TUNTURI®

CARDIO FIT B40 LOW BIKE

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisate ur
IT Manuale d'us o



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención

- 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.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.

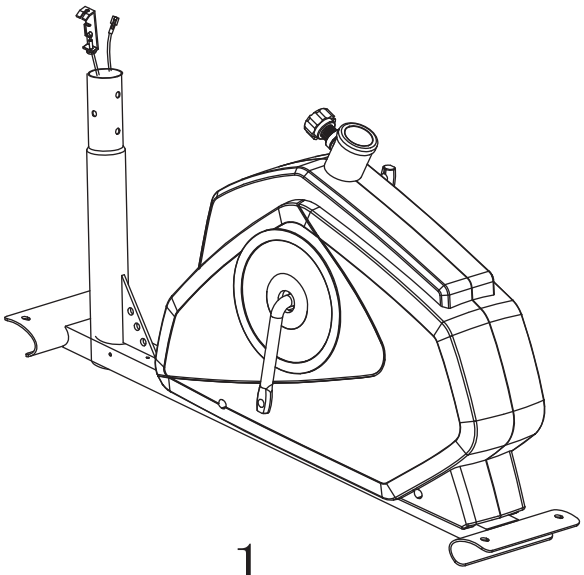
WWW

A

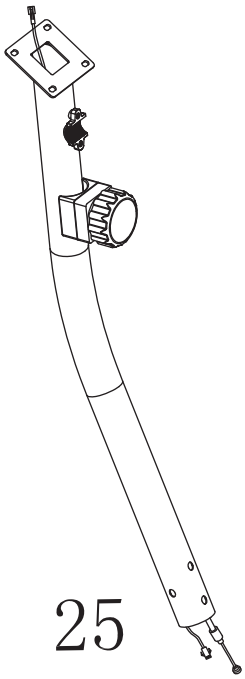

TUNTURI
SCAN
TIME
SPEED
KPH
2.13
DIST
DIST
ODO
CAL
PULSE
RESET
MODE
SET
Smart fit
TUNTURI

TUNTURI®

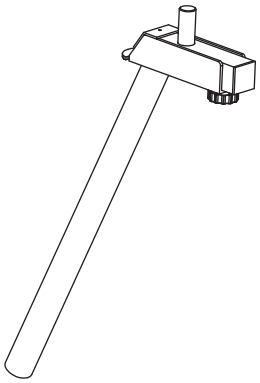
B



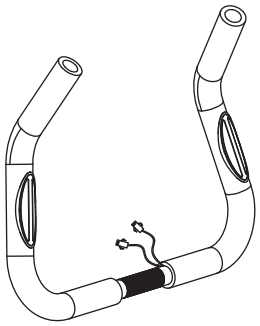
1



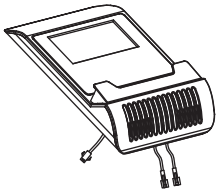
25



13



27



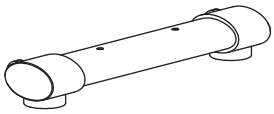
18



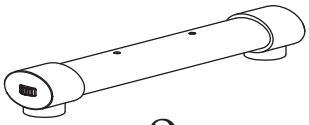
17



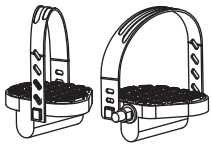
26



2



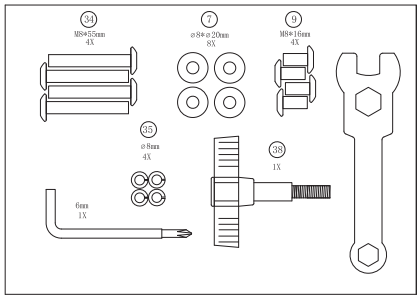
3

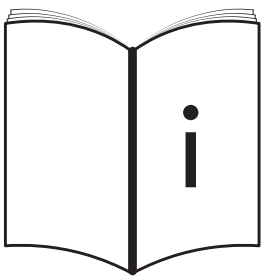


11L/11R

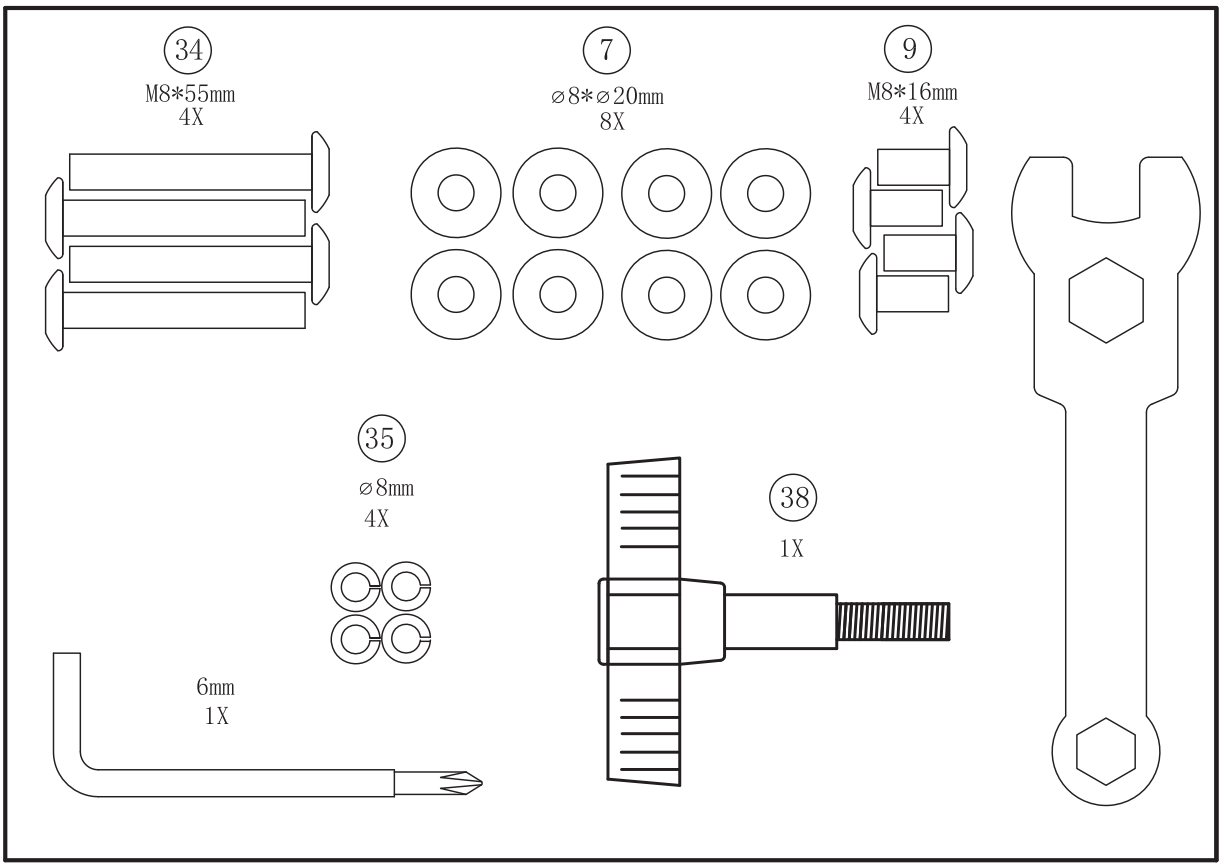


37

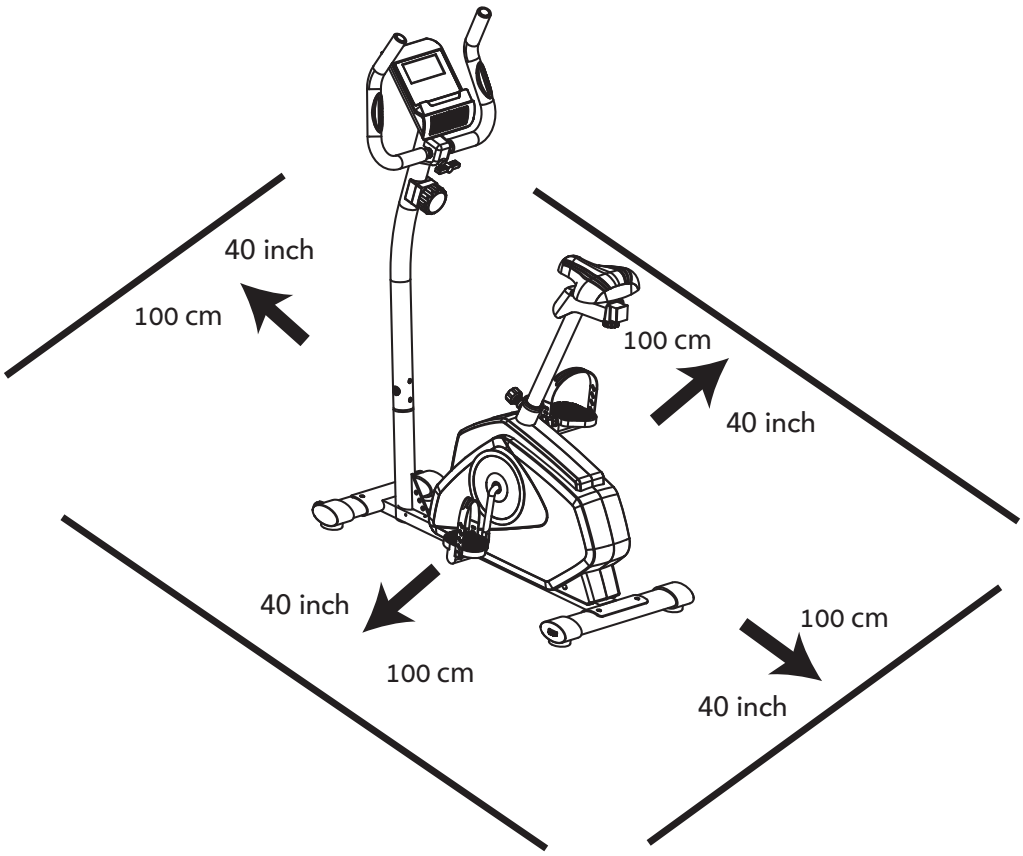




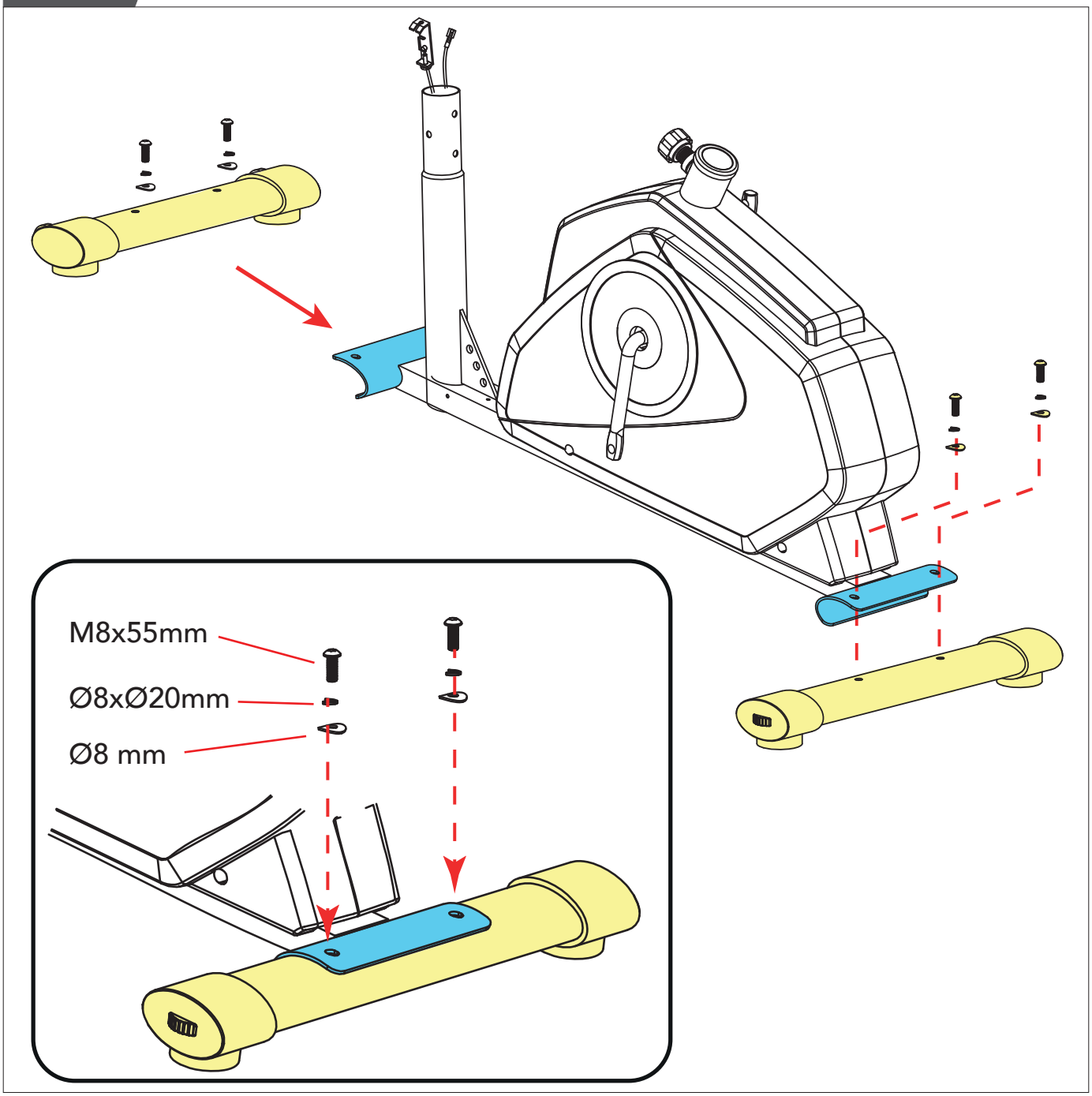
C

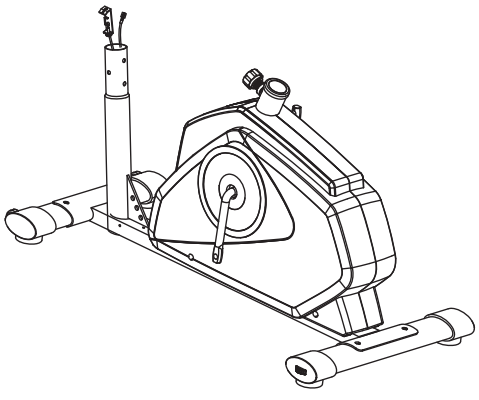

34
M8*55mm
4X
7
⌀8*⌀20mm
8X
9
M8*16mm
4X
35
⌀8mm
4X
38
1X
6mm
1X

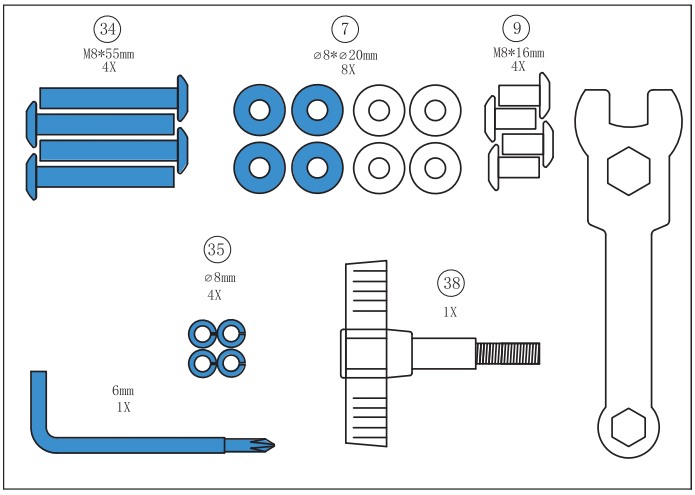
D-00


40 inch
100 cm
100 cm
40 inch
40 inch
100 cm
100 cm
40 inch

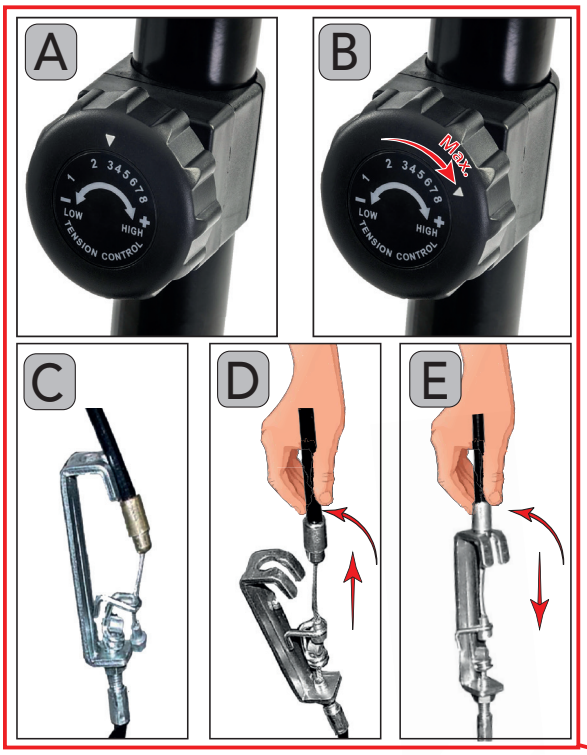
D-01

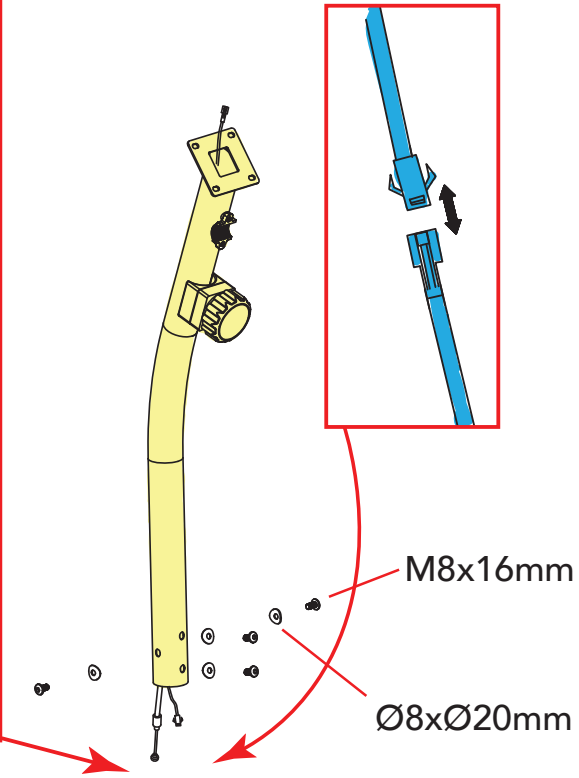

M8x55mm
Ø8xØ20mm
Ø8 mm




34
M8*55mm
4X
7
⌀8*⌀20mm
8X
9
M8*16mm
4X
35
⌀8mm
4X
38
1X
6mm
1X

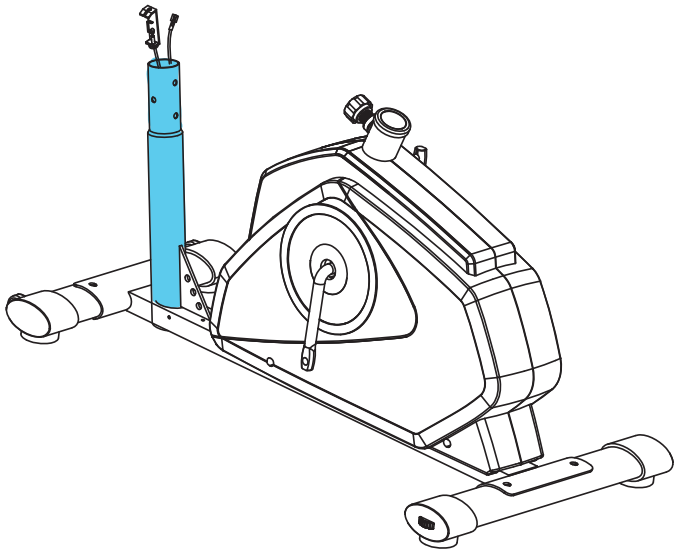
D-02

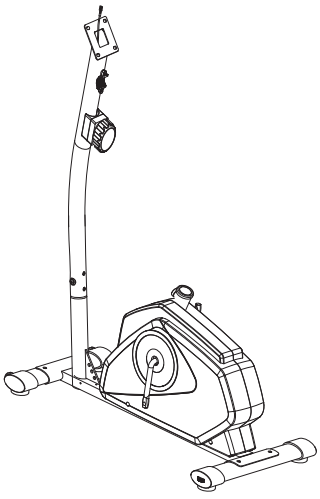


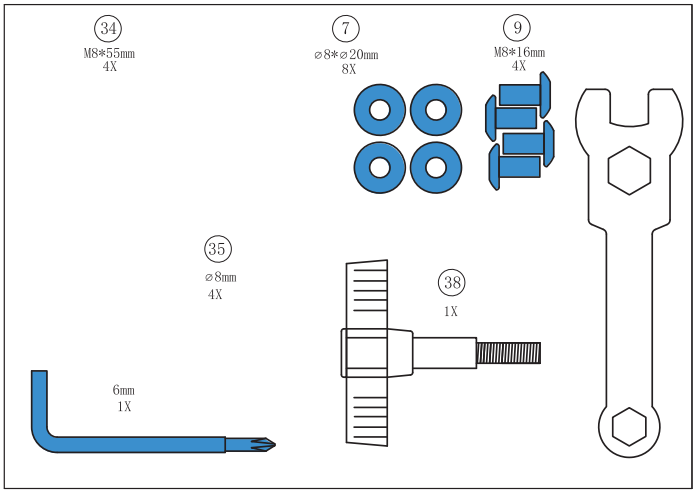




TUNTURI®





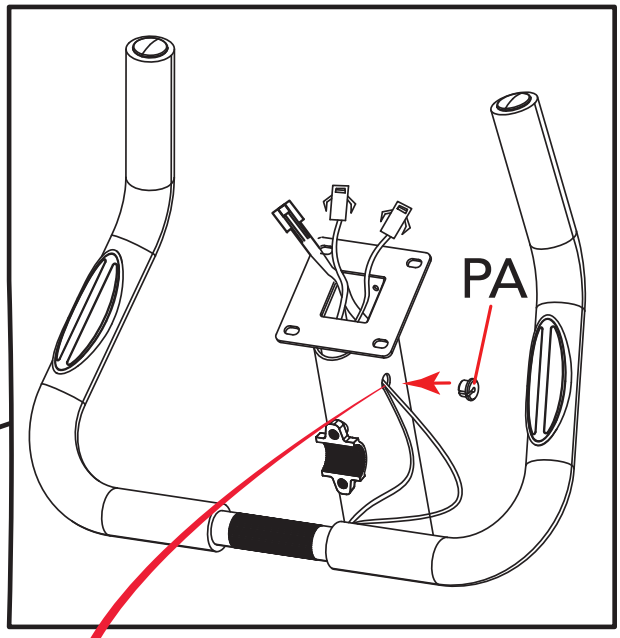


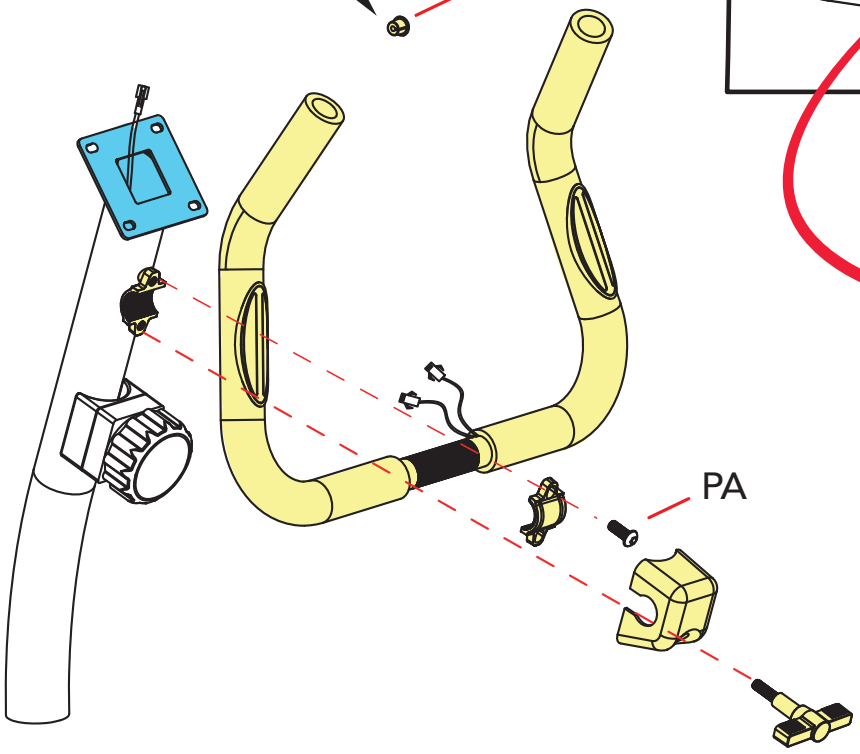
TUNTURI®

D-03

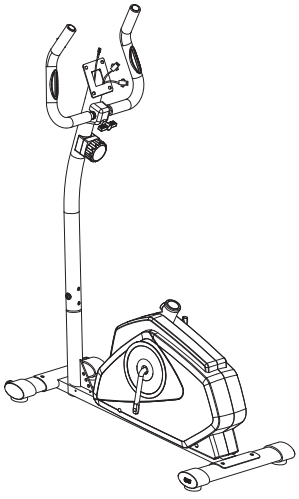
Předmontované

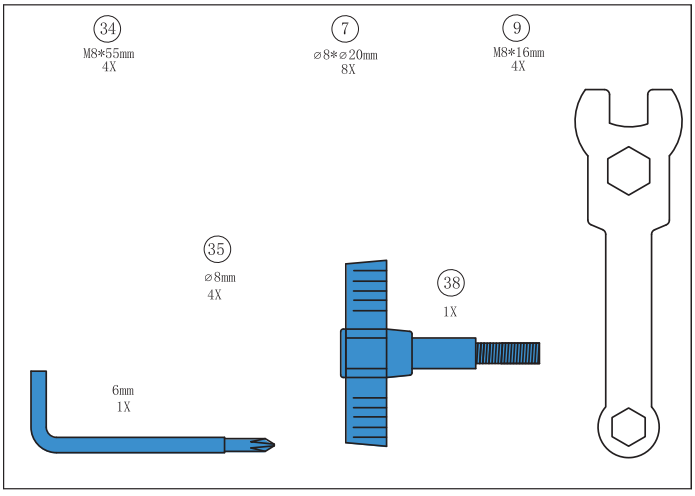
Predmontované
Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato



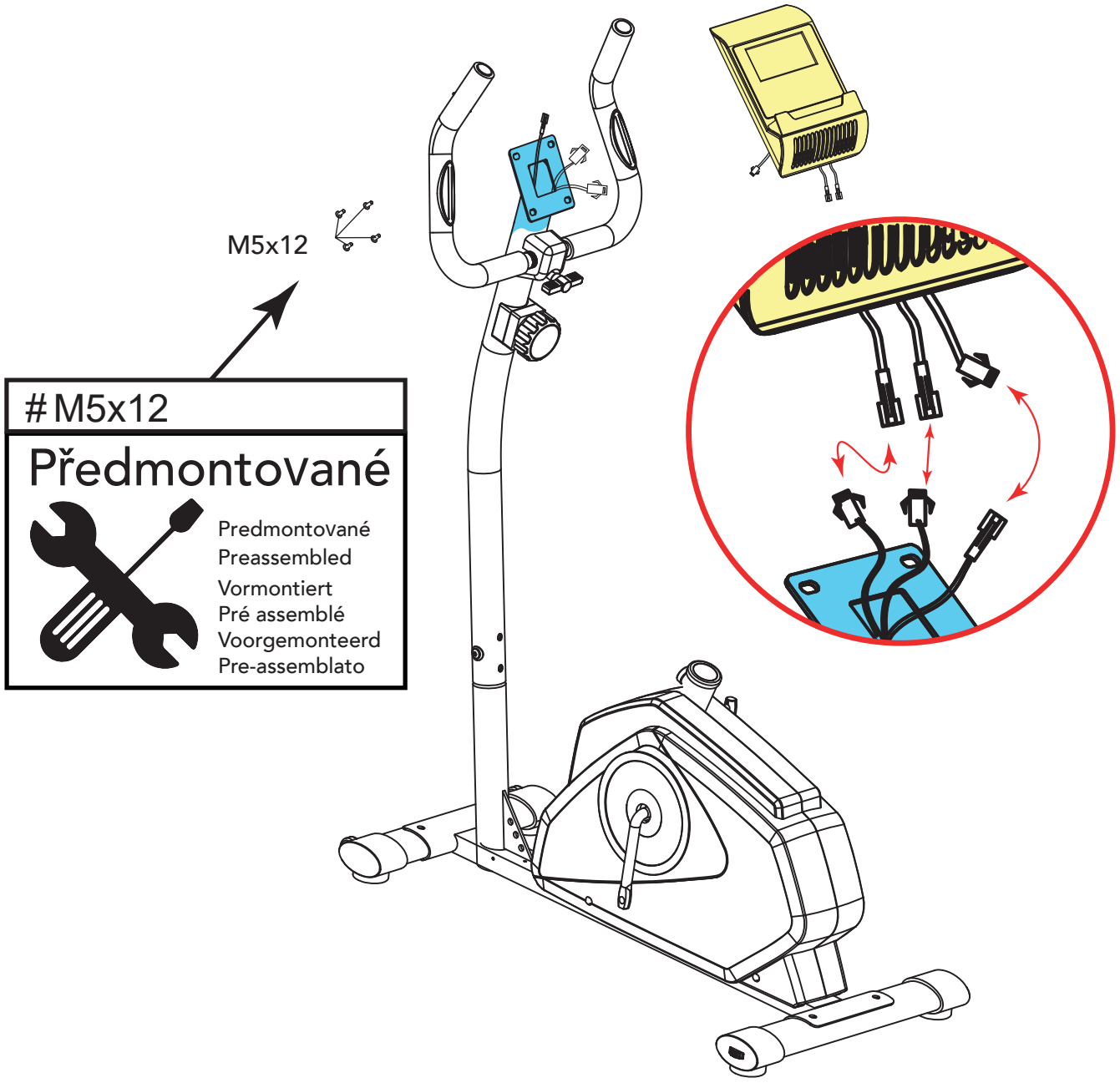


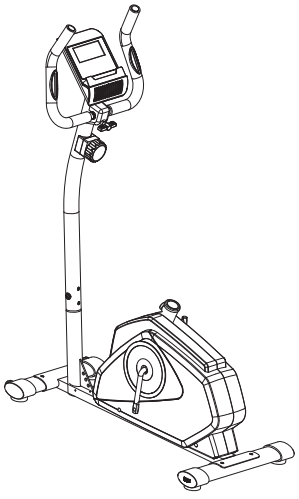


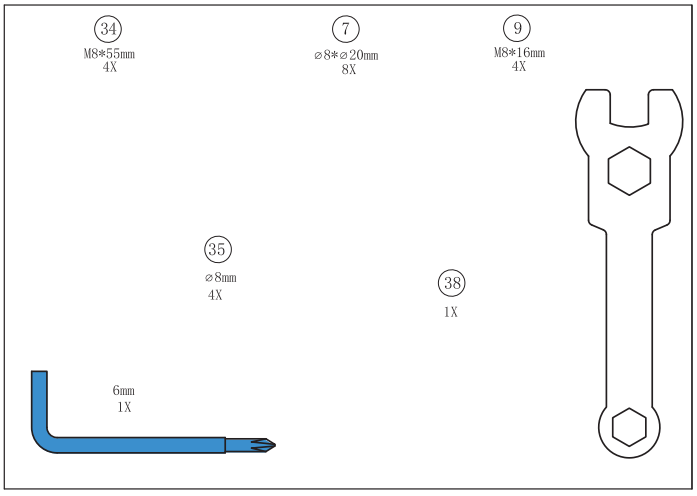




D-04

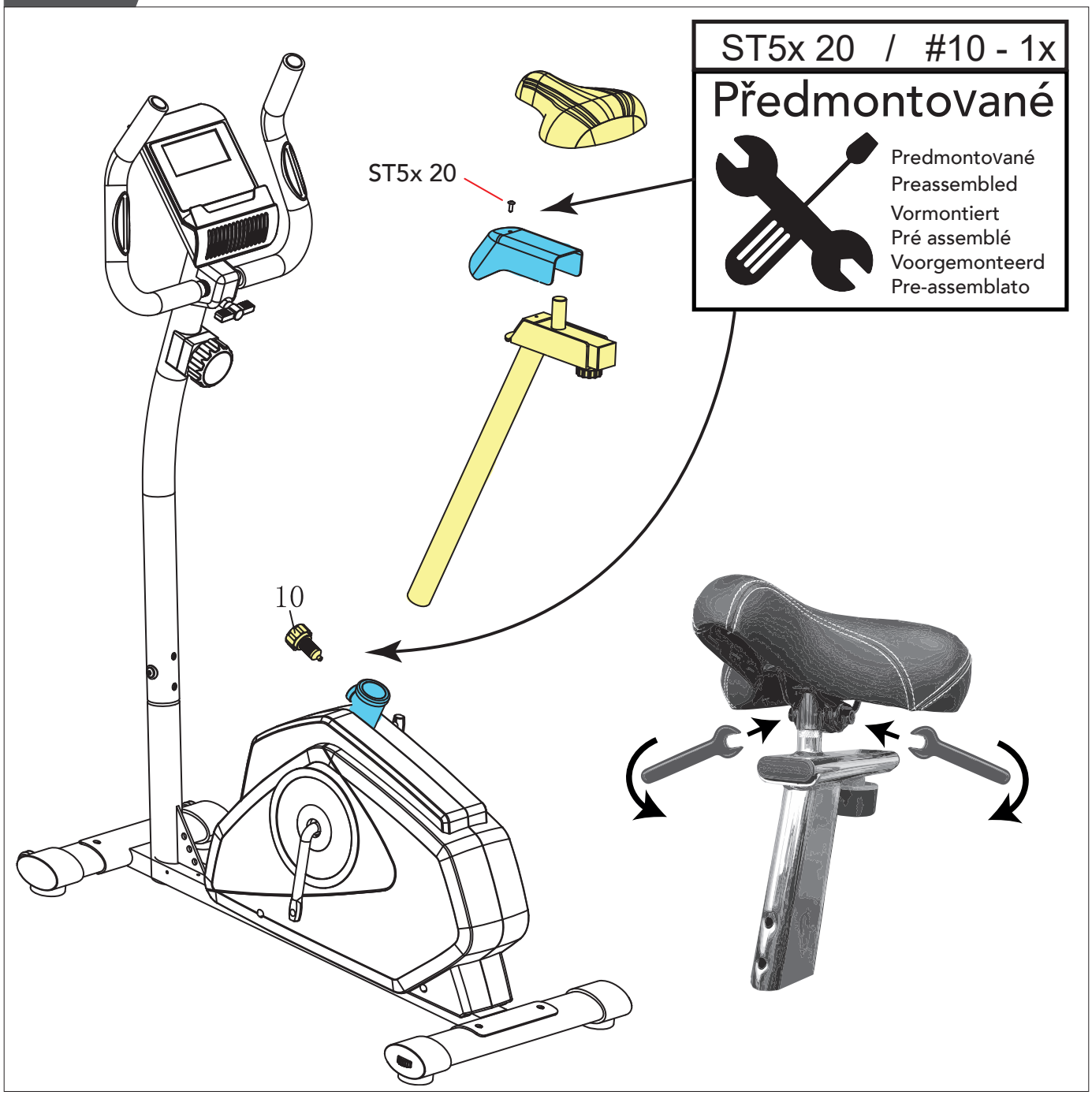

M5x12
#M5x12
Předmontované
Predmontované
Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato

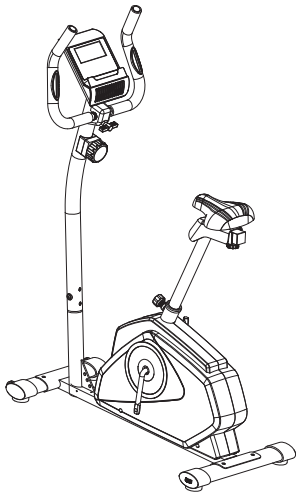


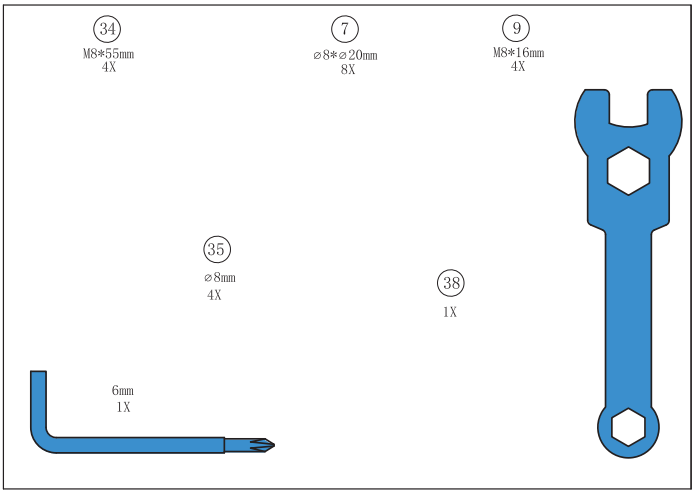

34
M8*55mm
4X
7
⌀8*⌀20mm
8X
9
M8*16mm
4X
35
⌀8mm
4X
38
1X
6mm
1X

TUNTURI®

D-05

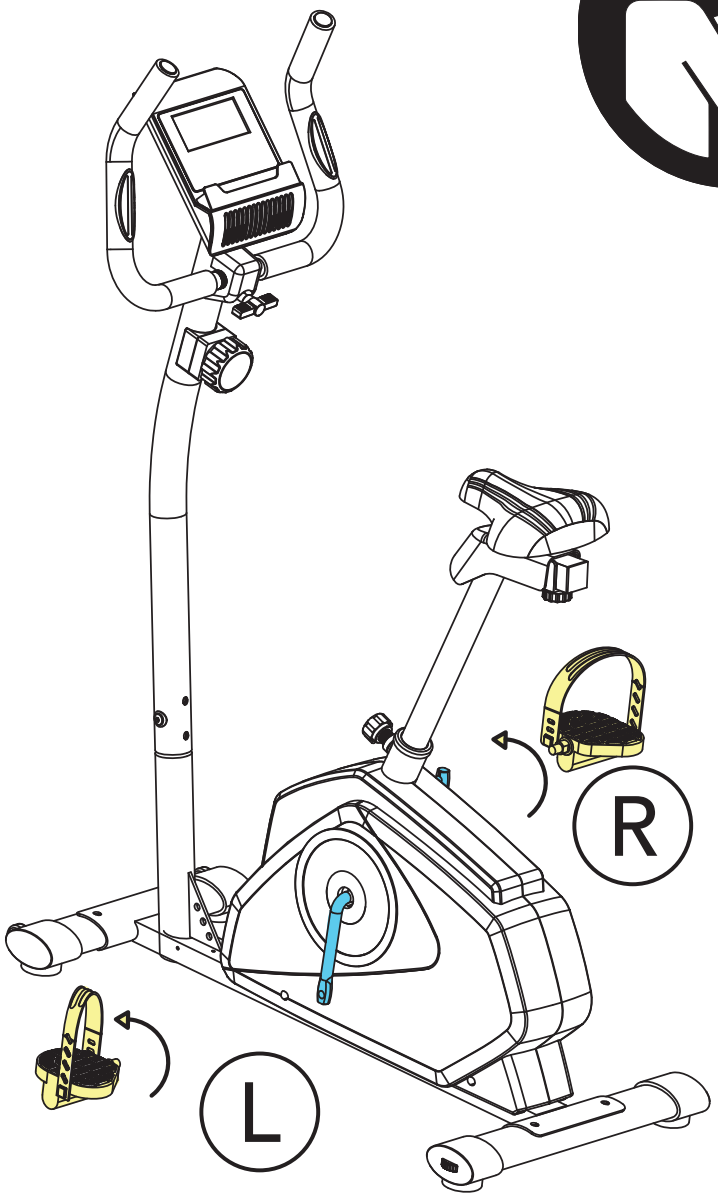

ST5x 20 / #10 - 1x
Předmontované
Predmontované
Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
ST5x 20
10

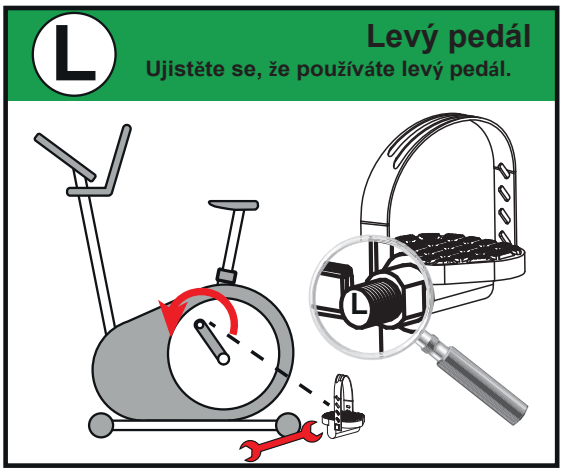


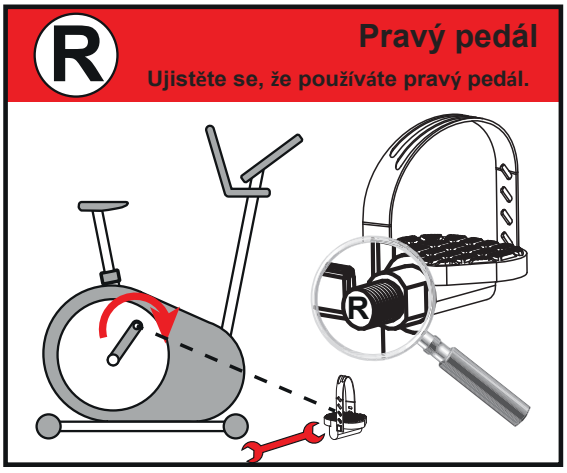

34
M8*55mm
4X
7
⌀8*⌀20mm
8X
9
M8*16mm
4X
35
⌀8mm
4X
38
1X
6mm
1X

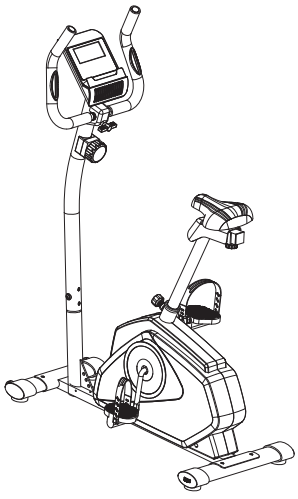
D-06

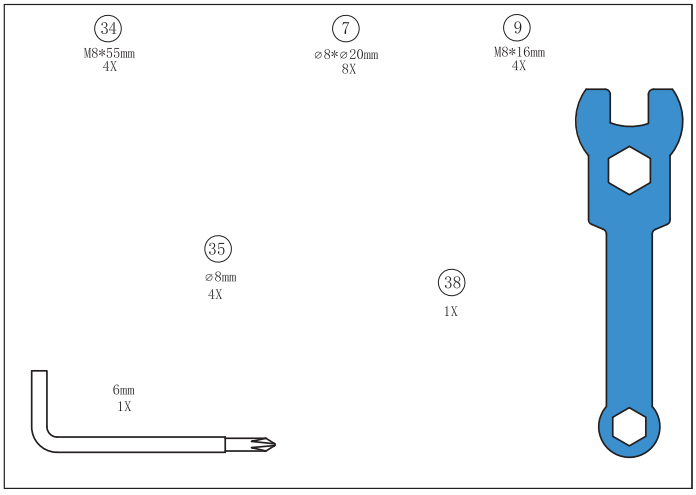

YouTube


R
L


L
Levý pedál
Ujistěte se, že používáte levý pedál.
L


R
Pravý pedál
Ujistěte se, že používáte pravý pedál.
R




34
M8*55mm
4X
7
⌀8*⌀20mm
8X
9
M8*16mm
4X
35
⌀8mm
4X
38
1X
6mm
1X

Čeština

Obsah

Vítejte 12

Bezpečnostní varování 12

Montážní pokyny 12
Popis ilustrace A 12
Popis ilustrace B 12
Popis ilustrace C 13
Popis ilustrace D 13
Další informace o montáži 13
Další informace o životním prostředí 13

Cvičení 13
Pokyny k cvičení 13
Srdeční frekvence 14

Použití 14
Nastavení horizontální polohy sedadla 14
Nastavení řídítek 14
Nastavení vertikální polohy sedadla 14
Nastavení odporu 14
Vložení/výměna baterií 15

Konzole 15
Vysvětlení Funkce displeje 15
Vysvětlení tlačítek 15
Další poznámky 16

Čištění a údržba 16
Vady a poruchy 16

Přeprava a skladování 16

Záruka 16

Technické údaje 17

Prohlášení výrobce 17

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 17

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení Tunturi. Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů a veslařských trenažérů. 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 k použití je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení: před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy dodržujte 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 ve věku 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 cvičení se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli svalové bolesti a přetížení, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C / 59 °F a 95 °F.
  Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C / 41 °F a 113 °F.
- Nepoužívejte ani neskladujte zařízení ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některá část poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Držte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Chraňte vlasy před pohyblivými částmi.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Udržujte oděv, šperky a jiné předměty mimo dosah pohyblivých částí.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg (242 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Montážní pokyny

Popis ilustrace A

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

Popis obrázek B

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

!! POZNÁMKA
- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutých prostorech, které slouží jako ochranný materiál produktu.
- Pokud některá součást chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže zařízení v následujícím pořadí.

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

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození 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 montáži

Montážní krok D2
Připojte napínací kabel.

Jak správně připojit ocelový kabel pro nastavení napětí na ručním systému nastavení napětí.
Namontujte napínací knoflík na svislou trubku, pokud již není předem namontován.
- Nastavte napínací knoflík na nejvyšší úroveň napětí.
- Před připojením a upevněním všech spojů nasuňte kryt svislé trubky na svislou trubku.
- Odstraňte šrouby a podložky ze základního rámu, pokud jsou předem namontovány.
- Připojte kabel senzoru (černé plastové konektory) a dbejte na správnou orientaci, aby byl zajišťovací systém účinný.
- Zavěste konec ocelového kabelu vycházející ze spodní části svislé trubky na háček ocelového kabelu vycházejícího z hlavního rámu.
- Vytáhněte vnější ocelový kabel ze svislé trubky a nasuňte mosaznou koncovku do držáku na konci kabelu vycházejícího z hlavního rámu.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube https://youtu.be/nn5AnVxmPag

Montážní krok D6
Jak správně namontovat pedály.

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

Pravý pedál

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

Levý pedál
- Nasuňte levý pedál „L“ do levé kliky.
- Nejprve otočte osu pedálu rukou proti směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube https://youtu.be/Devel2ZhCAc

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

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalu

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

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám 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 povinni zlikvidovat 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 úroveň kondice, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Zvyšte počet cvičení, abyste zlepšili svou kondici. Vyplatí se kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní tréninkovou dobu na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži.
S rostoucí fyzickou kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor.
Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

⚠ VAROVÁNÍ
- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Pokud se cítíte slabí nebo máte závratě, okamžitě přestaňte cvičit.

Pokyny k cvičení

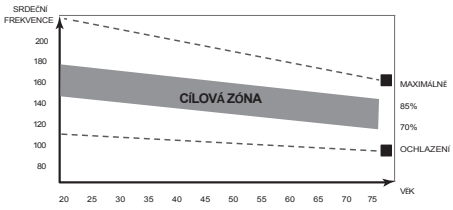
Používání fitness zařízení vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

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

Fáze cvičení

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



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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, např. snižte tempo a 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.

Zpevnění 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 rozcvičky a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

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

Srdeční frekvence

Měření pulsu (ruční snímače pulsu)

Puls je měřen senzory v řídítkách, když se uživatel dotýká obou senzorů současně. Přesné měření pulsu vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala senzorů pulsu na rukou. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření pulsu bude méně přesné.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Dbejte na to, abyste během tréninku nepřekročili svou maximální srdeční frekvenci
  Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se s lékařem.
- Systémy pro monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

Začátečníci 50–60 % maximální srdeční frekvence

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

Pokročilí 60–70 % maximální srdeční frekvence

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

Expert 70–80 % maximální srdeční frekvence

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

Použití

Nastavení horizontální polohy sedadla

Horizontální polohu sedadla lze nastavit tak, že sedadlo nastavíte do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík sedadla.
- Posuňte sedadlo do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík sedadla.

Nastavení řídítek

Řídítka lze nastavit podle výšky a cvičební polohy uživatele.
- Povolte nastavovací knoflík řídítek.
- Přesuňte řídítka do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík řídítek.

Rychlá rada

- Je snazší to provést ve dvou, aby jedna osoba mohla naklonit zařízení, zatímco druhá provede potřebné nastavení.

!! POZNÁMKA

- Stroj je nejstabilnější, když jsou všechny opěrné nohy zcela zasunuty . Proto začněte vyrovnávat stroj tak, že nejprve zcela otočíte všechny opěrné nohy dovnitř a teprve poté otočíte požadované opěrné nohy ven, aby byl stroj stabilní.

Nastavení vertikální polohy sedadla

Vertikální polohu sedadla lze nastavit nastavením trubky sedadla do požadované polohy. S nohou téměř napnutou se klenba chodidla musí dotýkat pedálu v jeho nejnižším bodě.
- Povolte nastavovací knoflík sedlové trubky.
- Posuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík sedlové trubky.

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, otočte nastavovací knoflík v horní části trubky podpěry řídítek ve směru hodinových ručiček (+) pro zvýšení odporu a proti směru hodinových ručiček (-) pro snížení odporu.

Stupnice nad knoflíkem (1–8) vám pomůže najít a nastavit vhodný odpor.

!! POZNÁMKA

- Vzhledem k silným magnetům použitým v brzdovém systému nemusí k žádné znatelné změně odporu, pokud je úroveň odporu snížena pouze o jeden stupeň z nastavení 7 nebo 8.
  V této situaci doporučujeme nejprve snížit odpor na nastavení 5 nebo nižší a poté jej zvýšit na požadované nastavení.

Čeština

Vložení/výměna baterií

Konzole je vybavena 2 bateriemi AA, které se nacházejí v zadní části konzole. (Obr. E)

Vložení/výměna baterií

- Sejměte kryt. (Nachází se na zadní straně).
- Vyjměte staré baterie.
  Platí pouze při výměně baterií za nové.
- Vložte nové baterie.
  Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

!! POZNÁMKA

- Vybitá baterie by měla být vždy recyklována podle místních zákonů , aby se chránilo životní prostředí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, aby nedošlo k k úniku baterií.
- Aby nedošlo k úniku baterií, vyjměte je, pokud plánujete zařízení delší dobu nepoužívat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte stejnou značku, stejný typ a stejnou úroveň energie.

Konzole



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

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Chraňte konzoli před přímým slunečním zářením.
- Pokud je povrch konzole pokrytý kapkami potu, osušte jej.
- Neopírejte se o konzoli.
- Dotykový 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

Scan

- Automaticky skenuje funkce pro:
  čas, rychlost, ODO, vzdálenost, otáčky a kalibraci.
- Každý displej se zobrazí po dobu 4 sekund

TIME

- Automaticky sčítá čas cvičení během tréninku.

SPEED

- Zobrazuje aktuální rychlost tréninku.

Odo

Automaticky sčítá celkovou vzdálenost za všechny tréninkové jednotky.

Dist

Vzdálenost pro trénink.

- M Označuje parametry v metrech.

Puls

- Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci, pokud je měřena.

!! POZNÁMKA

- Před měřením pulsu položte dlaně na obě kontaktní podložky a monitor po 6–7 sekundách zobrazí na LCD displeji vaši aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu (BPM).
- Během měření pulsu může být naměřená hodnota v důsledku zablokování kontaktu během prvních 2–3 sekund vyšší než skutečná srdeční frekvence, poté se vrátí na normální úroveň.
- Naměřená hodnota nemůže být považována za základ pro lékařské ošetření.

Kcal

- Automaticky sčítá kalorie spálené při cvičení.

!! POZNÁMKA

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

Vysvětlení tlačítek

MODE

- Stisknutím tlačítka MODE vyberete funkce konzole: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie a puls.
- Stisknutím a podržením po dobu 4 sekund resetujete: čas, počet, vzdálenost a kalorie.

SET

Nastavte hodnoty pro: čas, počet, vzdálenost a kalorie, pokud nejste v režimu skenování.

- Stisknutím tlačítka SET nastavte konzoli do režimu zadávání cílů.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte cíl, který chcete nastavit. (Vybraný cíl bude blikat, když je možné nastavit hodnotu.)
- Stisknutím tlačítka SET zvýšíte hodnotu cíle, podržením tlačítka SET zvýšíte hodnotu rychleji.
- Krátkým stisknutím tlačítka RESET resetujte změněný vybraný cíl.
- Stisknutím tlačítka MODE aktivujte další volitelný cíl, který chcete nastavit.

	ČAS	+ 1 min	(1 ~ 99)
	RYCHLOST		(max. 99,9 km/h)
	VZDÁLENOST	+ 0,5 km	(0,5 km ~ 99,50 km)
	ODO		(max. 999,9 km)
	CAL	+ 1	(1 ~ 999)
	PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

!! POZNÁMKA

- Když nastavíte cíle, nastavená hodnota cíle bude odpočítávána v aktivním režimu.
- Po dosažení cíle konzole vydá 4 dvojité akustické signály. Dosažená hodnota se nyní bude odpočítávat od „0“.
- Můžete nastavit více než jeden cíl, všechny cíle budou oznámeny, když bude cíl dosažen.

RESET

- Stiskněte a podržte po dobu 4 sekund pro resetování: čas, vzdálenost, kalibrace a puls

!! POZNÁMKA

- Celkový počet lze resetovat pouze výměnou baterií.

Další poznámky

- Pokud je displej slabý nebo nezobrazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
- Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách nepřijme žádný signál.
- Monitor se automaticky zapne, když začnete cvičit a stisknete tlačítko se signálem.
- Monitor automaticky začne počítat, když začnete cvičit, a přestane počítat, když přestanete cvičit na 4 sekundy.

Čištění a údržba

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Vady a poruchy

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

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

Odstraňování závad:

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

!! POZNÁMKA

- Po 4 minutách bez tréninku se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud se na počítači zobrazuje neobvyklý obraz, vyměňte baterie a zkuste to znovu.

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

- Přesuňte zařízení a opatrně ho položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy .
- Přes nerovný povrch zařízení přemisťujte opatrně. Zařízení nepřemisťujte po schodech pomocí koleček, ale přenášejte jej za rukojeti.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího
platí pouze v případě, že je zařízení používáno v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržováno podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního produktu jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ produktu. „Uživatelskou příručku“ si můžete 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.

Záruční krytí

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 vzniklé v důsledku 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. Ani společnost Tunturi New Fitness BV, ani distributoři Tunturi
Závazky se vztahují na vady způsobené z důvodů mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

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

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

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	84,0 30,7
Šířka	cm palec	50,0 19,7
Výška	cm palec	123,0 48,4
Hmotnost	kg libry	18,3 40,3
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	110 242
Velikost baterie	2x	AA
Měření srdečního tepu dostupné přes:	kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ne Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že zařízení Cardio Fit B40 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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte 18

Bezpečnostné upozornenia 18

Montážne pokyny 18
Popis obrázku A 18
Popis obrázku B 18
Popis obrázku C 19
Popis obrázku D 19
Ďalšie informácie o inštalácii 19
Ďalšie informácie o prostredí 19

Cvičenia 19
Pokyny k cvičeniu 19
Srdcová frekvencia 20

Použitie 20
Nastavenie horizontálnej polohy sedadla 20
Nastavenie riadidiel 20
Nastavenie vertikálnej polohy sedadla 20
Nastavenie odporu 20
Vloženie/výmena batérií 21

Držiak 21
Vysvetlenie Funkcie displeja 21
Vysvetlenie tlačidiel 21
Dodatočné poznámky 22

Čistenie a údržba 22
Poruchy a nesprávne fungovanie 22

Preprava a skladovanie 22

Záruka 22

Technické údaje 23

Vyhlásenie výrobcu 23

Upozornenie 23

Vitajte

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

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto používateľská príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia: pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny uvedené v tejto príručke. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže viesť 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 s prístrojom nehrajú .
- Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
  - Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé , okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každé cvičenie rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci cvičenia sa nezabudnite poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.
- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte zariadenie v prostredí s prievanom, aby ste sa nenachladili.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C / 59 °F a 95 °F. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C / 41 °F a 113 °F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte iba na účely, na ktoré je určené. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú uvedené v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, 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.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 110 kg (242 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Montážne pokyny

Popis obrázku A

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

Popis obrázku B

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

!! POZNÁMKA
- Malé časti môžu byť skryté/zabalené v dutých priestoroch, ktoré slúžia ako ochranný materiál pre výrobok.
- Ak chýba nejaká časť, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

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

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže zariadenia v nasledujúcom poradí.

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

⚠ UPOZORNENIE
- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu 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 inštalácii

Inštalačný krok D2

Pripojte napínací kábel.

Ako správne pripojiť oceľový kábel na nastavenie napnutia na manuálnom systému nastavenia napätia.
Nasaďte napínací gombík na vertikálnu rúrku, ak ešte nie je namontovaný inštalovaný.
- Nastavte gombík napätia na najvyššiu úroveň napätia.
- Pred pripojením a upevnením všetkých spojov nasuňte vertikálny kryt rúrky na vertikálnu rúrku.
- Odstráňte skrutky a podložky zo základného rámu, ak sú predinštalované. inštalované.
- Pripojte kábel senzora (čierne plastové konektory) a skontrolujte správnu orientáciu, aby bol uzamykací systém účinný.
- Zavesite koniec oceľového kábla vychádzajúceho zo spodnej časti vertikálnej rúrky na háčik oceľového kábla vychádzajúceho z hlavného rámu.
- Vytiahnite vonkajší oceľový kábel zo zvislej rúrky a zasuňte mosadznú koncovku do držiaka na konci kábla vychádzajúceho z hlavného rámu.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube https://youtu.be/nn5AnVxmPag

Montážny krok D6

Ako správne namontovať pedále.

!! POZNÁMKA
- Pravá a ľavá strana sa určujú z pohľadu cvičiacich osôb.

Pravý pedál

Nájdite značku „R“ alebo „L“ na osi pedálu
- Namontujte pravý pedál „R“ do pravej kľuky.
- Najskôr otočte os pedálu rukou v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne dotiahnite.

Ľavý pedál
- Zasuňte ľavý pedál „L“ do ľavej kľuky.
- Najskôr otočte os pedálu rukou proti smeru hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne dotiahnite.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube https://youtu.be/Devel2ZhCAc

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

Ďalšie informácie o životnom prostredí

Likvidácia obalov

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

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vaše fitness zariadenia vám budú slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď vaše fitness zariadenia dosiahnu koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste povinní ich odovzdať na 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. Aby ste dosiahli a udržali si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju kondíciu.
Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa zaviazala k diéte, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú tréningovú dobu na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu.
Ako sa vaša fyzická kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia môžete merať sledovaním svojej srdcovej frekvencie a pulzu.

⚠ UPOZORNENIE
- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojím lekárom.
- Ak sa cítite slabý alebo máte závraty, cvičenie okamžite prerušte.

Pokyny k cvičeniu

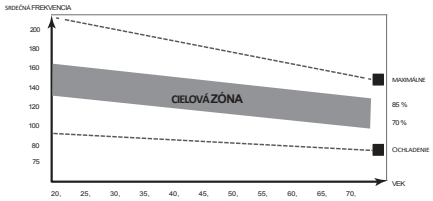
Využívanie služieb fitness zaridenie vám prinesie viacero výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

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

Fáza cvičenia

V tejto fáze vynakladáte úsilie. Po pravidelnom cvičení budú svaly na nohách pružnejšie. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržať rovnomerné tempo počas celého cvičenia. Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila do cieľovej zóny uvedenej v tabuľke nižšie.



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

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Zahŕňa opakovanie rozcvičovacích cvičení, napr. spomaľte a pokračujte asi 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, opäť bez silného napínania svalov alebo trhavých pohybov.
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

Na posilnenie svalov na fitness stroji je potrebné nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh, čo môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Počas 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 vynaloženej energie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Je to v podstate rovnaký princíp ako tréning na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné snímače srdcovej frekvencie)

Váš pulz merajú senzory v riadidlách, keď sa dotknete oboch senzorov súčasne. Presné meranie pulzu vyžaduje, aby bola vaša pokožka mierne vlhká a v neustálom kontakte so senzormi pulzu na vašich rukách. Ak je vaša pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie pulzu bude menej presné.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

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

⚠ UPOZORNENIE

- Dávajte pozor, aby ste počas tréningu neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu
  Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojím lekárom.
- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.

Začiatočníci 50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Pokročilí 60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Expert 70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejších jedincov, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý vytrvalostný tréning.

Použitie

Nastavenie horizontálnej polohy sedadla

Vodorovnú polohu sedadla môžete nastaviť posunutím sedadla do požadovanej polohy.

- Uvoľnite gombík na nastavenie sedadla.
- Posuňte sedadlo do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík na nastavenie sedadla.

Nastavenie riadidiel

Riadidlá je možné nastaviť podľa výšky a polohy používateľa pri cvičení.

- Povolte nastavovacie koliesko riadidiel.
- Nastavte riadidlá do požadovanej polohy.
- Utiahnite nastavovací gombík riadidiel.

Rýchly tip

- Je to jednoduchšie, ak to robia dve osoby, aby jedna mohla nakloniť zariadenie, zatiaľ čo druhá osoba vykoná potrebné nastavenia.

!! POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nohy úplne zasunuté . Preto začnite vyrovnávať stroj tak, že najskôr otočíte všetky oporné nohy úplne dovnútra a až potom otočíte požadované oporné nohy von, aby sa stroj stabilizoval.

Nastavenie vertikálnej polohy sedadla

Vertikálnu polohu sedadla je možné nastaviť nastavením sedadlovej rúrky do požadovanej polohy. S takmer vystretou nohou by sa klenba chodidla mala dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode.

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

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, otočte nastavovacím gombíkom v hornej časti rúrky riadidiel v smere hodinových ručičiek (+) na zvýšenie odporu a proti smeru hodinových ručičiek (-) na zníženie odporu.

Škála nad gombíkom (1–8) vám pomôže nájsť a nastaviť vhodný odpor.

!! POZNÁMKA

- Vzhľadom na silné magnety použité v brzdovom systéme nemusí byť možné Žiadna znateľná zmena odporu, ak je úroveň odporu znížená iba o jeden stupeň z nastavenia 7 alebo 8.
  V tejto situácii odporúčame najskôr znížiť odpor na nastavenie 5 alebo nižšie a potom ho zvýšiť na požadované nastavenie.

Slovenčina

Vloženie/výmena batérií

Konzola je vybavená 2 AA batériami, ktoré sa nachádzajú v zadnej časti konzoly. (Obr. E)

Vloženie/výmena batérií

- Odstráňte kryt. (Nachádza sa na zadnej strane).
- Vyberte staré batérie.
  Toto platí len v prípade výmeny batérií za nové.
- Vložte nové batérie.
  Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniu polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

!! POZNÁMKA

- Použité batérie by sa mali vždy recyklovať v súlade s miestnymi zákonmi aby sa chránilo životné prostredie.

⚠ VAROVANIE

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

Konzola



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

⚠ UPOZORNENIE

- Chráňte konzolu pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Dotykový displej dotykajte iba končekmi prstov. Dávajte pozor, aby ste sa displeja nedotýkali nechtami alebo ostrými predmetmi.

!! POZNÁMKA

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

Vysvetlenie Funkcie displeja

Scan

- Automaticky skenuje funkcie:
  čas, rýchlosť, ODO, vzdialenosť, otáčky a kalibráciu.
- Každý displej sa zobrazuje po dobu 4 sekúnd

TIME

- Automaticky sčítava čas cvičenia počas tréningu.

SPEED

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť tréningu.

Odo

Automaticky vypočíta celkovú vzdialenosť za všetky tréningové jednotky.

DIST

Vzdialenosť pre tréning.

- M Uvádza parametre v metroch.

Srdcová frekvencia

- Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu, ak je meraná.

!! POZNÁMKA

- Pred meraním pulzu položte dlane na obe kontaktné podložky a po 6–7 sekundách monitor zobrazí vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) na LCD displeji.
- Počas merania pulzu môže byť nameraná hodnota vyššia ako vaša skutočná srdcová frekvencia kvôli blokácii kontaktu počas prvých 2–3 sekúnd, ale potom sa vráti na normálnu úroveň.
- Zmeraná hodnota nemôže slúžiť ako základ pre lekárskeho ošetrenia.

Kcal

- Automaticky sčíta kalórie spálené počas cvičenia.

!! POZNÁMKA

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

Vysvetlenie tlačidiel

MODE

- Stlačením tlačidla MODE vyberiete funkcie konzoly: čas, rýchlosť, vzdialenosť, ODO, kalórie a pulz.
- Stlačte a podržte 4 sekundy, aby ste vynulovali: čas, počet, vzdialenosť a kalórie.

SET

Nastavte hodnoty pre: čas, počet, vzdialenosť a kalórie, ak nie ste v režime skenovania.

- Stlačte tlačidlo SET, aby ste konzolu nastavili do režimu zadávania cieľa.
- Stlačte tlačidlo MODE, aby ste vybrali cieľovú hodnotu, ktorú chcete nastaviť. (Vybraná cieľová hodnota bude blikať, keď je možné hodnotu nastaviť.)
- Stlačte tlačidlo SET, aby ste zvýšili cieľovú hodnotu, a podržte tlačidlo , aby ste hodnotu zvýšili rýchlejšie.
- Stlačte krátko tlačidlo RESET, aby ste resetovali zmenený vybraný cieľ.
- Stlačte tlačidlo MODE, aby ste aktivovali ďalší voliteľný cieľ, ktorý chcete nastaviť.

	TIME	+ 1 min	(1 ~ 99)
	RÝCHLOSŤ		(max. 99,9 km/h)
	VZDIALENOSŤ	+ 0,5 km	(0,5 km ~ 99,50 km)
	ODO		(max. 999,9 km)
	CAL	+ 1	(1 ~ 999)
	PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

!! POZNÁMKA

- Keď si stanovíte ciele, nastavená hodnota cieľa sa bude odpočítavať v aktívnom režime.
- Keď je cieľ dosiahnutý, konzola vydá 4 dvojité pípnutia. Dosiahnutá hodnota sa teraz odpočítava od „0“.
- Môžete nastaviť viac ako jeden cieľ; všetky ciele budú oznámené, keď sa cieľ dosiahne.

RESET

- Stlačte a podržte 4 sekundy, aby ste resetovali: čas, vzdialenosť, kalibráciu a pulz

!! POZNÁMKA

- Celkový počet sa dá vynulovať len výmenou batérií.

Ďalšie poznámky

- Ak je displej tmavý alebo nezobrazuje žiadne údaje, vymeňte batérie.
- Monitor sa automaticky vypne, ak 4 minúty neprijíma signál.
- Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť a stlačíte tlačidlo signálu.
- Monitor automaticky začne počítať, keď začnete cvičiť, a prestane počítať, keď prestanete cvičiť na 4 sekundy.

Čistenie a údržba

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

⚠ UPOZORNENIE

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

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

Poruchy a nesprávna funkcia

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

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

Odstraňovanie porúch:

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

!! POZNÁMKA

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

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pri prenášaní a presúvaní zariadenia postupujte aspoň dvoma osôb.

- Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Zariadenie presúvajte opatrne po nerovných povrchoch. Zariadenie nepresúvajte po schodoch nahor alebo nadol pomocou koliesok, ale ho prenášajte za rukoväte.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s minimálnymi teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

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

Záručné podmienky

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

Záručné krytie

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nenesú v rámci tejto záruky ani inak žiadnu zodpovednosť za akékoľvek osobitné, nepriame, náhodné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia 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, 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
Záväzky sa vzťahujú 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 nevykonania 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 teplotou medzi +15 °C a +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani inštaláciu.

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

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	84,0 30,7
Šírka	cm palec	50,0 19,7
Výška	cm palec	123,0 48,4
Hmotnosť	kg libry	18,3 40,3
Max. hmotnosť používateľa	kg libry	110 242
Veľkosť batérie	2	AA
Meranie srdcovej frekvencie Dostupné prostredníctvom:	kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Nie Nie Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že bicykel Cardio Fit B40 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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

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

Index

Welcome **24**

Safety warnings **24**

Assembly instructions **24**
Description illustration A 24
Description illustration B 24
Description illustration C 25
Description illustration D 25
Additional assembly information 25
Additional environmental information 25

Workouts **25**
Exercise Instructions 25
Heart rate 26

Use **26**
Adjusting the horizontal seat position 26
Adjusting the handlebar 26
Adjusting the vertical seat position 26
Adjusting resistance 26
To fit/ Replace the batteries 27

Console **27**
Explanation Display functions 27
Explanation of buttons 27
Extra notes 28

Cleaning and maintenance **29**
Defects and malfunctions 29

Transport and storage **29**

Warranty **29**

Technical data **30**

Declaration of the manufacturer **30**

Disclaimer **30**

Welcome

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

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

Safety warnings

⚠ WARNING

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

- 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~35°C / 59°F~95°F.
  Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a Time. The equipment must not be used by persons weighing more than 110 kg (242 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.

Description illustration D

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

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

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

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

Additional assembly information

Assembly step D2
Connect tension cable.
How to correctly connect the tension adjusting steel cable on a manual tension adjust system.
Fit the tension knob to the upright tube if this is not pre assembled already.
- Set the tension adjustment knob to the highest tension setting level.
- Slide upright tube cover over the upright tube prior to fit and fix any connections.
- Remove the bolts and washers from the base frame if these are pre assembled.
- Connect the sensor wire cable (black plastic connectors), taking note of the correct orientation so the locking system will be effective.
- Hook up the steel cable rod end coming from the bottom of the upright tube onto the hook from the steel cable coming from the main frame.
- Pull the outer steel cable from the upright tube cable and fit the brass ending into the bracket on the cable end coming from the main frame.

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/nn5AnVxmPag

Assembly step D6
How to fit the pedals correctly.

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

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

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

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

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

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

Exercise Instructions

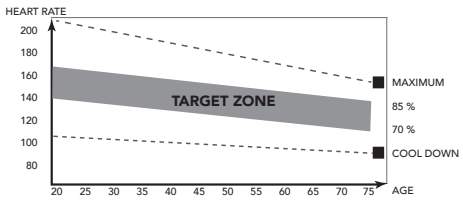
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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

TUNTURI®

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 Calorie you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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

Maximum heart rate (during training)

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

⚠ WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Beginner 50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long Time. Exercise at least three Times a week, 30 minutes at a Time.

Advanced 60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three Times a week, 30 minutes at a Time.

Expert 70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the horizontal seat position

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

Adjusting the handlebar

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

QUICK TIP

- It is easier to do this with two persons, so one person can tilt the equipment, while the other makes the needed adjustment.

NOTE

- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine. .

Adjusting the vertical seat position

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

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.

The scale above the knob (1-8) helps you find and set a suitable resistance.

NOTE

- Due to the strong magnets used for the brake system, there may be no noticeable change in resistance when the resistance level is reduced by just one step from setting 7 or 8.
  In this situation, we recommend first reducing the resistance to setting 5 or lower, and then increasing it to the desired setting.

To fit/ Replace the batteries

The console is equipped with 2 AA batteries at the rear of the console. (Fig. E)

To fit/ Replace the batteries

- Remove the cover. (Located on the back side).
- Remove the old batteries.
  Only valid when replacing the batteries for fresh ones.
- Insert the new batteries.
  Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover.

!! NOTE

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

⚠ WARNING

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

Console



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

⚠ CAUTION

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

!! NOTE

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

Explanation Display functions

Scan

- Automatically scan functions for :
  Time, Speed, ODO, Dist, RPM & Cal.
- Each display will be hold 4 seconds

Time

- Automatically accumulates workout Time when exercising.

Speed

- Displays current training speed.

Odo

Automatically accumulates the Total distance for all exercise sessions.

Dist

Distance for the workout.

- M Indicates parameters in meter.

Pulse

- Display current heart rate if measured.

!! NOTE

- Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute(BPM) on the LCD after 6~7 seconds.
- During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level.
- The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

Cal

- Automatically accumulates Calorie burnt when exercising.

!! NOTE

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

Explanation of buttons

MODE

- Press MODE button to select console functions; Time, Speed, Dist, ODO, Cal. & Pulse
- Press and hold for 4 seconds to reset: Time, Count, Dist & Calorie.

SET

Set the values for: Time, Count, Dist & Calorie when not in scan mode.

- Press SET button to set console in goal input mode.
- Press MODE to select goal you like to set. (the selected goal will blink when able to set value.)
- Press SET Button to higher the goal input, hold SET button to higher the value fast.
- Press RESET button shortly to reset the changed selected goal.
- Press MODE Button to active next optional goal to be set.

	TIME	+ 1 min	(1 ~ 99)
	SPEED		(max. 99,9 Km/h)
	DIST	+ 0,5KM	(0,5KM ~ 99,50Km)
	ODO		(max. 999,9 Km)
	CAL	+ 1	(1 ~ 999)
	PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

!! NOTE

- When you set a goals the set goal value will Count down in active mode.
- When goal is reached the console will notify by 4 dual acoustic beep signals. The reached value will now Count up starting from "0".
- You can set more than one goal, all goals will notify when goal is reached.

TUNTURI®

RESET
- Press and hold for 4 seconds to reset: Time, Dist., Cal., & Pulse

‼ NOTE
- Total Count can only be reset by a batteries exchange.

Extra notes

- If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
- The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
- The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
- The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

Cleaning and maintenance

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

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

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

Defects and malfunctions

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

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

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

Transport and storage

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

- Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

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

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

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

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

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

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	84.0 30.7
Width	cm inch	50.0 19.7
Height	cm inch	123,0 48.4
Weight	kg lbs	18.3 40.3
Max. user weight	kg lbs	110 242
Battery size	2x	AA
Heartrate measurement available via:	hand-grip contact 5.0 Khz 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No No No No

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Cardio Fit B40 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

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 30

Warnhinweise zur Sicherheit 30

Montageanleitungen 31
Beschreibung Abbildung A 31
Beschreibung Abbildung B 31
Beschreibung Abbildung C 31
Beschreibung Abbildung D 31
Zusätzliche Montagehinweise 31
Zusätzliche Umwelt Informationen 31

Trainings 31
Trainingsanleitung 32

Gebrauch 32
Einstellen der horizontalen Sitzposition 32
Einstellen des Handgriffs 32
Einstellen der vertikalen Sitzposition 32
Widerstand einstellen 32
Einsetzen/Austauschen der Batterien 32

Konsole 32
Funktionen und bedienung 32
Erläuterung der Schalter 33
Zusätzliche Notizen 33

Reinigung und Wartung 33
Störungen und Fehlfunktionen 33

Transport und Lagerung 33

Garantie 34

Technische Daten 34

Herstellererklärung 34

Haftungsausschluss 34

Willkommen

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠ WARNUNG

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

- 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.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 110 kg (242 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.

Beschreibung Abbildung D

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

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

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

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

Zusätzliche Montagehinweise

Montageschritt D2
So schließen Sie das Stahlseil an.
So schließen Sie das Stahlseil zum Einstellen der Spannung bei einem manuellen Spannsystem richtig an.
Bringen Sie den Spannknopf am Ständerrohr an, falls dieser nicht bereits vormontiert ist.
- Stellen Sie den Spannknopf auf die höchste Spannungsstufe.
- Schieben Sie die Abdeckung des Ständerrohrs vor dem Einbau über das Ständerrohr und befestigen Sie alle Verbindungen.
- Entfernen Sie die Schrauben und Unterlegscheiben vom Grundrahmen, wenn dieser bereits montiert ist.
- Schließen Sie das Sensorkabel an (schwarze Kunststoffstecker) und achten Sie dabei auf die richtige Ausrichtung, damit das Verriegelungssystem funktioniert.
- Hängen Sie das Ende der Stahlseilstange, die aus dem unteren Teil des Ständerrohrs kommt, in den Haken des Stahlseils ein, das aus dem Hauptrahmen kommt.
- Ziehen Sie das äußere Stahlseil vom Seil des Ständerrohrs und stecken Sie das Messingende in die Halterung an dem vom Hauptrahmen kommenden Seilende.

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen https://youtu.be/nn5AnVxmPag

Montageschritt D6
Pedale korrekt einsetzen

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

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

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

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

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

Zusätzliche 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

TUNTURI®

30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden.
Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

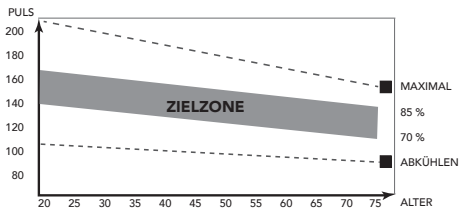
⚠ WARNUNG
- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

Trainingsanleitung

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gebrauch

Einstellen der horizontalen Sitzposition

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

Einstellen des Handgriffs

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

SCHNELL-TIPP
- Es ist einfacher, dies mit zwei Personen zu tun, so dass eine Person das Gerät kippen kann, während die andere die erforderliche Einstellung vornimmt.

HINWEIS
- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher,

indem Sie alle Stützfüße vollständig Eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Einstellen der vertikalen Sitzposition

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

Widerstand einstellen

Zum erhöhen oder verringern des Widerstands. Drehen Sie den WiderstandsTaste am Lenker in der + (Uhrzeigersinn) oder (gegen den Uhrzeigersinn)

Die Verteilung (1-8) hilft mit dem Suchen der richtigen Einstellung

!! BITTE BEACHTEN
- Aufgrund der starken Magnete, die für das Bremssystem verwendet werden, ist möglicherweise keine spürbare Änderung des Widerstands zu verzeichnen, wenn der Widerstandswert nur um einen Schritt von Einstellung 7 oder 8 verringert wird.
  In dieser Situation empfehlen wir, den Widerstand zunächst auf Einstellung 5 oder niedriger zu verringern und ihn dann auf die gewünschte Einstellung zu erhöhen.

Einsetzen/Austauschen der Batterien

Die Konsole hat hinten 2 AA-Batterien. (Fig E)

Einsetzen/Austauschen der Batterien
- Entfernen Sie die Abdeckung. (Befindet sich auf der Rückseite).
- Entfernen Sie die alten Batterien.
  Gilt nur, wenn die Batterien durch neue ersetzt werden.
- Legen Sie die neuen Batterien ein.
  Achten Sie darauf, dass die Pole der Batterien mit den Markierungen (+) und (-) übereinstimmen.
- Bringen Sie die Abdeckung wieder an.

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

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

Konsole



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

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

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

Funktionen und bedienung

Scan
- Automatisch Scannen der Funktionen für: Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal.
- Jede Anzeige erscheint 4 Sekunden lang.

Time
- Summiert automatisch die Trainingszeit.

Speed
- Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird angezeigt.

Odo
- Summiert automatisch die Gesamtstrecke für alle Trainingssitzungen.

Dist
- Distanz des Trainings.
- M Zeigt Parameter in Meter an.

Pulse
- Zeigt die aktuelle Herzfrequenz, falls gemessen.

!! HINWEIS
- Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen, legen Sie bitte Ihre Handflächen auf beide Kontaktpads. Der Monitor zeigt nach 6 bis 7 Sekunden auf dem LCD Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (Beats per Minute, BPM).
- Während der Pulsmessung kann wegen des Blockierens der Kontakte der Messwert in den ersten 2 bis 3 Sekunden höher als die virtuelle Pulsfrequenz sein. Danach kehrt er zum normalen Niveau zurück.

- Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung herangezogen werden

Cal
- Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.

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

Erläuterung der Schalter

MODE
- Drücken Sie die Taste MODE, um die Konsolenfunktionen auszuwählen: Time, Speed, Dist, ODO, Cal. & Pulse
- Halten Sie die Tasten zum Zurücksetzen 4 Sekunden lang gedrückt: Time, Count, Dist & Calorie.

SET

Stellen Sie die Werte ein für: Time, Count, Dist & Calorie, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
- Drücken Sie die Taste SET, um die Konsole in den Zieleingabemodus zu versetzen.
- Drücken Sie MODE, um das Ziel auszuwählen, das Sie einstellen möchten. (Das ausgewählte Ziel blinkt, wenn Sie den Wert einstellen können.)
- Drücken Sie die Taste SET, um die Zieleingabe zu erhöhen. Halten Sie die Taste SET gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie die Taste RESET kurz, um das geänderte ausgewählte Ziel zurückzusetzen.
- Drücken Sie die Taste MODE, um das nächste optionale Ziel, das eingestellt werden soll, zu aktivieren.

	TIME	+ 1 min	(1 ~ 99)
	SPEED		(max. 99,9 Km/h)
	DIST	+ 0,5KM	(0,5KM ~ 99,50Km)
	ODO		(max. 999,9 Km)
	CAL	+ 1	(1 ~ 999)
	PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

‼ NOTE
- Wenn Sie ein Ziel einstellen, wird der eingestellte Zielwert im aktiven Modus heruntergezählt.
- Wenn das Ziel erreicht ist, informiert Sie die Konsole durch 4 doppelte akustische Piepsignale. Der erreichte Wert wird dann ab „0" heraufgezählt.
- Sie können mehr als ein Ziel einstellen und das jeweilige Ziel informiert sie, wenn es erreicht ist.

RESET
- Halten Sie die Tasten zum Zurücksetzen 4 Sekunden lang gedrückt: Time, Dist., Cal., & Pulse

‼ NOTE
- Total Count kann nur bei einem Batterieaustausch zurückgesetzt werden.

Zusätzliche Notizen

- Wenn das Display undeutlich ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
- Der Monitor schaltet sich automatisch in den Standby-Modus, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
- Der Monitor wird automatisch gestartet, wenn das Training gestartet oder eine Taste gedrückt wird.
- Der Monitor beginnt automatisch mit dem Berechnen, wenn Sie mit dem Training beginnen, und er hört mit dem Berechnen 4 Sekunden nach Beenden des Trainings auf.

Reinigung und Wartung

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

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

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

Störungen und Fehlfunktionen

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

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

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

Transport und Lagerung

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

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

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

Garantiedauer

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

Garantieumfang

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

Einschränkungen der garantie

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

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

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	84.0 30.7
Breite	cm inch	50.0 19.7
Körpergröße	cm inch	123,0 48.4
Gewicht	kg lbs	18.3 40.3
Max. Benutzergewicht	kg lbs	110 242
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Nein Nein Nein

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Cardio Fit B40 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 36

Avertissements de sécurité 36

Instructions de montage 37
Illustration de description A 37
Illustration de description B 37
Illustration de description C 37
Illustration de description D 37
Informations complémentaires de montage 37
Informations environnementale supplémentaires 37

Exercices 37
Instructions d'entraînement 38
Fréquence cardiaque 38

Usage 38
Réglage de la position horizontale de la selle 38
Réglage du guidon 39
Réglage de la position verticale de la selle 39
Régler la résistance 39
Pour installer/remplacer les piles 39

Console 39
Explication des fonctions à l'écran 39
Explication des boutons 40
Remarques suplementaires 40

Nettoyage et maintenance 40
Défauts et dysfonctionnements 40

Transport et rangement 40

Garantie 40

Données techniques 40

Déclaration du fabricant 40

Limite de responsabilité 40

Bienvenue

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

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

Avertissements de sécurité

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

- 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 +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (242 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.

Illustration de description D

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

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

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

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

Informations complémentaires de montage

Montage - étape D2
Comment connecter correctement le câble de la tension
Comment connecter correctement le câble en acier de réglage de la tension sur un système de réglage manuel de la tension.
Placez le bouton de tension sur le tube vertical s'il n'est pas déjà monté.
- Réglez le bouton de réglage de la tension sur le niveau de réglage de tension le plus élevé.
- Faites glisser le couvercle du tube vertical sur le tube vertical avant de l'installer et serrez les connexions éventuelles.
- Retirez les boulons et les rondelles du support de base s'ils sont préassemblés.
- Connectez le câble du capteur (connecteurs en plastique noir), en veillant à l'orientation correcte pour que le système de verrouillage soit efficace.
- Accrochez l'extrémité de la tige du câble en acier provenant du bas du tube vertical au crochet du câble en acier provenant du cadre principal.
- Tirez le câble extérieur en acier du câble du tube vertical et insérez l'extrémité en laiton dans le support sur l'extrémité du câble provenant du support de cadre.

Cliquez pour voir notre vidéo d'assistance sur YouTube
https://youtu.be/nn5AnVxmPag

Montage - étape D6
Comment installer correctement les pédales

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

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

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

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

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

Informations 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.

TUNTURI®

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

⚠ PRÉCAUTION

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

Instructions d'entraînement

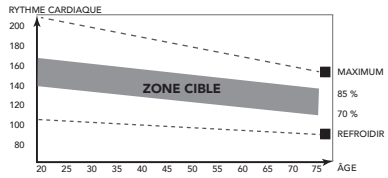
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

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

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

Débutant 50-60% de fréquence cardiaque maximum

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

Avancé 60-70% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert 70-80% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes les plus en forme, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage de la position horizontale de la selle

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

Réglage du guidon

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

ASTUCE RAPIDE
- Il est plus facile d'être deux pour cette procédure : une personne peut incliner l'équipement pendant que l'autre effectue les réglages nécessaires.

NOTE
- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Réglage de la position verticale de la selle

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

Régler la résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage situé sur le tube de support du guidon 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.

L'échelle au-dessus du bouton (1-8) vous aide à trouver et à redéfinir une résistance aptée.

NOTE
- En raison des puissants aimants utilisés pour le système de freinage, il se peut qu'aucun changement notable de résistance ne soit observé lorsque le niveau de résistance est réduit d'un seul cran à partir du réglage 7 ou 8.
  Dans cette situation, nous recommandons de réduire d'abord la résistance au réglage 5 ou moins, puis de l'augmenter jusqu'au réglage souhaité.

Pour installer/remplacer les piles

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière. (Fig E)

Pour installer/remplacer les piles
- Retirez le couvercle. (Situé à l'arrière).
- Retirez les piles usagées.
  Valable uniquement lors du remplacement des piles par des piles neuves.
- Insérez les piles neuves.
  Assurez-vous que les piles correspondent aux marques de polarité (+) et (-).
- Replacez le couvercle.

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

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

Console



1. Écran
2. Assistance tablette/livre
3. Boutons

PRÉCAUTION
- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.

NOTE
- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.

Explication des fonctions à l'écran

Scan
- Recherche automatiquement les fonctions pour : Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal.
- Chaque écran sera affiché 4 secondes.

Time
- Additionne automatiquement la durée de l'entraînement.

Speed
- Affiche la vitesse actuelle d'entraînement.

Odo
- Additionne automatiquement la distance totale parcourue lors des différentes séances d'entraînement.

Dist
- Distance de la session.
- M Indique les paramètres en mètre.

Pulse
- Affiche le rythme cardiaque actuel s'il est mesuré.

‼ NOTE
- Avant de mesurer votre pouls, positionnez la paume de vos mains sur les deux coussinets de contact. L'écran affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) au bout de 6 à 7 secondes.
- Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage des contacts, la valeur mesurée peut être plus élevée que le pouls virtuel pendant les 2-3 premières secondes, puis revenir à un niveau normal.
- La valeur mesurée ne peut être prise comme base d'un traitement médical.

Cal
- Additionne automatiquement les Calorie brûlées pendant l'entraînement.

‼ 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.

Explication des boutons

MODE
- Enfoncez le bouton MODE pour sélectionner les fonctions de la console : Time, Speed, Dist, ODO, Cal. & Pulse (durée, vitesse, odomètre, Calorie, pulsations).
- Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser : Time, Count, Dist & Calorie.

SET

Réglez les valeurs de : Time, Count, Dist & Calorie lorsque vous n'êtes pas en mode balayage.
- Appuyez sur le bouton SETpour régler la console en mode de saisie d'objectif.
- Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionnez l'objectif que vous souhaitez paramétrer. (l'objectif sélectionné va clignoter lorsque vous pouvez paramétrer la valeur).
- Appuyez sur le bouton SET pour indexer la saisie d'objectif, maintenez le bouton SET pendant 3 secondes pour indexer automatiquement la valeurarrêter d'indexer automatiquement la valeur.
- Appuyez brièvement sur le bouton RESET pour remettre à zéro l'objectif sélectionné modifié.
- Appuyez sur le bouton MODE pour activer le prochain objectif optionnel à définir.

	TIME	+ 1 min	(1 ~ 99)
	SPEED		(max. 99,9 Km/h)
	DIST	+ 0,5KM	(0,5KM ~ 99,50Km)
	ODO		(max. 999,9 Km)
	CAL	+ 1	(1 ~ 999)
	PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

‼ NOTE
- Lorsque vous paramétrez un objectif, la valeur de l'objectif sera décomptée en mode actif.
- Une fois l'objectif atteint, la console va vous l'indiquer par 4 signaux acoustiques. La valeur atteinte va à présent augmenter à partir de "0".
- Vous pouvez paramétrer plus d'un objectif, tous les objectifs seront signalés lorsqu'ils sont atteints.

RESET

Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser : Time, Dist., Cal., & Pulse

‼ NOTE
- Total Count peut être réinitialisé uniquement lors d'un changement de piles.

Remarques suplementaires

- Si l'affichage est faible ou ne présente aucun chiffre, remplacez les piles.
- L'écran s'éteindra automatiquement si l'ordinateur ne reçoit aucun signal au bout de 4 minutes.
- L'écran s'allumera automatiquement lorsque l'utilisateur commencera à s'entraîner ou s'il appuie sur n'importe quel bouton.
- L'écran commence à calculer automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner et s'arrête de calculer lorsque vous arrêtez pendant 4 secondes.

Nettoyage et maintenance

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

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

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

Défauts et dysfonctionnements

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

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

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

Transport et rangement

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

- Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

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

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

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

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

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	84.0 30.7
Largeur	cm inch	50.0 19.7
Hauteur	cm inch	123,0 48.4
Poids	kg lbs	18.3 40.3
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	110 242
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 ~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Non Non Non

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Cardio Fit B40 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

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 42

Precauzioni di sicurezza 42

Istruzioni di montaggio 43
Illustrazione di descrizione A 43
Illustrazione di descrizione B 43
Illustrazione di descrizione C 43
Illustrazione di descrizione D 43
Informazioni di montaggio aggiuntive 43
Informazioni ambientale aggiuntive 43

Allenamenti 43
Istruzioni per l'esercizio 44
Frequenza cardiaca 44

Utilizzo 44
Regolazione della posizione orizzontale del sedile 44
Regolazione dell'impugnatura 44
Regolazione della posizione verticale del sedile 45
Regolazione della resistenza 45
Per montare/sostituire le batterie 45

Console 45
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 45
Tasto funzionale 46
Note aggiuntive 46

Pulizia e manutenzione 46
Difetti e malfunzionamenti 46

Trasporto e stoccaggio 46

Garanzia 47

Dati tecnici 47

Dichiarazione del fabbricante 47

Clausola di esonero della responsabilità 47

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, e vogatori e. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

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

Precauzioni di sicurezza

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

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino 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~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 110 kg (242 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.

Illustrazione di descrizione D

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

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

⚠ AVVISO
- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- 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 di montaggio aggiuntive

Montaggio D2
Come collegare correttamente il cavo
Come collegare correttamente il cavo d'acciaio per la regolazione della tensione su un sistema di regolazione manuale della tensione. Montare la manopola di tensionamento sul tubo verticale se questa non è già premontata.
- Posizionare la manopola di regolazione della tensione al livello di tensione più alto.
- Far scorrere il coperchio del tubo verticale sul tubo stesso prima di montare e fissare eventuali connessioni.
- Rimuovere i bulloni e le rondelle dal telaio di base se questi sono preassemblati.
- Collegare il cavo del sensore (connettori di plastica nera), facendo attenzione all'orientamento corretto in modo che il sistema di bloccaggio sia efficace.
- Agganciare l'estremità dell'asta del cavo d'acciaio proveniente dalla parte inferiore del tubo verticale al gancio del cavo d'acciaio proveniente dal telaio principale.
- Estrarre il cavo d'acciaio esterno dal cavo del tubo verticale e inserire l'estremità in ottone nella staffa sull'estremità del cavo proveniente dal telaio principale.

Cliccare per guardare il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/nn5AnVxmPag

Montaggio D6
Come installare i pedali correttamente.

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

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

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

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/Devel2ZhCAc

‼ 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

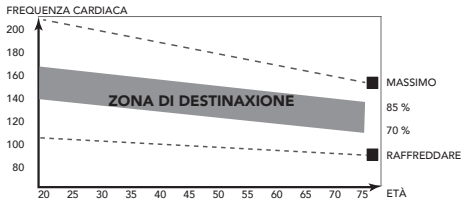
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

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.

Frequenza cardiaca

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

Le pulsazioni vengono misurate da sensori posti sulle impugnature quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente. Un'accurata misurazione delle pulsazioni richiede che la pelle sia leggermente umida e costantemente a contatto con i sensori del cardiofrequenzimetro. Se la pelle è troppo asciutta o troppo bagnata, la misurazione delle pulsazioni diventa meno accurata.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

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

⚠ ATTENZIONE

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

Principianti 50-60% della massima frequenza cardiaca

Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato 60-70% della massima frequenza cardiaca

Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Esperti 70-80% della massima frequenza cardiaca

Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

È possibile regolare la posizione orizzontale del sedile impostandolo nella posizione richiesta.
- Allentare la manopola di regolazione del sedile.
- Spostare il sedile nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del sedile.

Regolazione dell'impugnatura

È possibile regolare l'impugnatura in base all'altezza e alla posizione di esercizio dell'utente.
- Allentare la manopola di regolazione dell'impugnatura.
- Spostare l'impugnatura nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione dell'impugnatura.

💡 CONSIGLIO RAPIDO

- È più facile farlo con due persone, dove una persona può inclinare l'attrezzo, mentre l'altra effettua la regolazione necessaria.

‼ NOTA
- La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla.

Regolazione della posizione verticale del sedile

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

Regolazione della resistenza

Per aumentare o diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione nella parte superiore del tubo di supporto del manubrio
Senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza.
Senso antiorario (direzione -) per diminuire la resistenza.

La scala sopra la manopola (1-8) vi aiuta a trovare e azzerare una resistenza adatta.

‼ NOTA
- Grazie ai potenti magneti utilizzati per il sistema frenante, potrebbe non esserci alcun cambiamento evidente nella resistenza quando il livello di resistenza viene ridotto di un solo livello dall'impostazione 7 o 8. In questa situazione, consigliamo di ridurre prima la resistenza all'impostazione 5 o inferiore, quindi di aumentarla fino all'impostazione desiderata.

Per montare/sostituire le batterie

La console è dotata di 2 batterie stilo AA sul retro della console. (Fig. E)

Per montare/sostituire le batterie
- Rimuovere il coperchio. (Situato sul lato posteriore).
- Rimuovere le vecchie batterie.
  Valido solo quando si sostituiscono le batterie con quelle nuove.
- Inserire le nuove batterie.
  Assicuratevi che le batterie corrispondano ai segni di polarità (+) e (-).
- Montare il coperchio.

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

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

Console



1. Display
2. Supporto per tablet/ libro
3. Pulsanti

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

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

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

Scan
- Effettua la scansione automatica per ogni modalità in sequenza ogni 6 secondi.(Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal).

Time
- Accumula automaticamente la durata dell'esercizio quando si lavora.

Speed
- Visualizza la velocità di allenamento corrente.

Odo
- Accumula in automatico la distanza totale per tutte le sedute di esercizi.

Dist
- Accumula in automatica la distanza dall'esercizio durante il lavoro.
- M Indica i parametri in metri.

Pulse
- Visualizza il battito cardiaco corrente, se misurato.

‼ NOTA
- Prima di misurare il battito cardiaco, posizionare i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto e il monitor mostrerà la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM) sul display LCD dopo 6~7 secondi.
- Durante la misurazione del battito cardiaco, a causa di una sovrapposizione dei contatti, il valore misurato può essere superiore al battito effettivo durante i primi 2~3 secondi, quindi tornerà al livello normale.
- Il valore misurato non può essere considerato come un motivo per ricorrere a un trattamento medico.

Cal
- Accumula automaticamente le calorie bruciate quando si fanno gli esercizi.

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

Tasto funzionale

MODALITÀ
- Premere il tasto MODALITÀ per selezionare le funzioni della console; Time, Speed, Dist, ODO, Cal. & Pulse
- Per resettare, tenere premuto per 4 secondi: Time, Count, Dist & Calorie.

IMPOSTA

Serve a impostare i valori di: Time, Count, Dist & Calorie, quando non è in modalità di scansione.
- Premere il tasto IMPOSTA per impostare la modalità di inserimento obiettivo.
- Premere MODALITÀ per selezionare l'obiettivo che si desidera impostare (l'obiettivo selezionato lampeggerà quando sarà possibile inserire il valore).
- Premere il tasto IMPOSTA per aumentare l'obiettivo da inserire, tenere premuto il tasto IMPOSTA per 3 secondi per aumentare in automatico e velocemente il valore. Premere brevemente il tasto IMPOSTA per fermarsi automaticamente al valore più alto.
- Premere brevemente il tasto RESET per resettare l'obiettivo selezionato modificato.
- Premere il tasto MODALITÀ per attivare l'obiettivo successivo opzionale da impostare.

	TIME	+ 1 min	(1 ~ 99)
	SPEED		(max. 99,9 Km/h)
	DIST	+ 0,5KM	(0,5KM ~ 99,50Km)
	ODO		(max. 999,9 Km)
	CAL	+ 1	(1 ~ 999)
	PULSE	+ 1	(40 ~ 240)

‼ NOTA
- Quando si imposta un obiettivo, il valore impostato viene conteggiato alla rovescia in modalità attiva.
- Una volta raggiunto l'obiettivo, la console emette 4 doppi segnali acustici per avvisare. Il valore raggiunto sarà ora conteggiato a partire da "0".
- È possibile impostare più di un obiettivo, si riceverà un avviso ogni volta che uno di tali obiettivi viene raggiunto.

RESET
- Per resettare, tenere premuto per 4 secondi. Time, Dist., Cal., & Pulse

‼ NOTA
- ODOMETRO può essere resettato solo al momento della sostituzione delle batterie.

Note aggiuntive
- Se la visualizzazione non è netta o non vengono mostrati valori, sostituire le batterie.
- In modalità standby, il monitor si spegne automaticamente se non riceve nessun segnale dopo 4 minuti.
- Il monitor si accende automaticamente all'inizio dell'allenamento oppure premendo un tasto.
- Il monitor avvia automaticamente il calcolo all'inizio dell'allenamento e si arresta quando questo viene interrotto per 4 secondi.

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.

Risoluzione dei problemi:
- Se la visualizzazione dello schermo LCD è debole, significa che le batterie devono essere cambiate.
- Se non c'è nessun segnale quando si pedala, controllare se il cavo è connesso bene.

‼ NOTA
- Se si interrompe l'allenamento per 4 minuti, la schermata principale si spegnerà.
- Se il computer visualizza le cose in modo anomalo, reiinserire le batterie e riprovare.

Trasporto e stoccaggio

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

- Posizionarsi in piedi davanti all'apparecchio da entrambi i lati e afferrare saldamente le impugnature. Sollevare la parte anteriore dell'apparecchio in modo da sollevare il retro sulle ruote. Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
- Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

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

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

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

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

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.
La garanzia non comprende nemmeno i normali interventi di servizio dell'attrezzo, come per esempio la pulizia, lubrificazione, controllo periodico dei componenti né le piccole installazioni che può effettuare il cliente stesso e che non richiedono lo smontaggio/montaggio dell'attrezzo. Questi interventi sono, per esempio, la sostituzione del pannello, dei pedali o di altri componenti analoghi. La garanzia non copre gli interventi di riparazione previsti, se non vengono eseguiti da un rappresentante autorizzato Tunturi. Se sbagliate a seguire le istruzioni del manuale d'uso, decade subito la garanzia sul prodotto.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	84.0 30.7
Larghezza	cm inch	50.0 19.7
Altezza	cm inch	123,0 48.4
Peso	kg lbs	18.3 40.3
Peso massimo utente	kg lbs	110 242
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Si No No No No

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Cardio Fit B40 Cyclette verticale è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (2014/30/EU)
- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- 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

20250703-W