TUNTURI®

C25-F CROSSTRAINER COMPETENCE

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.

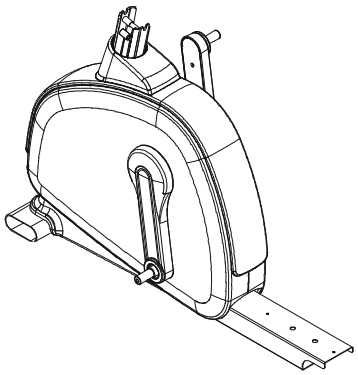
WWW

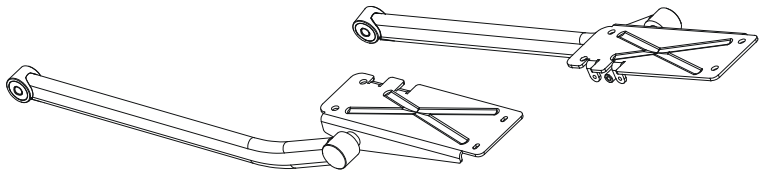
A

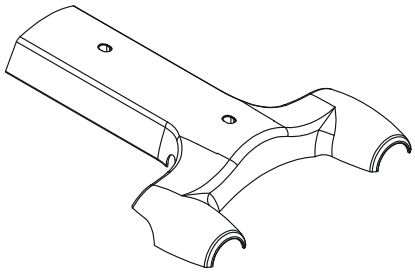

TUNTURI
SCAN
25
56
6:53
1.71
25
98
MODE
BODY FAT
RESET
RECOVERY
TOTAL RESET
UP
DOWN

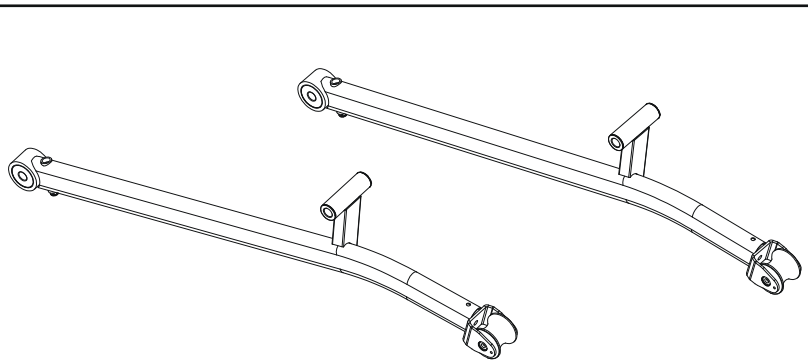

TUNTURI
C25

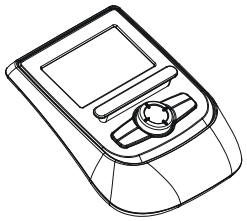
B

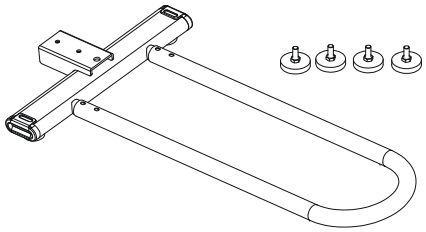


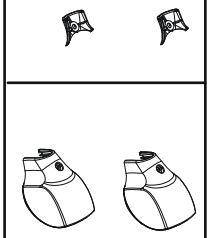


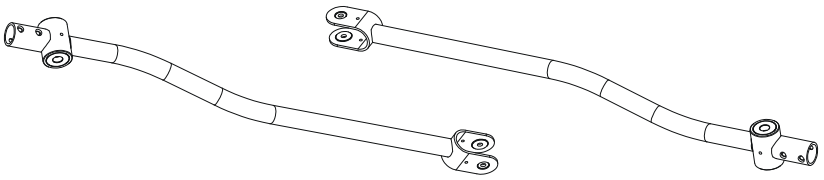




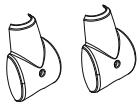


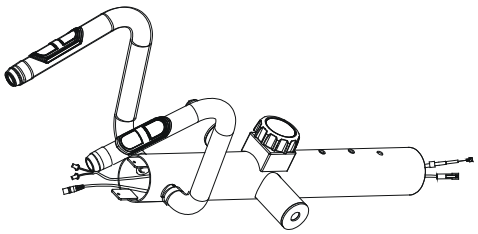




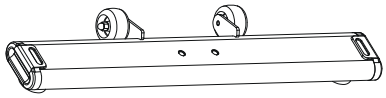






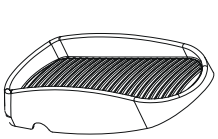


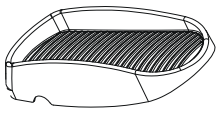


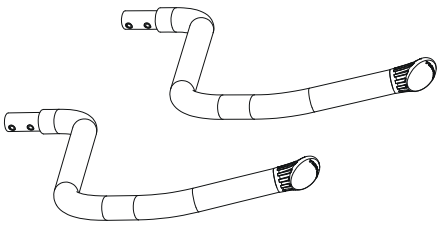




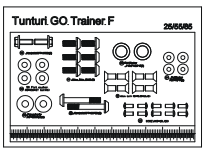


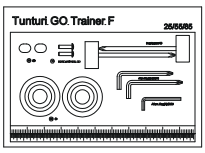






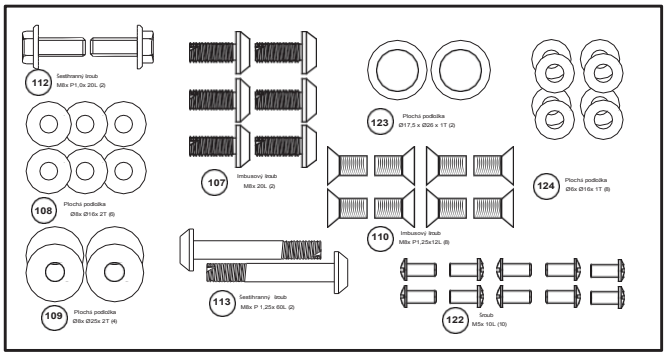


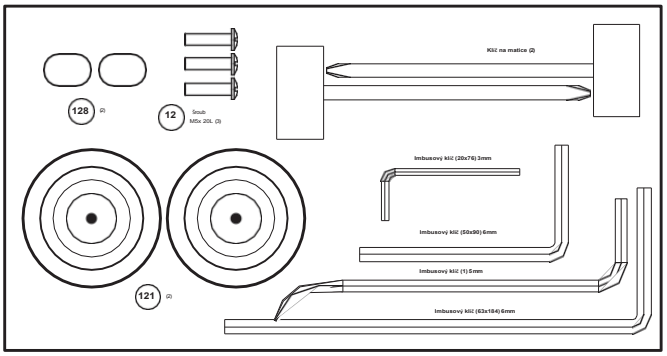




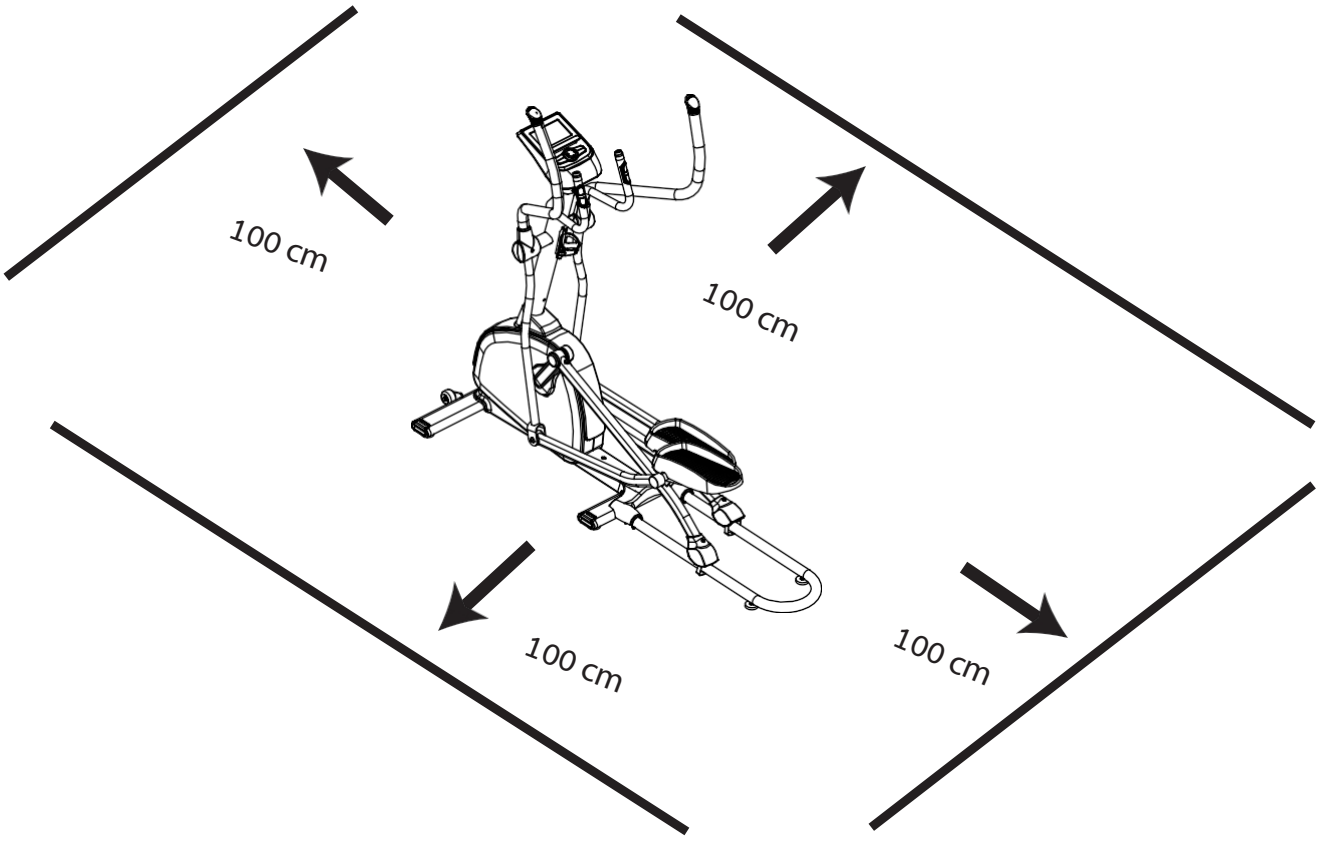


C

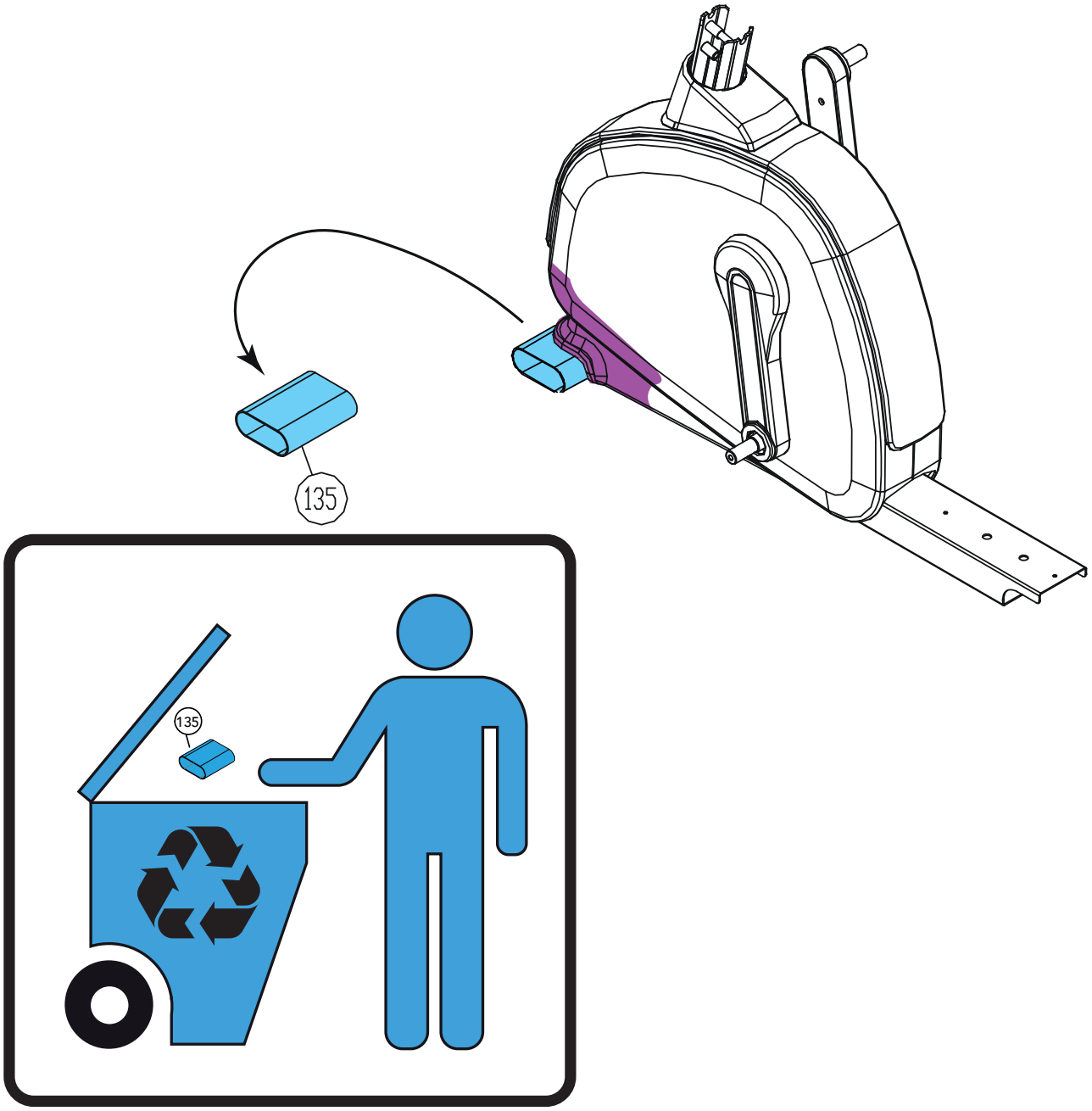

112
Sestihranný šroub
M8x P1,0x 20L (2)
107
Imbusový šroub
M8x 20L (2)
123
Plochá podložka
Ø17,5 x Ø26 x 1T (2)
124
Plochá podložka
Ø16x Ø16x 1T (8)
108
Plochá podložka
Ø8x Ø16x 2T (6)
110
Imbusový šroub
M8x P1,25x12L (8)
109
Plochá podložka
Ø8x Ø25x 2T (4)
113
Sestihranný šroub
M8x P 1,25x 65L (2)
122
Šroub
M5x 10L (10)

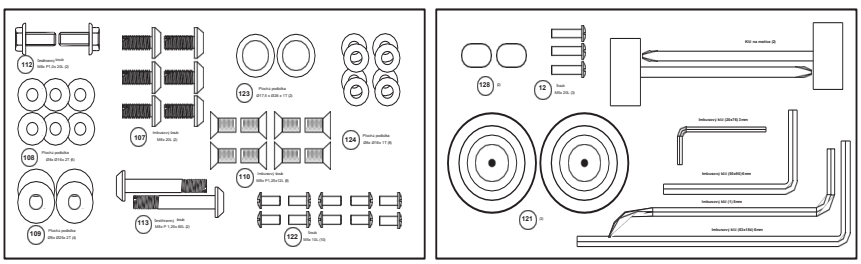

128
(2)
12
Šroub
M5x 20L (3)
Klíč na matice (2)
Imbusový klíč (20x76) 2mm
Imbusový klíč (50x90) 6mm
Imbusový klíč (1) 5mm
Imbusový klíč (63x184) 6mm
121
(2)

D-0

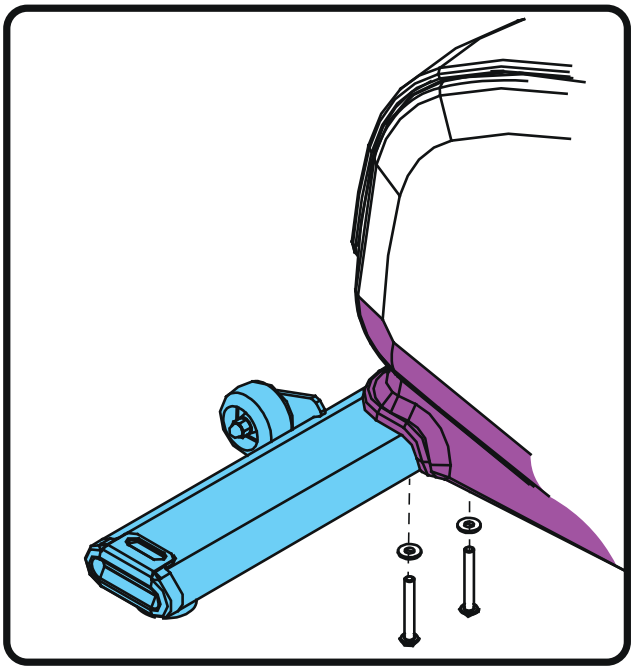

100 cm
100 cm
100 cm
100 cm

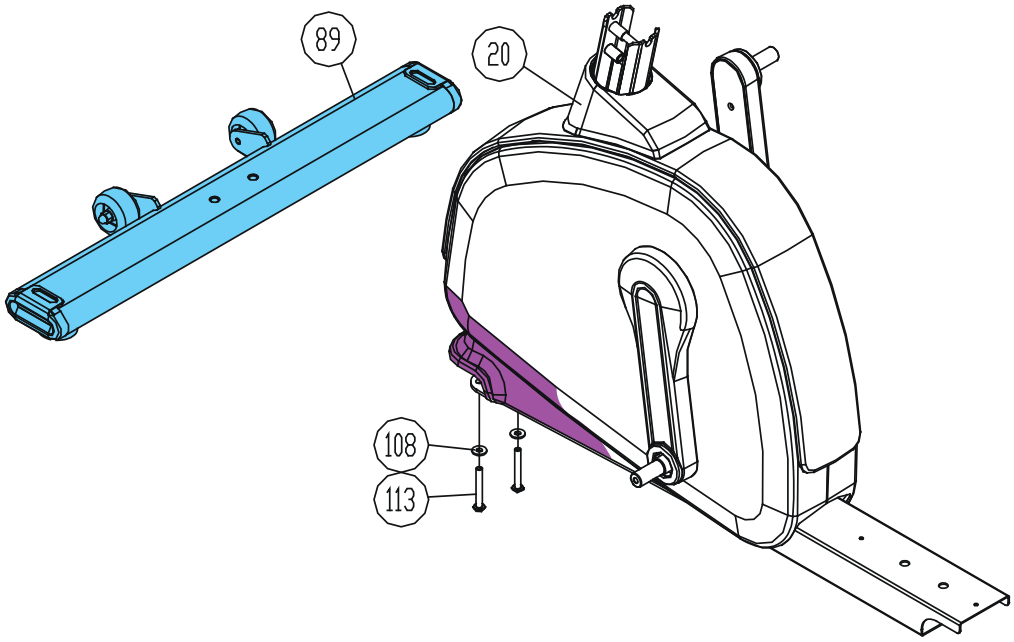
D-1

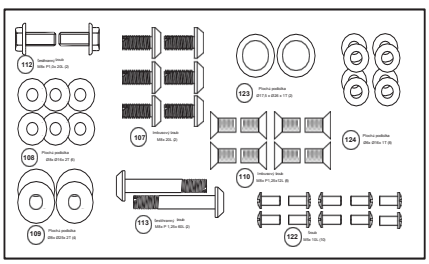


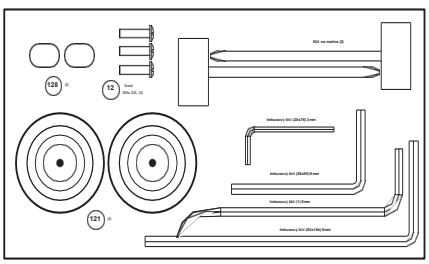


D-2

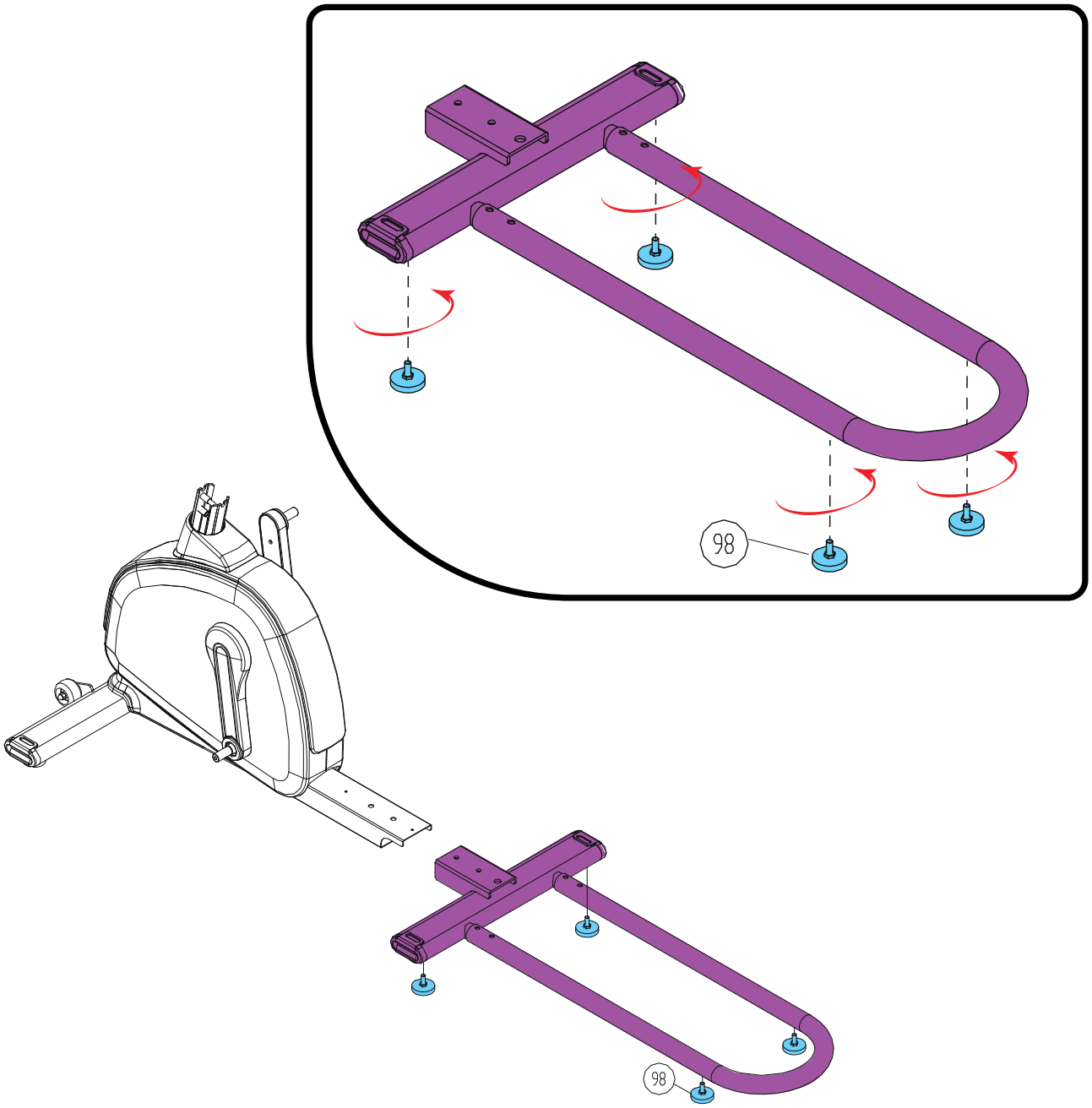


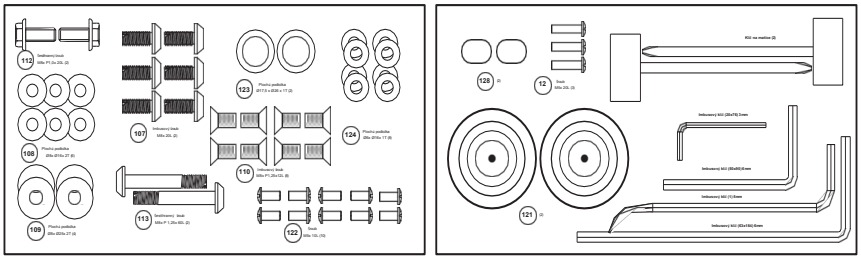




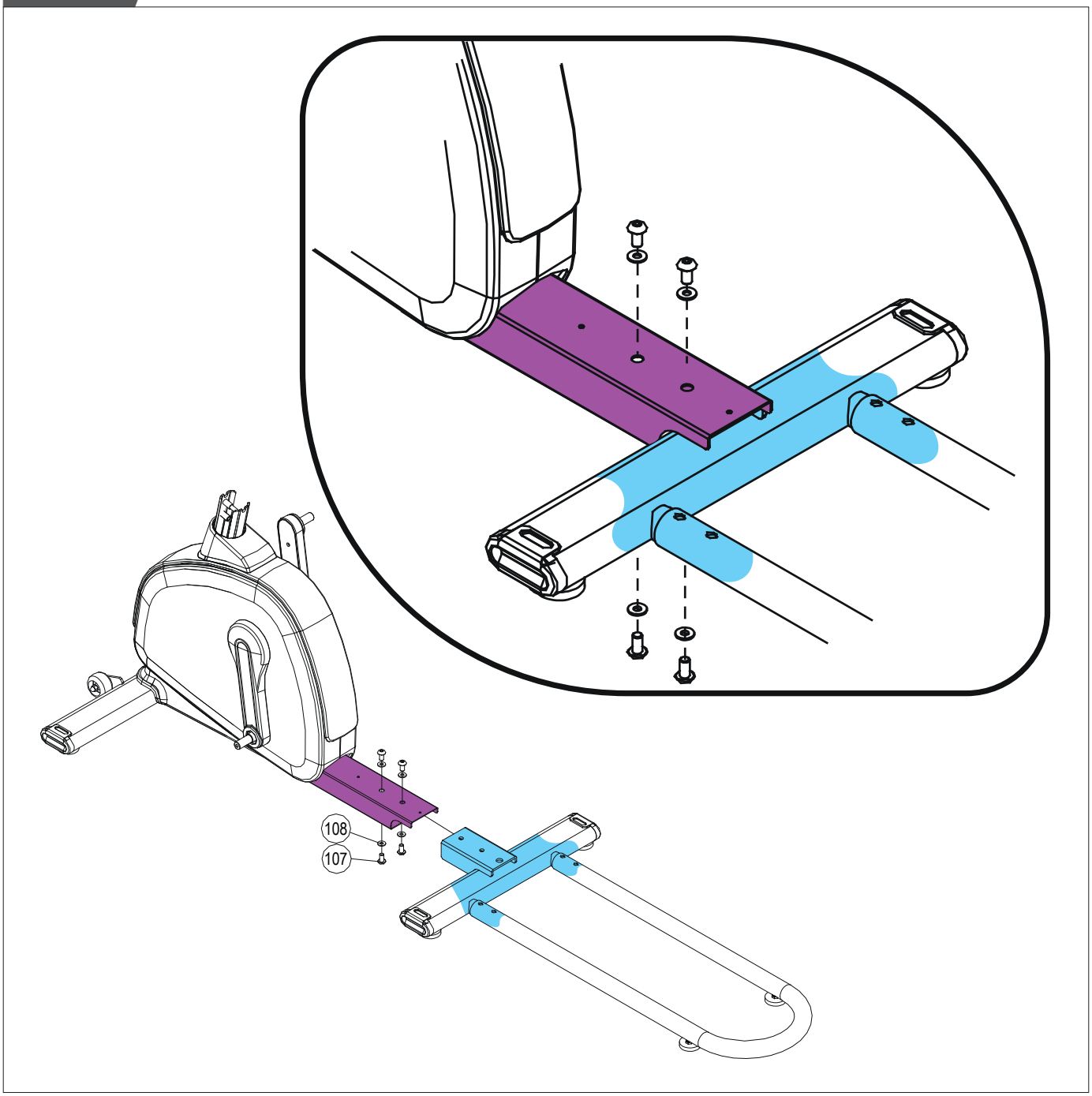


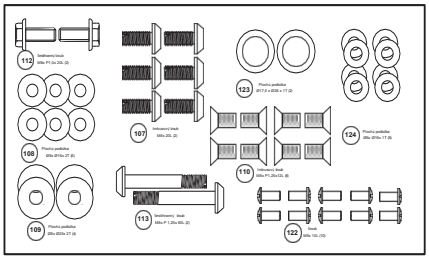
D-3

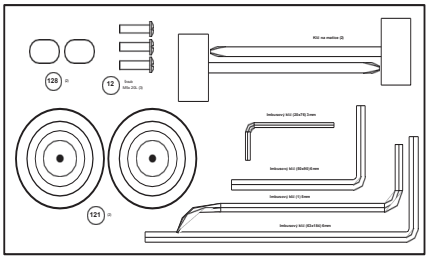




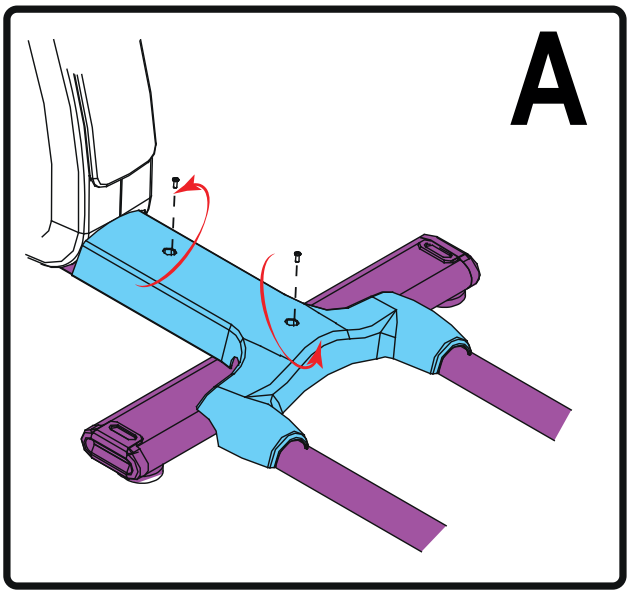
D-4

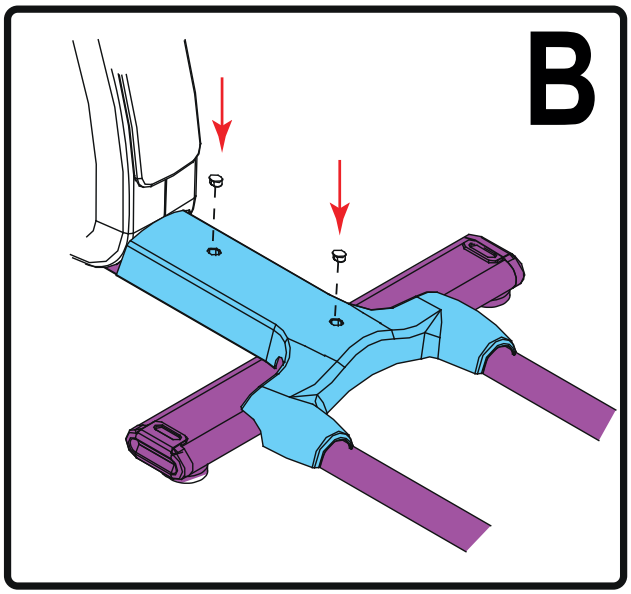


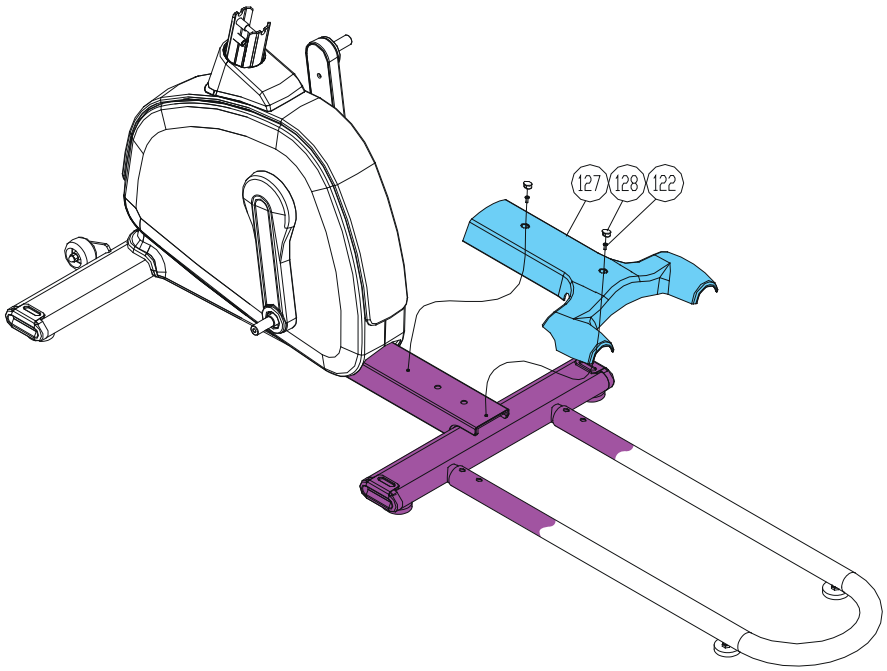


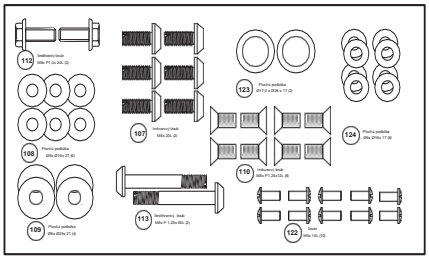


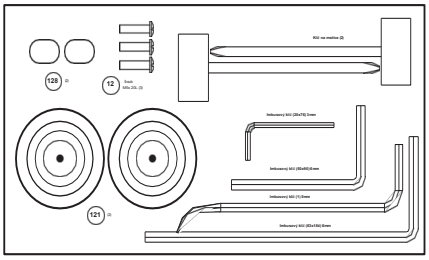
D-5



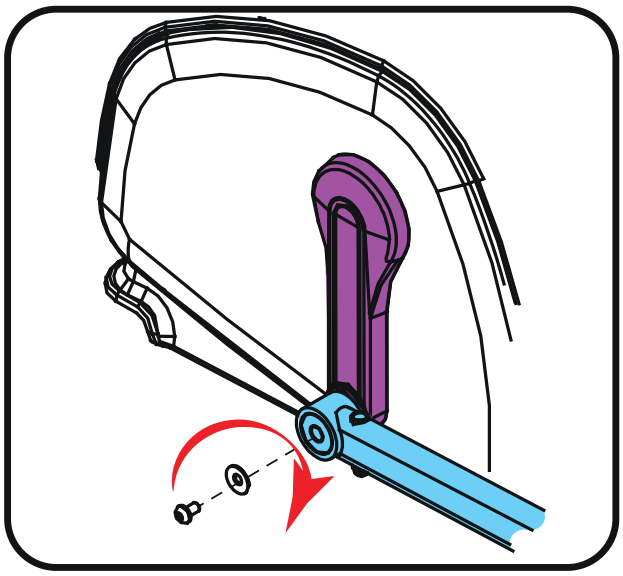


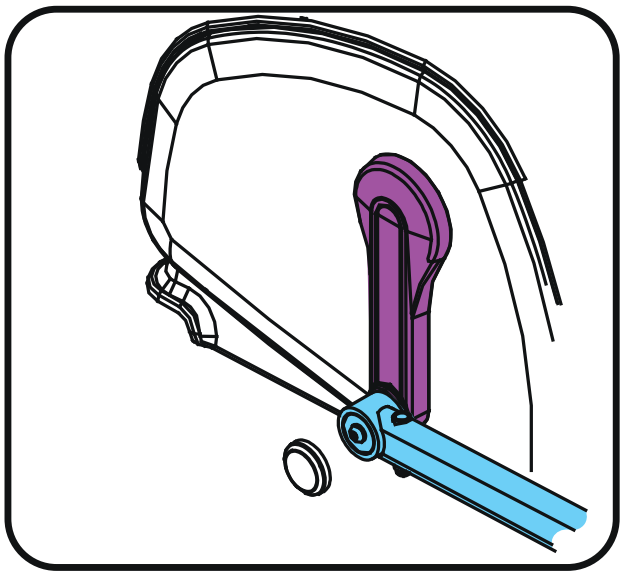


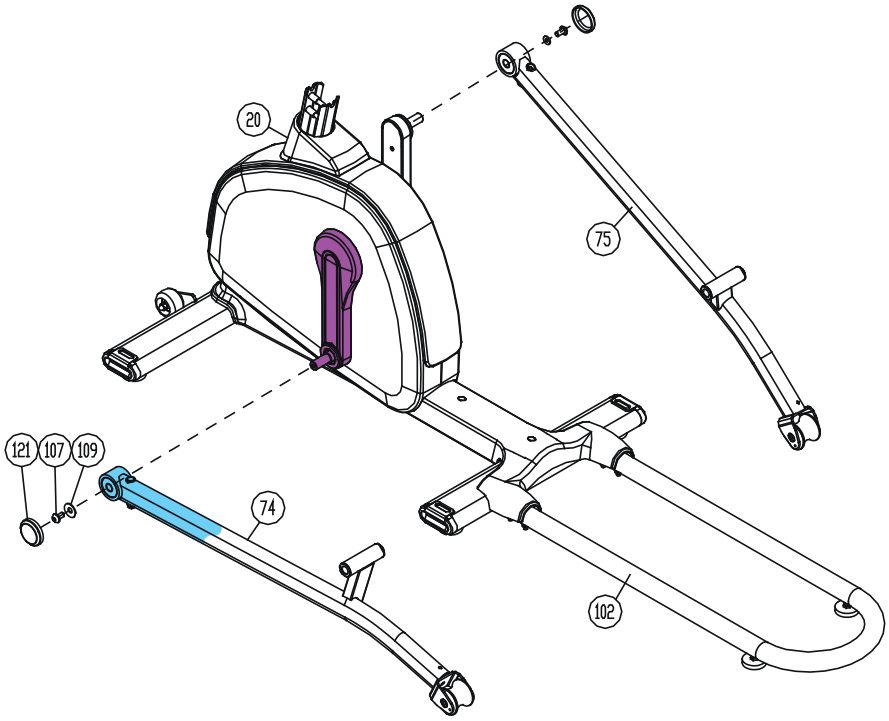


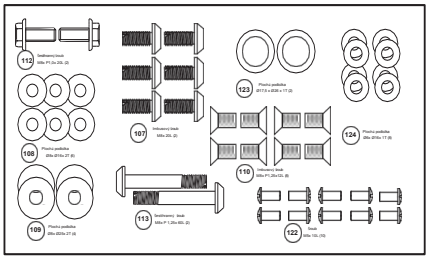


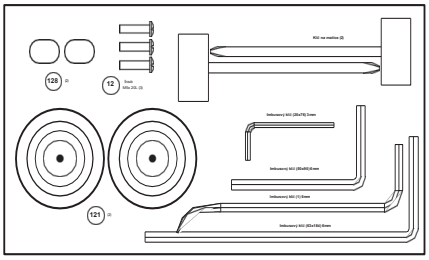
D-6



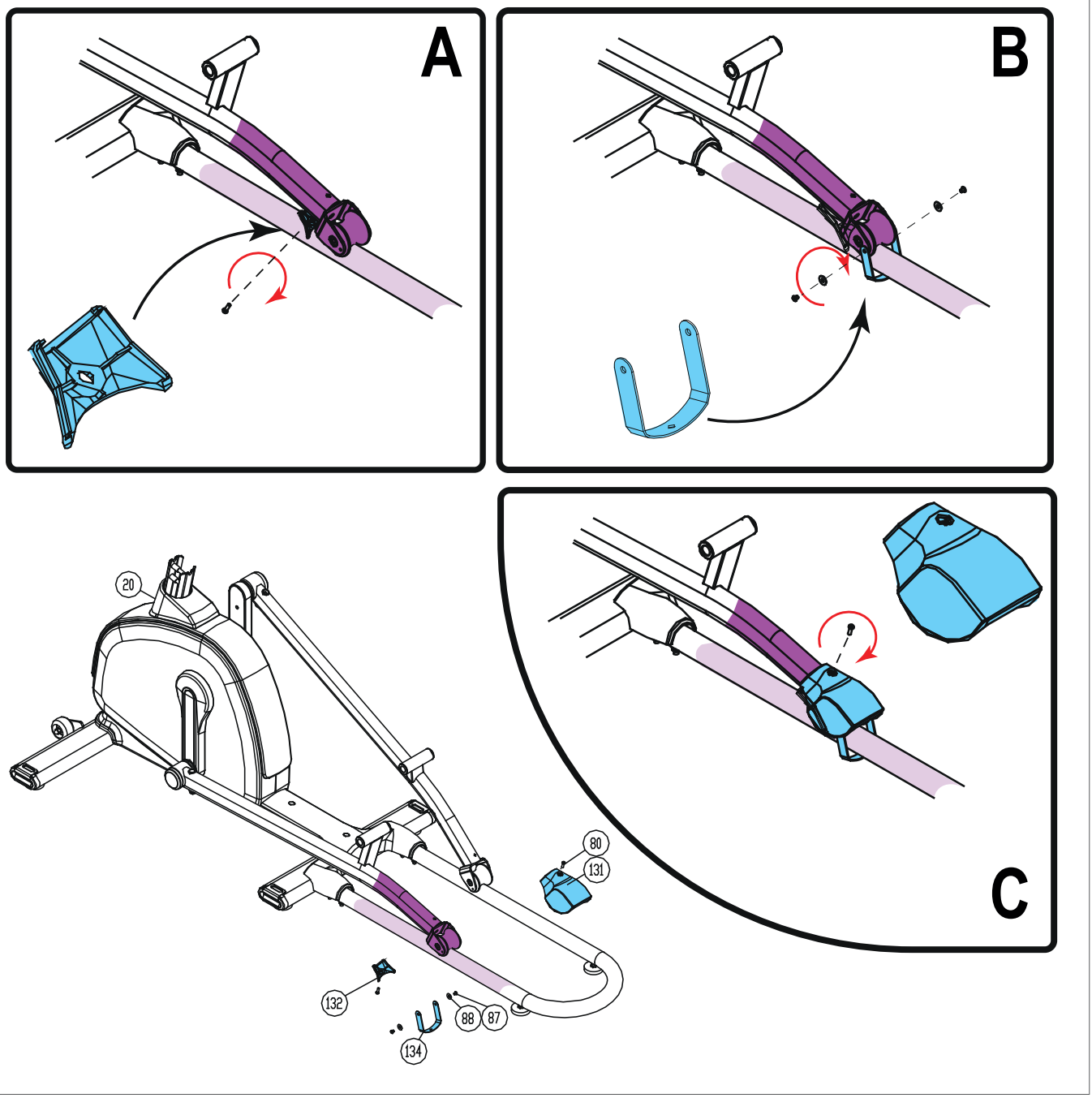


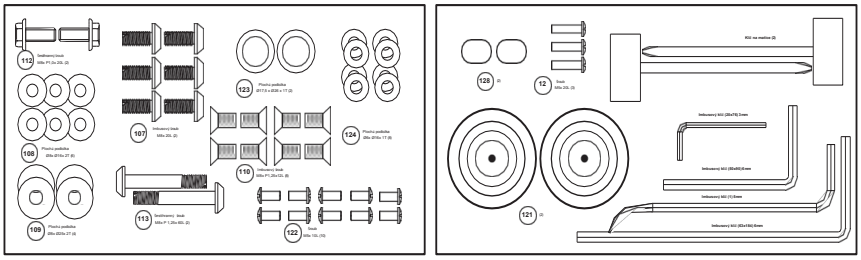




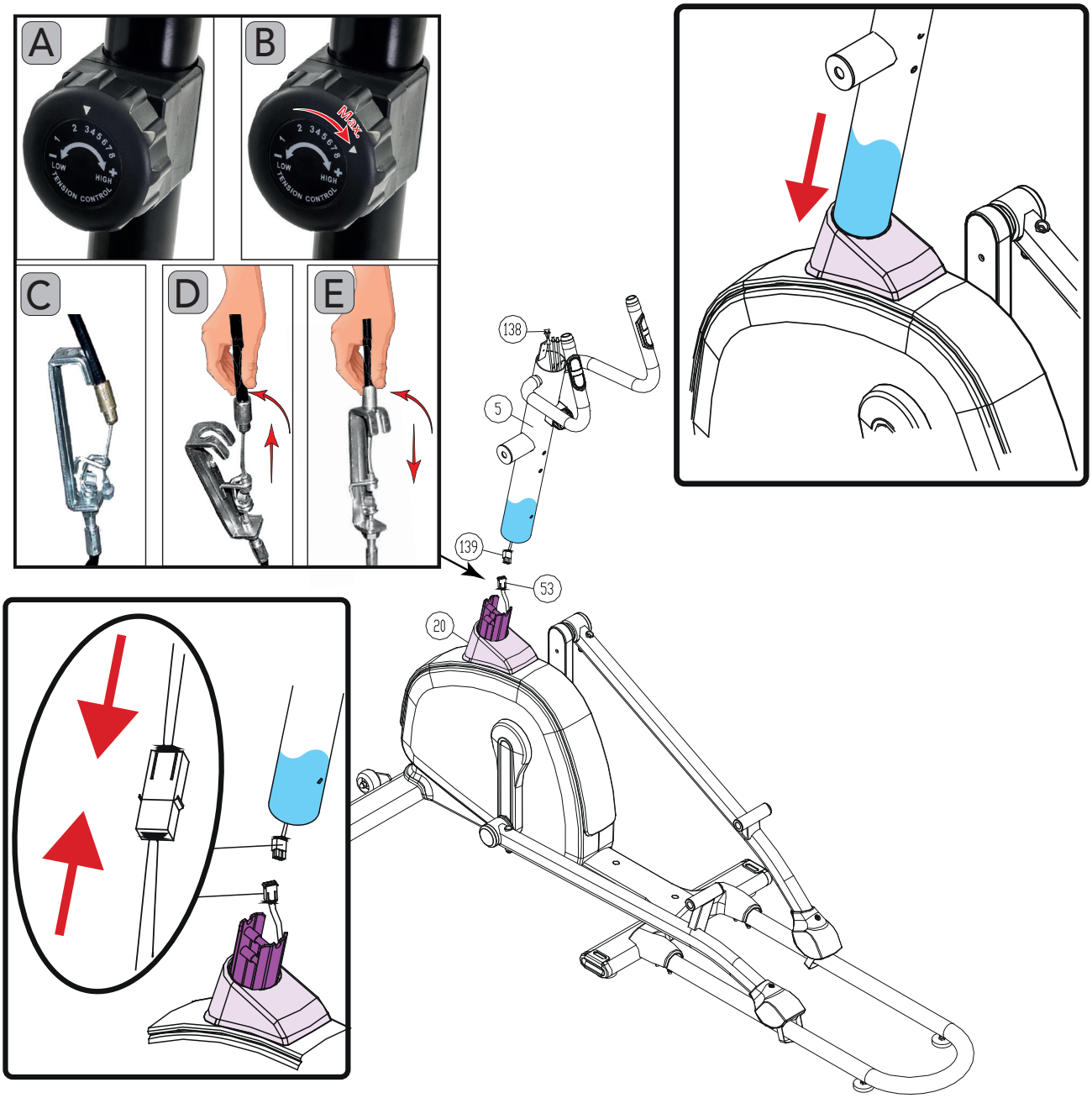


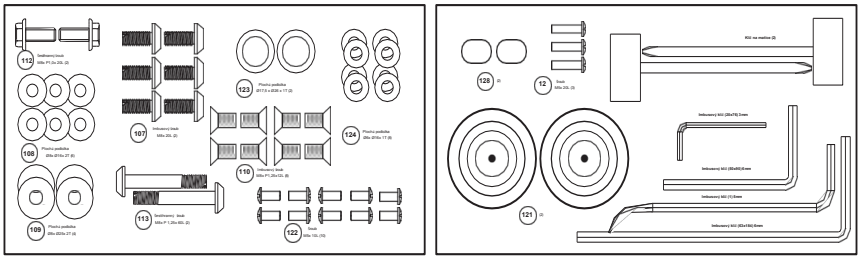
D-7



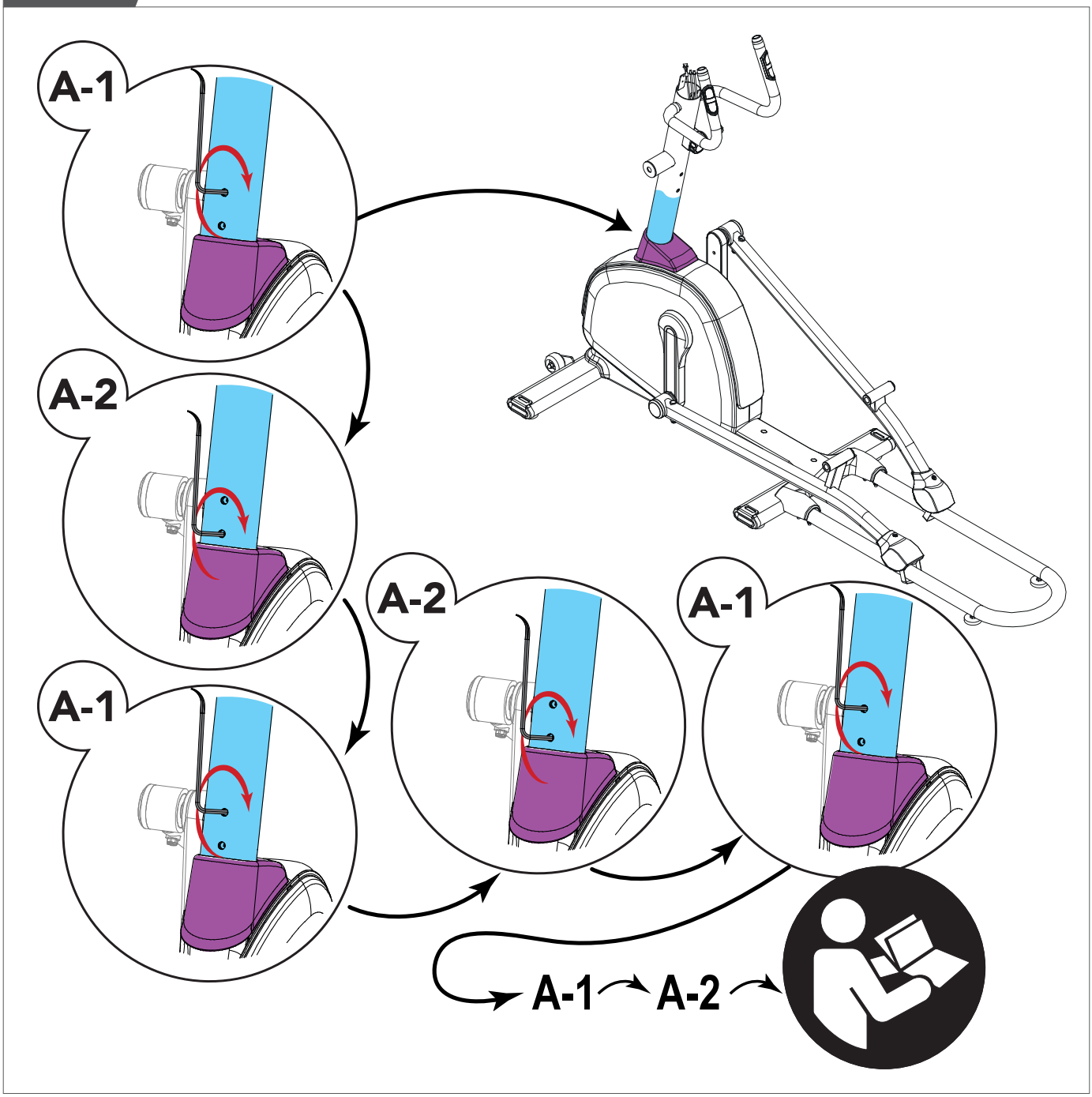


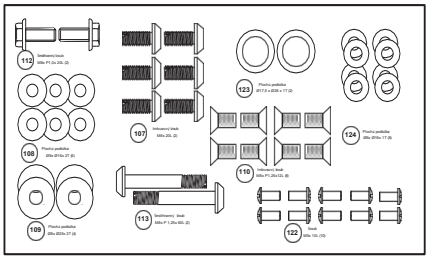
D-8

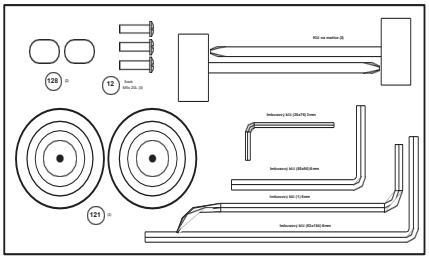




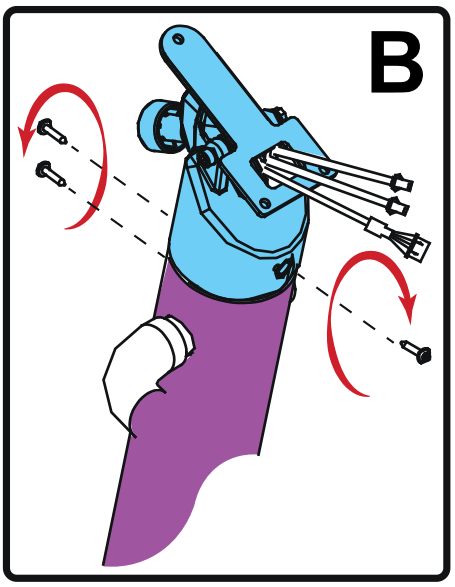
D-9

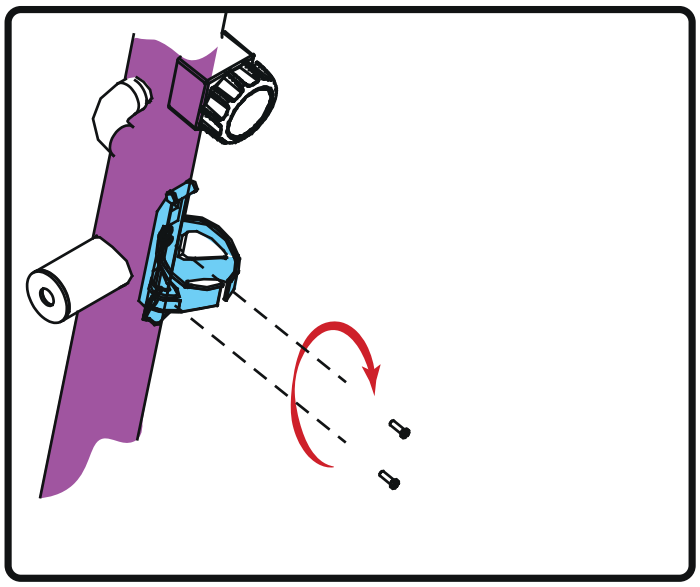


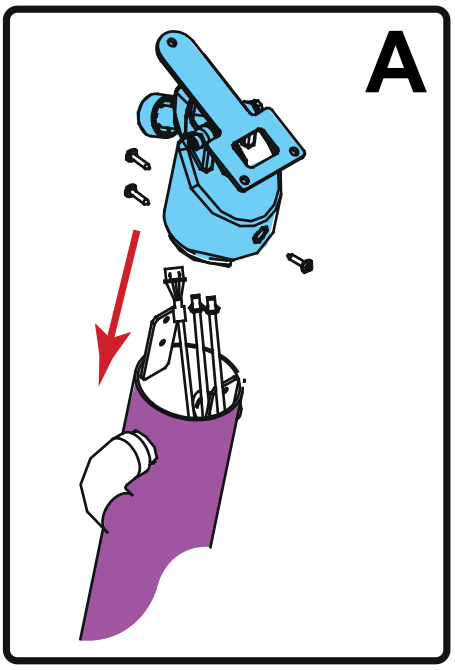


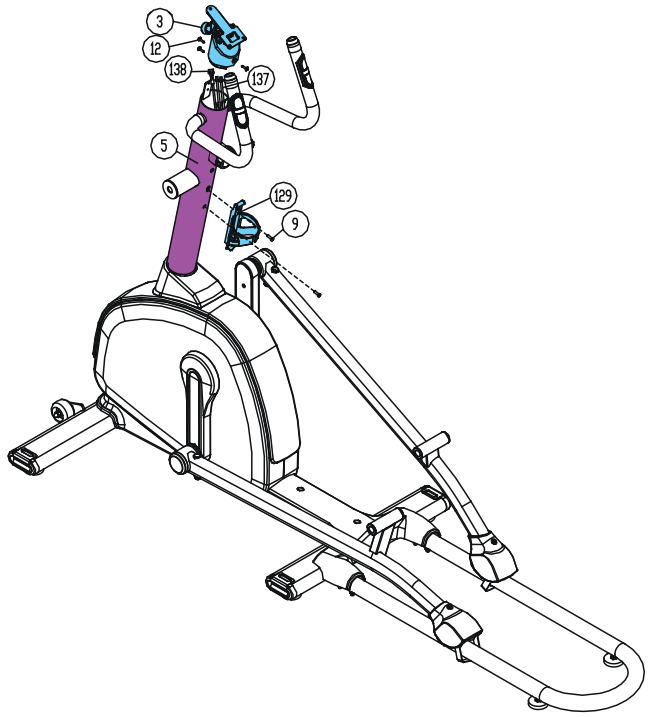


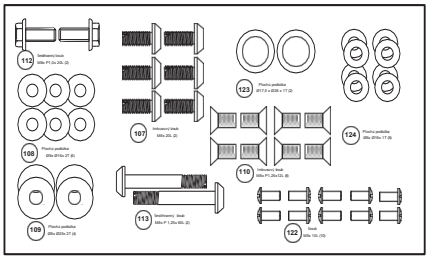
D-10

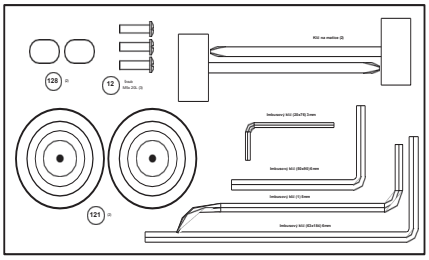




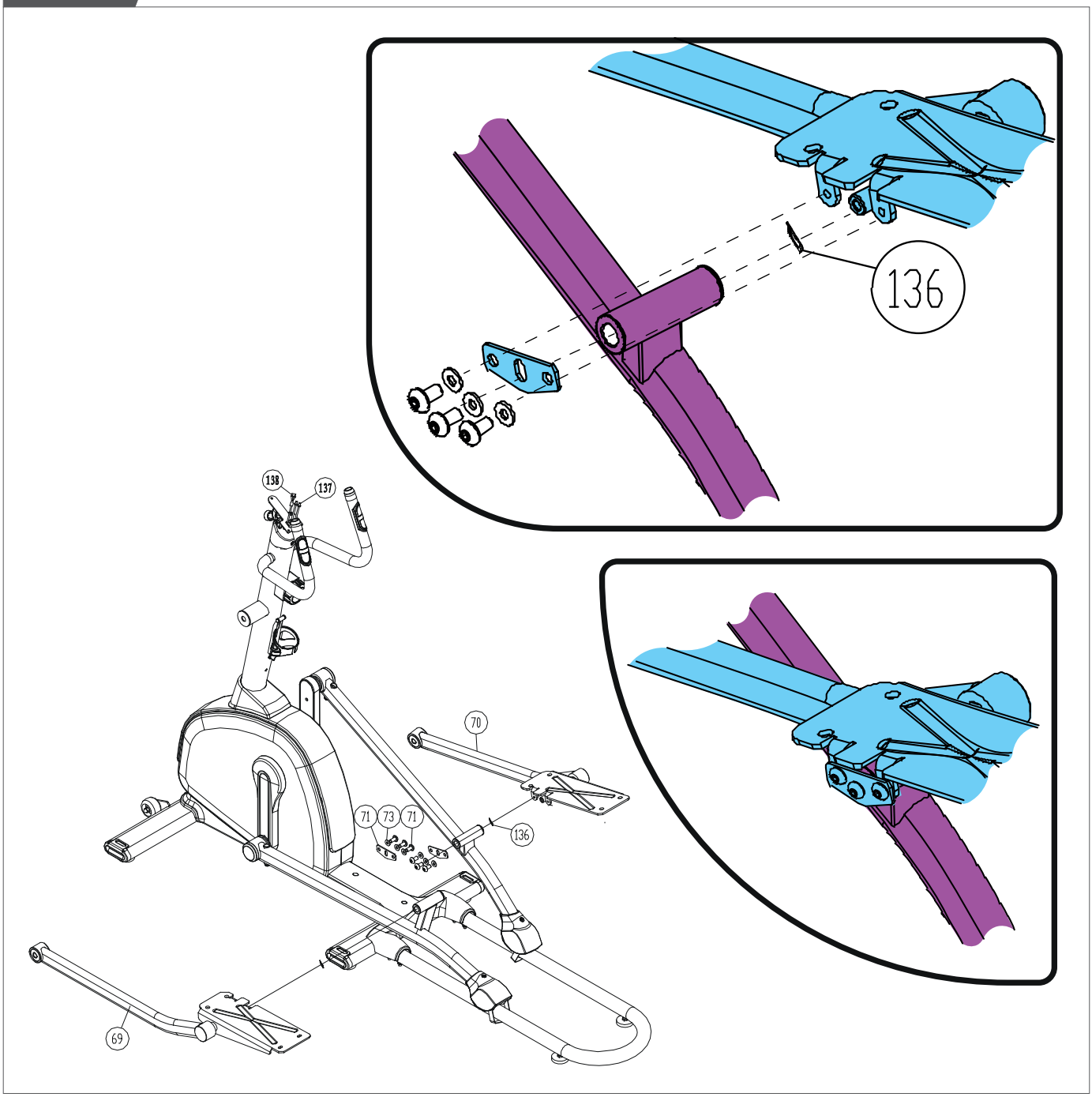


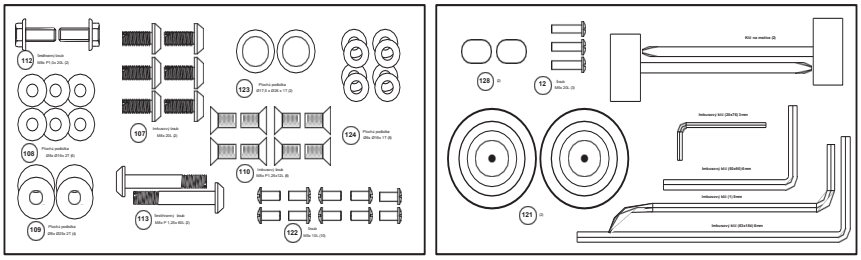




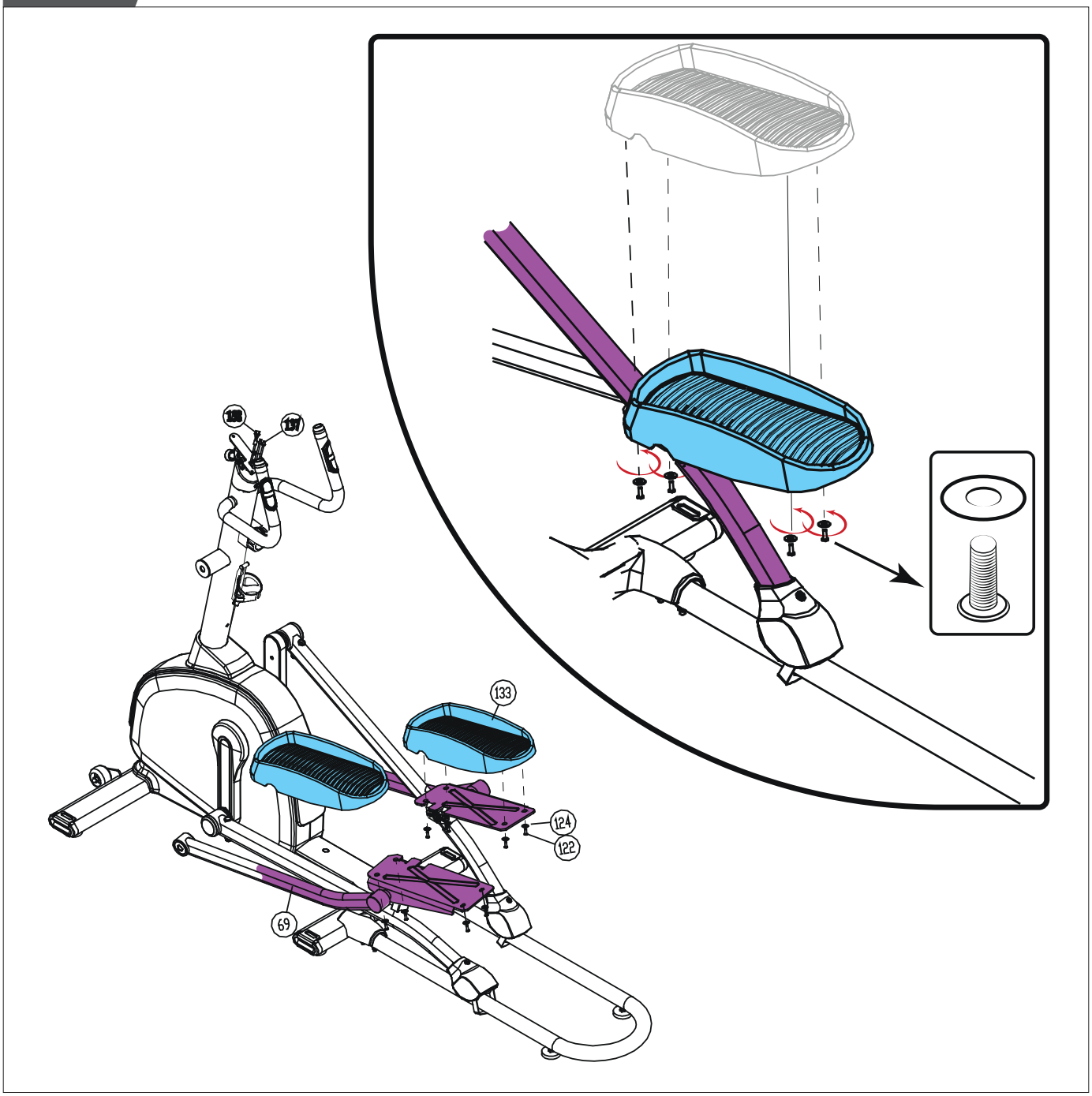


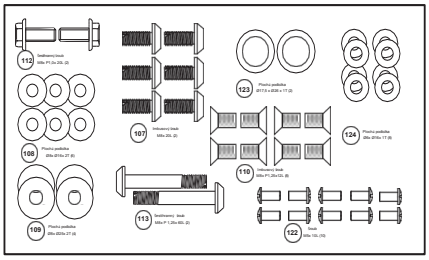
D-11

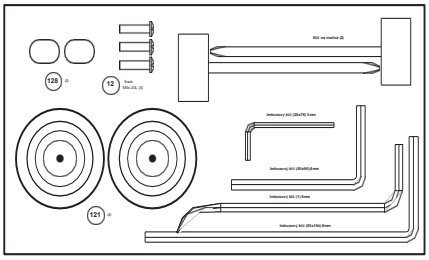




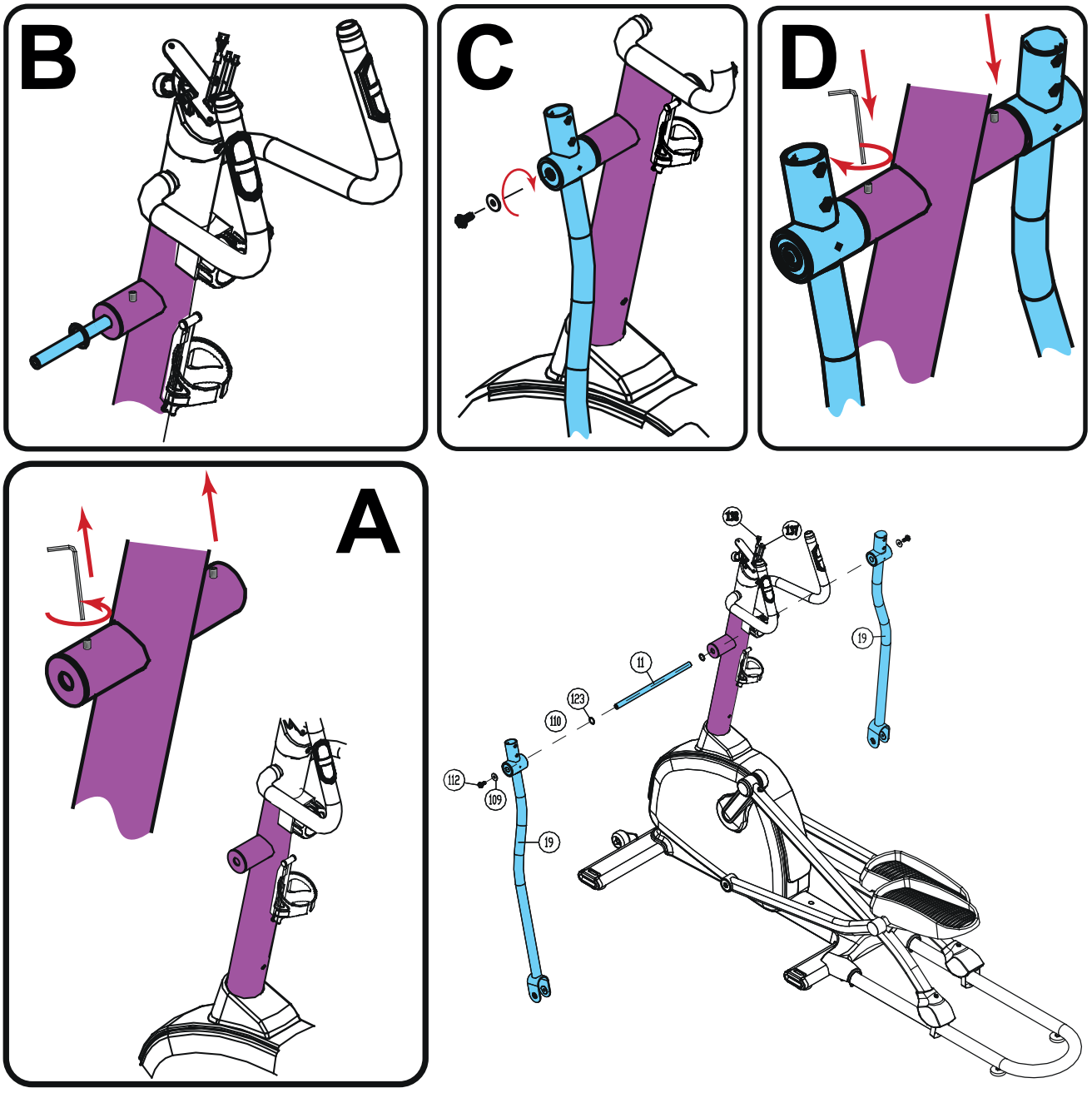
D-12

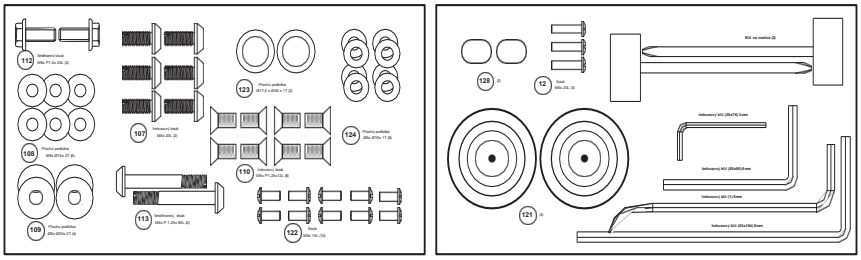




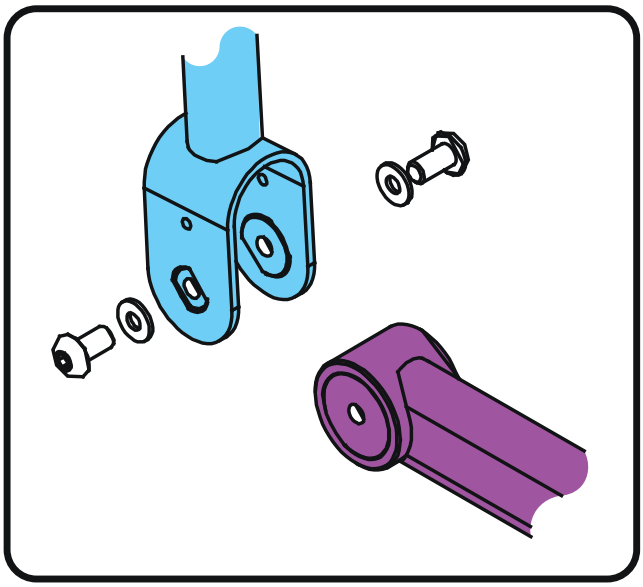


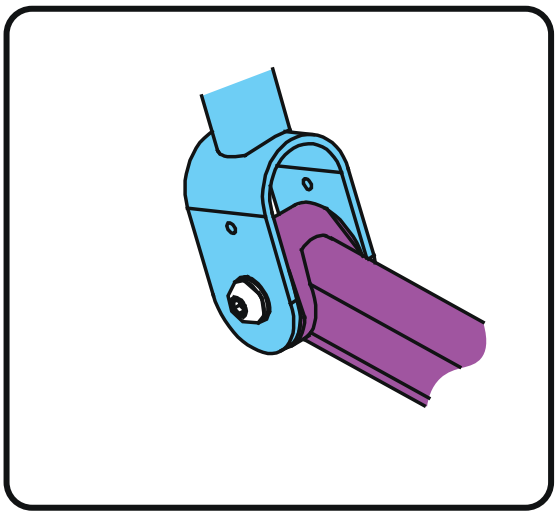
D-13

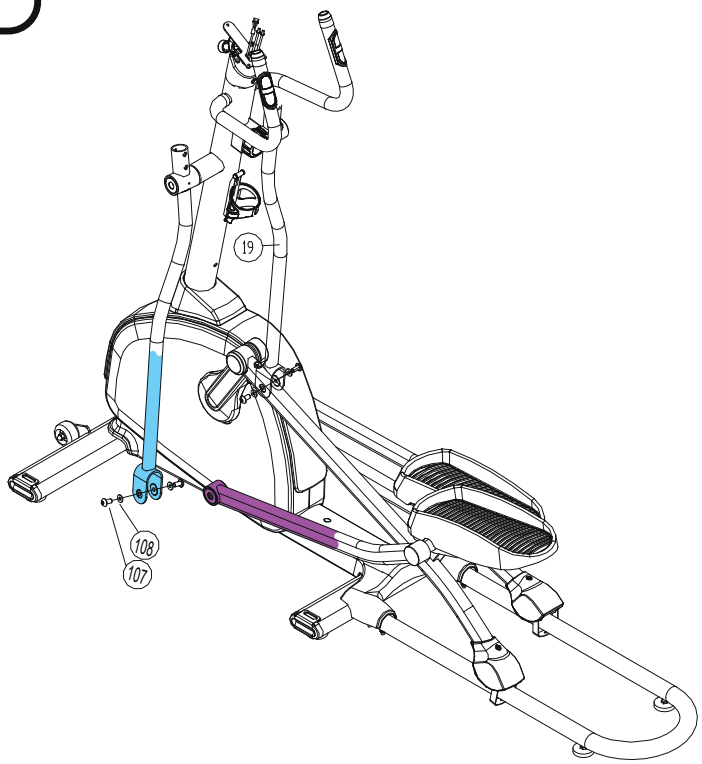


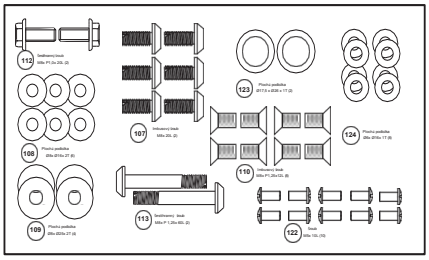


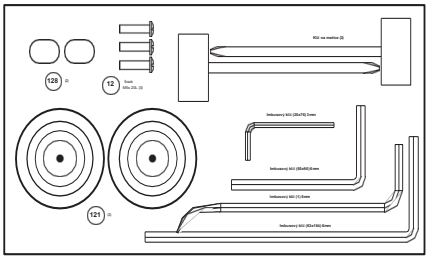
D-14



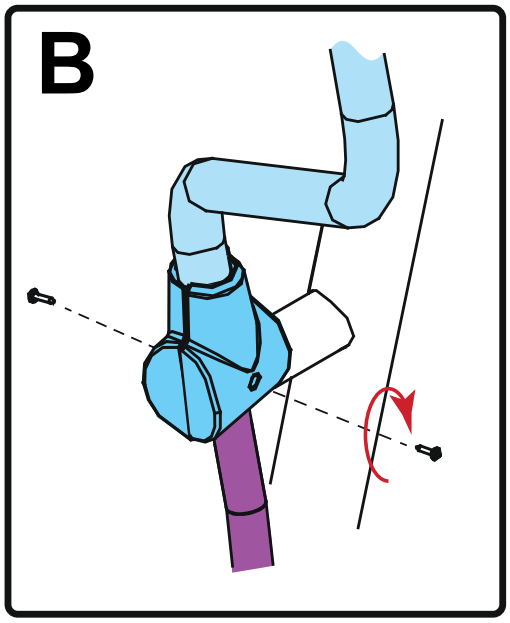


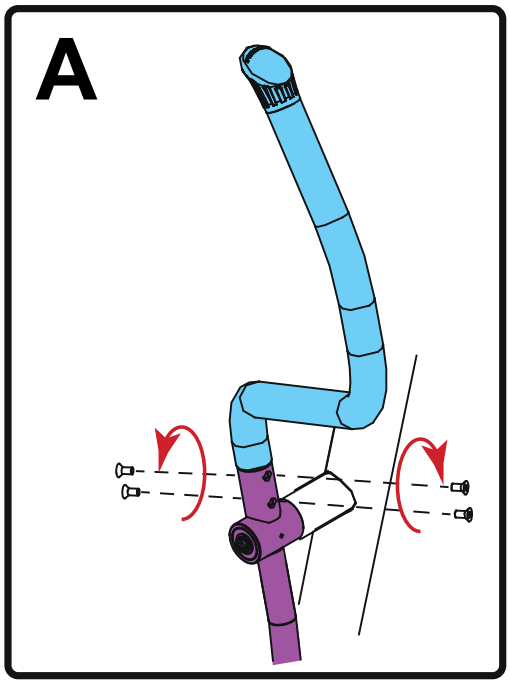


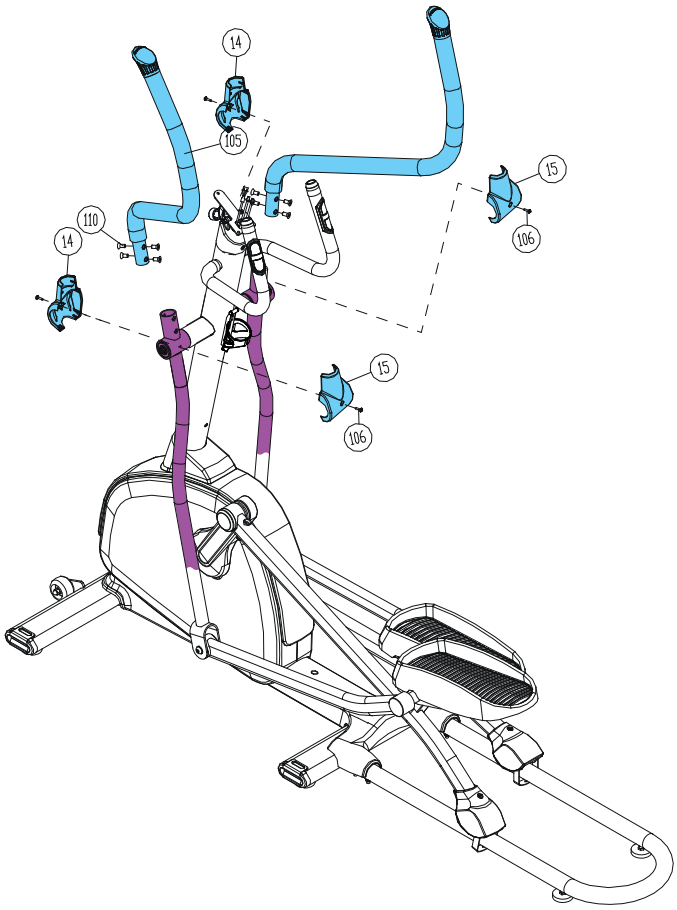


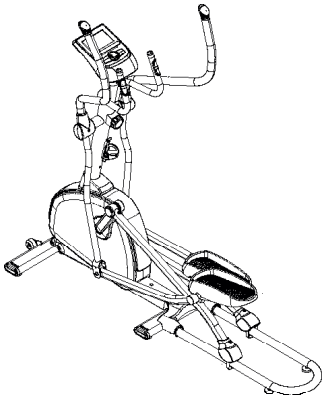


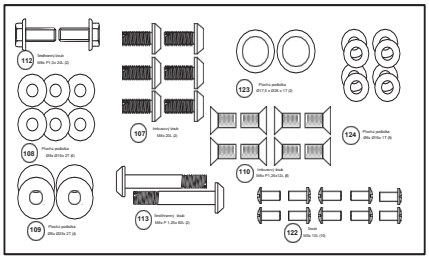
D-15

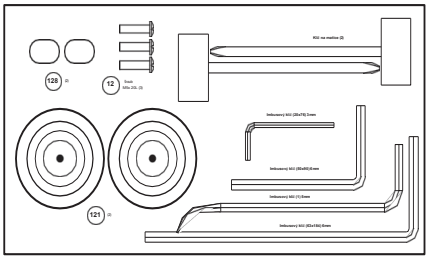




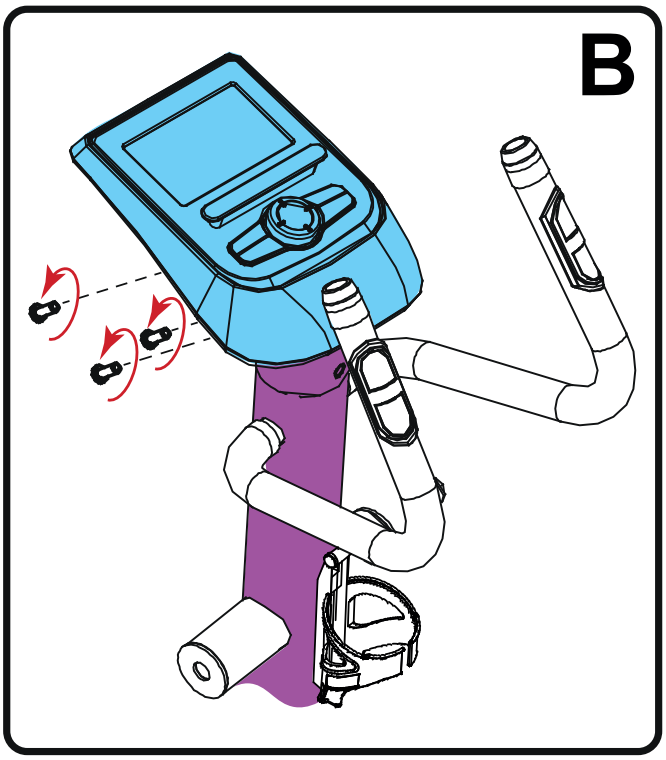


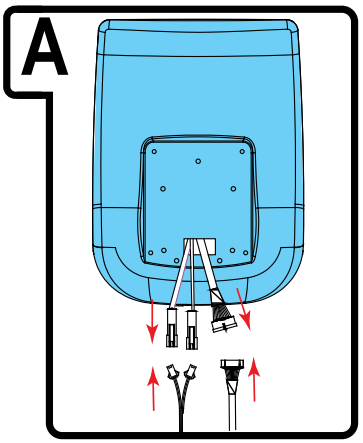


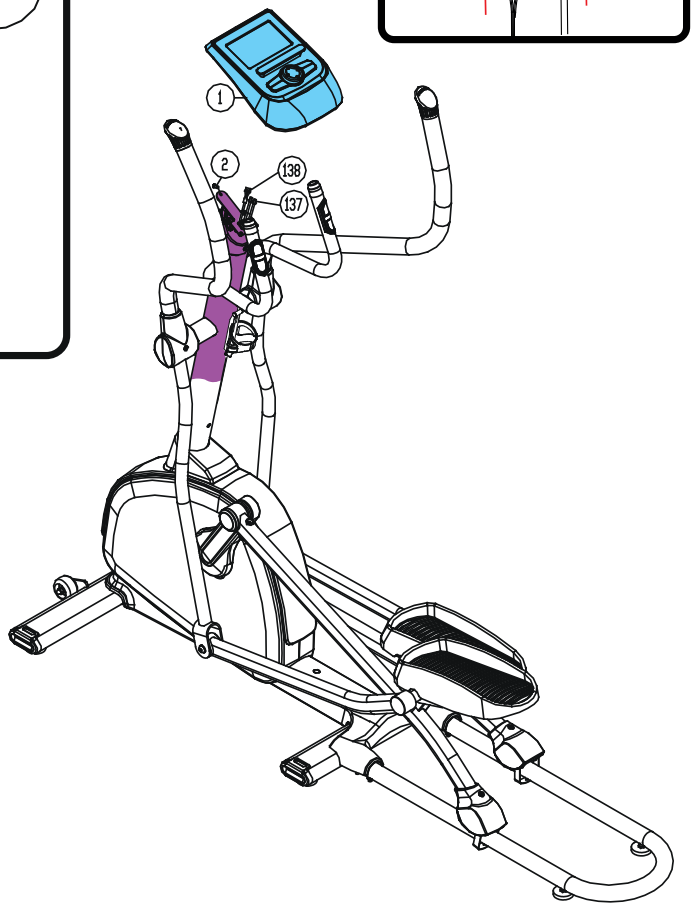


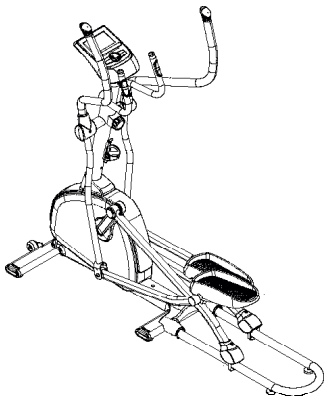


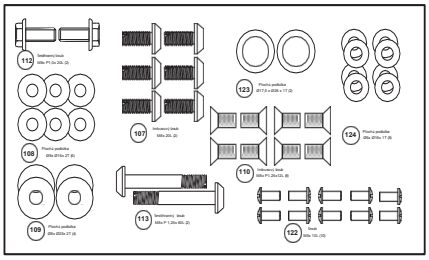
D-16

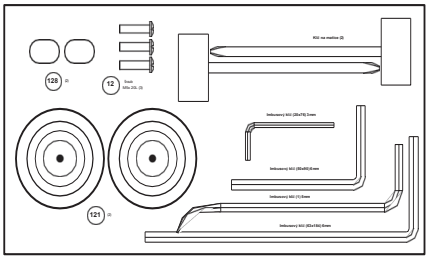




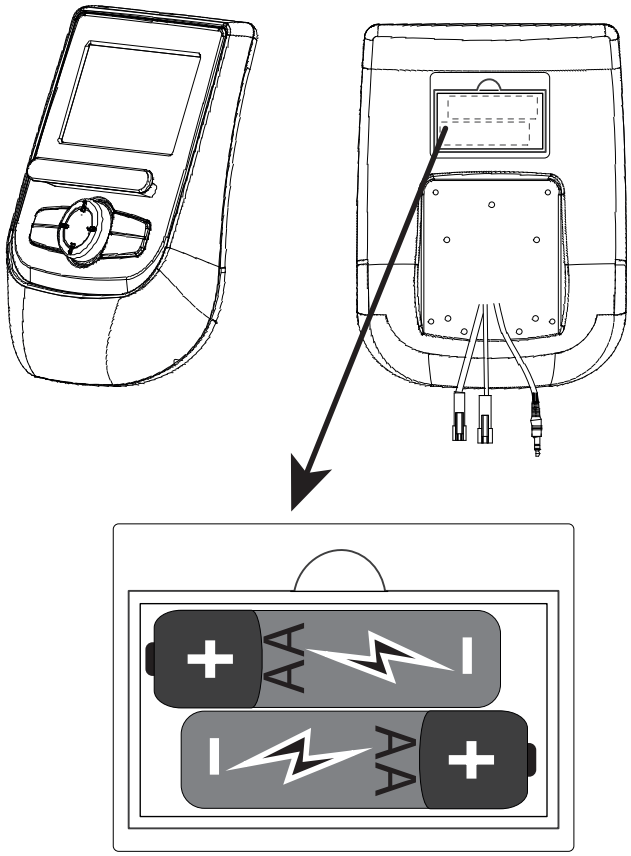




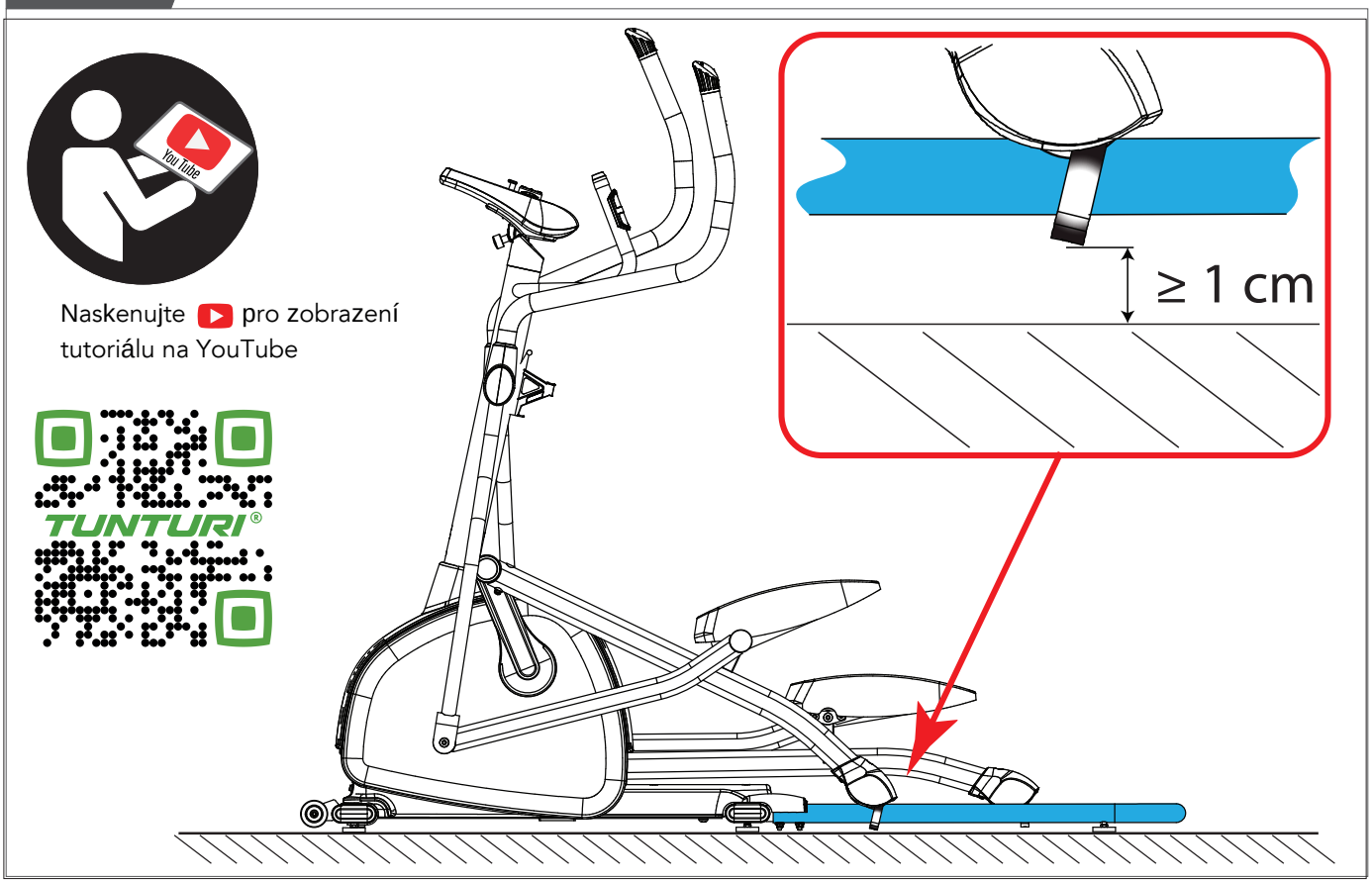




E



G


Naskenujte pro zobrazení tutoriálu na YouTube
TUNTURI®
≥ 1 cm

Čeština

Obsah

Vítejte **23**

Bezpečnostní varování **23**

Montážní pokyny **24**
Popis ilustrace A 24
Popis ilustrace B 24
Popis ilustrace C 24
Popis ilustrace D 24
Další informace o montáži 24
Další informace o životním prostředí 24

Cvičení **24**
Pokyny k cvičení 24
Srdeční frekvence 25

Použití **26**
Nastavení opěrných nožiček 26
Nastavení konzoly 26
Nastavení odporu 26
Výměna baterií 26

Konzole (obr. F) **26**
Vysvětlení tlačítek 26
Vysvětlení funkcí displeje 27
Ovládání 27
Obnova 28
Tělesný tuk 28

Čištění a údržba **28**
Vady a poruchy 28

Přeprava a skladování **29**

Záruka **29**

Technické údaje **29**

Prohlášení výrobce **30**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **30**

Vítejte

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

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

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 3 hodiny denně.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si se zařízením nebudou hrát.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolesti a namožení svalů, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití v exteriéru.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C/50 °F a 95 °F. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C/41 °F a 113 °F.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte 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 další části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Chraňte si 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 135 kg (300 liber).
- Neotvírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Montážní pokyny

Popis ilustrace A

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

Popis ilustrace B

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

!! POZNÁMKA
- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách, které slouží jako ochranné materiály produktu.
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

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

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Umístěte zařízení na pevný, rovný povrch.
- 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.

Další informace o montáži.

Další informace k montážním krokům D8 a D9

!! POZNÁMKA
- Před zahájením montáže tohoto kroku nejprve nasuňte kryt řídítek na sloupek řídítek než začnete s montáží tohoto kroku.

- Proveďte propojení kabelu vedoucího z hlavního rámu a spodní části kabelu předem namontovaného ve svislé trubce.
- Umístěte svislou trubku na upevňovací konzolu hlavního rámu, kde jsou upevňovací šrouby předem namontovány a zůstávají předem namontovány.
  (Při spouštění svislé trubky jemně vytáhněte horní část kabelu nahoru, aby se kabel nezachytil o spoj.)
- Svislá trubka by měla automaticky najít středovou polohu, ale je vhodné provést nezbytnou drobnou korekci, aby byla poloha správná.
- Ideální poloha je taková, kdy jsou upevňovací šrouby dokonale vycentrovány v ose otvorů ve svislé trubce.

!! POZNÁMKA
- Zabraňte zachycení kabelového spojení mezi těmito dvěma částmi

- Utáhnutím dvou šroubů (otáčením ve směru hodinových ručiček) na přední straně rozšíříte upevňovací konzolu, aby byla svislá trubka pevně uchycena.

- Pro pevné uchycení svislé trubky je nutné nejprve pevně utáhnout šroub na horní straně.
- Po upevnění horního šroubu je třeba pevně upevnit spodní šroub.
- Upevněním spodního šroubu se svislá trubka mírně posune, což umožní lepší upevnění horního šroubu, proto je nutné horní šroub znovu utáhnout.
- Tyto kroky opakujte, dokud nejsou oba šrouby pevně utaženy, aby byla zajištěna dobrá fixace svislé trubky.

!! POZNÁMKA
- Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje dodané s tímto produktem montáž produktu uložte 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 váš fitness trenažér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste povinni svůj fitness trenažér řádně 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.
Chcete-li dosáhnout a udržet si základní úroveň kondice, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvyšte počet cvičení.
Stojí za to kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži. Jak se kondice zlepšuje, lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

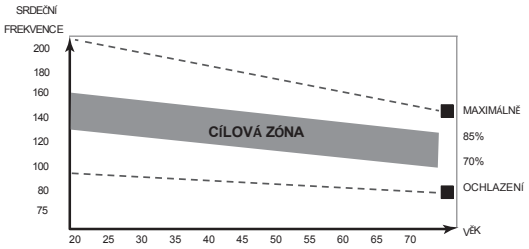
Využívání služeb fitness trenéra vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

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, tj. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli zopakovat 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 trenažéru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během 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 vynaloženého úsilí. Čím tvrději a déle budete pracovat, 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 se měří pomocí senzorů 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.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte ruční snímače pulsu v kombinaci s hrudním pásem pro měření srdeční frekvence.
- Pokud nastavíte limit srdeční frekvence pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.

Měření srdeční frekvence (hrudní pás pro měření srdeční frekvence)

!! POZNÁMKA

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

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím hrudního pásu pro měření srdeční frekvence.

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

!! POZNÁMKA

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

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

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 opěrných nožiček

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

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

!! POZNÁMKA
• Zařízení je nejstabilnější, když je co nejblíže podlaze.
Proto začněte vyrovnávat zařízení otočením všech podpěrných nožiček zcela dovnitř, než otočíte požadované podpěrné nožičky ven, aby se zařízení stabilizovalo a vyrovnalo.

⚠ VAROVÁNÍ
- Aby nedošlo k poškození podlahy, ujistěte se, že „držák ve tvaru U“ při používání trenažéru se nedotýkáte podlahy. (obr. G)
  V případě potřeby nastavte výšku „posuvníku ve tvaru U“ pomocí „nastavovacího polštáře“. (Viz montážní krok D-3)

Nastavení konzole

Konzolu lze nastavit podle výšky a polohy uživatele při cvičení.
- Povolte nastavovací knoflík konzoly.
- Přesuňte konzolu do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík konzoly.

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, otočte nastavovacím knoflíkem v horní části trubky držáku 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 může dojít k žádné znatelné změně odporu, když 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.

Výměna baterií

Konzole je vybavena 2 bateriemi AA 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 (-).
- Namontujte kryt.

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

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

Konzole (obr. F)



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

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

!! POZNÁMKA
- Konzole přejde do pohotovostního režimu, pokud zařízení 4 minuty nepoužívá. Pokud je konzole v pohotovostním režimu.

Vysvětlení tlačítek

Nahoru (otočný knoflík)
- Otočením knoflíku ve směru hodinových ručiček se hodnota zvyšuje.
- Rozsah nastavení času: 00:00~99:00 (každý přírůstek je 1:00)
- Rozsah nastavení CAL: 0~9990 (každý přírůstek je 10)
- Rozsah nastavení DIST: 0,00~99,50 (každý přírůstek je 0,5)
- Rozsah nastavení PULS: 0-30~230 (každý přírůstek je 1)

Čeština

Dolů (otočný knoflík)

- Otočením otočného knoflíku proti směru hodinových ručiček hodnotu snížíte.
- Rozsah nastavení TIME: 00:00~99:00 (každý pokles je 1:00)
- Rozsah nastavení CAL: 0~9990 (každý pokles je 10)
- Rozsah nastavení DIST: 0,00~99,50 (každý pokles je 0,5)
- Rozsah nastavení PULS: 0-30~230 (každý pokles je 1)

MODE/ Enter

- Každou funkci vyberte stisknutím tlačítka MODE/ENTER.
- Stisknutím a podržením tlačítka MODE/ENTER po dobu 2 sekund resetujete všechny funkce (stejná funkce jako tlačítko reset, pokud je stisknete po dobu 2 sekund).

Reset

- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, aby se resetovaly aktuální hodnoty funkcí.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET po dobu 2 sekund resetujete všechny hodnoty funkcí.

RECOVERY

- Poté, co konzole detekuje pulzní signál, stiskněte tlačítko RECOVERY (Obnova) a přejděte do režimu obnovy, abyste mohli sledovat schopnost obnovy srdeční frekvence.

Tělesný tuk

- Změřte procento tělesného tuku a BMI.

Celkové resetování

- Konzole se restartuje.

Vysvětlení Funkce displeje

Scan

- V režimu SCAN stiskněte tlačítko MODE/ENTER a vyberte funkce.
- Každých 6 sekund se automaticky procházejí všechny režimy v pořadí.
- Pořadí zobrazení po stisknutí tlačítka MODE/ENTER: ČAS » VZDÁLENOST » CAL » PULS » OTÁČKY/RYCHLOST

Rychlost

- Rozsah 0,0 ~ 99,9
- Pokud během tréninku nebude do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, SPEED zobrazí „0,0“.

RPM

- Rozsah 0 ~ 999
- Pokud během tréninku nebude do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, RPM zobrazí „0“.

Čas

- Bez nastavení cílové hodnoty se čas bude počítat nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty bude čas ubíhat od cílové hodnoty k 0 a zazní nebo zabliká alarm.
- Pokud během tréninku nebude do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, čas se ZASTAVÍ.

- Rozsah 0:00~99:59

Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude počítat nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 a zazní alarm nebo se rozbliká kontrolka.

- Rozsah 0,00~99,99

KCAL

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou sčítat.
- Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od cílové hodnoty až do 0 a budou doprovázeny zvukovým alarmem nebo blikáním.

- Rozsah 0~9999

!! POZNÁMKA

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

Pulz

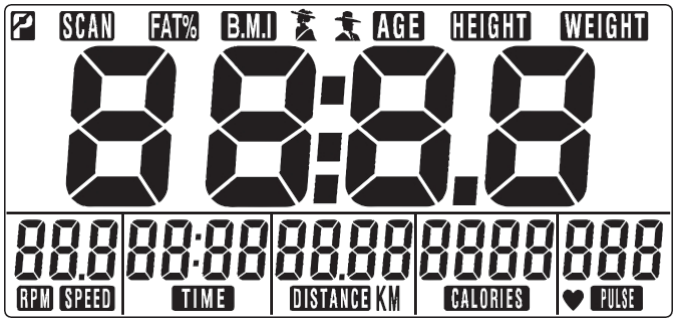
- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách od jeho detekce konzolí.
- Pokud po dobu 6 sekund není zaznamenán žádný pulzní signál, konzole zobrazí „P“.
- Pokud aktuální puls překročí cílový puls, zazní pulzní alarm.
- Rozsah 0–30~230 BPM

(Režim pauzy)

Pokud je zahájený trénink pozastaven na déle než 4 sekundy, konzole se přepne do režimu „Pauza“. V levém horním rohu se rozsvítí symbol pauzy (přeškrtnuté P).
Pokud cvičení restartujete do 4 minut, parametry cvičení se obnoví podle nastavení.
Pokud trénink nespustíte znovu do 4 minut, konzole se přepne do režimu spánku. Parametry tréninku budou uloženy až do prvního dalšího probuzení.

Provoz Zapnutí

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



Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty jako na obr.

Vypnutí

Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SPÁNKU.

Nastavení uživatelského profilu

- Vstupte do režimu nastavení uživatele podržením tlačítka MODE/ENTER po dobu ± 5 sekund, dokud se neotevře programovací režim.
- Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (kolečko) nastavte pohlaví, výšku, váhu a věk.
- Potvrďte stisknutím tlačítka MODE/ENTER.

Nastavení tréninku

- Stisknutím tlačítka MODE/ENTER vyberte funkci ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a PULZ. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (otočný knoflík) a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
- Například při nastavování času, když hodnota času bliká, můžete pomocí tlačítek UP a DOWN (DIAL) upravit číslo. Stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení a přejděte k dalšímu nastavení. Nastavení

Vzdálenosti, kalorií a pulzu je stejné jako nastavení času.
- Jakmile začne trénink a konzole zachytí signál cvičení, hodnoty SPEED/RPM, TIME, DST a CAL se začnou na displeji zvyšovat.

Rychlá rada

- V režimu pauzy můžete pomocí tlačítka „Mode/ Dial “ k úpravě nastavených cílů.
- Stisknutím tlačítka mode vyberte: Čas/ Vzdálenost/ Kalorie a/nebo Puls.
- Otočením kolečka nastavte požadovaný cíl a stisknutím tlačítka „Mode“ vyberte první další parametr, který chcete změnit, nebo začněte šlapat a pokračujte v tréninku.

RECOVERY

- Tlačítko RECOVERY (Zotavení) bude platné pouze v případě, že je detekován puls.
- TIME (ČAS) zobrazí „0:60“ (sekundy) a odpočítává do 0.
- Po odpočítávání se na displeji počítače zobrazí F1 až F6, aby se otestoval stav zotavení srdeční frekvence. Uživatel může zjistit úroveň zotavení srdeční frekvence podle níže uvedené tabulky.
- Stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na začátek.

Jak číst výsledky testu.

Výsledek je založen na stavu vaší srdeční frekvence. Při fyzické aktivitě se vaše srdeční frekvence zvyšuje v tepech za minutu (bpm).
Po ukončení tréninku se vaše srdeční frekvence stabilizuje na normální hodnotu. Čím rychleji se vaše srdeční frekvence stabilizuje, tím lepší je váš srdeční stav. Pokud vaše srdeční frekvence klesne během testovací minuty o alespoň 50 bpm, bude váš výsledek F1.
Pokud vaše srdeční frekvence klesne v průběhu testu o 41 až 50 bpm, výsledek bude F2.
A tak dále.

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

!! POZNÁMKA

- Pokud se vaše srdeční frekvence během testovací minuty zvýšila, zobrazí se také F6

Tělesný tuk

- Stisknutím tlačítka BODY FAT spustíte měření tělesného tuku.
- Během měření musíte držet obě ruce na madlech. LCD displej zobrazí „-“ „- -“ „- - -“ „----------“ po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.
- Na LCD displeji se zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu tělesného tuku

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

Čištění a údržba

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Vady a poruchy

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

Odstraňování závad:

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

!! POZNÁMKA

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

Vrzající válečky

- Pravidelné používání: Každé tři měsíce naneste 2 ml maziva na každý vyčnívající povrch kolejnice.
- Pokud posuvná kolečka vydávají při posuvu hluk, naneste okamžitě 2 cm3 maziva na každý vyčnívající povrch kolejnice.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme použít mazivo na bázi silikonu.
- Nepoužívejte příliš mnoho maziva a přebytečné mazivo setřete čistým hadříkem, protože příliš mnoho maziva může způsobit skvrny na koberci nebo usazování nečistot.

Pocit vratkosti nebo nestability během používání

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

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Při přenášení a přemísťování zařízení musí být přítomny alespoň dvě osoby.

- Postavte se před zařízení na každou stranu a pevně uchopte rukojeti. Nakloňte přední část zařízení tak, aby se zadní část zařízení zvedla na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně ho položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Přes nerovný povrch přemisťujte zařízení opatrně. Nepřemisťujte zařízení 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 nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce.

Rozsah záruky

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

Omezení záruky

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

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluky 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 nečistot 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 , 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	195,0 76,8
Šířka	cm palec	75,0 29,5
Výška	cm palec	180,0 70,9
Hmotnost	kg libry	73,6 161,9
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	135 300
Velikost baterie	2x	AA
Měření srdečního tepu dostupné přes:	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ano Ne Ne

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Konzole je vybavena přijímačem 5,3 kHz.
Proto nemůžeme zaručit, že vaše konzole bude přijímat signál z hrudního pásu s frekvencí 5,0 kHz. Podle našich zkušeností bude vysílač srdečního tepu (hrudní pás) s frekvencí 5,0 kHz s největší pravděpodobností fungovat bez problémů, ale nemůžeme to zaručit.

Čeština

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že eliptický trenažér Competence C25-F je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

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

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Slovenčina

Obsah

Vitajte 31

Bezpečnostné upozornenie 31

Montážne pokyny 32

Popis obrázku A 32
Popis obrázku B 32
Popis obrázku C 32
Popis obrázku D 32
Ďalšie informácie o montáži 32
Ďalšie informácie o prostredí 32

Cvičenia 32

Pokyny k cvičeniu 32
Srdcová frekvencia 33

Použitie 33

Nastavenie oporných nôh 33
Nastavenie konzoly 33
Nastavenie odporu 33
Výmena batérie 33

Držiak (obr. F) 33

Vysvetlenie tlačidiel 33
Vysvetlenie funkcií displeja 34
Ovládacie prvky 34
Obnova 35
Telesný tuk 35

Čistenie a údržba 35

Chyby a poruchy 35

Preprava a skladovanie 36

Záruka 36

Technické údaje 36

Vyhlásenie výrobcu 37

Zrieknutie sa zodpovednosti 37

Vitajte

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

Dôležité bezpečnostné pokyny

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

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné varovania a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uchovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

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

- Zariadenie je určené iba na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálna doba používania je obmedzená na 3 hodiny denne.
- Tento spotrebič môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní spotrebiča a chápu súvisiace nebezpečenstvá.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa zabezpečilo, že sa nebudú hrať so spotrebičom

- Pred začatím tréningu 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 každý tréning rozcvičkou a zakončite ho ochladením. Nezabudnite sa na konci tréningu 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. Aby ste sa nenachladili, nepoužívajte zariadenie v prostredí s prievanom.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s okolitou teplotou medzi 10 °C a 35 °C/50 °F a 95 °F. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C/41 °F a 113 °F.
- Nepoužívajte ani neskladujte zariadenie vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode.
- Používanie zariadenia, ak je akákoľvek jeho časť poškodená alebo vadná, je zakázané. Ak je akákoľvek časť poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí. časti.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie Nesmú ho používať osoby s hmotnosťou nad 135 kg (300 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Montážne pokyny

Popis obrázku A

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

Obrázok B Popis

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

!! POZNÁMKA

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

Popis obrázku C

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

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

⚠ UPOZORNENIE

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

⚠ UPOZORNENIE

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

Ďalšie informácie o inštalácii.

Ďalšie informácie o montážnych krokoch D8 a D9

!! POZNÁMKA

- Pred začatím tohto kroku najskôr nasuňte kryt riadidiel na pred začatím tohto kroku.

- Pripojte kábel vedúci z hlavného rámu a spodnej časti Kábel je vopred nainštalovaný vo vertikálnej rúrke.
- Umiestnite vertikálnu rúrku na montážnu konzolu hlavného rámu, kde sú predinštalované montážne skrutky a zostávajú predinštalované. (Pri spúšťaní vertikálnej rúrky jemne potiahnite hornú časť kábla nahor, aby sa kábel nezachytil v spoji.)
- Vertikálna rúrka by mala automaticky nájsť stredovú polohu, ale odporúča sa vykonať potrebné drobné úpravy, aby sa zabezpečila správna poloha.
- Ideálna poloha je dosiahnutá vtedy, keď sú upevňovacie skrutky dokonale vystredené v osi otvorov vo vertikálnej rúrke.

!! POZNÁMKA

- Zabráňte zachyteniu káblového pripojenia medzi týmito dvoma časťami.

- Utiahnutím dvoch skrutiek (otočením v smere hodinových ručičiek) na prednej strane roztiahnete montážnu konzolu tak, aby bola vertikálna rúrka bezpečne upevnená.

- Aby bola vertikálna rúrka pevne upevnená, je potrebné najskôr dotiahnuť skrutku na hornej strane.
- Po upevnení horného skrutku je potrebné pevne dotiahnuť spodný skrutok.
- Utiahnutím spodného skrutku sa vertikálna rúrka mierne posunie, čo umožní lepšie upevnenie horného skrutku, preto je potrebné horný skrutok znovu utiahnuť.
- Tieto kroky opakujte, kým nebudú oba skrutky pevne utiahnuté, aby ste zaistili vertikálna rúrka bola bezpečne upevnená na svojom mieste.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku uložte náradie dodávané s týmto výrobkom pre budúci servis.

Ďalšie informácie o životnom prostredí

Likvidácia obalov

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

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste povinní svoj fitness tréner riadne zlikvidovať v schválenom verejnom zbernom mieste.

Cvičenie

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

Pokyny pre cvičenie

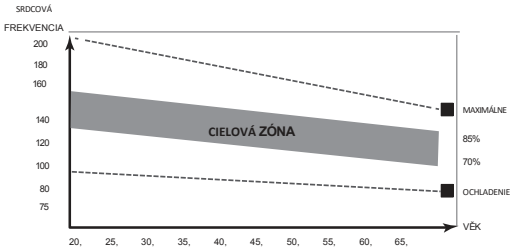
Využívanie služieb fitness trénera vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne zmobilizovať svaly. Znižuje tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa urobiť niekoľko strečingových cvičení, ako je popísané nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať asi 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 rozcvičkových cvičení, t. j. spomaľte a pokračujte asi 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, opäť dbajte na to, aby ste svaly nepretiahli silou alebo trhavými pohybmi.
Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Na posilnenie svalov na fitness trenažéri 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 vynaloženého úsilia. Čím tvrdšie a dlhšie trénujete, tým viac kalórií spálite.
Je to v podstate rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné meracie prístroje srdcovej frekvencie)

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

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte snímače pulzu na rukách v kombinácii s hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri prekročení limitu zaznie alarm.

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

!! POZNÁMKA

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

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

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie.

⚠ UPOZORNENIE

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

!! POZNÁMKA

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

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

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

⚠ UPOZORNENIE

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

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.

POKROČILÝ 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 oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými oporными nohami.
Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, vratké alebo zle vyvážené, tieto podporné nohy nastaviť tak, aby sa vykonali potrebné korekcie.

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

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

⚠ VAROVANIE
- Aby nedošlo k poškodeniu podlahy, uistite sa, že „U-tvarový držiak“ sa pri používaní trenažéra nedotýkal podlahy. (Obr. G)
  V prípade potreby nastavte výšku „U-tvarového posúvača“ pomocou „nastavovacej podložky“. (Pozrite si montážny krok D-3)

Nastavenie konzoly

Konzolu je možné nastaviť podľa výšky a polohy používateľa počas cvičenia.
- Povolte nastavovací gombík konzoly.
- Presuňte konzolu do požadovanej polohy.
- Utiahnite nastavovací gombík konzoly.

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, otočte nastavovacím gombíkom v hornej časti rúrky držiaka 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 pri znížení úrovne odporu iba o jeden stupeň z nastavení 7 alebo 8 nemusí byť žiadna zmena odporu citeľná.
  V tejto situácii odporúčame najskôr znížiť odpor na nastavenie 5 alebo nižšie a potom ho zvýšiť na požadované nastavenie.

Výmena batérií

Konzola je vybavená 2 AA batériami 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 nedošlo k poškodeniu životného prostredia.

⚠ VAROVANIE
- Nevystavujte batérie extrémnym teplotným zmenám, aby ste predišli vytečenie batérií.
- Aby ste zabránili vytečeniu batérií, vyberte ich, ak plánujete zariadenie dlhší čas nepoužívať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značka, typ a úroveň energie.

Konzola (obr. F)



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

⚠ UPOZORNENIE
- Chráňte konzolu pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, utrite ho do sucha.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displej dotykajte iba končekmi prstov. Dávajte pozor, aby ste sa displeja nedotýkali nechtami alebo ostrými predmetmi.

!! POZNÁMKA
- Konzola prejde do pohotovostného režimu, ak zariadenie nebolo používané 4 minúty. Keď je konzola v pohotovostnom režime.

Vysvetlenie tlačidiel Hore

(otočný gombík)
- Otočením gombíka v smere hodinových ručičiek sa hodnota zvyšuje.
- Rozsah nastavenia TIME: 00:00~99:00 (každý prírastok je 1:00)
- Rozsah nastavenia CAL: 0~9990 (každý prírastok je 10)
- Rozsah nastavenia DIST: 0,00~99,50 (každý prírastok je 0,5)
- Rozsah nastavenia PULSE: 0-30~230 (každý prírastok je 1)

Dole (otočný gombík)

- Otočením otočného gombíka proti smeru hodinových ručičiek hodnotu znížite.
- Rozsah nastavenia TIME: 00:00~99:00 (každé zníženie je o 1:00)
- Rozsah nastavenia CAL: 0~9990 (každé zníženie je 10)
- Rozsah nastavenia DIST: 0,00~99,50 (každé zníženie je 0,5)
- Rozsah nastavenia PULSE: 0-30~230 (každé zníženie je 1)

MODE/ Enter

- Vyberte každú funkciu stlačením tlačidla MODE/ENTER.
- Stlačte a podržte tlačidlo MODE/ENTER po dobu 2 sekúnd, aby ste resetovali všetky funkcie (rovnaká funkcia ako tlačidlo reset, keď je stlačené po dobu 2 sekúnd).

Reset

- V režime nastavenia stlačte tlačidlo RESET raz, aby ste resetovali aktuálne hodnoty funkcií.
- Stlačte a podržte tlačidlo RESET po dobu 2 sekúnd, aby ste vynulovali všetky hodnoty funkcií.

RECOVERY

- Po tom, ako konzola zistí pulzný signál, stlačte tlačidlo RECOVERY (Obnova), aby ste vstúpili do režimu obnovy a mohli sledovať schopnosť obnovy srdcovej frekvencie.

Telesný tuk

- Zmerajte si percento telesného tuku a BMI.

Celkové vynulovanie

- Konzola sa reštartuje.

Vysvetlenie Funkcia skenovania displeja

- V režime SCAN stlačte tlačidlo MODE/ENTER, aby ste vybrali funkcie.
- Každých 6 sekúnd sa všetky režimy automaticky cyklicky prechádzajú v .
- Postup zobrazenia po stlačení tlačidla MODE/ENTER: ČAS » VZDIALENOSŤ » CAL » PULZ » RÝCHLOSŤ/OTÁČKY

Rýchlosť

- Rozsah 0,0 ~ 99,9
- Ak sa počas tréningu neprenáša žiadny signál do monitora po dobu 4 sekúnd, SPEED zobrazí „0,0“.

RPM

- Rozsah 0 ~ 999
- Ak sa počas tréningu 4 sekundy neprenáša žiadny signál do monitora , RPM zobrazí „0“.

Čas

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa čas počíta nahor.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, čas sa odpočítava od cieľovej hodnoty do 0 a zaznie alebo zabliká alarm.
- Ak sa počas tréningu 4 sekundy neprenáša žiadny signál do monitora Žiaden signál nebol prenesený, čas sa ZASTAVIL.

- Rozsah 0:00~99:59

Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť počíta smerom nahor.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa odpočítava od cieľovej vzdialenosti do 0 a zaznie alarm alebo bliká kontrolka.

- Rozsah 0,00~99,99

KCAL

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa kalórie budú počítať nahor alebo nadol.
- Pri nastavení cieľovej hodnoty sa kalórie odpočítavajú od cieľovej hodnoty do 0 a sprevádza ich zvukový alarm alebo blikajúce svetlo.

- Rozsah 0~9999

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje slúžia ako hrubý orientačný údaj na porovnanie rôznych cvičení. ktoré nemožno použiť na lekárske účely.

Pulz

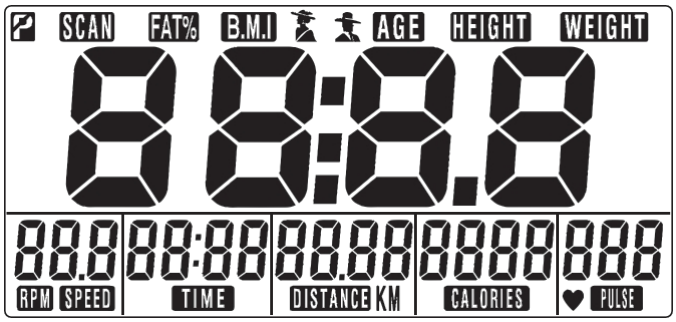
- Aktuálny pulz sa zobrazí 6 sekúnd po tom, ako ho konzola zistí.
- Ak sa počas 6 sekúnd nezistí žiadny pulzový signál, konzola zobrazí „P“.
- Ak aktuálny pulz prekročí cieľový pulz, zaznie pulzový alarm.
- Rozsah 0–30~230 tepov za minútu

(Režim pauzy)

Ak je začaté cvičenie pozastavené na viac ako 4 sekundy, konzola prejde do režimu „Pauza“. V ľavom hornom rohu sa rozsvieti symbol pauzy (preškrtnuté P). Ak cvičenie obnovíte do 4 minút, parametre cvičenia sa obnovia podľa nastavení. Ak tréningovú reláciu nespustíte do 4 minút, konzola prejde do režimu spánku. Tréningové parametre zostanú uložené až do ďalšieho prebudenia konzoly.

Ovládanie Zapnutie

- V režime spánku stlačte ľubovoľnú klávesu, aby sa konzola zapla.
- Začnite šliapať, aby sa konzola v režime spánku zapla.



Všetky segmenty sa zobrazia na LCD displeji, ako je znázornené na obrázku.

Vypnutie

Ak sa na monitor neprenáša žiadny signál po dobu 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SPÁNKU.

Nastavenia používateľského profilu

- Prejdite do režimu nastavení používateľa podržaním tlačidla MODE/ENTER po dobu ± 5 sekúnd, kým sa neotvorí režim programovania.
- Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (koliesko) nastavte svoje pohlavie, výšku, hmotnosť a vek.
- Potvrďte stlačením tlačidla MODE/ENTER.

Nastavenia tréningu

- Stlačením tlačidla MODE/ENTER vyberte funkcie ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE a SRDCOVÁ FREKVENCIA. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN (otočný gombík)
  a potvrďte stlačením tlačidla MODE/ENTER.
- Napríklad pri nastavovaní času, keď bliká hodnota času, môžete pomocou tlačidiel UP a DOWN (DIAL) nastaviť číslo. Stlačte tlačidlo MODE/ENTER na potvrdenie a prejdite k ďalšiemu nastaveniu. Nastavenia

Nastavenia vzdialenosti, kalórií a srdcovej frekvencie u sú rovnaké ako nastavenia času.

- Po začatí tréningu a zachytení signálu cvičenia konzolou sa na displeji začnú zvyšovať hodnoty SPEED/RPM, TIME, DST a CAL.

Rýchla rada

- V režime pauzy môžete použiť „Mode/Dial na nastavenie vašich cieľov.
- Stlačením tlačidla režimu vyberte: Čas/Vzdialenosť/Kalórie a/alebo Srdcová frekvencia.
- Otočením otočného gombíka nastavte požadovaný cieľ a stlačte tlačidlo Tlačidlo „Mode“ na výber prvého dodatočného parametra, ktorý chcete zmeniť, alebo začnite šliapať a pokračujte v tréningu.

RECOVERY

- Tlačidlo RECOVERY (Obnovenie) bude funkčné len v prípade, ak bude detegovaný pulz.
- TIME (ČAS) zobrazí „0:60“ (sekúnd) a odpočítava do 0.
- Po odpočítavaní sa na displeji počítača zobrazí F1 až F6, aby sa otestoval stav obnovy srdcovej frekvencie. Používateľ môže určiť úroveň obnovy srdcovej frekvencie podľa tabuľky nižšie.
- Stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na začiatok.

Ako čítať výsledky testu.

Výsledok je založený na stave vašej srdcovej frekvencie. Počas fyzickej aktivity sa vaša srdcová frekvencia zvyšuje v úderoch za minútu (bpm).
Po ukončení tréningu sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje na normálnu úroveň. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepší je stav vášho srdca. Ak vaša srdcová frekvencia počas testovacej minúty klesne najmenej o 50 tepov za minútu, váš výsledok bude F1.
Ak sa vaša srdcová frekvencia počas testu zníži o 41 až 50 úderov za minútu, výsledok bude F2.
A tak ďalej.

F1	Vynikajúci	50+ úderov za minútu
F	Veľmi dobrý	41 ~ 50 úderov za minútu.
F3	Dobrý	31 až 40 úderov za minútu.
F4	Prijateľný	21 ~ 30 tepov za minútu.
F5	Podpriemerné	11 až 20 úderov za minútu.
F6	Slabá	0 ~ 10 úderov za minútu.

!! POZNÁMKA

- Ak sa vaša srdcová frekvencia počas testovacej minúty zvýšila, zobrazí sa aj F6.

Telesný tuk

- Stlačte tlačidlo BODY FAT (Telesný tuk) na spustenie merania telesného tuku.
- Počas merania musíte držať obe ruky na rukovätiach. Na LCD displeji sa zobrazí „-“ „- -“ „- - -“ „----------“ kým počítač nedokončí meranie.
- Na LCD displeji sa zobrazí váš BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu telesného tuku

- *E-1

  Nebola zaznamenaná žiadna srdcová frekvencia.

- *E-4

  Vyskytuje sa, keď je výsledok % tuku a BMI nižší ako 5 alebo vyšší ako 50.

Čistenie a údržba

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

⚠ UPOZORNENIE

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

- Po každom použití zariadenie 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 v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov stačí vymeniť chybný 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 slabý, je potrebné vymeniť batérie.
- Ak pri šliapaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

!! POZNÁMKA

- Po 4 minútach bez tréningu sa hlavná obrazovka vypne.
- Ak počítač zobrazuje abnormálne údaje, vymeňte batérie a skúste to znova.

Vŕzgajúce valčeky

- Pravidelné používanie: Každé tri mesiace naneste 2 ml maziva na každý vyčnievajúca plocha koľajnice.
- Ak posuvné kolieska vydávajú pri posúvaní hluk, okamžite naneste 2 cm3 maziva na každý vyčnievajúci povrch koľajnice.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame používať mazivo na báze silikónu.
- Nepoužívajte príliš veľa maziva a prebytočné množstvo utrite čistou handričkou, pretože príliš veľa maziva môže spôsobiť škvrny na koberci alebo nahromadenie nečistôt.

Pocit nestability alebo nestálosti počas používania

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

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pri prenášaní a presúvaní zariadenia musia byť prítomné najmenej dve osoby.

- Postavte sa na jednu alebo druhú stranu zariadenia a pevne uchopte rukoväte. Nakloňte prednú časť zariadenia tak, aby sa zadná časť zariadenia zdvihla na kolieska. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte 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 tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho
To platí len v prípade, ak je zariadenie používané v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavané v súlade s pokynmi pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho produktu sú uvedené v „návode na použitie“ produktu. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

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

Rozsah záruky

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

Obmedzenie záruky

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

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vznikajúce počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluk výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené vadou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché, bez prachu a nečistôt a s teplotou medzi +15 °C a +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštaláciu, ktorú môžu zákazníci vykonať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými stranami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.
Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parametre	Jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	195,0 76,8
Šírka	cm palec	75,0 29,5
Výška	cm palec	180,0 70,9
Hmotnosť	kg libry	73,6 161,9
Max. hmotnosť používateľa	kg libry	135 300
Veľkosť batérie	2	AA
Meranie srdcovej frekvencie Dostupné prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT	Áno Nie Áno Nie Nie

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Konzola je vybavená prijímačom s frekvenciou 5,3 kHz.
Preto nemôžeme zaručiť, že vaša konzola bude prijímať signál z hrudného pásu s frekvenciou 5,0 kHz. Na základe našich skúseností bude vysielač srdcovej frekvencie (hrudný pás) s frekvenciou 5,0 kHz s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať bez problémov, ale nemôžeme to zaručiť.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že eliptický trenažér Competence C25-F spĺňa nasledujúce normy a smernice:

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

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Upozornenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

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

Index

Welcome **39**

Safety warnings **39**

Assembly instructions **40**
Description illustration A 40
Description illustration B 40
Description illustration C 40
Description illustration D 40
Additional assembly information. 40
Additional environmental information 40

Workouts **41**
Exercise Instructions 41
Heart rate 42

Use **42**
Adjusting the support feet 42
Adjusting the console 42
Adjusting resistance 42
Replacing the batteries 42

Console (fig F) **42**
Explanation of buttons 42
Explanation Display functions 43
Operation 43
Recovery 44
Body Fat 44

Cleaning and maintenance **44**
Defects and malfunctions 44

Transport and storage **45**

Warranty **45**

Technical data **45**

Declaration of the manufacturer **46**

Disclaimer **46**

Welcome

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

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

Safety warnings

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

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 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.

Additional assembly information.

Additional information to Assembly step D8 & D9

‼ NOTE
- Slide the handlebar post cover over the handlebar post first before start the assembly of this step.

- Establish the wire connection between the cable coming from the main frame, and the lower part of the cable pre fitted in the upright tube.
- Place the upright tube over the main frame fixing bracket, in where the fixing bolts are pre-assembled and stay pre-assembled.
  (While lowering the upright tube, gently pull the upper part of the cable up, to avoid the cable get caught by the connection.)
- The upright tube should automatically find the centre position, but it is advisable to make the slightest correction needed to make sure the position is good.
- The perfect position is when the fixing bolts are perfectly centred in line with the upright tube holes.

‼ NOTE
- Avoid the cable connection between these two parts get pinched.
- By fastening the two bolts (turning in clockwise direction) on the front side you will widen the fixing bracket so the upright gets fixed firmly.

- To fix the upright tube firmly it is needed to tighten the bolt on the upper side first firmly.
- After fixing the upper bold, you need to fix the lower bold firmly.
- By fixing the lower bold, the upright tube will be repositioned slightly resulting that the upper bold can be fixed a little more, therefore it is needed to fix the upper bolt again.
- Repeat these steps until both bolts are firmly fixed to ensure the upright tube fixation well.

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

Additional environmental information

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

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

Workouts

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

Exercise Instructions

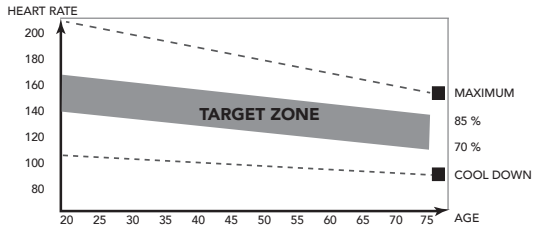
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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

!! NOTE

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

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

!! NOTE

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

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

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

!! NOTE

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

Maximum heart rate (during training)

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

⚠ WARNING

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

Beginner 50-60% of maximum heart rate

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

TUNTURI®

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

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

Use

Adjusting the support feet

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

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

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

⚠ WARNING
- To prevent damages on your floor, make sure "U shape holder" can't touch the floor when using the trainer. (fig. G)
  Gain height for the "U shape slider" by adjusting the "Adjusting cushion" if needed. (See Assembly step D-3)

Adjusting the console

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

Replacing 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 (fig F)



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

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

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

Explanation of buttons

Up (Dial)
- Turn dial knob in clockwise direction to increase value.
- TIME setting range: 00:00~99:00 (Each increment is 1:00)
- CAL setting range: 0~9990 (Each increment is 10)
- DIST setting range: 0.00~99.50 (Each increment is 0.5)
- PULSE setting range: 0-30~230 (Each increment is 1)

Down (Dial)
- Turn dial knob in counter clockwise direction to to decrease value.
- TIME setting range: 00:00~99:00 (Each decrement is 1:00)
- CAL setting range: 0~9990 (Each decrement is 10)
- DIST setting range: 0.00~99.50 (Each decrement is 0.5)
- PULSE setting range: 0-30~230 (Each decrement is 1)

Mode/ Enter
- Choose each function by pressing MODE/ENTER key.
- Press and hold MODE/ENTER key for 2 seconds to reset all functions (same feature as the reset key if press for 2 seconds).

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

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

Body Fat
- Test body fat% and BMI.

Total reset
- Console will restart over.

Explanation Display functions

Scan
- In SCAN mode, press MODE/ENTER key to choose functions.
- Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds.
- The sequence of display when press MODE/ENTER key : TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

Speed
- Range 0.0 ~ 99.9
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

RPM
- Range 0 ~ 999
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"

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

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

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

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

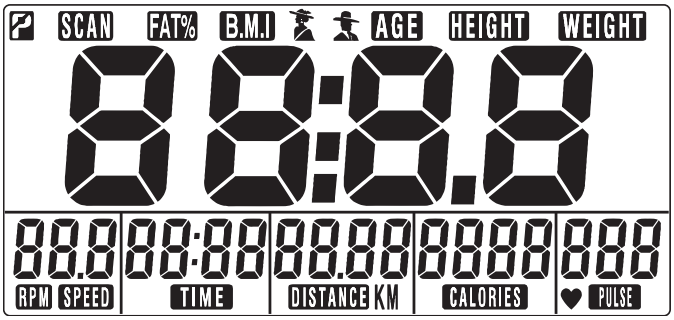
Pulse
- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P".
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Range 0-30~230 BPM

(Pause mode)

When a started workout is paused for over 4 seconds, the console will shut in "Pause" mode. The Pause symbol (crossed P) in Left-hand upper corner will light up.
When restart the workout within 4 minutes, the workout parameters will resume as programmed.
When not restart the workout within 4 minutes, the console will shut in sleep mode. Workout parameters will be saved till first next wake up.

Operation

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



LCD will display all segments as Drawing.

Power off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically.

User Profile setting
- Enter user setting mode by press and hold MODE/ENTER for ± 5 seconds, until programming mode opens.
- Use UP or DOWN (Dial) to set SEX, HEIGHT, WEIGHT and AGE.
- Press MODE/ENTER to confirm.

Workout setting
- Press MODE/ ENTER key to select the function of TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE. Use UP or DOWN (DIAL) for setting and press MODE/ENTER key for confirmation.
- For instance the time set-up, when the time value is blinking, you can use UP and DOWN (DIAL) to adjust the number. Press MODE/ ENTER key for confirmation and skip to next set-up. The set-up of

TUNTURI®

DISTANCE, CALORIES and PULSE is the same as TIME set-up.
- Once the workout begins and the console picks up the exercise signal, the value of SPEED/ RPM, TIME, DST and CAL will count up on the display.

QUICK TIP
- When being in Pause mode, you can use the "Mode/ Dial button" to adjust your set goals.
- Press mode to select: Time/ Distance/ Calories and or Pulse.
- Turn dial to set the goal as preferred, and press "Mode" to select first next parameter to change if required, or start pedalling to resume workout.

Recovery

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60" (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

How to read the test result.

The result is based on your cardiac heart rate condition. When being active your heart rate increases in Beats Per Minute (bpm.).
When you end your workout, your heart rate will stabilize to normal. The faster your heart-rate stabilizes the better your cardiac condition. When your heart rate drops with at least 50 bpm. in the test minute, your result will read F1.
When your heart rate drops in between 41~50 bpm. in the test minute, your result will read F2.
And so on.

F1	Outstanding	50+ bpm.
F2	Excellent	41 ~ 50 bpm.
F3	Good	31~ 40 bpm.
F4	Fair	21 ~ 30 bpm.
F5	Below average	11 ~ 20 bpm.
F6	Poor	0 ~ 10 bpm.

NOTE
- When your heart rate increased in the test minute, it will read F6 too.

Body Fat

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

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

Cleaning and maintenance

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

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

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

Defects and malfunctions

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

Trouble shooting:
- 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.

Squeaking rollers
- Regular Usage: Apply 2cc. of the lubricant on each protruding rail surface every three months.
- When sliding wheels are making noise during sliding movement, apply 2cc. of lubricant on each protruding rail surface immediately.

CAUTION
- We recommend to use a silicon based lubricant.
- Do not apply too much lubricant or wipe off redundant lubricant with a clean cloth as too much lubricant can cause carpet stain or dirt particle.

Shaky or unstable feeling during use

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

Transport and storage

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

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

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

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

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

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

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

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	195,0 76.8
Width	cm inch	75,0 29.5
Height	cm inch	180,0 70.9
Weight	kg lbs	73.6 161.9
Max. user weight	kg lbs	135 300
Battery size	2x	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No Yes No No

IMPORTANT NOTICE
The console is equipped with a 5.3 Khz receiver
Therefore we cannot guarantee a 5.0 Khz chest-strap can be received by your console. Though by our experience a 5.0 Khz heart rate transmitter (chest strap) will most likely work without any problems but cannot be guaranteed.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Competence C25-F Crosstrainer is in conformity with the following standards and directives:

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

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch

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

Index

Willkommen 47

Warnhinweise zur Sicherheit 47

Montageanleitungen 48
- Beschreibung Abbildung A 48
- Beschreibung Abbildung B 48
- Beschreibung Abbildung C 48
- Beschreibung Abbildung D 48
- Zusätzliche Montagehinweise 48
- Zusätzliche Umwelt Informationen 48

Trainings 49
- Trainingsanleitung 49
- Herzfrequenz 49

Gebrauch 50
- Einstellen der Stützfüße 50
- Einstellen der Konsole 50
- Widerstand einstellen 50
- Erneuerung der Batterien 51

Konsole (Abb F) 51
- Erläuterung der Schalter 51
- Erläuterung der Anzeigefunktionen 51
- Bedienung 52
- Recovery 52
- Body Fat (Körperfett) 52
- Reinigung und Wartung 52
- Schmieren Störungen und Fehlfunktionen 52

Transport und Lagerung 52

Garantie 53

Technische Daten 53

Herstellererklärung 53

Haftungsausschluss 54

Willkommen

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

Wichtige sicherheitshinweise

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

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠ WARNUNG

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

⚠ WARNUNG

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

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

- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 135 kg (300 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.

Zusätzliche Montagehinweise

Zusätzliche Informationen zu Montageschritt D8 & D9

‼ HINWEIS
- Schieben Sie zuerst das Lenker Abdeckung über das Lenkerrohr, bevor Sie mit der Montage dieses Schritts beginnen.

- Richten Sie die Kabelverbindung zwischen dem vom Hauptrahmen kommenden Kabel und dem unteren Teil des Kabels ein, das im Standrohr vormontiert ist.
- Positionieren Sie das Standrohr über der Befestigungsklammer des Hauptrahmens, in der die Befestigungsschrauben vormontiert sind und vormontiert bleiben.
  (Ziehen Sie beim Absenken des Standrohrs den oberen Teil des Kabels vorsichtig nach oben, um zu vermeiden, dass das Kabel von der Verbindung eingeklemmt wird.)
- Das Standrohr sollte automatisch die mittlere Position finden, aber es ist ratsam, die kleinste notwendige Korrektur vorzunehmen, um sicherzustellen, dass die Position stimmt.
- Die optimale Position ist erreicht, wenn die Befestigungsschrauben perfekt zentriert sind und auf die Öffnungen des Standrohrs passen.

‼ HINWEIS
- Vermeiden Sie, dass das Kabel zwischen diesen beiden Teilen eingeklemmt wird.
- Wenn Sie die beiden Schrauben (im Uhrzeigersinn) an der Vorderseite befestigen, verbreitern Sie den Befestigungsbügel, so dass das Standrohr fest montiert wird.

- Um das Standrohr fest zu verankern, muss zuerst die Schraube auf der Oberseite fest angezogen werden.
- Nachdem Sie die obere Schraube befestigt haben, müssen Sie die untere Schraube festziehen.
- Durch die Befestigung der unteren Schraube wird das Standrohr leicht verschoben, so dass die obere Schraube etwas mehr befestigt werden kann; deshalb ist es erforderlich, die obere Schraube wieder festzuschrauben.
- Wiederholen Sie diese Schritte, bis beide Schrauben fest angezogen sind, um sicherzustellen, dass das Standrohr richtig befestigt ist.

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer
Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen,

wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Trainings

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

Trainingsanleitung

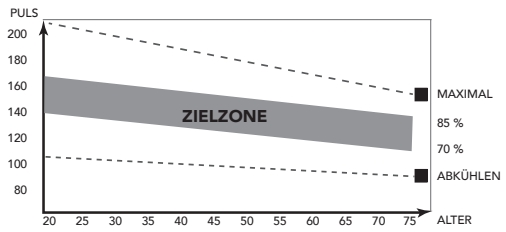
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

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

Die Trainings-Phase

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



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

Die Abkühlungs-Phase

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

Muskelformung

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

Gewichtsabnahme

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

Herzfrequenz

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

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

!! HINWEIS

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

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

!! HINWEIS

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

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

TUNTURI®

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

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

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

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

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

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

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

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

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

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

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

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

⚠ WARNUNG
- Um Schäden am Fusboden zu verhindern, stellen Sie sicher das der “U shape holder” den Boden nicht berührt während des Trainierens. (Abb. G)
  Wenn notwendig. , können Sie die Höhe vom “U shape slider” “ anpasen mit dem “Adjusting cushion”.(Sieh Montage Schritt D-3)

Einstellen der Konsole

Die Konsole kann auf die Höhe und Übungsposition des Benutzers eingestellt werden.
- Lösen Sie den Konsoleneinstellknopf.
- Bewegen Sie die Konsole in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Konsoleneinstellknopf 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.

Erneuerung 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 (Abb F)



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

⚠ VORSICHT

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

‼ HINWEIS

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

Erläuterung der Schalter

Up (Dial)

- Drehen Sie den Schalter im Uhrzeigersinn, um die Einstellwert zu erhöhen.
- TIME Einstellungsbereich: 00:00~99:00
- (In Schritten von 1:00)
- CAL Einstellungsbereich: 0~9990
  (In Schritten von 10)
- DIST Einstellungsbereich: 0,00~99,50
  (In Schritten von 0,5)
- PULSE Einstellungsbereich: 0-30~230
  (In Schritten von 1)

Down (Dial)

- Drehen Sie den Schalter gegen den Uhrzeigersinn, um die Einstellwert zu verringern.
- TIME Einstellungsbereich: 00:00~99:00
- (In Schritten von 1:00)
- CAL Einstellungsbereich: 0~9990
  (In Schritten von 10)
- DIST Einstellungsbereich: 0,00~99,50
  (In Schritten von 0,5)
- PULSE Einstellungsbereich: 0-30~230
  (In Schritten von 1)

Mode/Enter

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

- Halten Sie die Taste MODE/ENTER zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen (dieselbe Funktion wie mit der Rücksetztaste, wenn diese zwei Sekunden lang gedrückt wird).

Reset

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

Recovery

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

Body Fat (Körperfett)

- Körperfett in % und BMI messen.

Total reset IAlles zurücksetzen)

- Die Konsole wird neu gestartet und der Modus „Benutzerprofil-Einstellung“ wird geöffnet.

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Scan

- Im SCAN-Modus wählen Sie die Funktionen mit der Taste MODE/ ENTER aus.
- Automatischer Scan in jedem Modus nacheinander alle 6 Sekunden.
- Die Anzeigereihenfolge, wenn MODE/ENTER gedrückt wird: TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

TUNTURI®

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

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

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

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

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

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

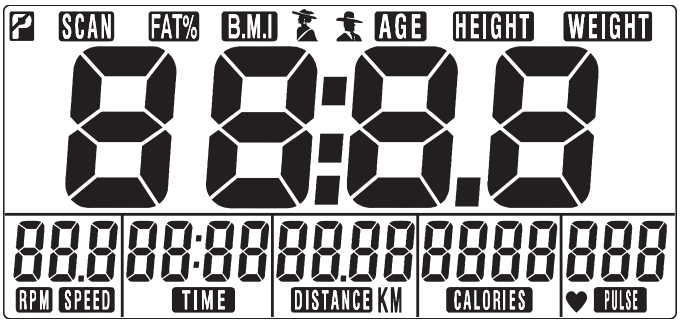
Pulse ()Puls
- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- Wenn sechs Sekunden lang kein Puls-Signal vorhanden ist, zeigt die Konsole „P“ an.
- Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Sollpuls liegt.
- HF-Bereich 0-30~230

(Pausenmodus)

Wenn ein gestartetes Training für mehr als 4 Sekunden pausiert wird, schaltet die Konsole in den Modus “Pause”. Das Pausensymbol (gekreuztes P) in der linken oberen Ecke leuchtet auf.
Wenn Sie das Training innerhalb von 4 Minuten neu starten, werden die Trainingsparameter wie programmiert fortgesetzt.
Wenn Sie das Training nicht innerhalb von 4 Minuten neu starten, schaltet sich die Konsole in den Ruhezustand. Die Trainingsparameter werden bis zum nächsten Aufwachen gespeichert.

Bedienung

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



Die LCD-Anzeige zeigt alle Segmente an (Abb. F-01) und fährt mit dem zuletzt angehaltenen Training fort.

Ausschalten

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

Nutzerprofileinstellung
- Verwenden Sie UP oder DOWN (Dial), um SEX, HEIGHT, WEIGHT und AGE einzustellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.

Trainingseinheit
- Drücken Sie auf die Taste MODE/ ENTER, um die Funktion von TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE auszuwählen. Nehmen Sie mit UP oder DOWN (DIAL) Einstellungen vor und drücken Sie zur Bestätigung auf die Taste MODE/ENTER.
- Beispielsweise die Zeiteinstellung: Wenn ein Zeitwert blinkt, können Sie UP und DOWN (DIAL) verwenden, um die richtige Zahl einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die Taste MODE/ ENTER und fahren Sie mit der nächsten Einstellung fort. Die Einstellung von DISTANCE, CALORIES und PULSE erfolgt auf dieselbe Weise wird die Einstellung von TIME.
- Wenn das Training beginnt und die Konsole das Trainingssignal aufnimmt, werden die Werte von SPEED/RPM, TIME, DST und CAL auf der Anzeige summiert. Wenn ein bestimmter Sollwert eingestellt wurde, wird von diesem Wert ausgehend herabgezählt, bis das Ziel erreicht ist.

SCHNELL-TIPP
- Wenn Sie sich im Pausenmodus befinden, können Sie die “Modus-/Wahltaste” verwenden, um Ihre eingestellten Ziele anzupassen.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf Modus: Zeit/Strecke/Kalorien und/oder Impuls.
- Drehen Sie das Rad, um das gewünschte Ziel einzustellen, und drücken Sie auf “Modus”, um den ersten nächsten zu ändernden Parameter auszuwählen, falls erforderlich, oder fang an zu treten um das Training fortzusetzen.

Recovery

- Die Taste RECOVERY ist nur aktiv, wenn ein Puls erkannt wurde.
- TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und wird auf „0“ herabgezählt.
- Der Computer zeigt nach dem Countdown zum Testen den Herzfrequenz-Recovery-Status F1 bis F6) an. Die Herzfrequenz-Recovery-Stufe kann auf Grundlage folgender Tabelle ermittelt werden.
- Drücken Sie erneut auf die Taste RECOVERY, um zum Anfang zurückzukehren.

So lesen Sie das Testergebnis.

Das Ergebnis basiert auf dem Zustand Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie aktiv sind, erhöht sich Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm.).
Wenn Sie Ihr Training beenden, wird sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau einpendeln. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert, desto besser ist Ihr kardialer Zustand.
Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute um mindestens 50 Schläge pro Minute sinkt, wird Ihr Ergebnis als F1 angezeigt.
Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute zwischen 41 und 50 Schlägen pro Minute liegt, wird Ihr Ergebnis F2 anzeigen.
Und so weiter.

F1	Herausragend	50+ bpm
F2	Hervorragend	41 ~ 50 bpm
F3	Gut	31~ 40 bpm
F4	Ausreichend	21 ~ 30 bpm
F5	Unterdurchschnittlich	11 ~ 20 bpm
F6	Schlecht	0 ~ 10 bpm

‼ HINWEIS
- Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute gestiegen ist, wird auch F6 angezeigt.

Body Fat (Körperfett)

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

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

Körperfett-Modus-Fehlercodes

- *E-1
  Es wurde kein Herzfrequenzsignaleingang erkannt.
- *E-4
  Tritt auf, wenn FAT% und BMI unter 5 liegt oder 50 übersteigt.

Reinigung und Wartung

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

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

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

Schmieren

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.

Quietschende Rollen.
- Regelmäßige Anwendung: 2cc. des Schmierstoffs auf jedem hervorstehende Laufflächen alle drei Monate
- Beim Aufschieben Räder machen Lärm beim Gleiten Bewegung, Auftragen von 2cc.of das Schmiermittel auf jedem hervorstehende Laufflächen sofort.

⚠ WARNUNG
- Wir empfehlen die Verwendung eines Schmiermittels auf Silikonbasis.
- Bitte nicht zu viel Schmiermittel abwischen oder redundant Schmiermittel mit einem sauberen Tuch weil zu viel Schmiermittel kann Teppich Flecken oder Schmutzpartikel verursachen.

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

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

Transport und Lagerung

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

- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie

TUNTURI®

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	195,0 76.8
Breite	cm inch	75,0 29.5
Körpergröße	cm inch	180,0 70.9
Gewicht	kg lbs	73.6 161.9
Max. Benutzergewicht	kg lbs	135 300
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Ja Nein Nein

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

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Competence C25-F Crosstrainer den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- 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 56

Avertissements de sécurité 56

Instructions de montage 57
Illustration de description A 57
Illustration de description B 57
Illustration de description C 57
Illustration de description D 57
Informations complémentaires de montage 57
Informations environnementale supplémentaires 57

Exercices 57
Instructions d'entraînement 57
Fréquence cardiaque 58

Usage 58
Réglage des pieds de support 58
Réglage de la console 58
Régler a résistance 58
Remplacement des piles 59

Console (fig F) 59
Explication des boutons 59
Explication des fonctions à l'écran 59
Fonctionnement 60
Recovery (Récupération) 60
Body Fat (Masse grasse) 60
Défauts et dysfonctionnements 60

Transport et rangement 60

Garantie 61

Données techniques 61

Déclaration du fabricant 61

Limite de responsabilité 62

Welkom 62

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.

⚠ AVERTISSEMENT

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

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5°C~45°C/ 41°F~113°F.

- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 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.

Informations complémentaires de montage

Informations supplémentaires relatives au montage - étape D8 & D9

!! NOTE
- Faites d'abord glisser le couverture de tube de guidon sur le tube de guidon avant de commencer l'assemblage de cette étape.

- Connectez le câble provenant du châssis principal et la partie inférieure du câble prééquipant le tube vertical.
- Placez le tube vertical sur la patte de fixation du cadre principal, où les boulons de fixation sont et restent prémontés.
  (Lorsque vous abaissez le tube vertical, tirez délicatement la partie supérieure du câble vers le haut pour éviter qu'il ne se retrouve coincé).
- Le tube vertical devrait venir se positionner automatiquement au centre, mais nous vous recommandons d'apporter les petites corrections nécessaires pour vous assurer que la position est bonne.
- La position parfaite est quand les boulons de fixation sont parfaitement alignés sur les trous du tube vertical.

!! REMARQUE
- Évitez que la connexion du câble soit coincée entre ces deux parties.
- En fixant les deux boulons (en les serrant dans le sens horaire) sur le devant, vous allez élargir la patte de fixation de sorte à fixer fermement le tube vertical.

- Pour fixer le tube vertical fermement, il est nécessaire de d'abord bien serrer le boulon sur le côté supérieur.
- Après avoir fixé le boulon supérieur, vous devez bien serrer le boulon inférieur.
- Lorsque vous fixez le boulon inférieur, le tube vertical va se déplacer légèrement, ce qui va vous permettre de serrer un peu plus le boulon supérieur. Vous devrez alors serrer à nouveau le boulon supérieur.
- Répétez ces étapes jusqu'à ce que les deux boulons soient bien serrés, de même que le tube vertical.

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

Informations environnementale supplémentaires

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

Élimination du produit
Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour

ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Exercices

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

Instructions d'entraînement

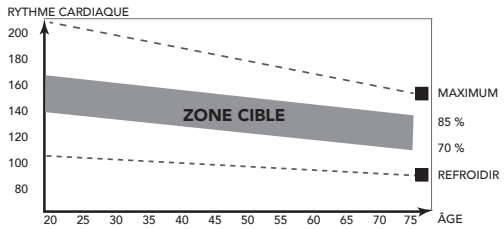
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

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

!! NOTE

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

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

!! NOTE

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

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et

en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

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

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

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

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

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

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support

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

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

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

⚠ AVERTISSEMENT
- (Abb. G) Afin d'éviter les dommages sur votre sol, assurez-vous que la pièce U shape holder ne puisse pas toucher le sol lors de l'utilisation de votre équipement. Si nécessaire, régler adjusting cushion (Voir Etape d'assemblage D-3)

Réglage de la console

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

Régler a 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.

TUNTURI®

Remplacement des 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 (fig F)



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

⚠ PRÉCAUTION

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

‼ NOTE

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

Explication des boutons

Haut (bouton rotatif)

- Tourner le bouton rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur.
- Plage de réglage de TIME (durée) : 00:00~99:00
  (Chaque incrément est de 1:00)
- Plage de réglage de CAL (calories) : 0~9990
  (Chaque incrément est de 10)
- Plage de réglage de DIST (distance) : 0,00~99,50
  (Chaque incrément est de 0,5)
- Plage de réglage de PULSE (pouls) : 0-30~230
  (Chaque incrément est de 1)

Bas (bouton rotatif)

- Tourner le bouton rotatif dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur.
- Plage de réglage de TIME (durée) : 00:00~99:00
  (Chaque incrément est de 1:00)
- Plage de réglage de CAL (calories) : 0~9990
  (Chaque incrément est de 10)
- Plage de réglage de DIST (distance) : 0,00~99,50
  (Chaque incrément est de 0,5)
- Plage de réglage de PULSE (pouls) : 0-30~230
  (Chaque incrément est de 1)

Mode/Enter (mode/entrée)

- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche MODE/ENTER.

- Maintenir la touche MODE/ENTER enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions (fonctionnalité identique à celle de la touche de remise à zéro si elle est enfoncée pendant 2 secondes).

Reset (Réinitialisation)

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

Recovery (Récupération)

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

Body Fat (Masse grasse)

- Permet de mesurer la masse grasse en % et l'IMC.

Total reset (Réinitialisation totale)

- La console redémarrera et passera en mode « Réglage du profil utilisateur ».

Explication des fonctions à l'écran

Scan

- En mode SCAN, appuyer sur la touche MODE/ENTER pour sélectionner les fonctions.
- Scanne automatiquement dans chaque mode en fréquence toutes les 6 secondes.
- Voici la séquence d'affichage lorsqu'on appuie sur la touche MODE/ENTER (mode/entrée) : TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

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

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

Time (Durée)
- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. La durée continuera à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- La durée s'arrête si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0:00~99:59

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

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

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

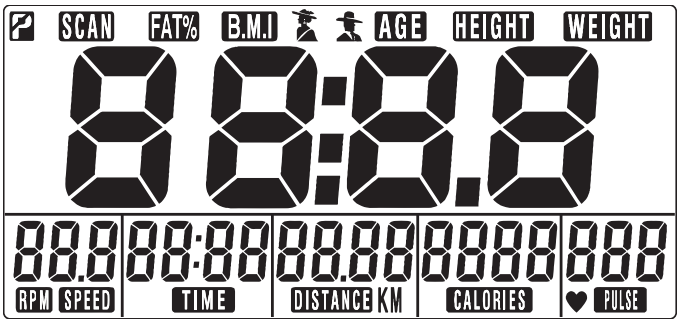
Pulse (Pouls)
- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.
- La console affiche « P » s'il n'y a aucun signal de pouls pendant 6 secondes.
- L'alarme de pouls résonne lorsque le pouls actuel est supérieur au pouls cible.
- Plage 0-30~230 BPM

(Mode pause)

Lorsqu'un entraînement commencé est interrompu pendant plus de 4 secondes, la console se ferme en mode « Pause ». Le symbole Pause (P barré) dans le coin supérieur gauche s'allume.
Lorsque vous redémarrez l'entraînement dans un délai de 4 minutes, les paramètres d'entraînement programmés reprennent.
Si vous ne redémarrez pas l'entraînement un délai de 4 minutes, la console passera en mode veille. Les paramètres d'entraînement seront enregistrés jusqu'à la prochaine activation.

Fonctionnement

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



L'écran LCD affichera tous les segments (Fig. F-01)

Mettre hors tension

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

Réglage du profil utilisateur
- Utiliser UP (haut) ou DOWN (bas) (bouton rotatif) pour régler SEX (sexe), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids) et AGE (âge).
- Appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer.

Paramètre d'entraînement
- Appuyer sur la touche MODE/ENTER (mode/entrée) pour sélectionner la fonction TIME (durée), DISTANCE, CALORIES et PULSE (pouls). Régler à l'aide de UP (haut) ou DOWN (bas) (BOUTON ROTATIF) et appuyer sur la touche MODE/ENTER (mode/entrée) pour confirmer.
- Par exemple, pour configuration la durée, vous pouvez utiliser UP (haut) et DOWN (bas) (BOUTON ROTATIF) pour ajuster le nombre lorsque la valeur de la durée clignote. Appuyer sur la touche MODE/ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant. La configuration de DISTANCE, CALORIES et PULSE (pouls) est identique à celle de TIME (durée).
- Lorsque l'entraînement a commencé et que la console a détecté le signal d'exercice, la valeur de SPEED/RPM (vitesse/rotation), TIME (durée), DST (distance) et CAL (calories) s'additionne à l'écran. Si une cible est définie pour une valeur spécifique, cette valeur sera comptée à rebours jusqu'à atteindre l'objectif.

ASTUCE RAPIDE
- Lorsque vous êtes en mode Pause, vous pouvez utiliser la touche « Mode/Composition » pour ajuster les objectifs que vous vous êtes fixés.
- Appuyez sur mode pour sélectionner : Temps/ Distance/ Calories et/ou Pouls.
- Tournez la molette pour définir l'objectif selon vos préférences et appuyez sur « Mode » pour sélectionner le premier paramètre suivant à modifier si nécessaire, ou commencer à pédaler pour reprendre l'entraînement.

TUNTURI®

Recovery (Récupération)

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

Comment lire le résultat du test.

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

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

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

Body Fat (Masse grasse)

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

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

Code d'erreur du mode masse grasse

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

Nettoyage et maintenance

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

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

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

Défauts et dysfonctionnements

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

Résolution des pannes :

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

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

Rouleaux qui grincent.

- L'utilisation régulière: Appliquer 2cc. du lubrifiant sur les deux rails, chaque les trois mois.
- Quand les roues sont trop bruyants, appliquer 2cc. du lubrifiant à deux rails.

⚠ AVERTISSEMENT
- Nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant à base de silicone.
- Trop de lubrifiant peut des dommages de tapis. Essuyez donc plus tros de lubrifiant avec un chiffon sec.

Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.

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

Transport et rangement

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

- En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le

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

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie

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

Conditions de garantie

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

Étendue de la garantie

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

Restrictions de garantie

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

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	195,0 76.8
Largeur	cm inch	75,0 29.5
Hauteur	cm inch	180,0 70.9
Poids	kg lbs	73.6 161.9
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	135 300
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Oui Non Non

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

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Competence C25-F Vélos elliptiques est conforme aux normes et directives suivantes :

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

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.

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

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

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

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

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

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

Utilizzo

Regolazione dei piedini di appoggio

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

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

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

⚠ AVVERTIMENTO
- Per evitare di danneggiare il pavimento, accertatevi che il „Supporto ad U" non tocchi il pavimento quando si usa il trainer. (Fig. G)
  Guadagnare dell'altezza per lo „Slider a U" regolando il „Cuscino di regolazione" se necessario. (Vedere Montaggio passaggio D-3, parte n° 134)

Regolazione della console

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

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.

Sostituzione delle 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 (fig F)



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 dei pulsanti

Up Su (Manopola)

- Ruotare la manopola in senso orario per aumentare il valore.
- TIME range impostazione: 00:00~99:00 (Ogni incremento è 1:00)
- CAL range impostazione: 0~9990 (Ogni incremento è 10)
- DIST range impostazione: 0.00~99.50 (Ogni incremento è 0.5)
- PULSE range impostazione: 0-30~230 (Ogni incremento è 1)

Down Giù (Manopola)

- Ruotare la manopola in senso antiorario per diminuire il valore.
- TIME range impostazione: 00:00~99:00 (Ogni decremento è 1:00)
- CAL range impostazione: 0~9990 (Ogni decremento è 10)
- DIST range impostazione: 0.00~99.50 (Ogni decremento è 0.5)
- PULSE range impostazione: 0-30~230 (Ogni decremento è 1)

Mode/ Enter

- Scegliere ogni funzione premendo il tasto MODE/ENTER.
- Tenere premuto il tasto MODE/ENTER per 2 secondi per azzerare tutte le funzioni (stessa funzionalità del tasto reset se premuto per 2 secondi).

Reset

- In modalità impostazione, premere una volta il tasto RESET per azzerare i valori della funzione corrente.
- Premere il tasto RESET e tenerlo premuto per 2 secondi per azzerare tutti i valori di tutte le funzioni.

Recovery (Recupero)

- Una volta che console rileva il segnale d'impulso, premere il tasto RECOVERY per accedere in modalità recupero e monitorare la capacità di recupero della frequenza cardiaca.

Body Fat (Grasso corporeo)

- Test % grasso corporeo e BMI.

Total reset (Reset totale)

- Console si riavvierà, e accede alla modalità "Impostazione profilo utente".

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

Scan (Scansione)

- In modalità SCANSIONE, premere il tasto MODE/ENTER per scegliere le funzioni.
- Effettua la scansione automatica per ogni modalità in sequenza ogni 6 secondi.
- La sequenza di visualizzazione quando si preme il tasto MODE/ ENTER: TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

Speed (Velocità)

- Visualizza la velocità di allenamento corrente.
- Range 0.0 ~ 99.9
- Senza nessun segnale trasmesso nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, VELOCITA' visualizzerà "0.0"

RPM

- Visualizza i giri al minuto
- Range 0 ~ 999
- Senza nessun segnale trasmesso nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, RPM visualizzerà "0"

Time (Tempo)

- Senza impostare il valore target, il tempo verrà conteggiato.
- Se si imposta il valore target, il tempo farà un conto alla rovescia dal vostro tempo target a 0 e suonerà o lampeggerà un allarme. Il tempo continuerà ad essere conteggiato se l'allenamento non viene interrotto una volta raggiunto l'obiettivo.
- Se non viene trasmesso nessun segnale nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, il tempo si FERMERA'
- Range 0:00~99:59

Distance (Distanza)

- Senza impostare il valore target, la distanza verrà conteggiata.
- Se si imposta il valore target, per la distanza ci sarà un conto alla rovescia dalla vostra distanza target a 0 con il suono o il lampeggio di un allarme. .
- Range 0.00~99.99.

Calories (Calorie)
- Senza impostare il valore target, le calorie verranno conteggiate.
- Se si imposta il valore target, per le calorie ci sarà un conto alla rovescia dalla vostra caloria target a 0 con il suono o il lampeggio di un allarme
- Range 0~9999

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

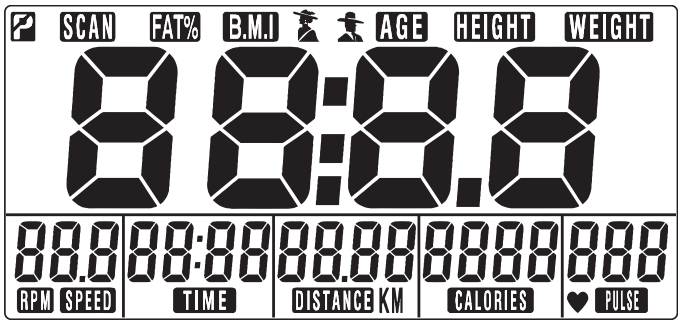
Pulse (Impulso)
- L'impulso corrente verrà visualizzato dopo 6 secondi quando viene rilevato dalla console.
- Senza nessun segnale d'impulso per 6 secondi, la console visualizzerà "P".
- L'allarme impulso suonerà quando l'impulso corrente è oltre l'impulso target.
- Range 0-30~230 BPM

(Modalità di pausa)

Se un allenamento iniziato viene messo in pausa per più di 4 secondi, la console passerà in modalità "Pausa". Il simbolo Pausa (P sbarrata) nell'angolo in alto a sinistra si accende.
Se si riavvia l'allenamento entro 4 minuti, i parametri dell'allenamento riprenderanno come programmato.
Se non si riavvia l'allenamento entro 4 minuti, la console si spegnerà in modalità di sospensione. I parametri di allenamento verranno salvati fino alla pr

Utilizzo

Accensione
- Inserire la presa di alimentazione per accendere il computer.
- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep..
- Iniziare a pedalare per accendere la console quando si trova in modalità sleep.



Lo schermo LCD visualizzerà tutti i segmenti.

Spegnimento

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

Impostazione profilo utente
- Usare SU o GIU' (Manopola) per impostare SESSO, ALTEZZA, PESO e ETA'.
- Premere MODE/ENTER per confermare.

Impostazione esercizio
- Premere il tasto MODE/ ENTER per selezionare la funzione di TEMPO, DISTANZA, CALORIE e IMPULSO. Usare SU o GIU' (Manopola) per effettuare l'impostazione e premere il tasto MODE/ ENTER per confermare.
- Ad esempio per il tempo impostato, se il valore del tempo sta lampeggiando, potete usare SU e GIU' (MANOPOLA) per regolare il numero. Premere il tasto MODE/ENTER per confermare e passare all'impostazione successiva. L'impostazione di DISTANZA, CALORIE e IMPULSO è uguale all'impostazione del TEMPO.
- Una volta iniziato l'esercizio e la console preleva il segnale dell'esercizio, il valore di SPEED/RPM, TIME, DST e CAL verrà conteggiato sul display. Se un target è stato impostato per un valore specifico, per quel valore verrà fatto il conteggio alla rovescia, fino a quando non verrà raggiunto il target.

CONSIGLIO RAPIDO
- Quando si è in modalità Pausa, si può utilizzare il "disco Modalità" per regolare gli obiettivi impostati.
- Premere Modalità per selezionare: Tempo/ Distanza/ Calorie e/o battito cardiaco.
- Ruotare il disco per impostare l'obiettivo desiderato e premere "Modalità" per selezionare il primo parametro successivo da modificare, oppure inizia a pedalare per riprendere l'allenamento.

Recovery (Recupero)

- Il tasto RECUPERO sarà valido solo se viene rilevato un impulso.
- TIME mostrerà „0:60" (secondi) e farà il conteggio alla rovescia fino a 0. (fig. F-19)
- Il computer mostrerà da F1 a F6 (fig. F20) dopo il conteggio alla rovescia per testare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. L'utente può trovare il livello di recupero della frequenza cardiaca basandosi sullo schema qui sotto.
- Premere nuovamente il tasto RECUPERO per ritornare all'inizio.

Come leggere il risultato del test.

Il risultato si basa sulla vostra condizione di frequenza cardiaca.
Quando si è attivi la frequenza cardiaca aumenta in battiti al minuto (bpm.).
Quando si termina l'esercizio, la frequenza cardiaca si stabilizzerà sui valori normali. Più velocemente la frequenza cardiaca si stabilizza, migliore è la condizione cardiaca.
Quando la frequenza cardiaca scende di almeno 50 bpm. nel minuto di test, il risultato sarà F1.
Quando la frequenza cardiaca scende a valori compresi fra 41~50 bpm. nel minuto di test, il risultato sarà F2.
E così via.

F1	Eccezionale	50+ bpm.
F2	Eccellente	41 ~ 50 bpm.
F3	Buono	31~ 40 bpm.
F4	Normale	21 ~ 30 bpm.
F5	Sotto la media	11 ~ 20 bpm.
F6	Scarso	0 ~ 10 bpm.

NOTA
- Quando la frequenza cardiaca è aumentata nel minuto di prova, verrà visualizzato anche in questo caso F6.

Body Fat (Grasso corporeo)

- Premere il tasto GRASSO CORPOREO per iniziare la misurazione del grasso corporeo
- Durante la misurazione, gli utente devono tenere entrambe le mani sulle impugnature. LCD visualizza "-" "- -" "- - -" "- - - -" per 8 secondi fino a quando il computer non terminerà la misurazione.
- LCD visualizzerà % di BMI e GRASSO.

Codici di errore modalità grasso corporeo

- *E-1
  Non è stato rilevato nessun input di segnale di frequenza cardiaca.
- *E-4
  Si verifica quando il risultato di FAT% e BMI è inferiore a 5 o supera 50.

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
- Prima di qualsiasi intervento di pulizia e manutenzione, rimuovere l'adattatore.
- 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.

Rulli cigolanti.
- Regolare uso: applicare 2cc. del lubrificante su entrambi i binari, ogni tre mesi.
- Quando le ruote troppo rumore mentre si sposta, applicare 2cc. di lubrificante per entrambe le rotaie.

⚠ ATTENZIONE
- Si consiglia di utilizzare un lubrificante a base di silicone.
- Eccessiva di lubrificante può suolo il danno tappeto o polvere può causare. Eliminare in modo abbondante di lubrificante con un panno asciutto.

Sensazione di instabilità o instabilità durante l'uso
Se la macchina si sente instabile o instabile durante il funzionamento, è consigliabile regolare i piedini di supporto per portare il telaio all'altezza corretta. Leggi le istruzioni in questo manuale nella sezione: "Uso"

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	195,0 76.8
Larghezza	cm inch	75,0 29.5
Altezza	cm inch	180,0 70.9
Peso	kg lbs	73.6 161.9
Peso massimo utente	kg lbs	135 300
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Sì No Sì No No

AVVISO IMPORTANTE

La console è dotata di un ricevitore da 5,3 Khz.
Pertanto non possiamo garantire che la console sia in grado di supportare una fascia toracica da 5,0 Khz. Sebbene la nostra esperienza mostri che in generale un trasmettitore di frequenza cardiaca da 5,0 Khz (fascia toracica) funziona senza problemi, non è tuttavia possibile garantirlo.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Competence C25-F Crosstrainer è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Regolamento generale sulla sicurezza dei prodotti (GPSR) – (EU) 2023/988
- Regolamento sulle batterie (EU) 2023/1542

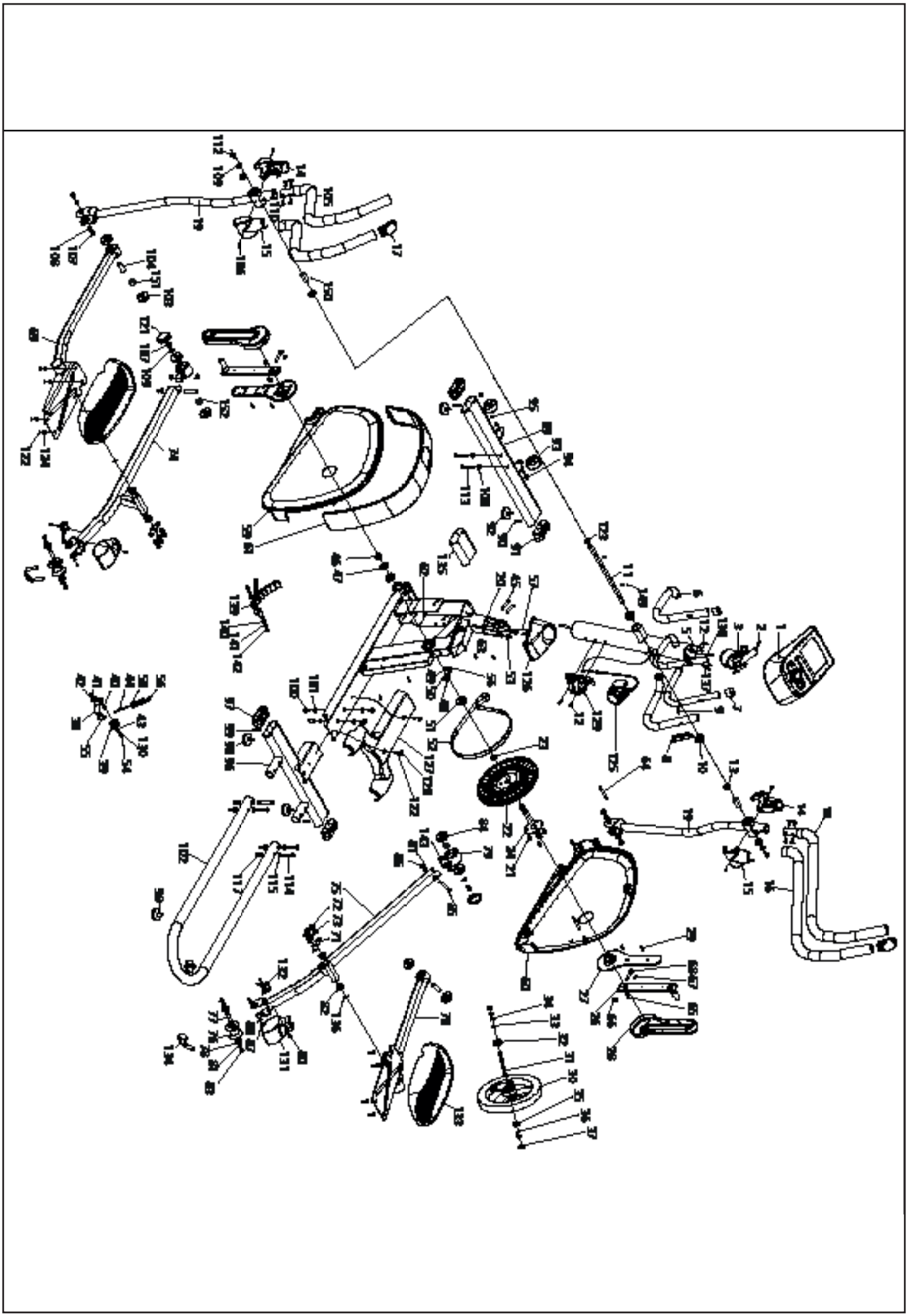
La dichiarazione di conformità, comprensiva di tutte le norme e direttive, può essere scaricata dal nostro sito web:
https://doc.tunturi.com

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.



#	Popis	Počet
1	Konzole C25	1
2	Křížový šroub M5x14L	3
3	Sestava konzoly Gen. B	1
5	Sloupek řídítek	1
6	Pěnová rukojeť 260 x Ø 23 x 3,0 mm	2
7	Koncovka řídítek	2
8	Snímač pulsu na ruku	2
9	Šroub M4x20L	2
10	Pouzdro	2
11	Upevňovací hřídel řídítek (Ø17x1,5Tx337L)	1
12	Šroub M5xP0,8x20L	1
13	Ložisko 6203RS	2
14	Horní kryt řídítek, přední	2
15	Horní kryt řídítek, zadní část	2
16	Pěnová rukojeť 900 x Ø 30 x 5,0 mm	2
17	Koncovka pro pohyblivé řídítka	2
18	Horní řídítka, pravá strana	1
19	Dolní řídítka, kompletní sestava	2
20	Hlavní rám	1
21	Šestihranný šroub M8xP1,25x12Lx5t	3
22	Hnací řemenice (Ø280x6)	1
23	Pouzdro Ø20,5xØ25x7,5 mmL	1
24	Osa pro řemenici (Ø20*195L)	1
26	Kliková páka (R+L)	2
27	Kryt kliky (vnitřní)	2
28	Kryt klikového hřídele (vnější)	2
29	Šroub M5x8L	4
30	Sada setrvačníků. CF30 (Ø280x32W_6kg)	1
31	Osa pro setrvačník 113,5L	1
32	Ložisko 6300RS	1
33	Pouzdro Ø10xØ14x6mmL(Q235)	1
34	Matice 3/8"-26x4,5t	3
35	Ložisko 6000RS	1
36	Plochá podložka Ø10xØ14x1t	1
37	Matice Pattem 3/8"	2
38	Napínák řemene	1
39	Napínací kolečko Ø24xØ37x20,5 mmL	1
40	Vlnitá podložka Ø10,5xØ15x0,3t	2
41	Nylonová matice M8	1
42	Plochá podložka Ø8,5xØ25x2t	1
43	Plochá podložka Ø6xØ13x1t	1
44	Šestihranný šroub M6xP1,0x80L	1
45	Šroub M10x60L	2
46	Nylonová matice M20	1
47	Plochá podložka Ø20,3xØ30x1t	1
48	Šroub M4xP1,5x16L	2
49	Držák senzoru	1
50	Plochá podložka Ø5xØ10x1t	2
51	Ložisko 6004RS	2
52	Hnací řemen (J430 6P 1092 mm)	1
53	Vodič snímače	1
54	Šestihranný šroub M6xP1,0x12L BS7 CF3-5-7 CR3-5-7	1
55	Šestihranný šroub M8xP1,25x18L	1
56	Pružina	1
57	Napínací kabel (600L)	1
58	Plochá podložka Ø6xØ13x2t	1
59	Boční kryt C25, levý (RAL9004 černý)	1
60	Boční kryt C25, pravý (RAL9004 černý)	1
61	Horní kryt	1
62	Šroub M5x16L	3
63	Šroub M4x16L	3
64	Hřídel krytu řetězu	2
65	Čep	2
66	Nylonová matice M10	2
67	Šestihranný šroub M5xP0,8x16L	2
68	Šestihranný šroub M10xP1,5x50L	2
69	Trubka pedálu, levá	1
70	Pedálová trubka, pravá strana	1
71	Konektor pedálu	2
72	Šroub M8xP1,25x16L (6 mm)	6
73	Plochá podložka Ø8xØ19x2t	6
74	Raménko pedálu, levé	1
75	Pedálové rameno, pravé	1
76	Posuvné kolečko	2
77	Pevná trubka pro posuvné kolečko	2
78	Ložisko 6001RS	4
79	Spojka pedálu	2
80	Šroub M5xP0,8x12L	4
81	Plochá podložka Ø8xØ16x1t	6
82	Pouzdro Ø26,7xØ17,12x15L	4
83	Šroub M8*P1,25*16L(6m/m)	4
84	Ložisko 6204RS	4
85	Šroub M8X70L	2
86	Nylonová matice M8	2
87	Šroub M5x6L	4
88	Plochá podložka Ø5xØ10x1t	4
89	Přední noha, kompletní sestava.	1
90	Šroub 3/16" x 1/2"	2
91	Koncovka stabilizátoru	2
92	Nastavovací podložka Černá (PVC) Ø50 3/8"-16x6t	2
93	Transportní kolečko	2

TUNTURI®

94	Matice Acron M8	2
95	C spona	2
96	Zadní noha	1
97	Koncovka stabilizátoru	2
98	Nastavovací podložka Černá (PVC) Ø50 3/8"-16x6t	4
99	Šroub 3/16" x 1/2"	2
100	Šroub M8xP1,25x20L(6m/m)	4
101	Plochá podložka Ø8xØ19x2t	4
102	Posuvník ve tvaru U	1
103	Ložisko 6203RS	4
104	Pouzdro M8xØ17x37,5L	2
105	Horní řídítka, levá strana	1
106	Šroub M5x12L	4
107	Šroub M8xP1,25x20L (6 mm)	6
108	Plochá podložka Ø8xØ16x2t	6
109	Plochá podložka Ø8xØ25x2t	4
110	Šroub M8xP1,25x12L	8
112	Šroub M8xP1,0x20L(30#)	2
113	Šroub M8xP1,25x60L(6m/m)	2
114	Šroub M8xP1,25x55L (6 mm)	4
115	Půlkruhová podložka Ø8xØ19x2t	8
117	Nylonová matice M8	6
118	Šestihranný klíč Přidat kříž	1
119	Klíč CR3-5-7	2
120	Šestihranný klíč 5 mm	1
121	Krytka pro konektor pedálu	2
122	Šroub M5xP0,8x10L	10
123	Plochá podložka Ø17,5xØ25x1t	2
124	Plochá podložka Ø6xØ16x1t	8
125	Ovladač napětí (750 mm)	1
126	Kryt předního sloupku	1
127	Kryt hlavního rámu	1
128	Koncová krytka pro kryt	2
129	Držák na láhev	1
130	Plochá podložka Ø10xØ14x1t	1
131	Horní kryt kola	2
132	Spodní kryt kola	2
133	Pedál (R, L)	2
134	Držák ve tvaru U	2
135	Pevná trubka držáku	1
136	Vlnitá podložka Ø17,5xØ25x0,3t	2
137	Kabel ručního pulzního senzoru	1
138	Horní kabel	1
139	Sada magnetických brzd	1
140	Plochá podložka Ø6xØ13x1t	2
141	Pružinová podložka Ø6	2
142	Šroub	2
143	Podložka	4
144	Klíč	1
149	Šroub	2
150	Pouzdro	2
151	Pouzdro	2
152	Pouzdro	2
	Sada štítků C25	1
	Štítek (kompetence) pro sloupek řídítek	1
	Sada hardwaru	1
	Návod k použití	1

#	Description	Qty
1	Console C25	1
2	Cross head screw M5x14L	3
3	Console bracket assembly Gen. B	1
5	Handlebar post	1
6	Foam grip 260xØ23x3.0mm	2
7	Handlebar End cap	2
8	Hand pulse sensor	2
9	Screw M4x20L	2
10	Bushing	2
11	Handlebar fix shaft (Ø17x1.5Tx337L)	1
12	Screw M5xP0.8x20L	1
13	Bearing 6203RS	2
14	Upper handlebar cover, front	2
15	Upper handlebar cover, rear	2
16	Foam grip 900xØ30x5.0mm	2
17	End cap for moving handlebar	2
18	Upper handlebar, right	1
19	Lower handlebar Assy compl.	2
20	Main frame	1
21	Hex. screw M8xP1.25x12Lx5t	3
22	Drive pulley (Ø280x6)	1
23	Bushing Ø20.5xØ25x7.5mmL	1
24	Axle for pulley (Ø20*195L)	1
26	Crank arm (R+L)	2
27	Crank cover (inner)	2
28	Crank cover (outter)	2
29	Screw M5x8L	4
30	Flywheel set. CF30 (Ø280x32W_6kg)	1
31	Axle for flywheel 113.5L	1
32	Bearing 6300RS	1
33	Bushing Ø10xØ14x6mmL(Q235)	1
34	Nut 3/8"-26x4.5t	3
35	Bearing 6000RS	1
36	Flat washer Ø10xØ14x1t	1
37	Pattem Nut 3/8"	2
38	Belt tightener	1
39	Idler wheel Ø24xØ37x20.5mmL	1
40	Wave washer Ø10.5xØ15x0.3t	2
41	Nylon nut M8	1
42	Flat washer Ø8.5xØ25x2t	1
43	Flat washer Ø6xØ13x1t	1
44	Hex. screw M6xP1.0x80L	1
45	Screw M10x60L	2
46	Nylon nut M20	1
47	Flat washer Ø20.3xØ30x1t	1
48	Screw M4xP1.5x16L	2
49	Sensor holder	1
50	Flat washer Ø5xØ10x1t	2
51	Bearign 6004RS	2
52	Drive belt (J430 6P 1092mm)	1
53	Sensor wire	1
54	Hexagaon Screw M6xP1.0x12L BS7 CF3-5-7 CR3-5-7	1
55	Hex. screw M8xP1.25x18L	1
56	Spring	1
57	Tension cable (600L)	1
58	Flat washer Ø6xØ13x2t	1
59	Side cover C25, Left (RAL9004 black)	1
60	Side cover C25, Right (RAL9004 black)	1
61	Top cover	1
62	Screw M5x16L	3
63	Screw M4x16L	3
64	Shaft of chain cover	2
65	Pin	2
66	Nylon nut M10	2
67	Hex. screw M5xP0.8x16L	2
68	Hex. screw M10xP1.5x50L	2
69	Pedal tube, left	1
70	Pedal tube, right	1
71	Pedal connector	2
72	Screw M8xP1.25x16L(6m/m)	6
73	Flat washer Ø8xØ19x2t	6
74	Pedal arm, left	1
75	Pedal arm, right	1
76	Slide wheel	2
77	Fixed tube for slider wheel	2
78	Bearing 6001RS	4
79	Pedal arm connector	2
80	Screw M5xP0.8x12L	4
81	Flat washer Ø8xØ16x1t	6
82	Bushing Ø26.7xØ17.12x15L	4
83	Screw M8*P1.25*16L(6m/m)	4
84	Bearing 6204RS	4
85	Screw M8X70L	2
86	Nylon nut M8	2
87	Screw M5x6L	4
88	Flat washer Ø5xØ10x1t	4
89	Front foot Compl. Assy.	1
90	Screw 3/16" x 1/2"	2
91	End cap of stabilizer	2
92	Adjusting cushion Black (PVC) Ø50 3/8"-16x6t	2
93	Transportation wheel	2

TUNTURI®

94	Acron nut M8	2
95	C clip	2
96	Rear foot	1
97	End cap of stabilizer	2
98	Adjusting cushion Black (PVC) Ø50 3/8"-16x6t	4
99	Screw 3/16" x 1/2"	2
100	Screw M8xP1.25x20L(6m/m)	4
101	Flat washer Ø8xØ19x2t	4
102	U shape slider	1
103	Bearing 6203RS	4
104	Bushing M8xØ17x37.5L	2
105	Upper handlebar, left	1
106	Screw M5x12L	4
107	Screw M8xP1.25x20L(6mm)	6
108	Flat washer Ø8xØ16x2t	6
109	Flat washer Ø8xØ25x2t	4
110	Screw M8xP1.25x12L	8
112	Screw M8xP1.0x20L(30#)	2
113	Screw M8xP1.25x60L(6m/m)	2
114	Screw M8xP1.25x55L(6m/m)	4
115	Semi- circle washer Ø8xØ19x2t	8
117	Nylon nut M8	6
118	Hexagon wrench Add cross	1
119	Spanner tool CR3-5-7	2
120	Hexagon wrench 5mm	1
121	Cap for pedal connector	2
122	Screw M5xP0.8x10L	10
123	Flat washer Ø17.5xØ25x1t	2
124	Flat washer Ø6xØ16x1t	8
125	Tension controller (750mm)	1
126	Cover for front post	1
127	Cover for main frame	1
128	End cap for cover	2
129	Bottle holder	1
130	Flat washer Ø10xØ14x1t	1
131	Upper cover for wheel	2
132	Lower cover for wheel	2
133	Pedal (R, L)	2
134	U shape holder	2
135	Fixed tube of bracket	1
136	Wave washer Ø17.5xØ25x0.3t	2
137	Hand pulse sensor wire	1
138	Upper wire	1
139	Magnetic brake set	1
140	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
141	Spring washer Ø6	2
142	Screw	2

143	Washer	4
144	Wrench	1
149	Screw	2
150	Bushing	2
151	Bushing	2
152	Bushing	2
	Label set C25	1
	Label (Competence) for handlebar post	1
	Hardware kit	1
	User's Manual	1



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

20250702-W