVG e MAX, in cui:
  AVG: È il "Battito cardiaco" medio durante il tuo ultimo allenamento.
  MAX: È il "Battito cardiaco" massimo raggiunto durante l'ultimo allenamento

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

LOAD [CARICO]
- Mostra l'impostazione del livello della tensione.
- Intervallo: 1 ~ 32

Spiegazione dei pulsanti

MODALITÀ
In modalità allenamento:
- Premere brevemente per fissare il parametro visualizzato e mantenere questo parametro nella modalità di visualizzazione fissa. Il nome del parametro visualizzato lampeggerà.

- Premere brevemente 1 volta per sbloccare la modalità di visualizzazione fissa e attivare nuovamente la modalità di visualizzazione a scansione.
  Il nome del parametro visualizzato sarà costantemente illuminato
- Tenere premuto per più di 2 secondi per riavviare la console e impostare nuovamente tutti i valori accumulati su "0".

In modalità programmazione:
- Modificare il parametro per impostare l'obiettivo.

SET [IMPOSTA]
In modalità allenamento:
Nessuna funzione assegnata in modalità allenamento, quando viene premuto si retroillumina e suona un doppio segnale acustico per segnalare un'azione non funzionale.

In modalità programmazione:
- Impostazione dei valori obiettivo.
  Premere brevemente 1 volta per aumentare il valore di un'unità alla volta.
  Tenere premuto per aumentare rapidamente il valore.

RESET [REIMPOSTA]
In modalità allenamento:
- Tenere premuto per più di 2 secondi per riavviare la console e impostare nuovamente tutti i valori accumulati su "0".

In modalità programmazione:
- Azzerare e reimpostare il valore del parametro.

Utilizzo

Accensione
- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep..
- Iniziare a pedalare per accendere la console quando si trova in modalità sleep.

Spegnimento
In assenza di segnale trasmesso nel monitor per 4 minuti, il monitor entrerà automaticamente in modalità SLEEP.

Programmi

Impostazione del target di allenamento
- Premere il tasto MODALITÀ per alternare tra le funzioni: TEMPO, DISTANZA, CALORIE E BATTITO CARDIACO.
- Utilizzare il tasto SET per impostare il target per l'allenamento pianificato.
  Premere brevemente 1 volta per aumentare il valore di un'unità alla volta.
  Tenere premuto per aumentare rapidamente il valore.
- Utilizzare il tasto RESET per azzerare la modalità target visualizzata.

MODALITÀ TARGET TEMPO:
- Impostazione intervallo: 1:00 ~ 99:00
- Unità di impostazione: 1:00 minuto

MODALITÀ TARGET DIST:
- Impostazione intervallo: 0.0 ~ 99:5
- Unità di impostazione: 0,5 KM

MODALITÀ TARGET CALORIE:
- Impostazione intervallo: 10 ~ 9990 +10
- Unità di impostazione: 10 Kcal.

MODALITÀ TARGET BATTITO CARDIACO:
- Impostazione intervallo: 0 -3 0 ~ 230
- Unità di impostazione: 1 Bpm

!! NOTA
- Lasciando le impostazioni di un target a 0, questo non sarà visto come un target.

Funzioni della console in modalità target
- Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento in qualsiasi momento, e iniziare il conteggio dei valori senza target impostato.
- Se è stato impostato un target per un valore specifico, il valore verrà conteggiato alla rovescia fino al raggiungimento del target.
- Quando il target viene raggiunto, un segnale acustico suonerà brevemente per avvisare che hai raggiunto l'obiettivo e se continui ad allenarti, il conteggio del valore del parametro specifico continuerà ad avanzare.
- Quando si imposta un limite di battiti, se i battiti misurati superano il limite impostato scatta un segnale acustico per avvisare che la frequenza cardiaca misurata è superiore al target impostato.

Bluetooth & APP
- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.
- Quando viene stabilita la connessione Bluetooth tra APP e console, il display della console sarà oscurato.

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

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

Pulizia e manutenzione

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

⚠ ATTENZIONE
- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

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

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il ivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

TUNTURI®



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250822-W