TUNTURI®

UNDER DESK BIKE D10

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



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione

- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.



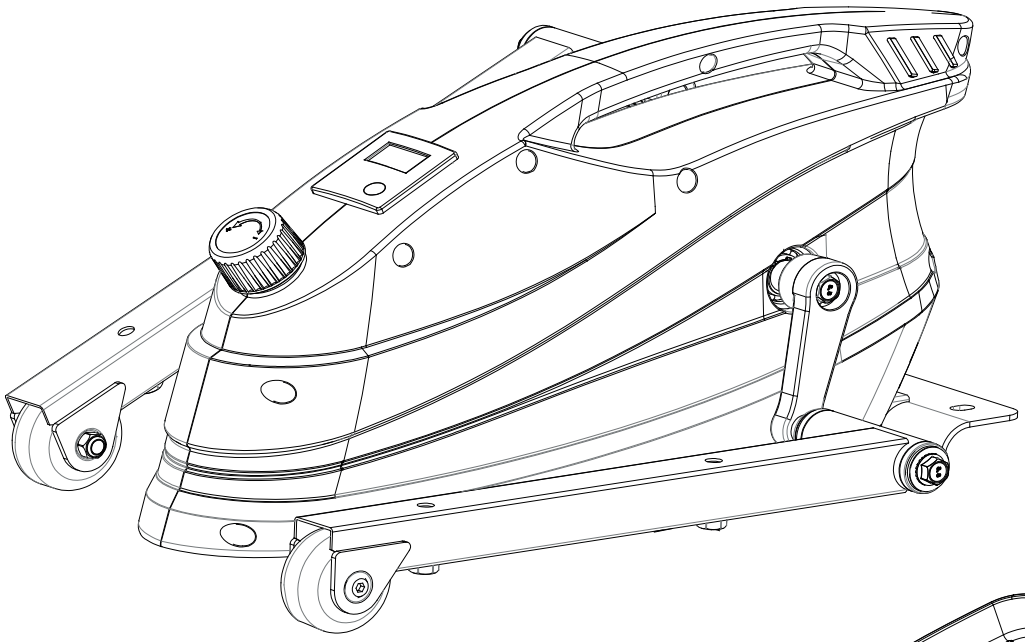
A

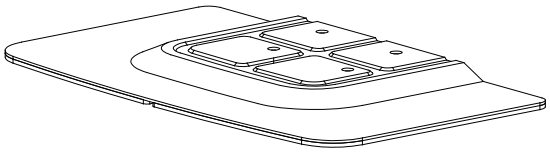

STOP
2607
SCAN TIME DIS CO TCO CAL
MODE

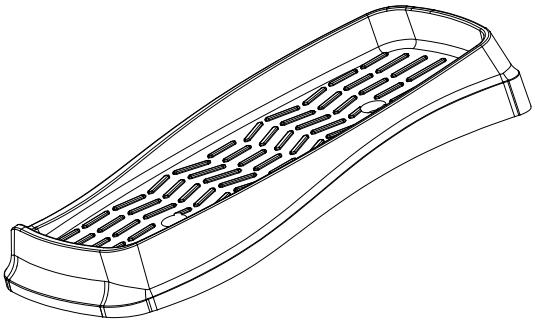

CARDIO
FIT D10
TUNTURI®

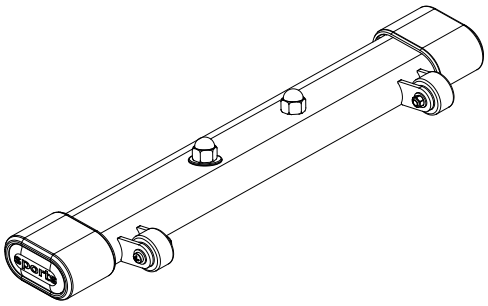
TUNTURI®

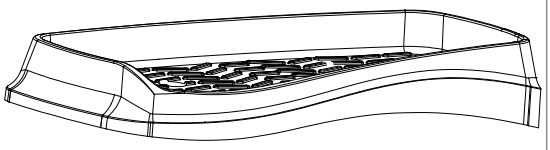
B

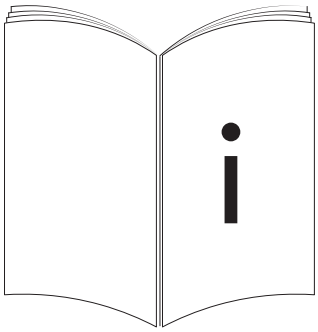




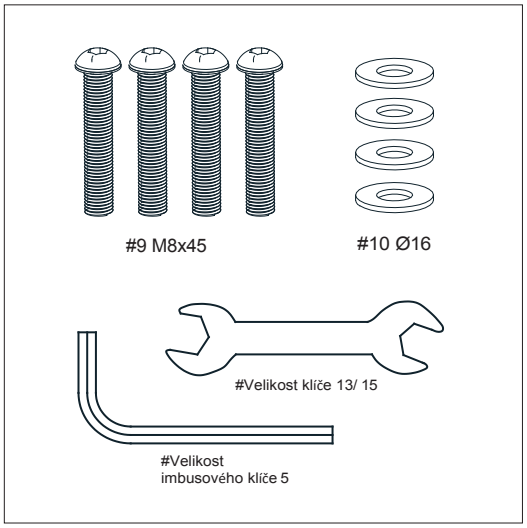




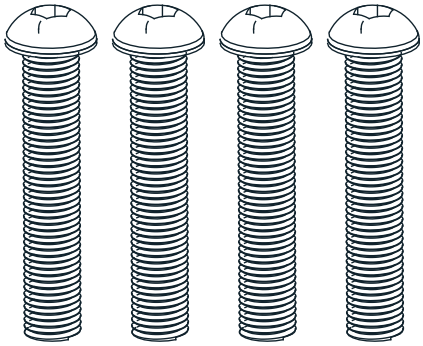




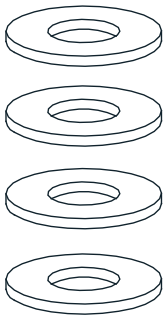



#9 M8x45
#10 Ø16
#Velikost klíče 13/ 15
#Velikost
imbusového klíče 5

C



#9 M8x45



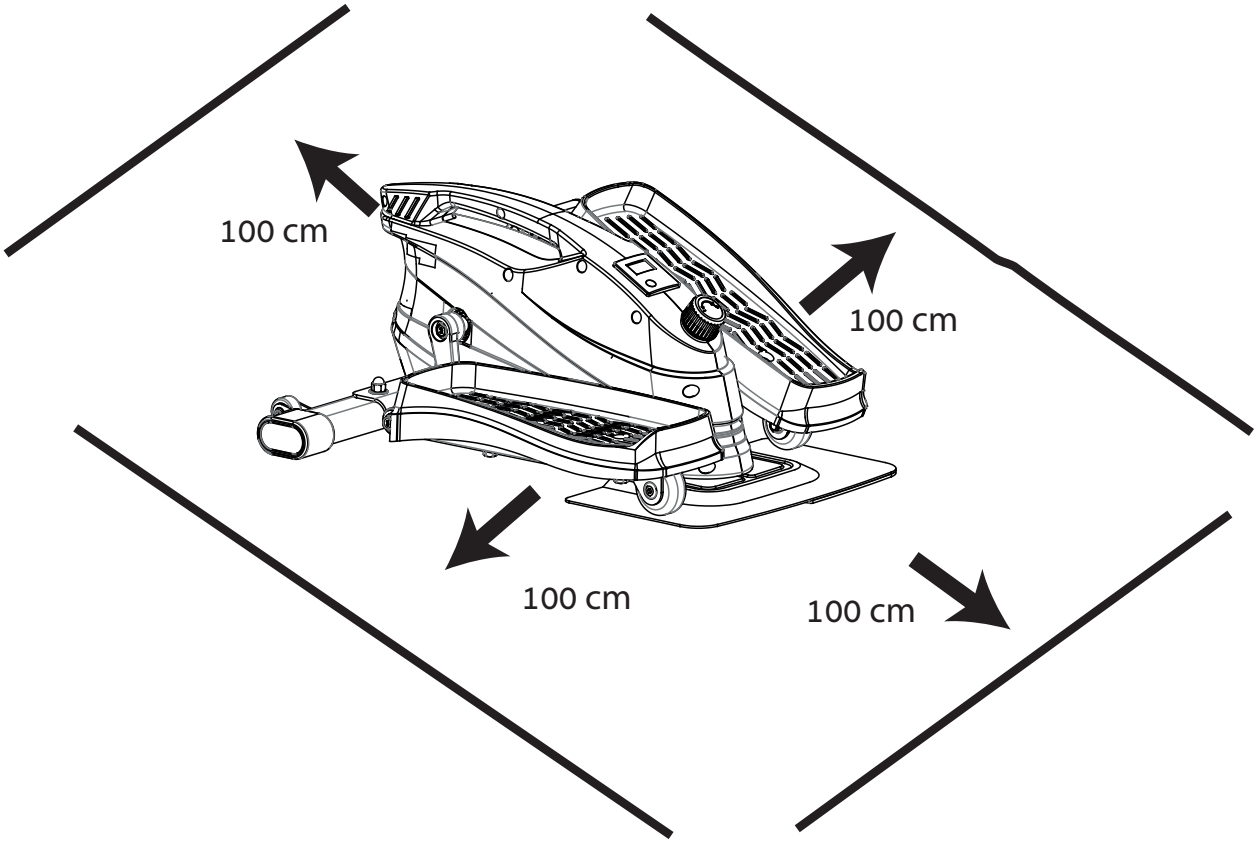
#10 Ø16



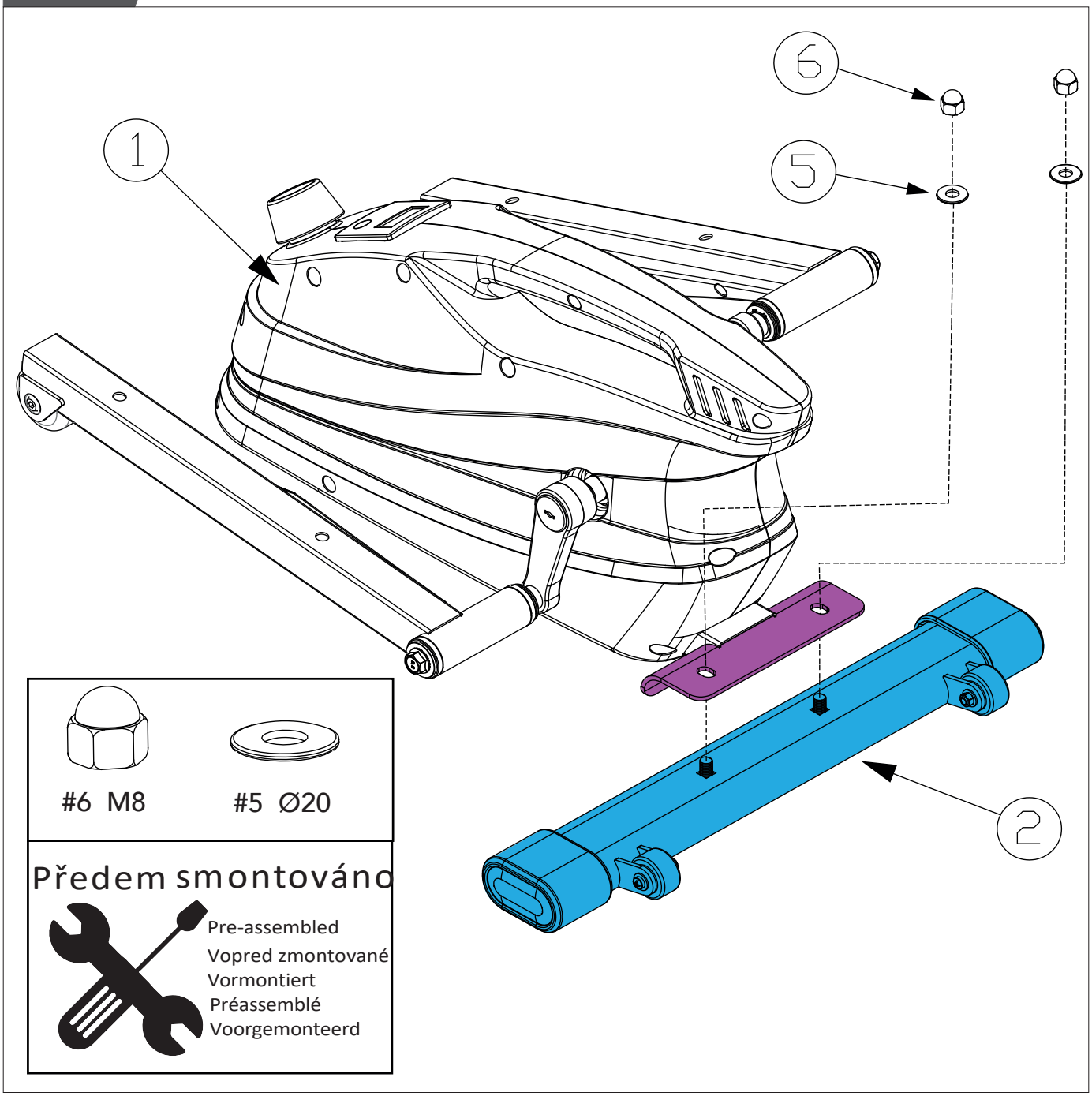
#Klíč velikosti 13/ 15

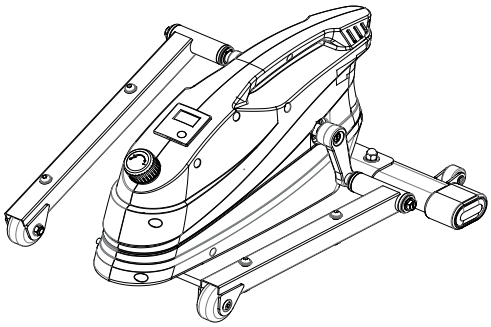
#Velikost imbusového klíče 5

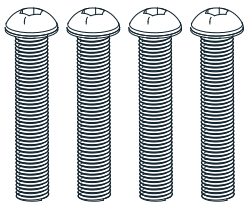
D-00



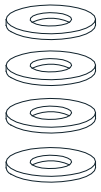
D-01



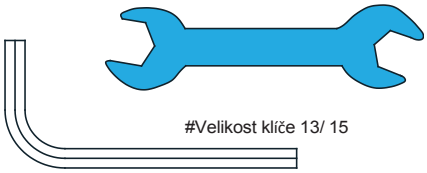




#9 M8x45

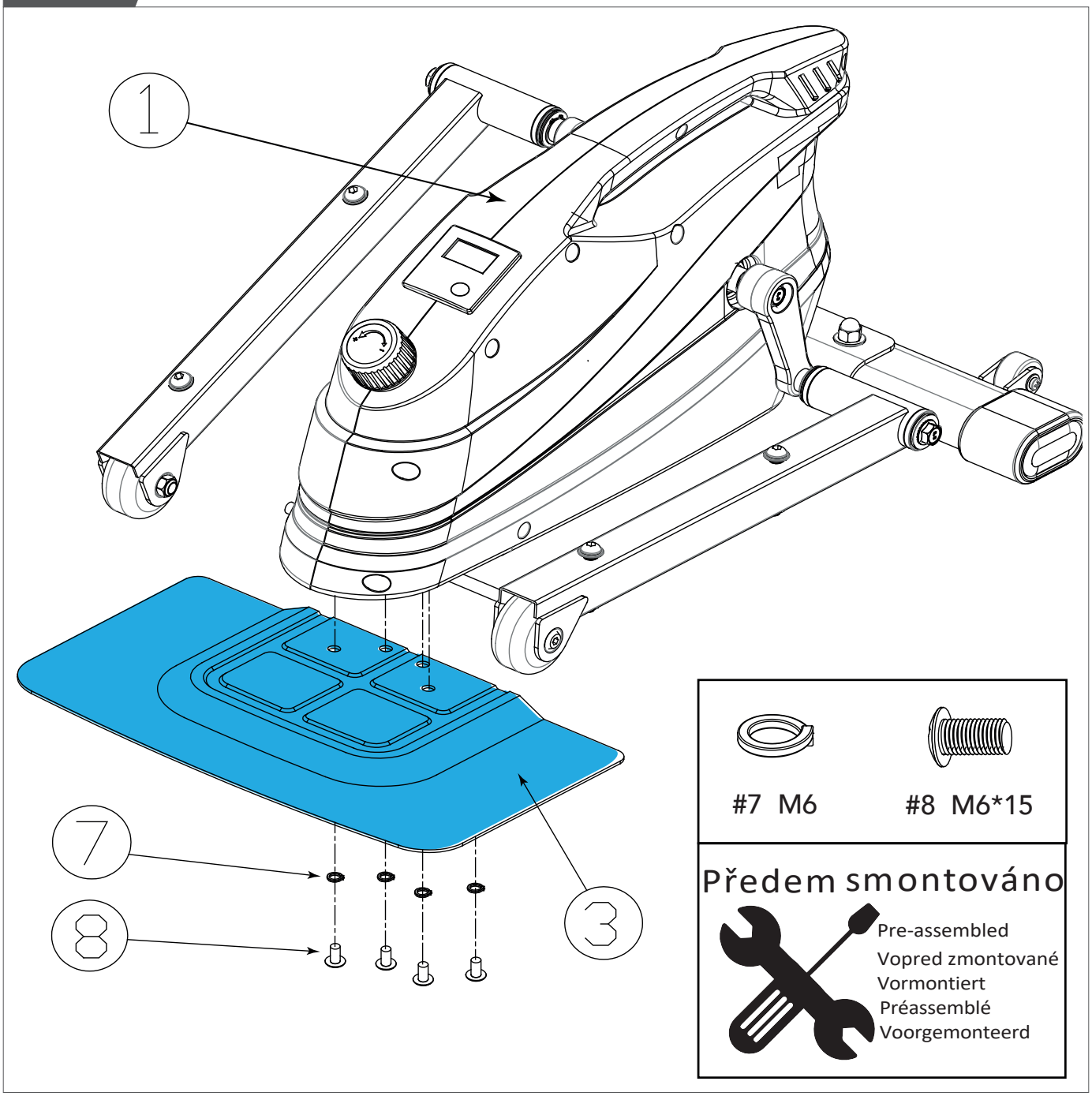


#10 Ø16



#Velikost imbusového klíče 5

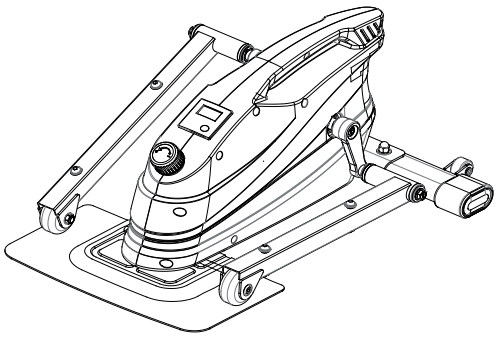
D-02

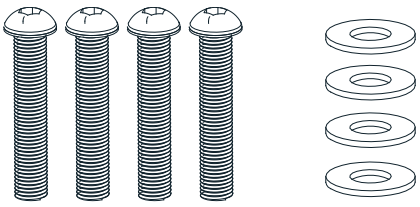


#7 M6 #8 M6*15

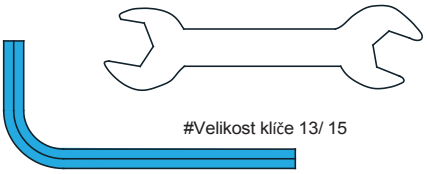
Předem smontováno

Pre-assembled
Vopred zmontované
Vormontiert
Préassemblé
Voorgemonteerd





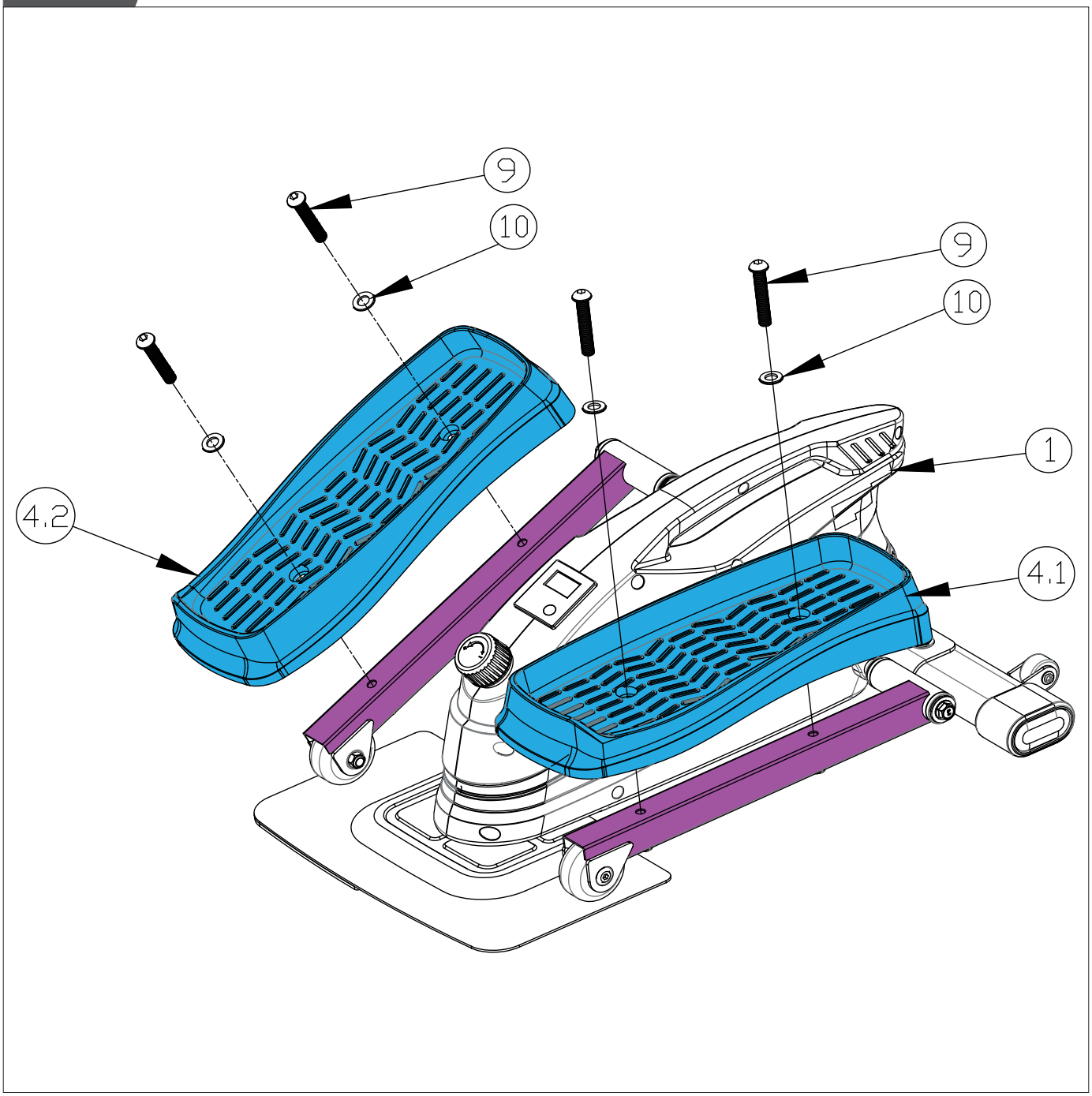
#9 M8x45 #10 Ø16

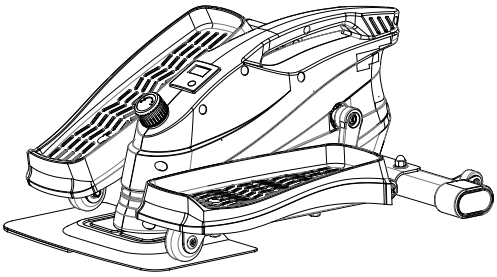


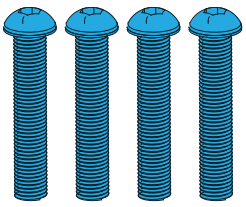
#Velikost klíče 13/ 15

#Velikost imbusového klíče 5

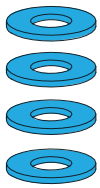
D-03



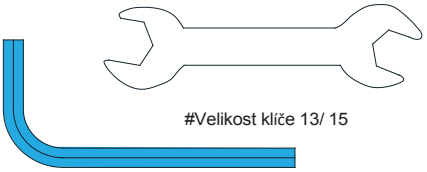




#9 M8x45



#10 Ø16



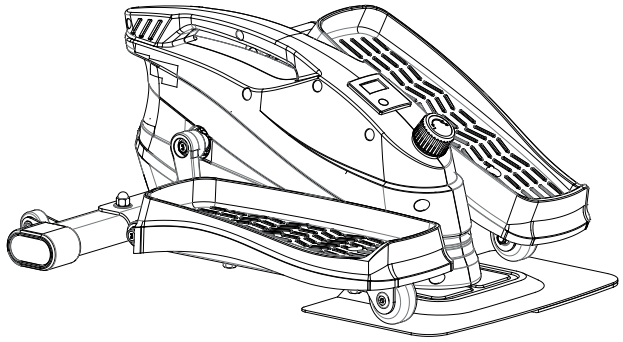
#Velikost klíče 13/ 15

#Velikost imbusového klíče 5

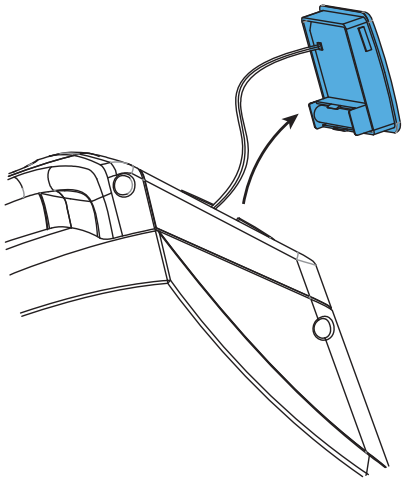
TUNTURI®

E

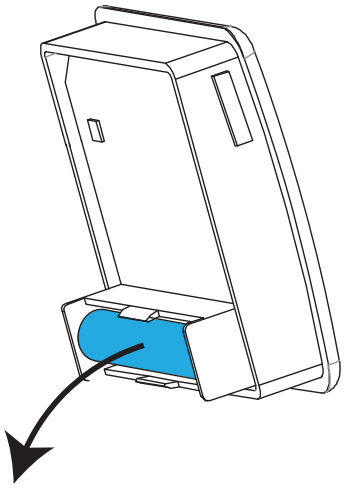
1



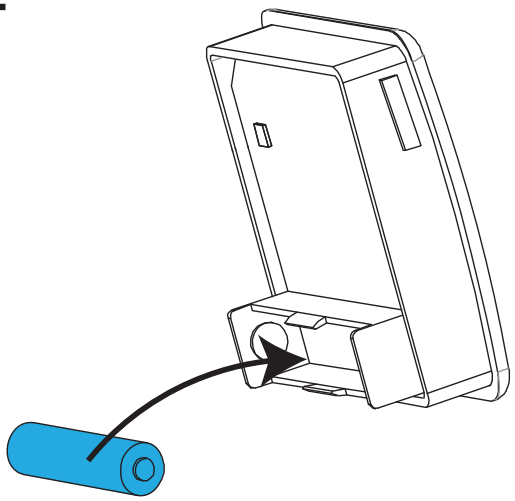
2



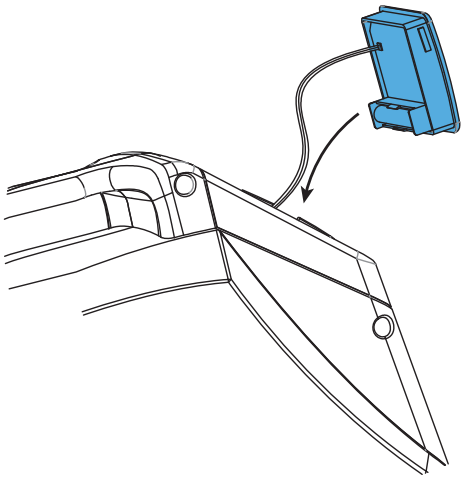
3



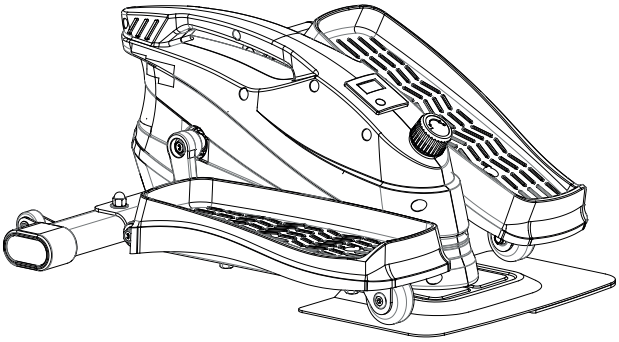
4



5



6



TUNTURI®

Čeština

Obsah

Vítejte **10**

Bezpečnostní upozornění **10**

Montážní pokyny **10**
Popis ilustrace A 10
Popis ilustrace B 11
Popis ilustrace C 11
Montáž (obr. D) 11
Další informace o životním prostředí 11

Cvičení **11**
Pokyny k cvičení 11

Použití **11**
Nastavení odporu 11
Vložení/výměna baterií 12

Konzole **12**
Vysvětlení Funkce displeje 12
Vysvětlení tlačítek 12
Ovládání 12

Čištění a údržba **12**
Poruchy a závady 12
Přeprava a skladování 12

Záruka **13**

Technické údaje **13**

Prohlášení výrobce **13**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **13**

Vítejte

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

Důležité bezpečnostní pokyny

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

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

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

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- 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 vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- 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 si vlasy před pohyblivými částmi.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Nenoste těsné oblečení, které by mohlo zachytit za pohyblivé části. částí.
- Ujistěte se, že zařízení používá vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg (220 liber).
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Návod k montáži

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude zařízení 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, které slouží jako ochranné materiály produktu.
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Popis ilustrace C

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

!! POZNÁMKA

- Pokud některá součást chybí, obraťte se na svého prodejce.

Montáž (obr. D)

⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Přenášejte a přemísťujte zařízení nejméně ve dvou osobách.

⚠ VAROVÁNÍ

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- V okolí zařízení ponechte volný prostor nejméně 100 cm.
- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.

!! 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 vaše fitness zařízení bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy vaše fitness zařízení dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste odpovědní za řádnou likvidaci v uznaném veřejném sběrném místě.

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.
Abyste dosáhli a udrželi si základní fyzickou kondici, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení fyzické kondice zvyšte počet cvičení.
Vyplatí se kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se rozhodla držet dietu, 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 nedošlo k nadměrnému namáhání kardiovaskulárního systému.
Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení můžete měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

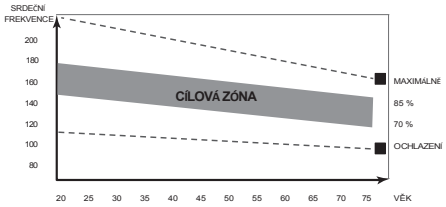
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně rozhýbat svaly. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je znázorněno 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 lidé začínají 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 s tím, že nesmíte svaly protahovat násilím nebo trhavými pohyby.
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 zařízení, 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.

Použití

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, otočte nastavovacím knoflíkem v horní části kola. Otáčením ve směru hodinových ručiček (+) odpor zvýšíte.
Pro snížení odporu otočte proti směru hodinových ručiček (-).

Vložení/výměna baterií

Konzole je vybavena 1 baterií AAA v zadní části konzole. (Obr. E)

Vložení/výměna baterií

- Povolte dva šrouby.
- Sejměte konzoli.
- Vyjměte staré baterie.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polarity (+) a (-).
- Namontujte konzoli.
- Utáhněte dva šrouby.

!! 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 plánu jete zařízení delší dobu nepoužívat.

Konzole

⚠ 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, pokud zařízení 4 minuty nepoužívá.

Vysvětlení Funkce displeje

- Zobrazení funkcí se mění každé 4 sekundy: čas, počet, kalorie, celkový počet.

TIME

- Při cvičení automaticky sčítá čas tréninku.
- Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59.

Distance

- Automaticky sčítá vzdálenost ujetou při cvičení.
- Rozsah: 0,00 ~ 999,9 km.

Count

- Zobrazuje otáčky za minutu. Rozsah zobrazení 0 ~ 9999.
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, RPM zobrazí „0“.

Calories

- Automaticky sčítá kalorie spálené během cvičení.

Rozsah: 0,0 ~ 9999.

!! POZNÁMKA

- Tyto údaje slouží pouze jako orientační vodítko pro srovnání různých tréninků, které nelze použít v lékařské praxi.

Total count

- Automaticky sčítá celkový počet otáček za všechny cvičení.
- Rozsah: 0 ~ 9999.

Vysvětlení tlačítek

Mode

- Stisknutím tlačítka Režim vyberete funkce konzole.
- Stisknutím a podržením tlačítka Mode po dobu 5 sekund zastavíte režim a resetujete: čas, počet, kalorie.

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.)

Čištění a údržba

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

⚠ VAROVÁNÍ

- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Čištění a údržbu zařízení nesmí provádět děti bez dozoru.

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

Poruchy a závady

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

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

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Zařízení přenášejte a přemísťujte opatrně.
- Přesuňte zařízení a opatrně jej položte.
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Při přesunu a zvedání zařízení po nerovném povrchu postupujte opatrně.
- Přístroj nepřemisťujte uchopením za pedály, ale použijte k tomu určenou rukojeť na horní straně krytu.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními

Čeština

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 v jednotlivých zemích lišit, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce.

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 se vztahuje pouze na běžné, doporučené 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. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi
se nevztahují na vady způsobené důvody mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a je platná 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 s teplotou v rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalace, 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
Měření srdeční frekvence dostupné prostřednictvím:	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Ne Ne Ne Ne Ne
Délka	cm palce	62,0 24,4
Šířka	cm palec	48,0 18,9
Výška	cm palec	26,0 10,2
Hmotnost	kg libry	11,4 25,1
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	100 220
Velikost baterie	1x	AAA

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že zařízení Cardio Fit D10 Under Desk Bike je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice o elektromagnetické kompatibilitě (2014/30/EU)
- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Nařízení o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR) – (EU) 2023/988
- Nařízení o bateriích (EU) 2023/1542.

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 příručka se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelského manuálu najdete na našich webových stránkách.

Slovenčina

Obsah

Vitajte 14

Bezpečnostné upozornenia 14

Montážne pokyny 14
Popis obrázku A 14
Popis obrázku B 15
Popis obrázku C 15
Montáž (obr. D) 15
Ďalšie informácie o životnom prostredí 15

Cvičenia 15
Pokyny k cvičeniam 15

Použitie 15
Nastavenie odporu 15
Vloženie/výmena batérií 16

Držiak 16
Vysvetlenie Funkcie displeja 16
Vysvetlenie tlačidiel 16
Ovládacie prvky 16

Čistenie a údržba 16
Poruchy a nesprávne fungovanie 16
Preprava a skladovanie 16

Záruka 17

Technické špecifikácie 17

Vyhlásenie výrobcu 17

Zrieknutie sa zodpovednosti 17

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie produktu Tunturi. Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, 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. Ďalšie informácie nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

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

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

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

- Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálna doba používania je obmedzená na 2 hodiny denne.
- 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 sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a chápu súvisiace nebezpečenstvá.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa uistili, že sa nehrajú s prístrojom

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
  - Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie vonku.
- Používajte zariadenie iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte zariadenie 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. °C.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode.
- Nepoužívajte zariadenie, ak je akákoľvek jeho časť poškodená alebo vadná. Ak je akákoľvek časť poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí. Časti.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Nenoste tesné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 100 kg (220 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Montážne pokyny

Popis obrázku A

Ilustrácia znázorňuje, ako bude zariadenie 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 znázorňuje, aké komponenty a diely by ste mali nájsť po rozbalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé časti môžu byť skryté/zabalené v dutinách, ktoré slúžia ako ochranné materiály pre produkt.
- Ak chýba nejaká súčasť, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

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

!! POZNÁMKA

- Ak chýba akákoľvek časť, kontaktujte svojho predajcu.

Montáž (obr. D)

⚠ VAROVANIE

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

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- V okolí zariadenia ponechajte voľný priestor minimálne 100 cm.
- Správnu inštaláciu zariadenia nájdete na obrázkoch.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie produktu uchovajte náradie dodávané s týmto 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 vaše fitness zariadenia vám budú slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď vaše fitness zariadenie dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste zodpovední za jeho riadnu likvidáciu v schválenom verejnom zbernom mieste.

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 fyzickej kondície cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Na zlepšenie fyzickej kondície zvýšte počet cvičení. Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa rozhodla dodržiavať diétu, 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 ste predišli nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému.
Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť tréningu môžete merať sledovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny na cvičenie

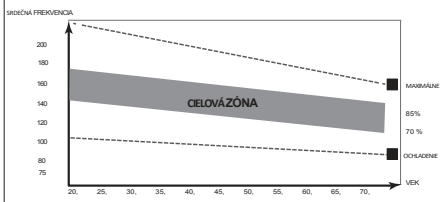
Používanie fitness trenažéra vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

Táto fáza pomáha rozprúdiť krvný obeh a správne rozhýbať svaly. Znižuje tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúčame vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené 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. Po pravidelnom cvičení budú vaše svaly na nohách pružnejšie. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržiavať rovnomerné tempo počas celého cvičenia.
Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa zvýšila vaša srdcová frekvencia. Frekvencia sa zvýšila na cieľovú zónu znázornenú v grafe nižšie.



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

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Zahŕňa opakovanie rozcvičkových cvičení, napr. spomalenie tempa, približne 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, opäť dbajte na to, aby ste svaly nepretiahli silou alebo trhavými pohybmi.
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 zariadeniach, 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.

Použitie

Nastavenia odporu

Na zvýšenie alebo zníženie odporu otočte nastavovacím gombíkom na hornej kolesa. Otáčaním v smere hodinových ručičiek (+) zvýšite odpor. Ak chcete znížiť odpor, otočte proti smeru hodinových ručičiek (-).

Vloženie/výmena batérií

Konzola je vybavená 1 batériou AAA v zadnej časti konzoly. (Obr. E)

Vloženie/výmena batérií

- Povoľte dva skrutky.
- Odstráňte konzolu.
- Vyberte staré batérie.
- Vložte nové batérie. Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniu polarity (+) a (-).
- Nasaďte späť držiak.
- Utiahnite dva skrutky.

!! POZNÁMKA

- Vybitá batéria by sa mala vždy recyklovať v súlade s miestnymi zákonmi , aby sa zabránilo poškodeniu životného prostredia.

⚠ UPOZORNENIE

- Nevystavujte batérie extrémnym teplotným zmenám, aby nedošlo k vytečeniu batérie.
- Aby ste zabránili vytečeniu batérií, vyberte ich, ak zariadenie neplánujete používať po dlhšiu dobu.

Konzola

⚠ UPOZORNENIE

- Chráňte konzolu pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, utrite ho do sucha.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displej dotykajte 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 po dobu 4 minút.

Vysvetlenie Funkcie displeja

Scan

- Displej sa mení každé 4 sekundy: čas, počet, kalórie, celkový počet.

Time

- Automaticky sčítava tréningový čas počas cvičenia.
- Rozsah zobrazenia: 00:00 ~ 99:59.

Distance

- Automaticky sčítava vzdialenosť prejdenú počas cvičenia.

Rozsah: 0,00 ~ 999,9 kilometrov.

Count

- Zobrazuje otáčky za minútu. Rozsah zobrazenia 0 ~ 9999.
- Ak sa počas tréningu neprenáša žiadny signál do monitora po dobu 4 sekúnd , RPM zobrazí „0“.

Calories

- Automaticky vypočíta kalórie spálené počas cvičenia. Rozsah: 0,0 ~ 9999.

!! POZNÁMKA

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

Total count

- Automaticky vypočíta celkový počet otáčok pre všetky cvičenia.

Rozsah: 0 ~ 9999.

Vysvetlenie tlačidiel

Mode

- Stlačením tlačidla Režim vyberte funkcie konzoly.
- Stlačte a podržte tlačidlo Mode po dobu 5 sekúnd, aby ste zastavili režim a vynulovali: čas, počet, kalórie.

Napájanie

- 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.)

Čistenie a údržba

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

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Deti by nemali čistiť ani udržiavať zariadenie 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 nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov bude stačiť 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.

Preprava a skladovanie

⚠ UPOZORNENIE

- So zariadením zaobchádzajte a premiestňujte ho opatrne.
- Zariadenie premiestňujte a umiestňujte opatrne.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- Pri presúvaní a zdvíhaní zariadenia na nerovných povrchoch buďte opatrní.
- Zariadenie neprenášajte uchopením pedálov; použite určené držadlo na hornej strane krytu.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najnižšou možnou teplotou

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky
Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka neobmedzuje tieto práva. Záruka kupujúceho
Záruka je platná len v prípade, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v „návode na použitie“ výrobku.
„Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky.
http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky
Záručné podmienky platia odo dňa zakúpenia. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto kontaktujte svojho miestneho predajcu.

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 sa vzťahuje iba na bežné, odporúčané používanie produktu, ako je popísané 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
sa nevzťahuje na vady spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a platí 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 s teplotným rozsahom od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbárske činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštalácie, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými stranami 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
Meranie srdcovej frekvencie Dostupné prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT	Nie Nie Nie Nie Nie
Dĺžka	cm palce	62,0 24,4
Šírka	cm palec	48 18,9
Výška	cm palec	26,0 10,2
Hmotnosť	kg libry	11,4 25,1
Max. hmotnosť používateľa	kg libry	100 220
Veľkosť batérie	1	AAA

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že stacionárny bicykel Cardio Fit D10 Under Desk Bike spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- Smernica o elektromagnetickej kompatibilite (2014/30/EÚ)
- Smernica RoHS (2011/65/EÚ)
- Nariadenie o všeobecnej bezpečnosti výrobkov (GPSR) – (EÚ) 2023/988
- Nariadenie o batériách (EÚ) 2023/1542.

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

Upozornenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

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

Index

Welcome **18**

Safety warnings **18**

Assembly instructions **18**
Description illustration A 18
Description illustration B 19
Description illustration C 19
Assembly (fig. D) 19
Additional environmental information 19

Workouts **19**
Exercise Instructions 19

Use **19**
Adjusting resistance 19
To fit/ Replace the batteries 20

Console **20**
Explanation Display functions 20
Explanation of buttons 20
Operation 20

Cleaning and maintenance **20**
Defects and malfunctions 20
Transport and storage 20

Warranty **21**

Technical data **21**

Declaration of the manufacturer **21**

Disclaimer **21**

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.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 100 kg (220 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 used as the product protective materials.
- 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.

‼ NOTE
- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)

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

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

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

Additional environmental information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

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

Exercise Instructions

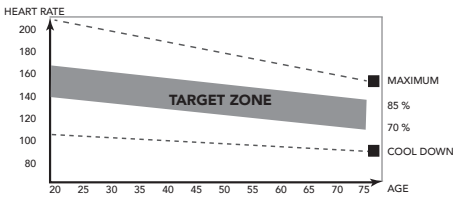
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Use

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the bike. Clockwise (+ direction) to increase resistance. Counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.

TUNTURI®

To fit/ Replace the batteries

The console is equipped with 1 AAA batteries at the rear of the console. (Fig. E)

To fit/ Replace the batteries

- Loosen the two screws.
- Remove the console.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the console.
- Fasten the two screws

‼ 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.

Console

⚠ 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

Scan

- Function display change every 4 seconds, Time, Count, Calories, Total count.

Time

- Automatically accumulates workout time when exercising.
- Display range: 00:00 ~ 99:59.

Distance

- Automatically accumulates the distance from exercise when exercising.
- Range: 0.00 ~ 999.9 KM.

Count

- Displays the Rotation Per Minute.
  Display range 0 ~ 9999.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display “0”.

Calories

- Automatically accumulates calories burnt when exercising.
- Range: 0.0 ~ 9999.

‼ NOTE

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

Total count

- Automatically accumulates the Total Rotations for all exercise sessions.
- Range: 0 ~ 9999.

Explanation of buttons

Mode

- Press Mode button to select console functions.
- Push and hold for 5 seconds in, stop Mode, to reset: Time, Count, Calories.

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)

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.

Transport and storage

⚠ WARNING

- Carry and move the equipment with care.
- Move the equipment and carefully put the equipment down.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move and lift the equipment carefully over uneven surfaces.
- Do not move the equipment by grabbing the pedals, but use the assigned handle on top of the housing.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

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

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

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

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

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

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No
Length	cm inch	62,0 24,4
Width	cm inch	48,0 18,9
Height	cm inch	26,0 10.2
Weight	kg lbs	11.4 25.1
Max. user weight	kg lbs	100 220
Battery size	1x	AAA

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Cardio Fit D10 Under Desk Bike trainer is in conformity with the following standards and directives:

- Electromagnetic Compatibility Directive (2014/30/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU)
- General Product Safety Regulation (GPSR) – (EU) 2023/988
- Battery Regulation (EU) 2023/1542.

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 22

Warnhinweise zur Sicherheit 22

Montageanleitungen 22
Beschreibung Abbildung A 22
Beschreibung Abbildung B 23
Beschreibung Abbildung C 23
Zusammenbau (Abb. D) 23
Zusätzliche Umwelt Informationen 23

Trainings 23
Trainingsanleitung 23

Gebrauch 24
Widerstand einstellen 24
Einsetzen/Austauschen der Batterien 24

Konsole 24
Erläuterung der Anzeigefunktionen 24
Erläuterung der Schalter 24
Bedienung 24

Reinigung und Wartung 24
Störungen und Fehlfunktionen 24
Transport und Lagerung 25

Garantie 25

Technische Daten 25

Herstellererklärung 25

Haftungsausschluss 25

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠ WARNUNG

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

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 2 Stunden pro Tag beschränkt
- 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 100 kg (220 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 versteckt/verpackt werden, die als Schutzmaterial für das Produkt dienen.
- 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.

!! HINWEIS

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Zusammenbau (Abb. D)

⚠ WARNUNG

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

⚠ VORSICHT

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

!! HINWEIS

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

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

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

Trainings

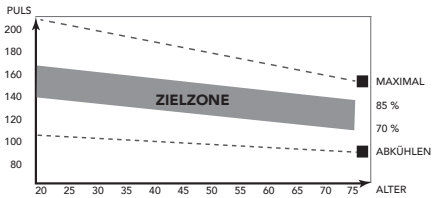
Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine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

Trainingsanleitung

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

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

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



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

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

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

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

Gebrauch

Widerstand einstellen

Zum erhöhen oder verringern des Widerstands. Drehen Sie den Widerstands Taste.
in der + (Uhrzeigersinn) oder – (gegen den Uhrzeigersinn).

Einsetzen/Austauschen der Batterien

Die Konsole hat hinten 1 AAA-Batterien. (Fig E)

Einsetzen/Austauschen der 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.

Konsole

⚠ 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

Scan
- Automatischer Scan in jedem Modus nacheinander alle 4 Sekunden., Time, Count, Calories, Total count.

Time
- Summiert automatisch die Trainingszeit.
- Bereich 0:00 ~ 99:59

Distance
- Summiert automatisch die Trainingsstrecke.
- Bereich: 0.00 ~ 999.9 KM.

Count
- Umdrehungen pro Minute werden angezeigt
- Bereich: 0 ~ 9999.
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt U/Min „0“ an

Calories
- Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.
- Bereich: 0.0 ~ 9999.

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

Total count
- Summiert automatisch die Gesamt-Umdrehungen für alle Trainingssitzungen.
- Bereich: 0 ~ 9999.

Erläuterung der Schalter

Mode
- Wählen Sie eine Funktion aus, indem Sie auf die Taste Mode drücken.
- Halten Sie die Taste Mode 5 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen: Time, Count, Calories.

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).

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.

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG

- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit Vorsicht.
- Bewegen Sie das Gerät und stellen Sie es vorsichtig ab.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um eine Beschädigung der Bodenoberfläche zu vermeiden.
- Bewegen und heben Sie das Gerät vorsichtig über unebene Flächen.
- Bewegen Sie das Gerät nicht an den Pedalen, sondern benutzen Sie den dafür vorgesehenen Griff an der Oberseite des Gehäuses.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen 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
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Nein Nein Nein
Länge	cm inch	62,0 24,4
Breite	cm inch	48,0 18,9
Körpergröße	cm inch	26,0 10.2
Gewicht	kg lbs	11.4 25.1
Max. Benutzergewicht	kg lbs	100 220
Batteriegröße	1x	AAA

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Cardio Fit D10 Under Desk Standfahrrad den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- Richtlinie zur elektromagnetischen Verträglichkeit (2014/30/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterieverordnung (EU) 2023/1542

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 **26**

Avertissements de sécurité **26**

Instructions de montage **27**
Illustration de description A 27
Illustration de description B 28
Illustration de description C 28
Assemblage (fig. D) 28
Informations environnementale supplémentaires 28

Exercices **29**
Instructions d'entraînement 29

Usage **29**
Régler a résistance 29
Pour installer/remplacer les piles 29

Console **29**
Explication des fonctions à l'écran 29
Explication des boutons 29
Fonctionnement 29

Nettoyage et maintenance **29**

Défauts et dysfonctionnements **29**
Transport et rangement 30

Données techniques **30**

Déclaration du fabricant **30**

Limite de responsabilité **30**

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

Avertissements de sécurité

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

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 2 heures par jour.
- 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 100 kg (220 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/emballées dans les espaces creux utilisés comme matériaux de protection 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.

‼ NOTE
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Assemblage (fig. D)

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

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

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

Informations environnementale supplémentaires

Élimination des emballages

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

Élimination du produit

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

Exercices

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

Instructions d'entraînement

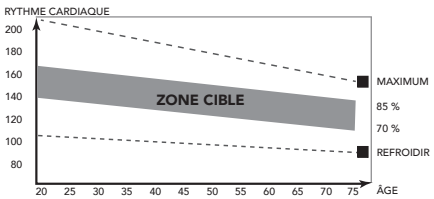
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

Tonification musculaire

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

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

Usage

Régler a résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le +) pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers le -) pour réduire la résistance.

Pour installer/remplacer les piles

La console comporte 1 piles AAA sur sa partie arrière. (Fig E)

Pour installer/remplacer les piles
- 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.

Console

⚠ 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

Scan
- Scanne automatiquement dans chaque mode en fréquence toutes les 4 secondes, Time, Count, Calories, Total count.

Time
- Additionne automatiquement la durée de l'entraînement.
- Plage: 0:00 ~ 99:59.

Distance
- Additionne automatiquement la distance parcourue pendant l'entraînement.
- Portée: 0.00 ~ 999.9 KM

Count
- Affichage des rotations par minute
- Plage: 0 ~ 9999.
- RPM affiche « 0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.

Calories
- Additionne automatiquement les calories brûlées pendant l'entraînement.
- Portée: 0.0 ~ 9999.

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

Total count
- Additionne automatiquement la rotations totale parcourue lors des différentes séances d'entraînement.
- Plage: 0 ~ 9999.

Explication des boutons

Mode
- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche Mode
- Maintenir la touche Mode enfoncée pendant 5 secondes pour réinitialiser toutes les: Time, Count, Calories.

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.

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.

Transport et rangement

⚠ AVERTISSEMENT

- Transportez et déplacez l'équipement avec précaution.
- Déplacez l'équipement et posez-le avec précaution.
- Placez une protection sous l'appareil pour éviter d'endommager le sol.
- Déplacez et soulevez l'équipement avec précaution sur des surfaces inégales.
- Ne déplacez pas l'équipement en saisissant les pédales, mais utilisez la poignée prévue à cet effet sur le dessus du capot.
- Rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes.

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'environnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. http://manuals.tunturi.com

Conditions de garantie

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

Étendue de la garantie

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

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions 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
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
Longueur	cm inch	62,0 24,4
Largeur	cm inch	48,0 18,9
Hauteur	cm inch	26,0 10.2
Poids	kg lbs	11.4 25.1
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	100 220
Taille de pile	1x	AAA

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Cardio Fit D10 Under Desk Vélo vertical est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive sur la compatibilité électromagnétique (2014/30/EU)
- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Règlement général sur la sécurité des produits (RGSP) – (UE) 2023/988
- Règlement sur les batteries (UE) 2023/1542

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.....30

Precauzioni di sicurezza.....30

Istruzioni di montaggio.....30
Illustrazione di descrizione A.....30
Illustrazione di descrizione B.....31
Illustrazione di descrizione C.....31
Assemblaggio (fig. D).....31
Informazioni ambientale aggiuntive.....31

Allenamenti.....31
Istruzioni per l'esercizio.....31

Utilizzo.....32
Regolazione della resistenza.....32
Per montare/sostituire le batterie.....32

Console.....32
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione.....32
Spiegazione dei pulsanti.....32
Utilizzo.....32

Pulizia e manutenzione.....32
Difetti e malfunzionamenti.....32
Trasporto e stoccaggio.....33

Garanzia.....33

Dati tecnici.....33

Dichiarazione del fabbricante.....33

Clausola di esonero della responsabilità.....33

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 manuale è una parte essenziale dell'attrezzo da allenamento, si prega di leggere tutte le istruzioni fornite prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo. Le seguenti precauzioni devono essere sempre seguite:

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.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- Massimo utilizzo è limitato a 2 ore al giorno
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza, solo se sorvegliati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se comprendono i pericoli connessi.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 45 °C.
- 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 100 kg (220 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 essere inserite o imballate negli spazi vuoti dei materiali utilizzati per proteggere il prodotto.
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Illustrazione di descrizione C

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

‼ NOTA
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Assemblaggio (fig. D)

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

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

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

Informazioni ambientale aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

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

Smaltimento a fine vita

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

Allenamenti

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

Istruzioni per l'esercizio

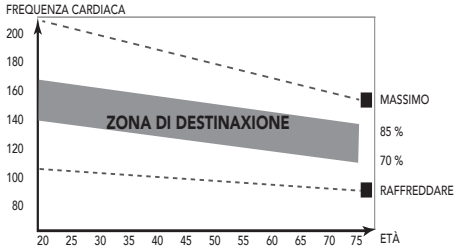
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

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

Utilizzo

Regolazione della resistenza

Per aumentare o diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione in senso orario (verso il +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (verso il -) per ridurre la resistenza.

Per montare/sostituire le batterie

La console è dotata di 1 batterie stilo AAA sul retro della console. (Fig. E)

Per montare/sostituire le batterie
- 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.

Console

⚠ 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

Scan
- Effettua la scansione automatica per ogni modalità in sequenza ogni 4 secondi, Time, Count, Calories, Total count.

Time
- Accumula automaticamente la durata dell'esercizio quando si lavora.
- Range: 00:00 ~ 99:59.

Distance
- Accumula in automatica la distanza dall'esercizio durante il lavoro.
- Range: 0.00 ~ 999.9 KM.

Count
- Visualizza i giri al minuto
- Range: 0 ~ 9999.
- Senza nessun segnale trasmesso nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, RPM visualizzerà "0"

Calories
- Accumula automaticamente le calorie bruciate quando si fanno gli esercizi.
- Range: 0.0 ~ 9999.

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

Total count
- Accumula in automatico la distanza totale per tutte le sedute di esercizi.
- Range: 0 ~ 9999.

Spiegazione dei pulsanti

Mode
- Scegliere ogni funzione premendo il tasto
- Tenere premuto il tasto Mode per 5 secondi per azzerare tutte le funzioni Time, Count, Calories.

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.

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.

Trasporto e stoccaggio

⚠ AVVERTENZA

- Trasportare e spostare l'attrezzatura con la massima cura.
- Spostare l'attrezzatura e appoggiarla a terra facendo attenzione.
- Posizionare l'attrezzatura su una base protettiva per impedire danni alla superficie del pavimento.
- Spostare e sollevare con cura l'attrezzatura se si trova su superfici non uniformi.
- Non spostare l'attrezzatura afferrandola per i pedali, ma utilizzare l'apposita maniglia sulla parte superiore dell'alloggiamento.
- Conservare l'attrezzatura in un luogo asciutto con la minor variazione di temperatura possibile.

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

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

Condizioni per la garanzia

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

Copertura della garanzia

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

Limiti di garanzia

La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.
La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.
La garanzia non comprende nemmeno i normali interventi di servizio dell'attrezzo, come per esempio la pulizia, lubrificazione, controllo periodico dei componenti né le piccole installazioni che può effettuare il cliente stesso e che non richiedono lo smontaggio/montaggio dell'attrezzo. Questi interventi sono, per esempio, la sostituzione del pannello, dei pedali o di altri componenti analoghi.

La garanzia non copre gli interventi di riparazione previsti, se non vengono eseguiti da un rappresentante autorizzato Tunturi. Se sbagliate a seguire le istruzioni del manuale d'uso, decade subito la garanzia sul prodotto.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No
Lunghezza	cm inch	62,0 24,4
Larghezza	cm inch	48,0 18,9
Altezza	cm inch	26,0 10.2
Peso	kg lbs	11.4 25.1
Peso massimo utente	kg lbs	100 220
Battery size	1x	AAA

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Cardio Fit D10 Under Desk Cyclette verticale è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (2014/30/EU)
- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Direttiva Macchine (2006/42/EC)
- Regolamento generale sulla sicurezza dei prodotti (GPSR) – (EU) 2023/988
- Regolamento sulle batterie (EU) 2023/1542

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

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



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

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250909-W