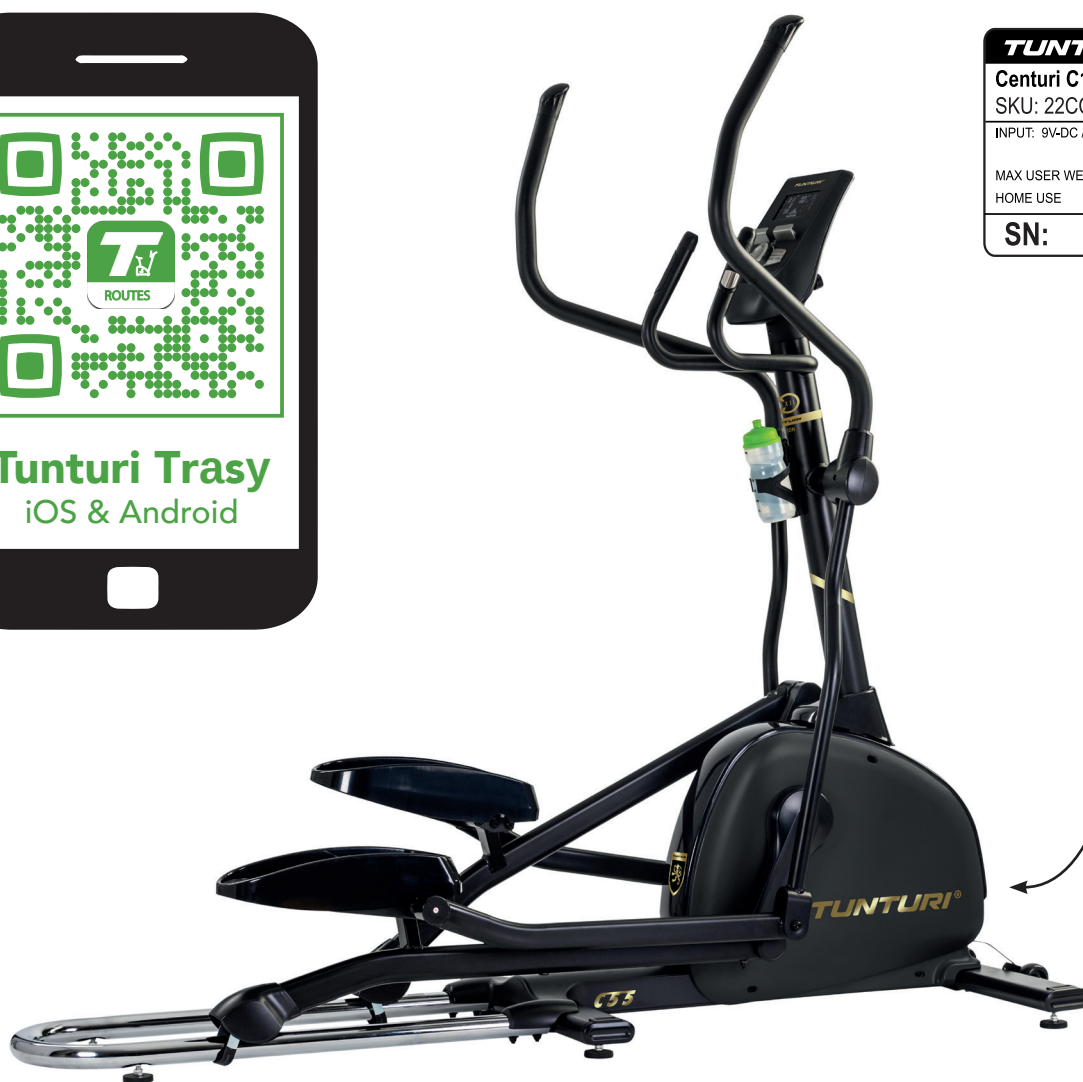


TUNTURI®

CENTURI C100-F CROSSTRAINER

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



TUNTURI®	
Centuri C100-F SKU: 22CCF10000	CE RoHS EN957 Class IIB Made in China
INPUT: 9V-DC / 1.0 Amp	
MAX USER WEIGHT: 135 KGS HOME USE 300 LBS	
SN:	

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 der 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.

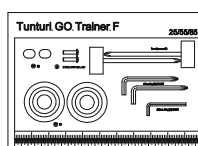
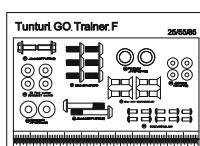
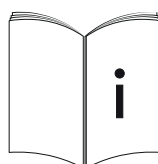
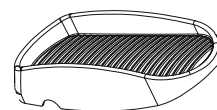
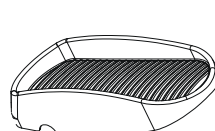
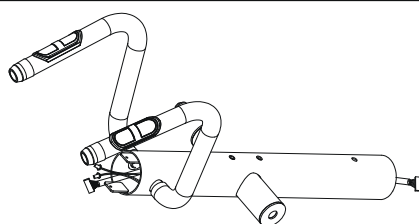
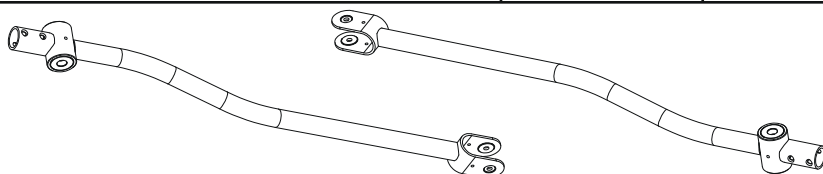
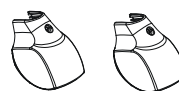
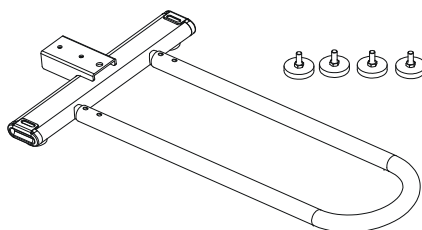
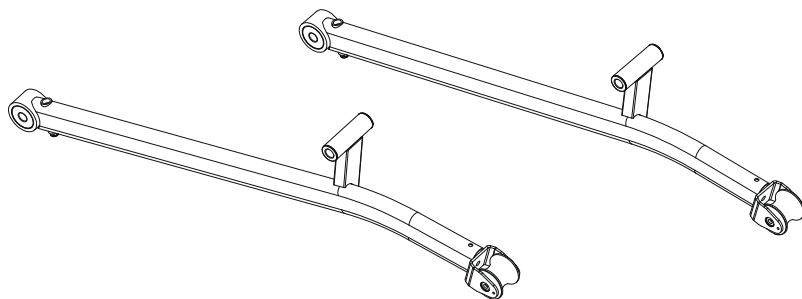
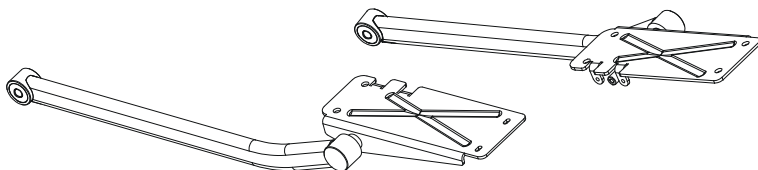
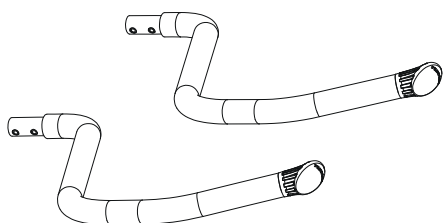
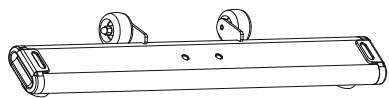
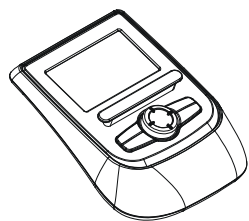
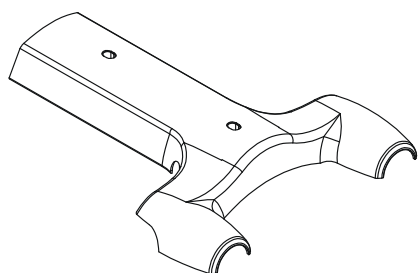
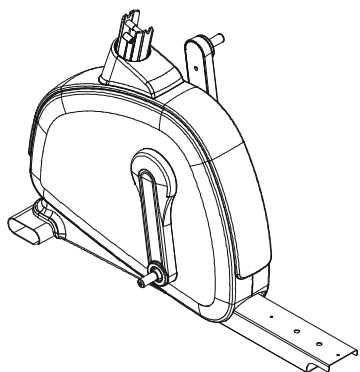


A

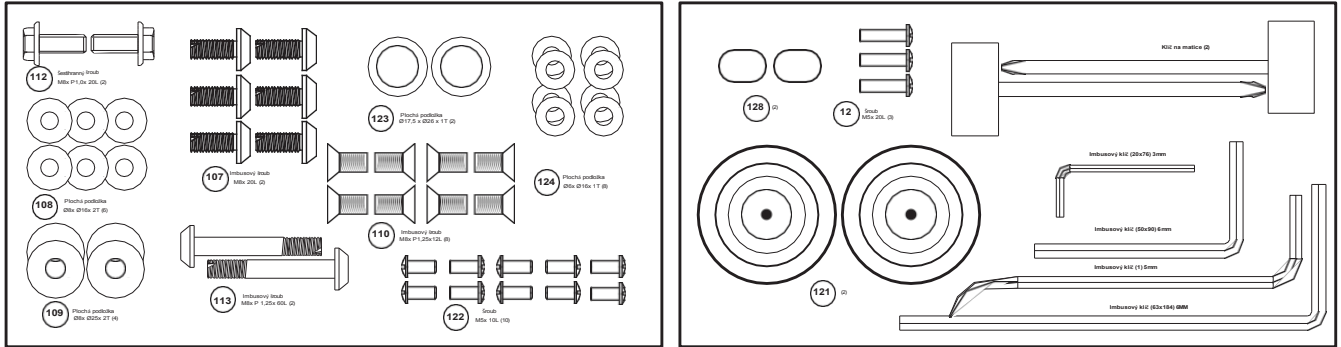




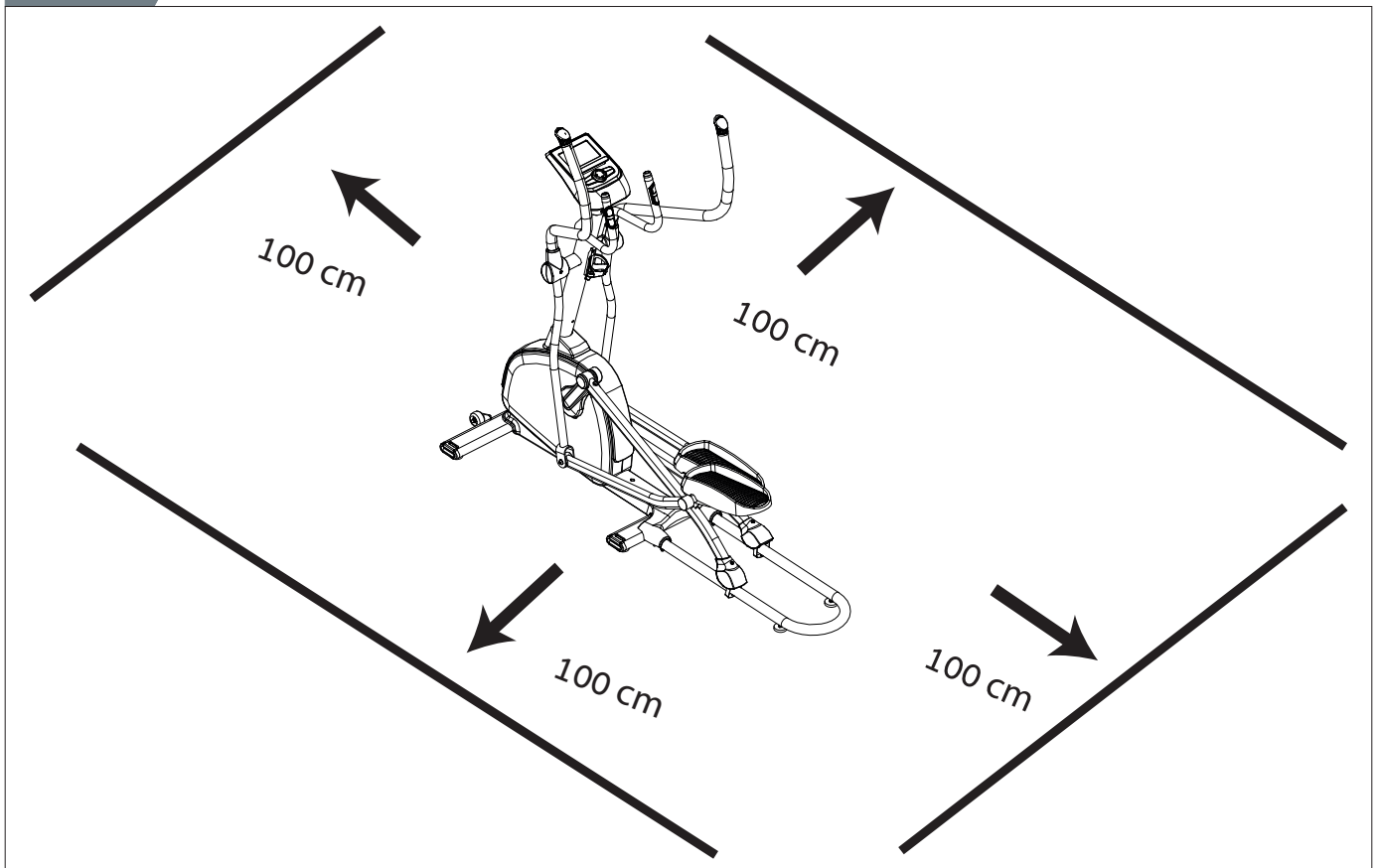
B



C

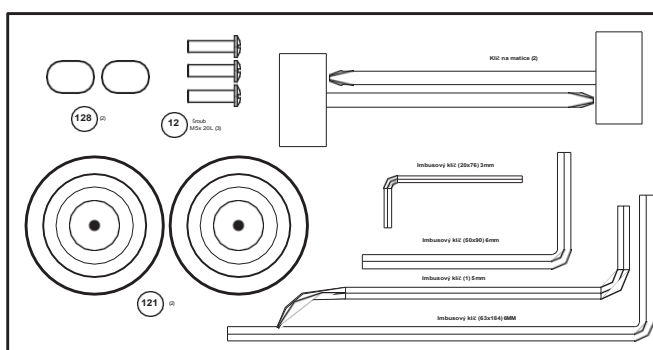
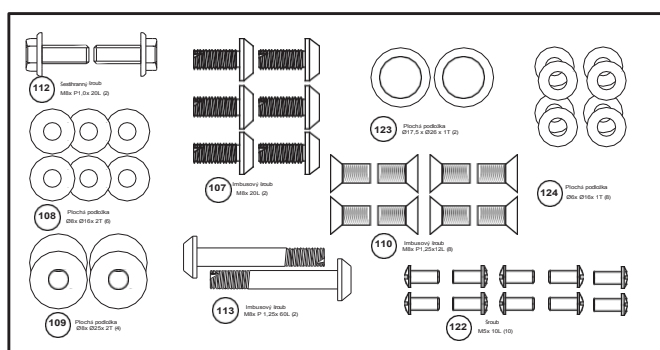
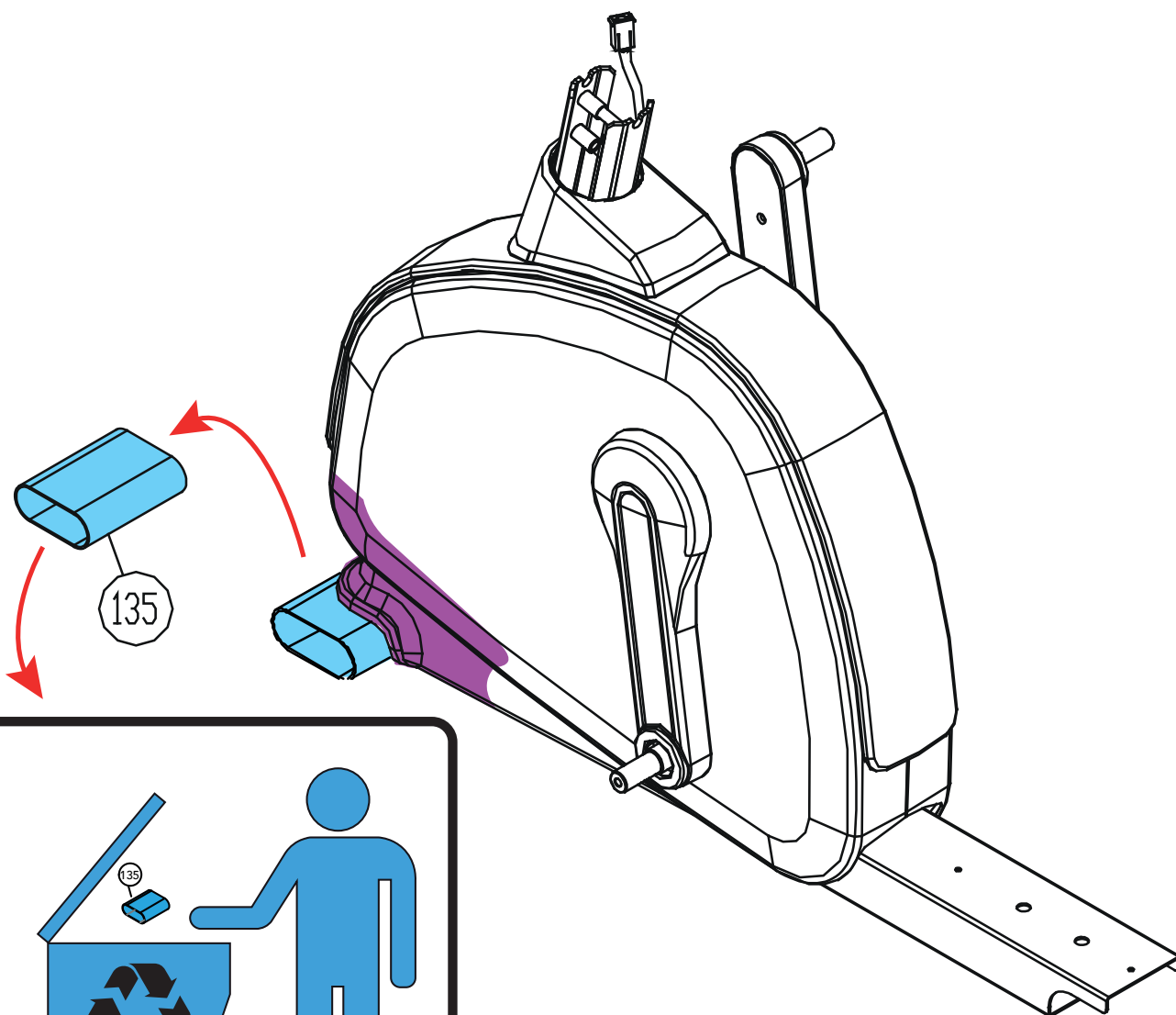


D-00

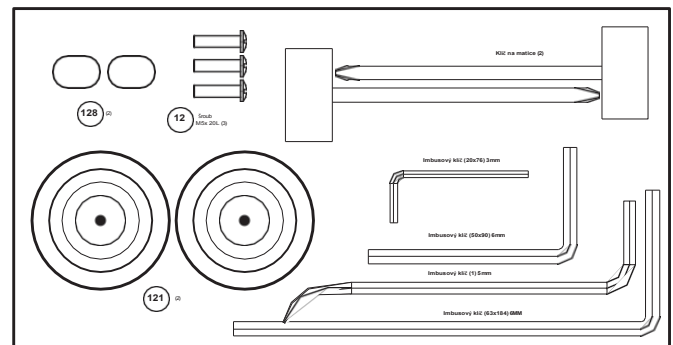
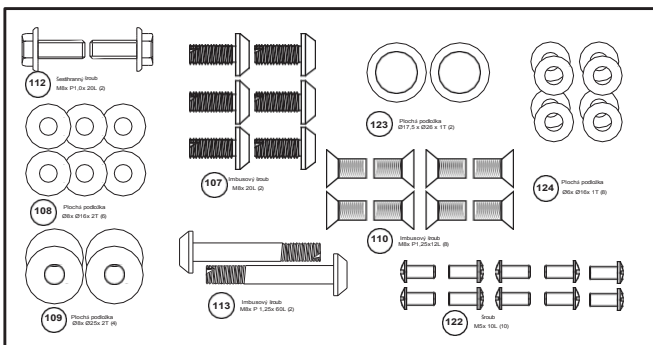
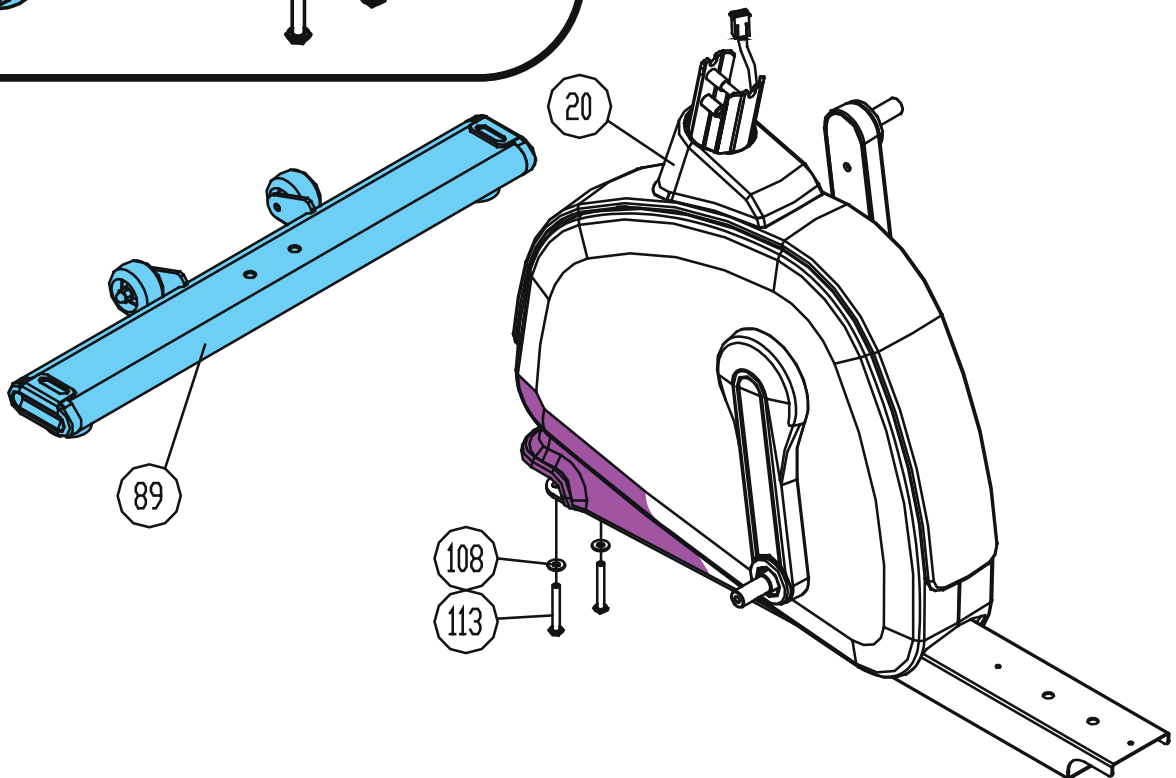
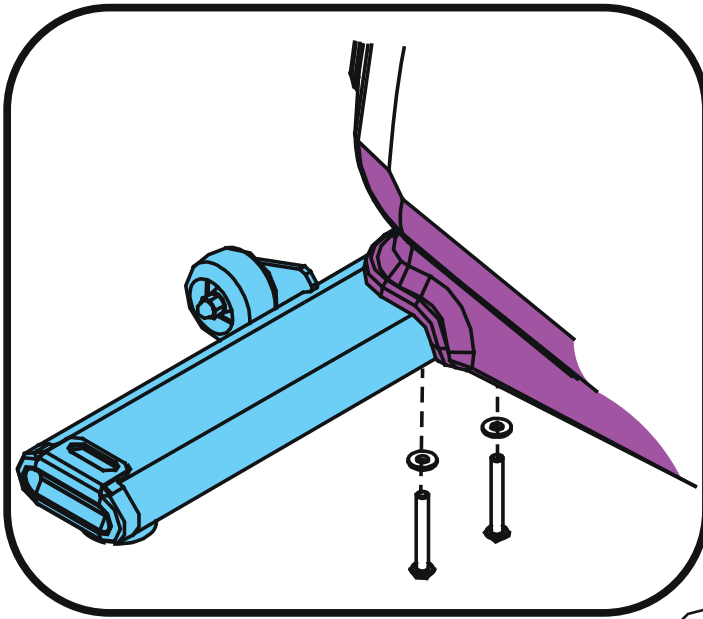




D-01

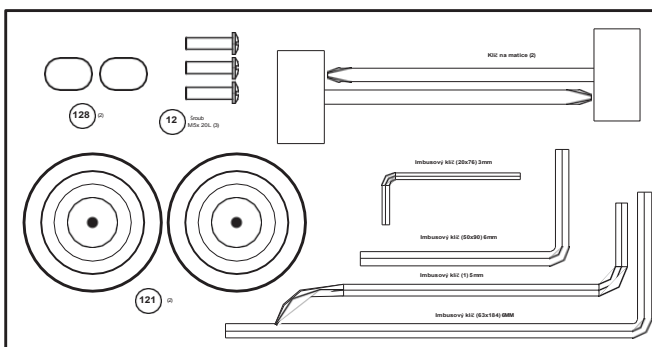
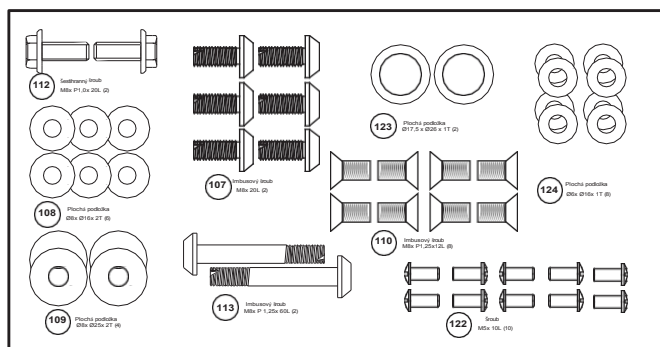
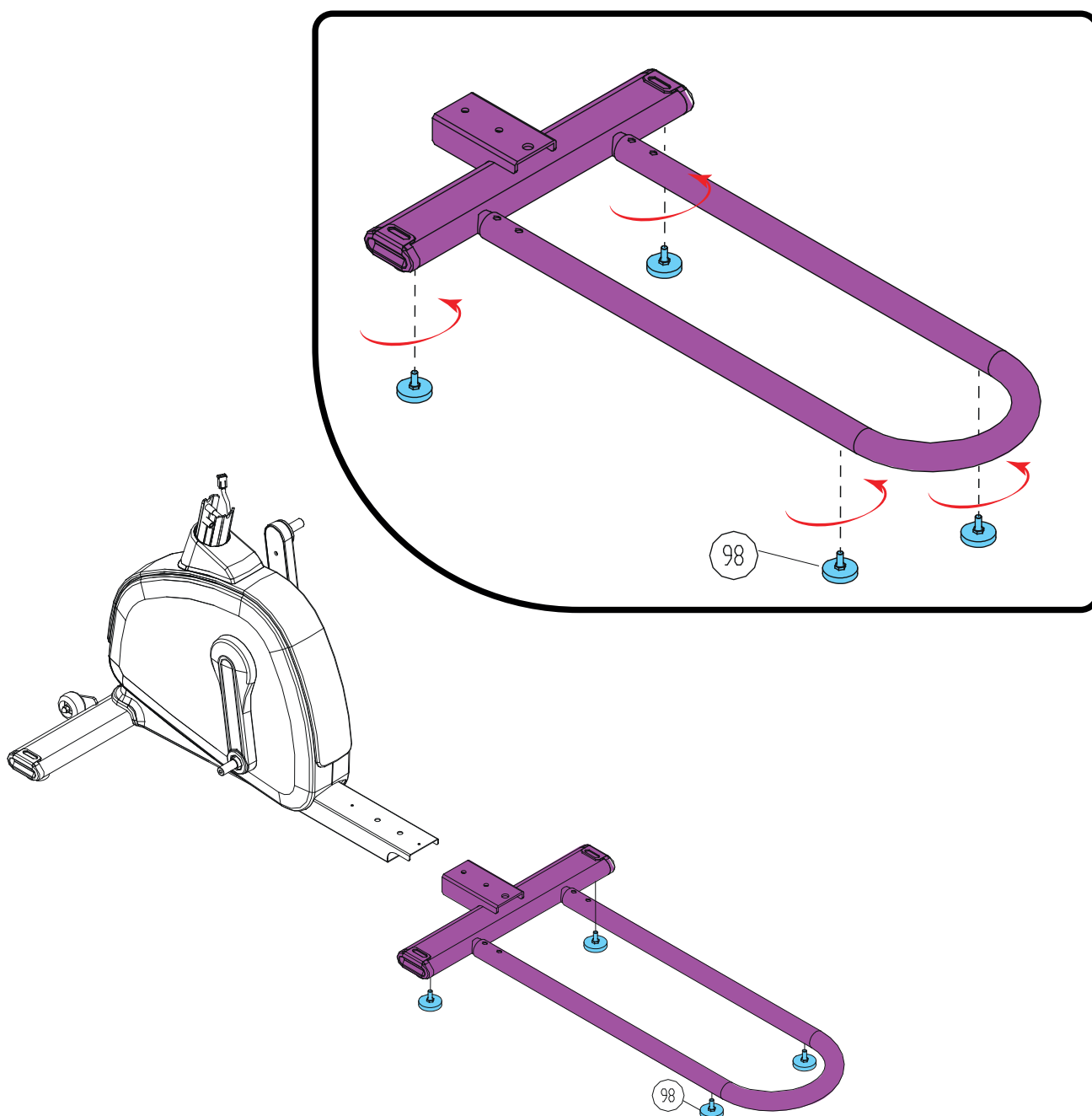


D-02

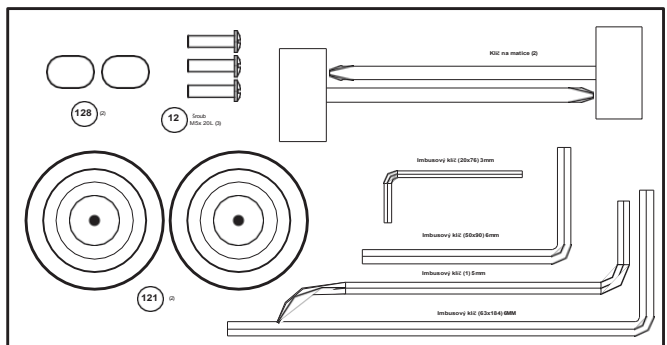
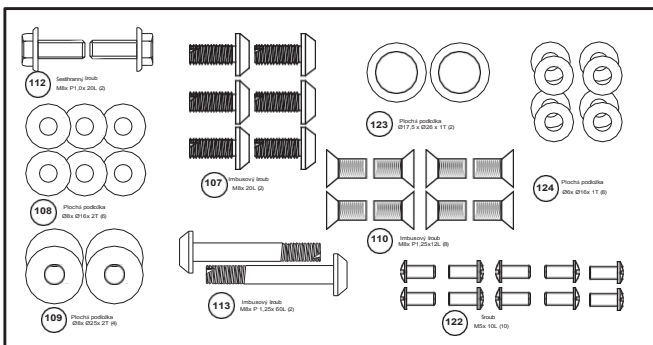
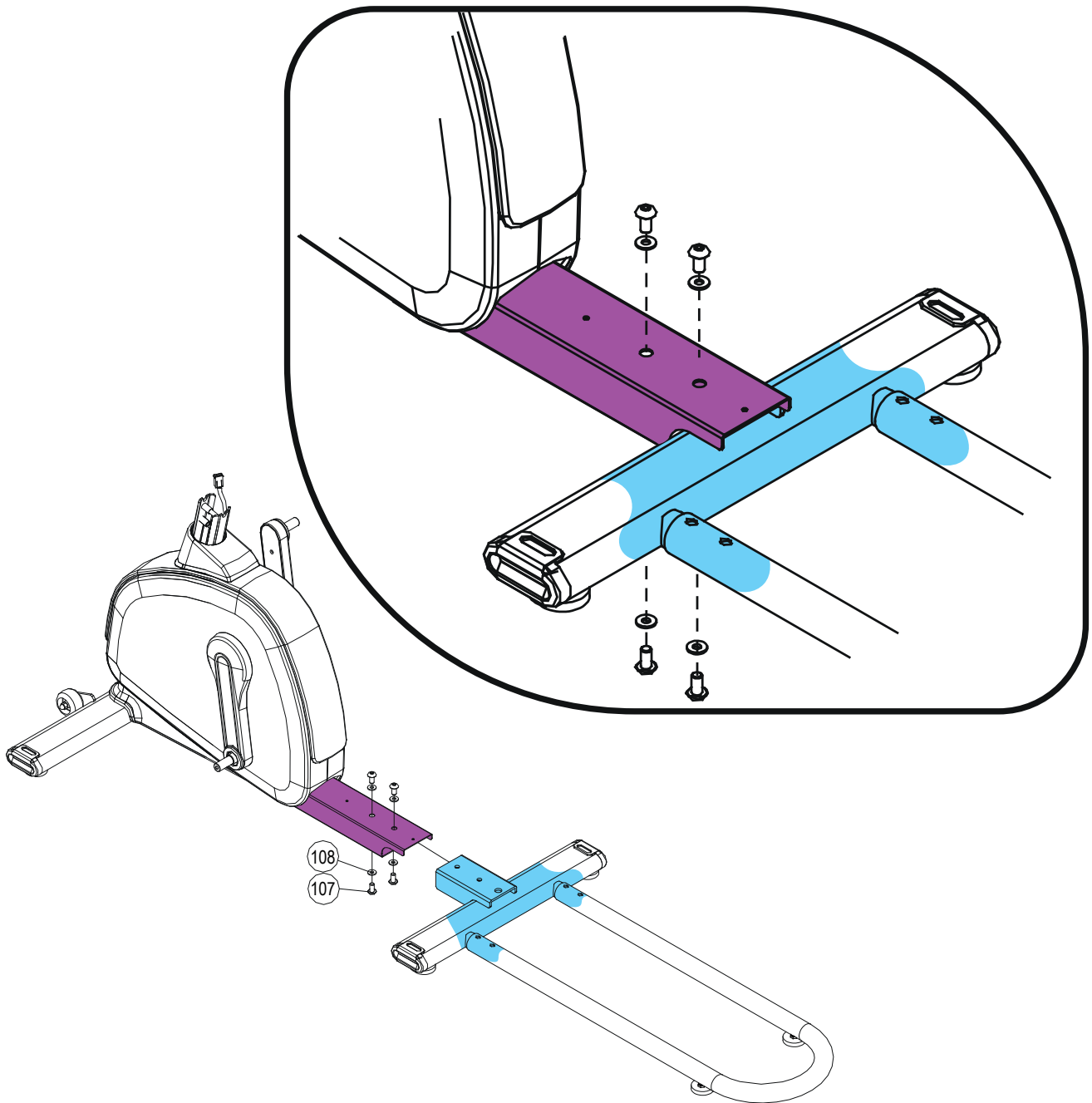




D-03

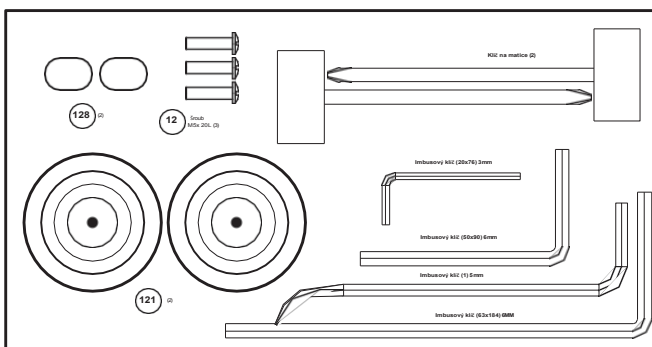
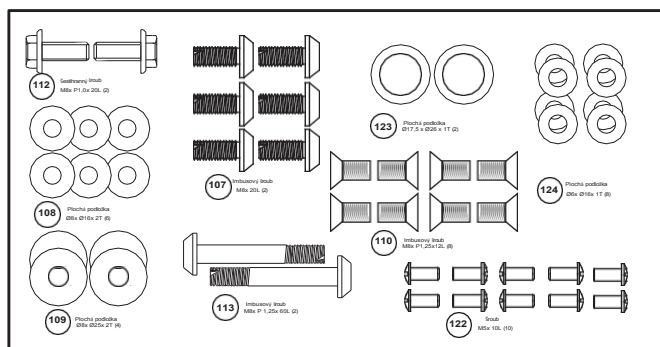
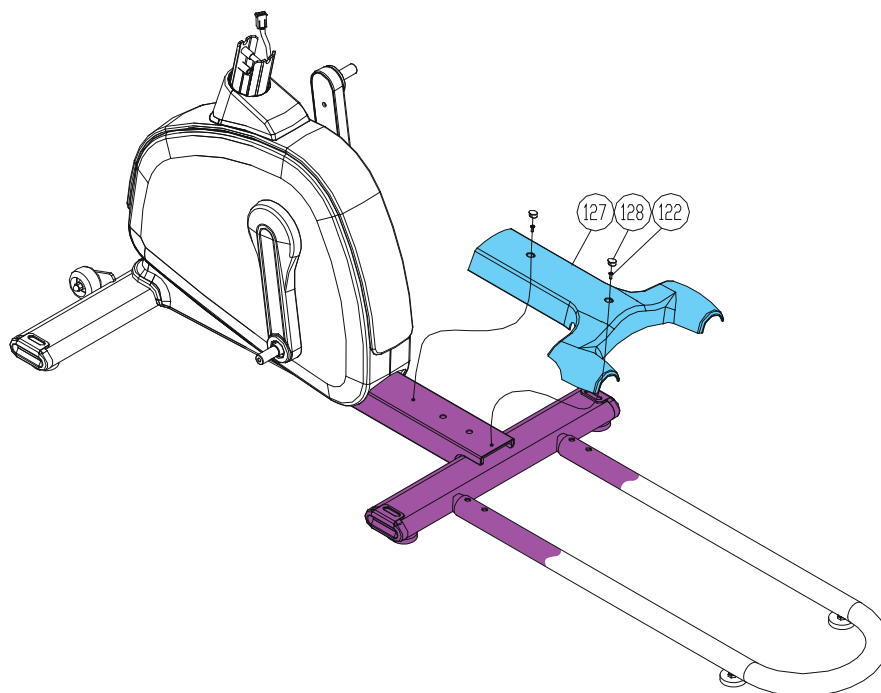
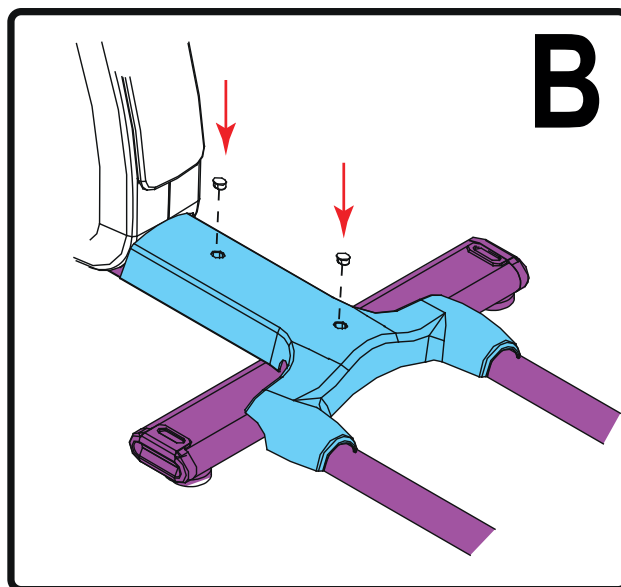
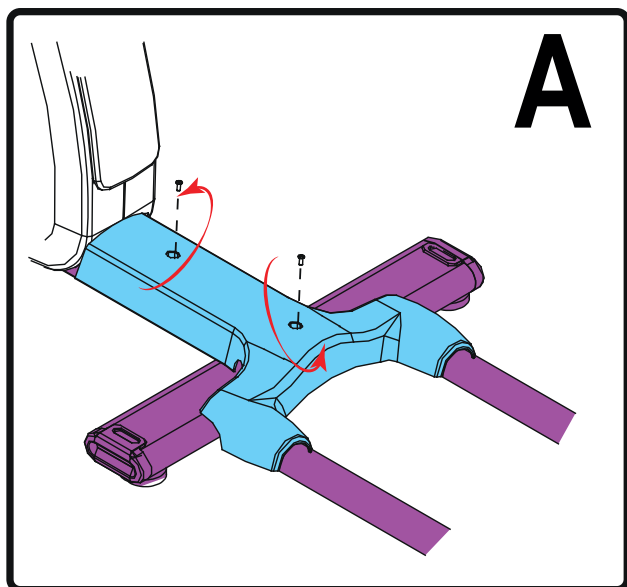


D-04

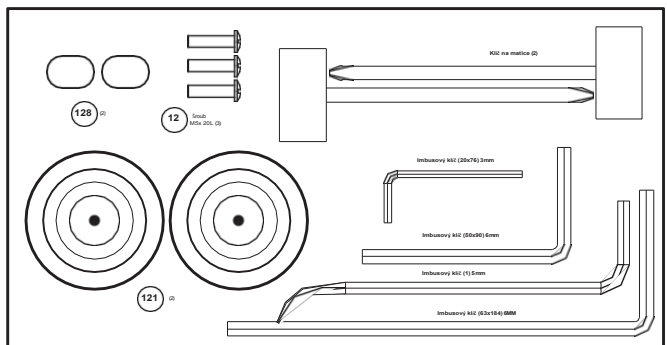
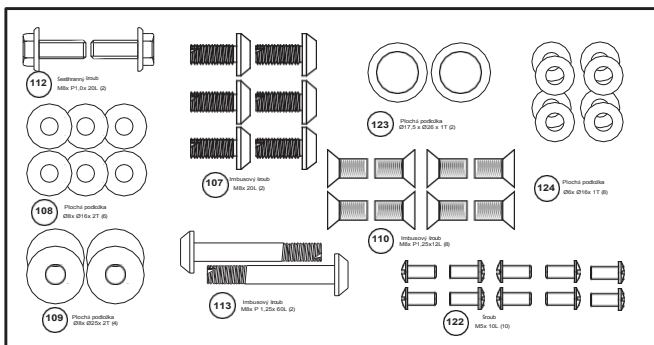
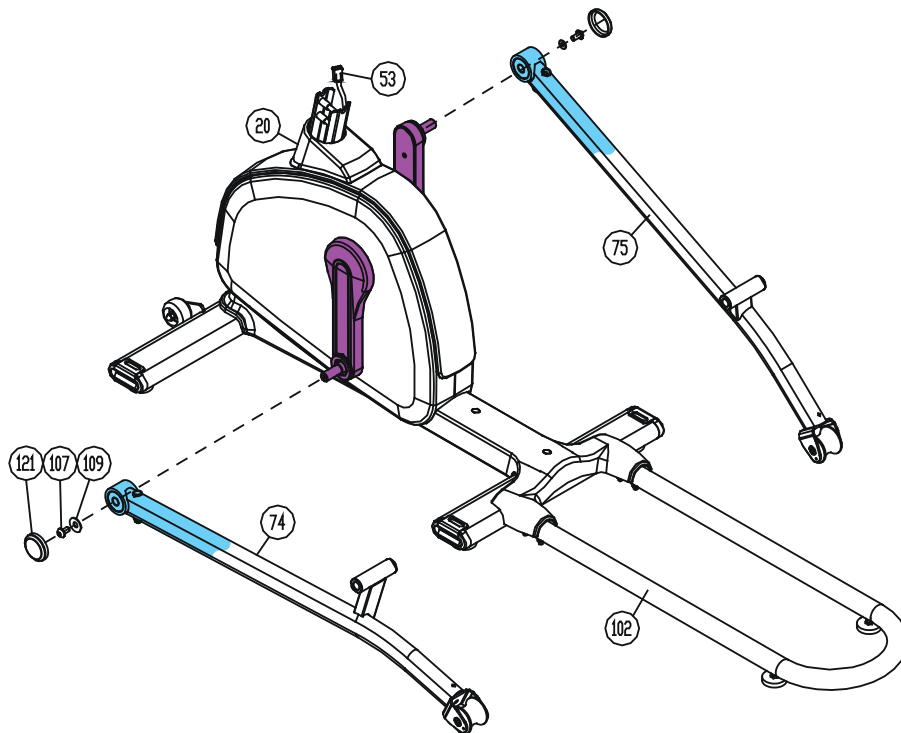
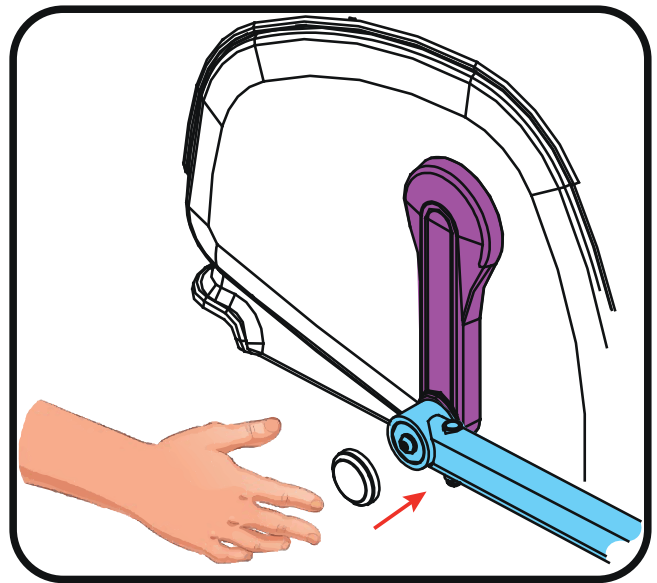
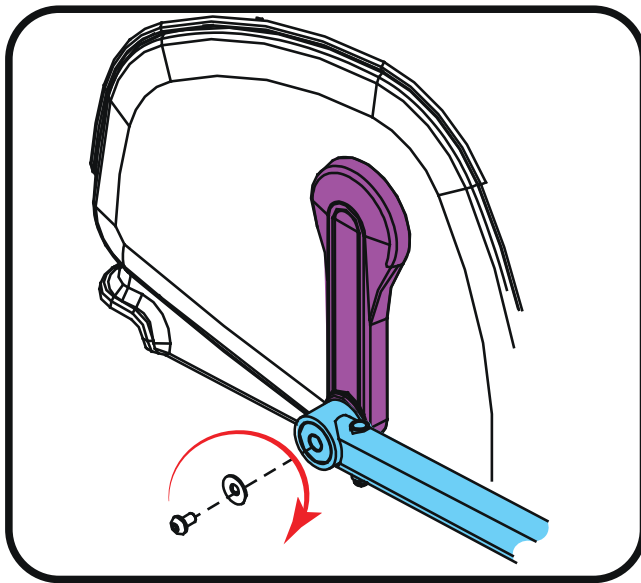




D-05

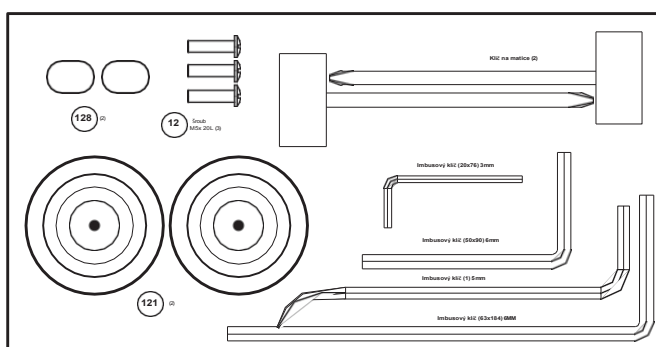
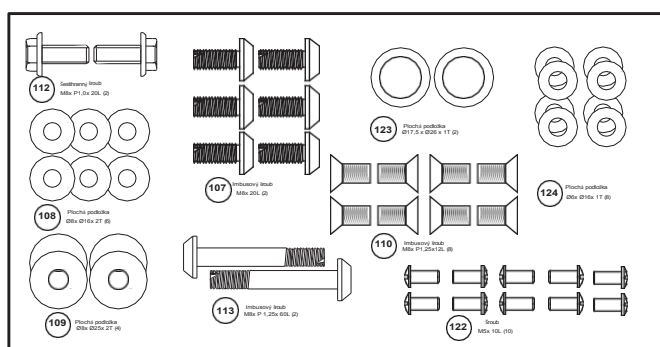
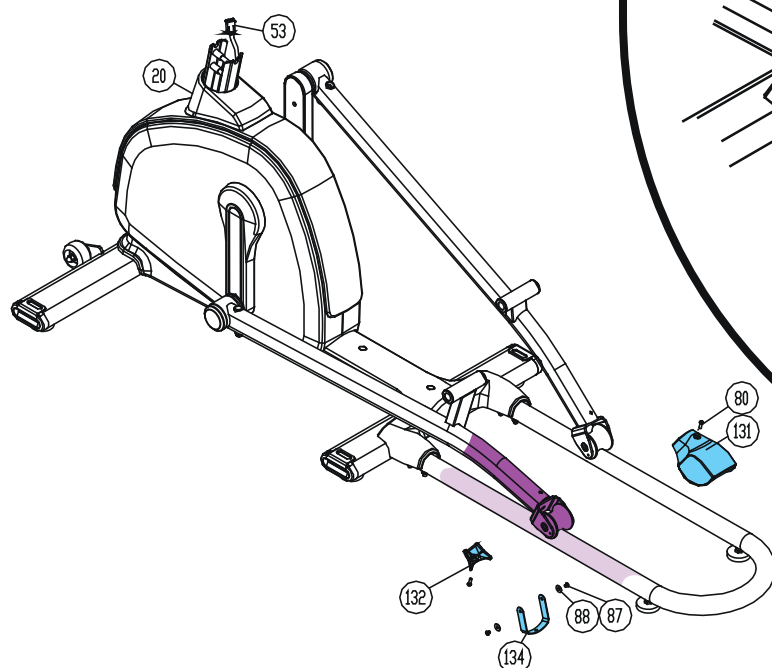
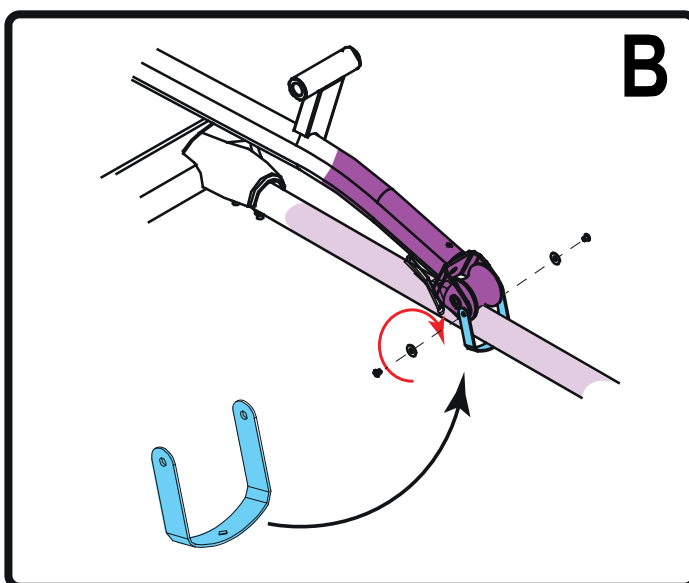
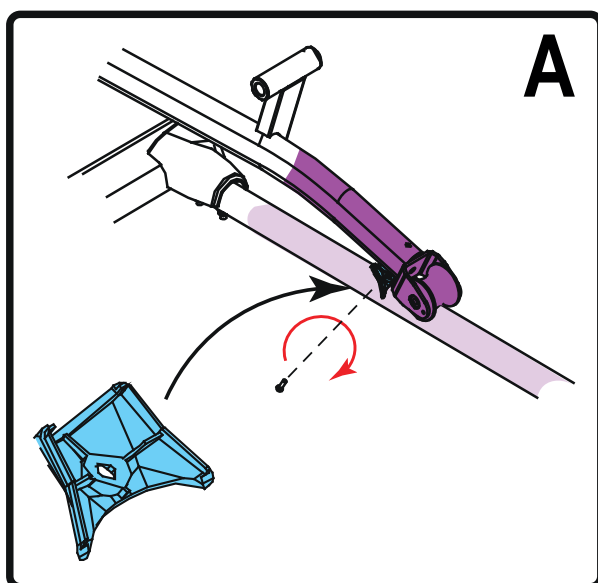


D-06

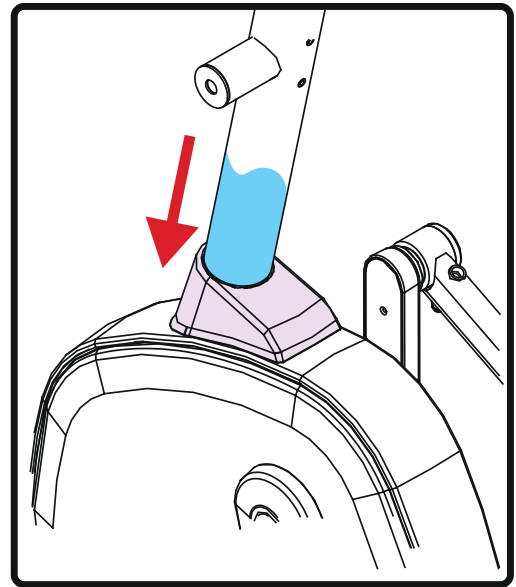
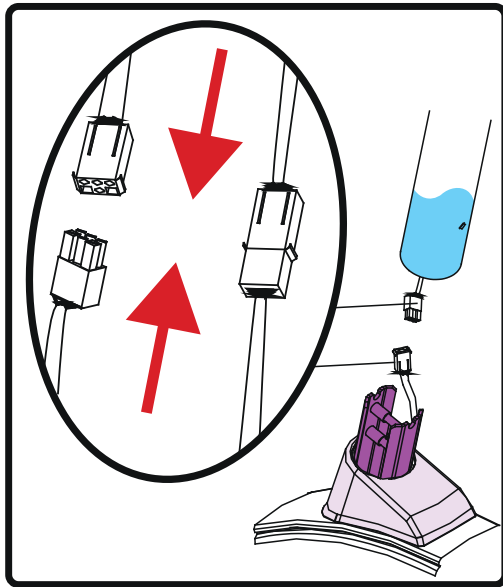




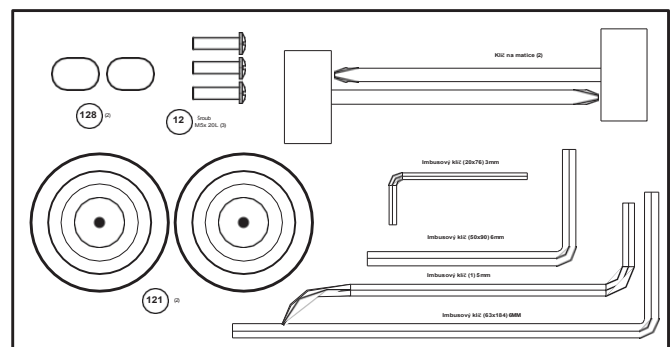
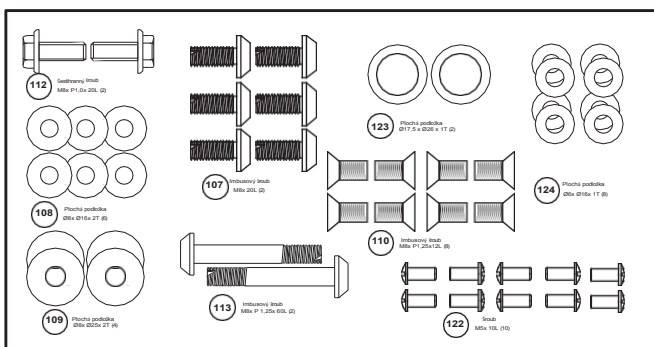
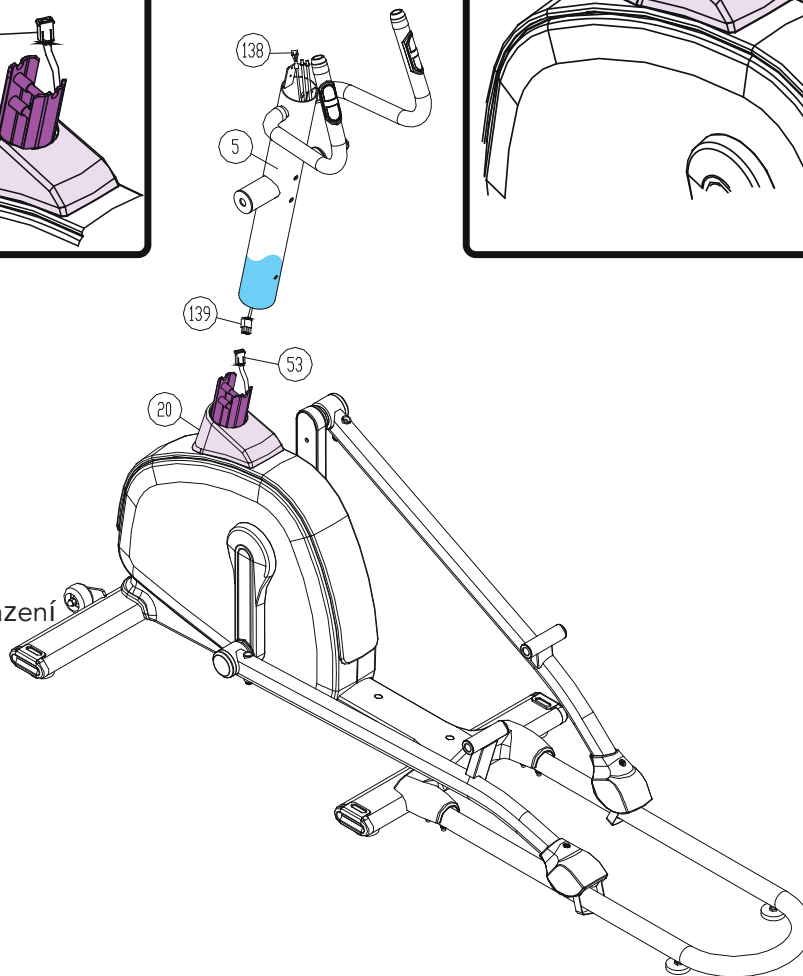
D-07



D-08

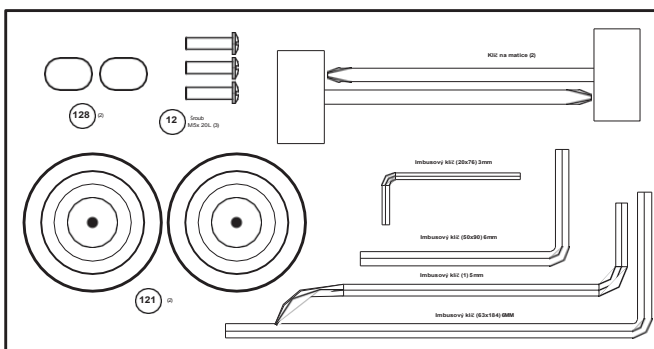
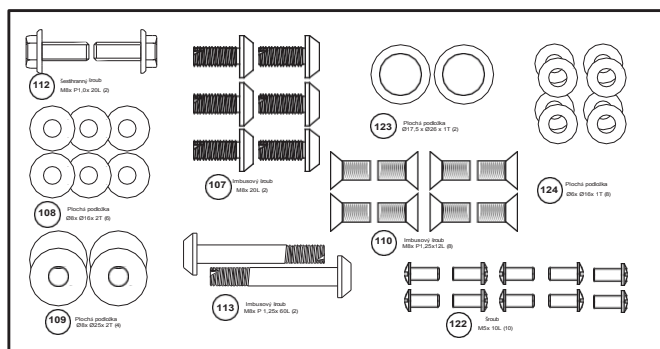
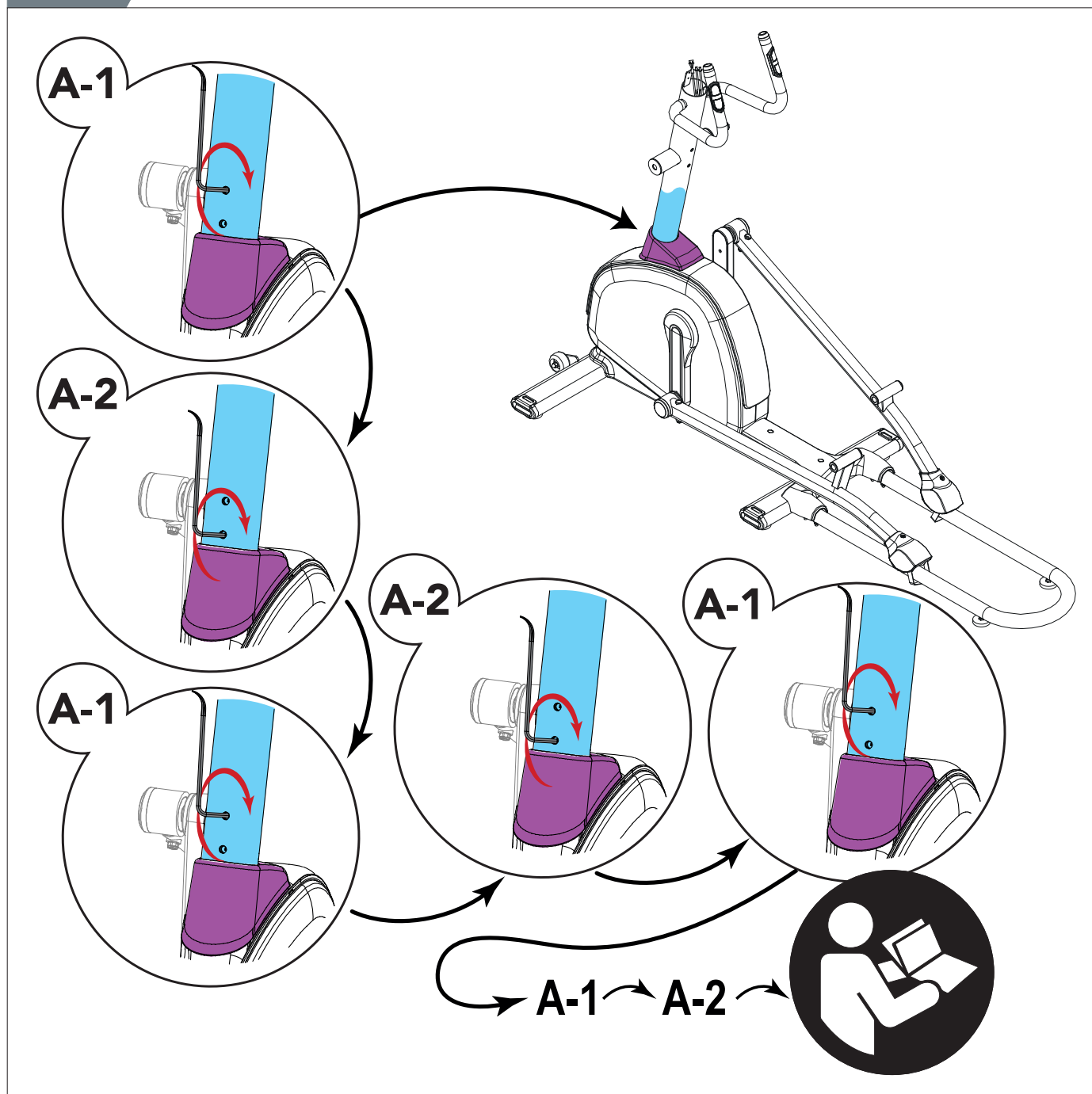


Naskenujte  pro zobrazení návodu na YouTube

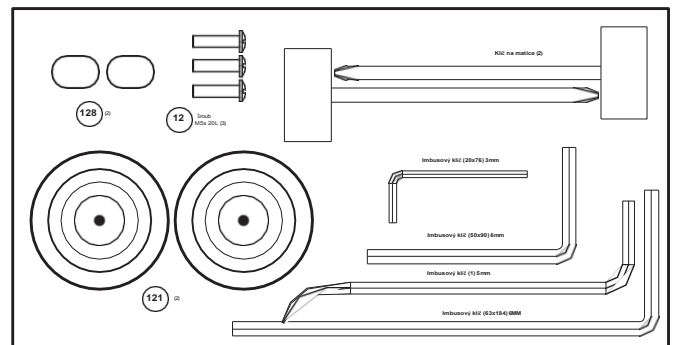
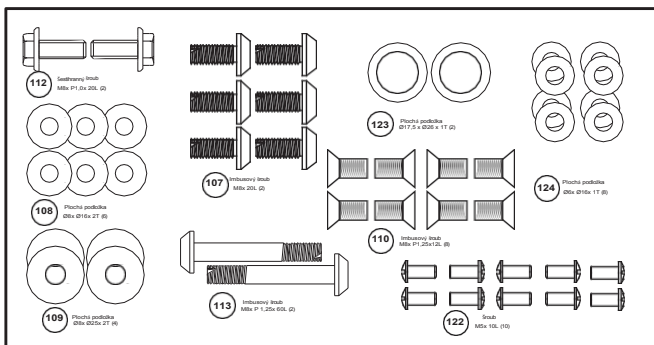
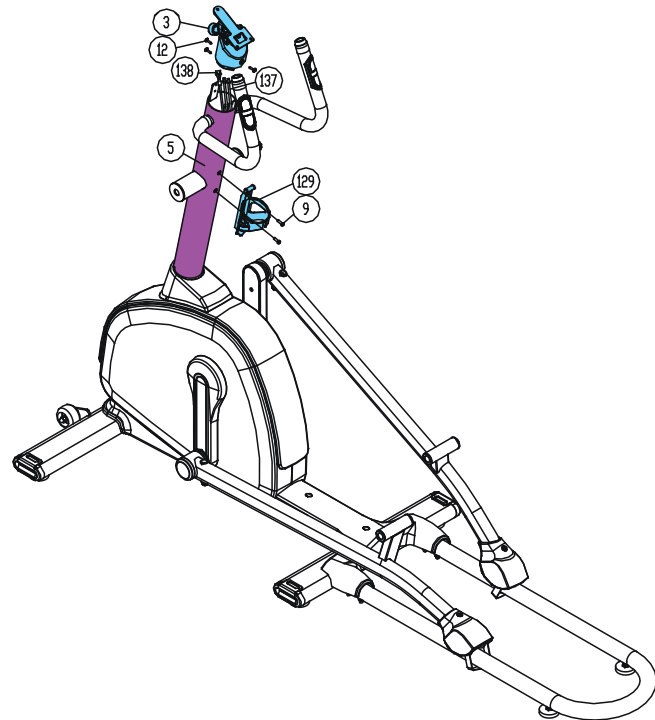
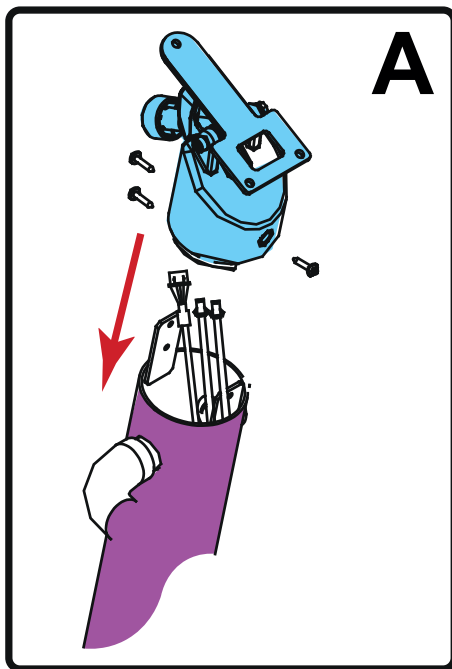
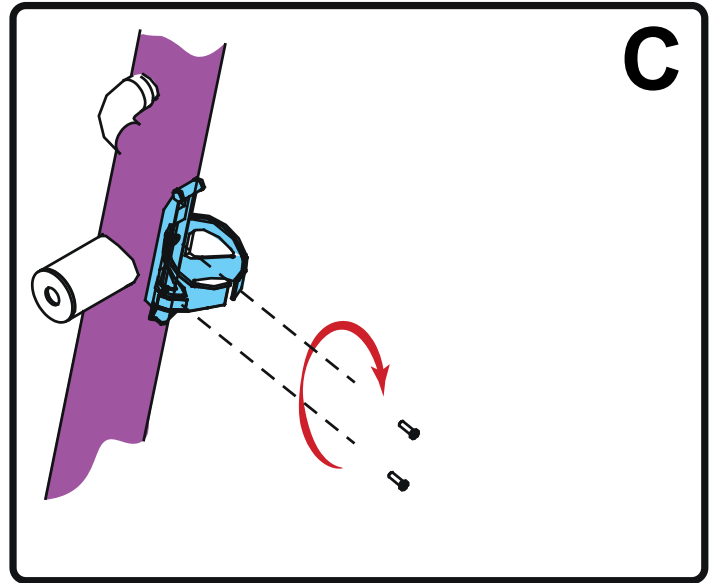
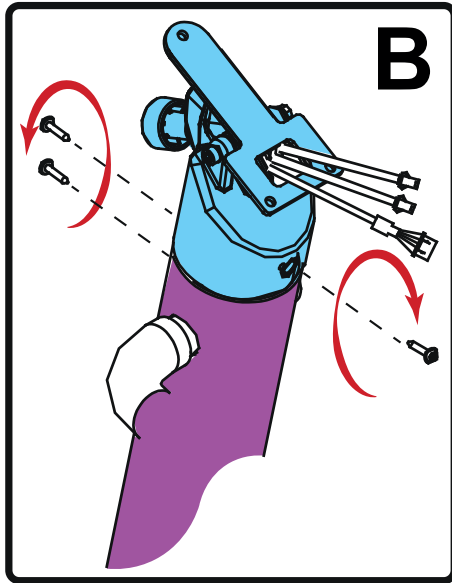




D-09

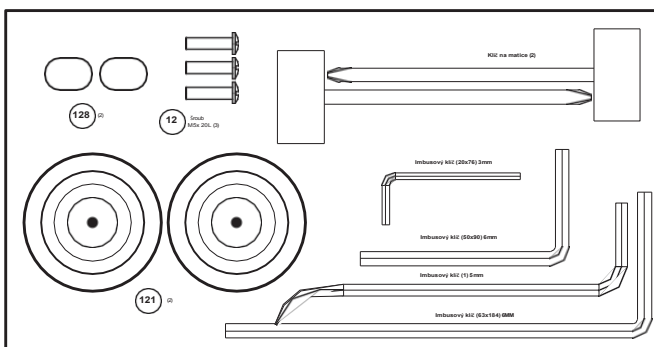
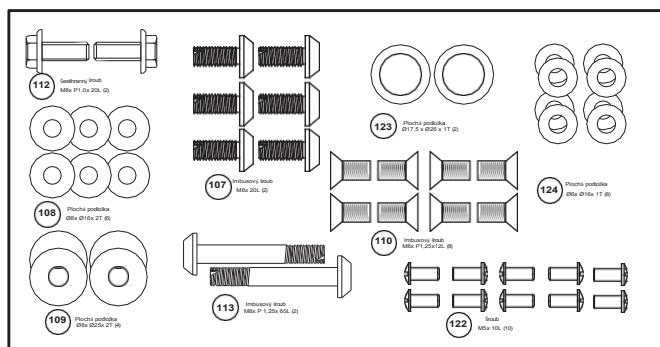
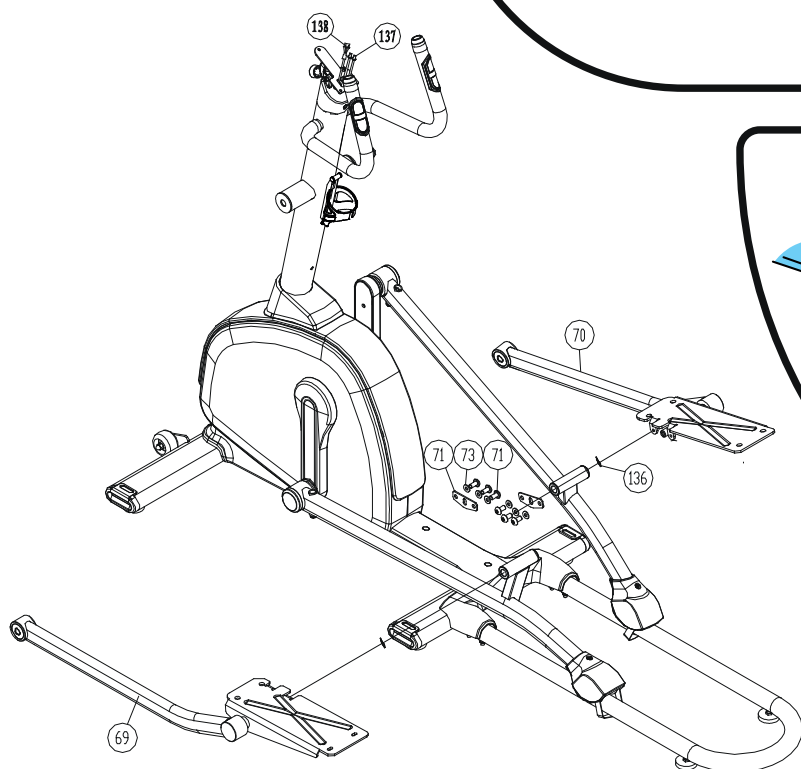
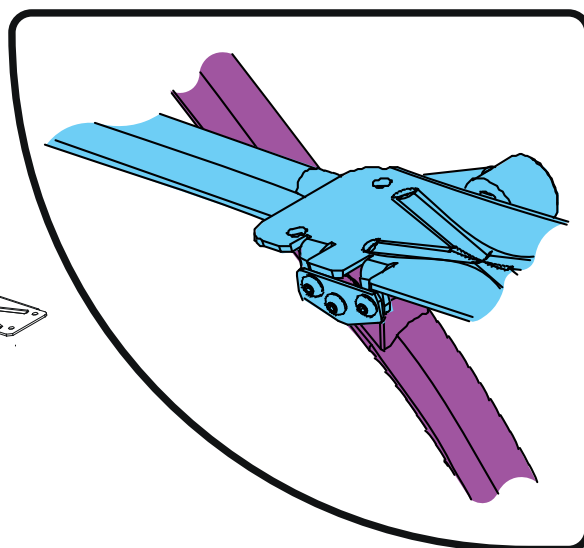
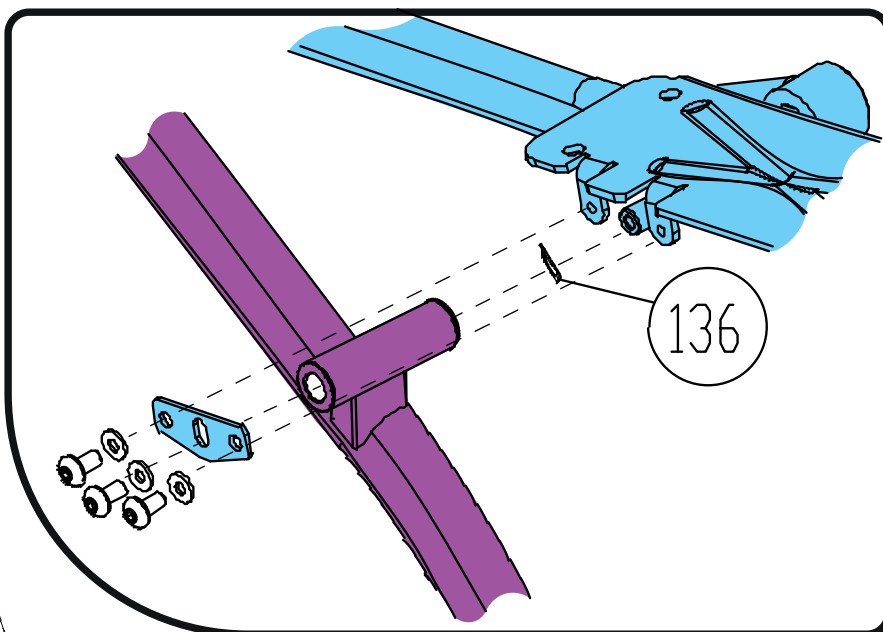


D-10

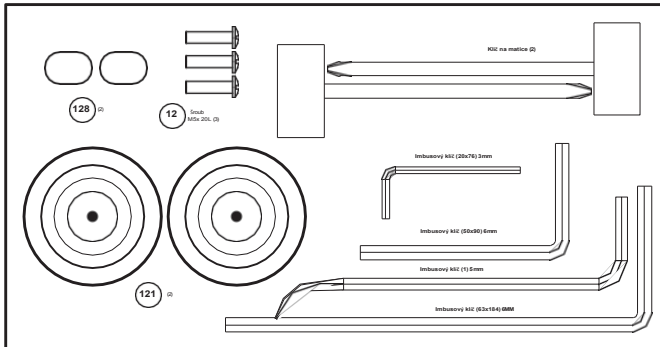
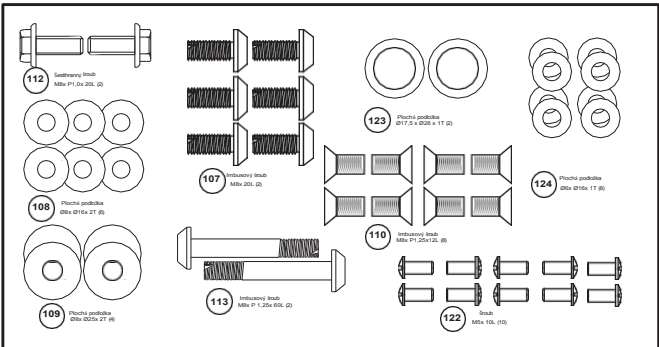
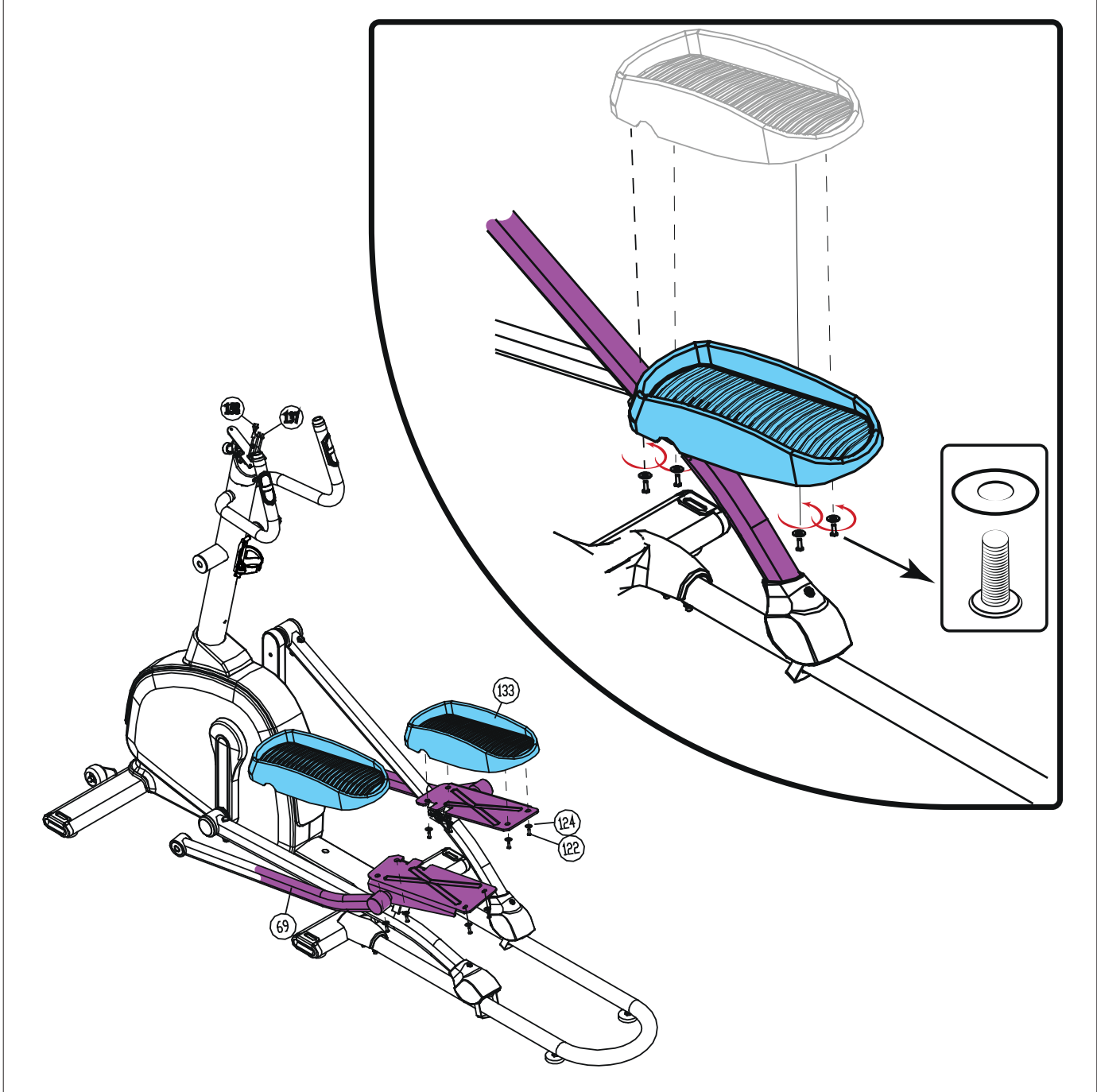




D-11

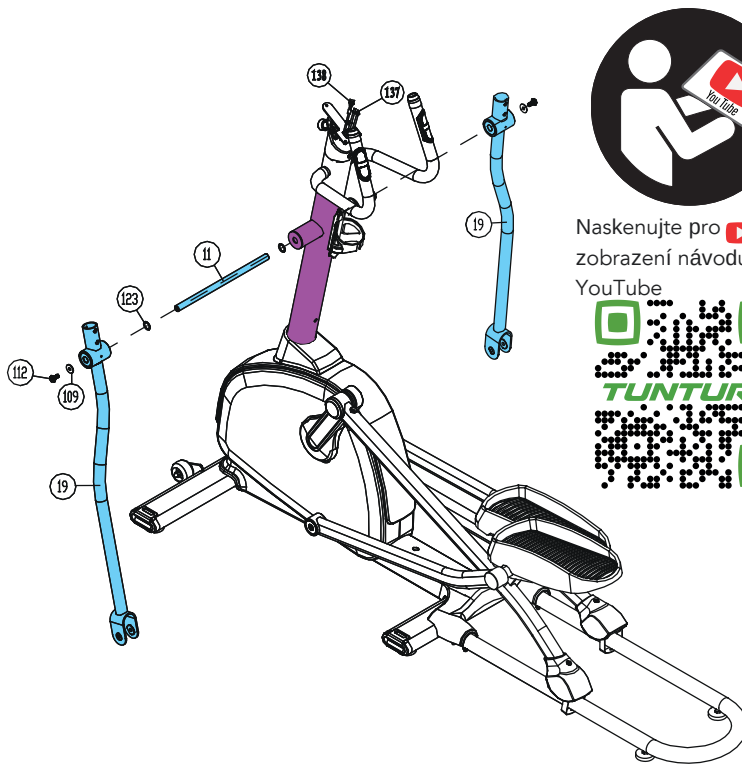
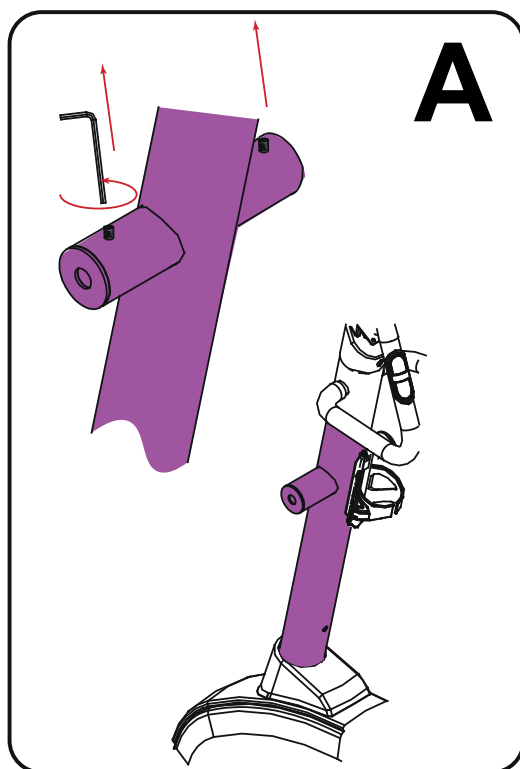
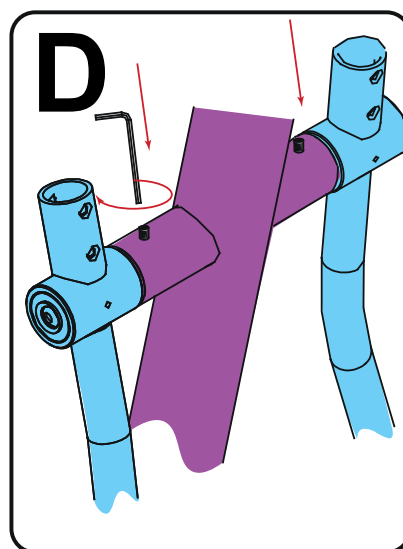
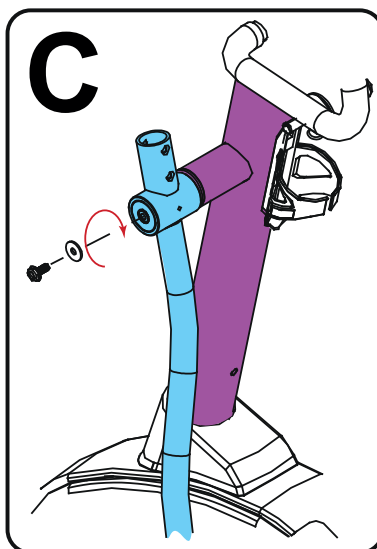
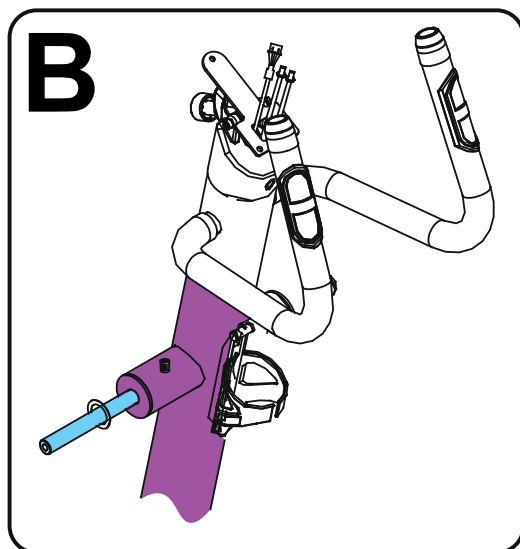


D-12





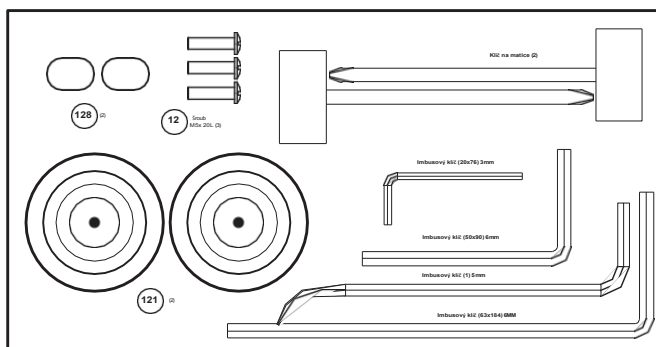
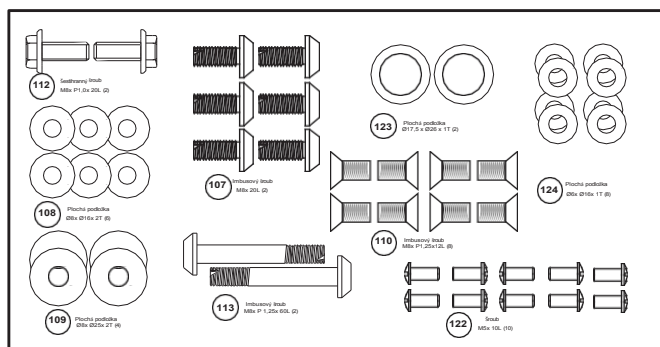
D-13



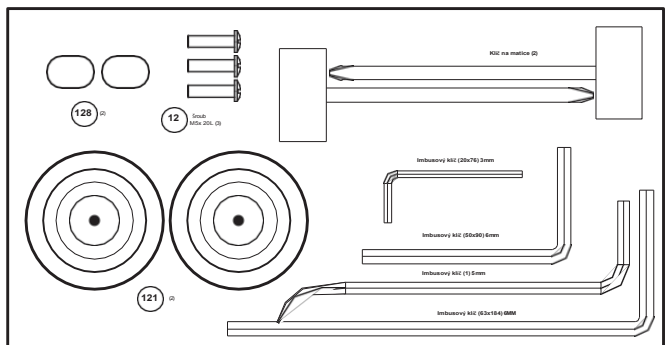
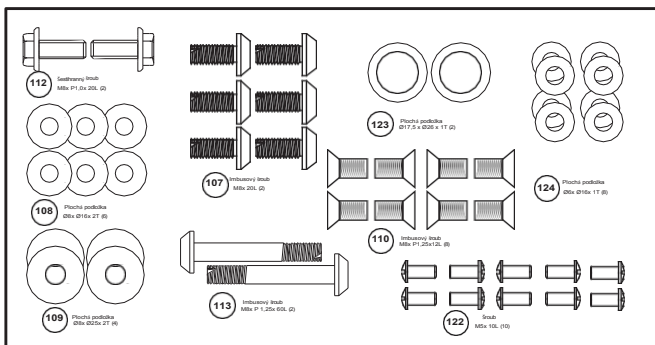
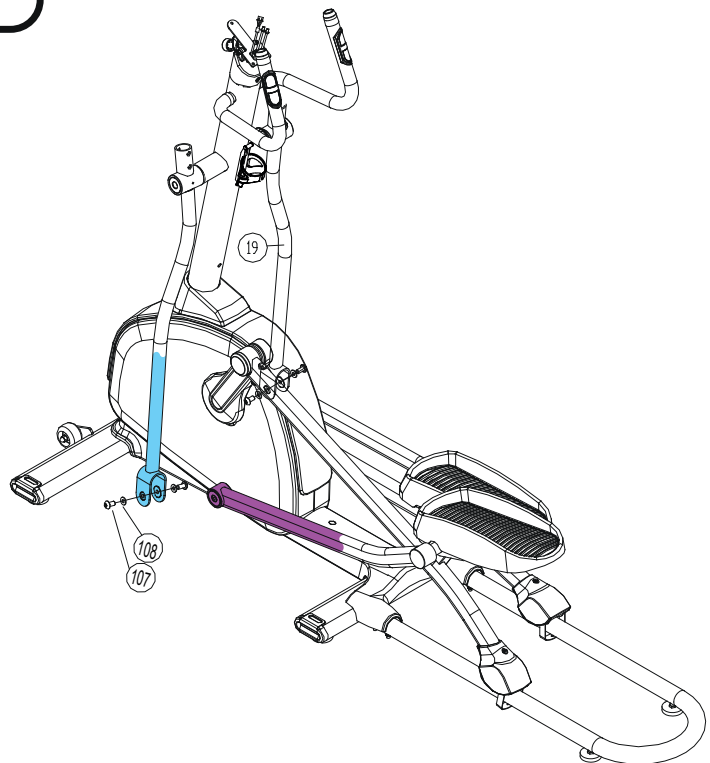
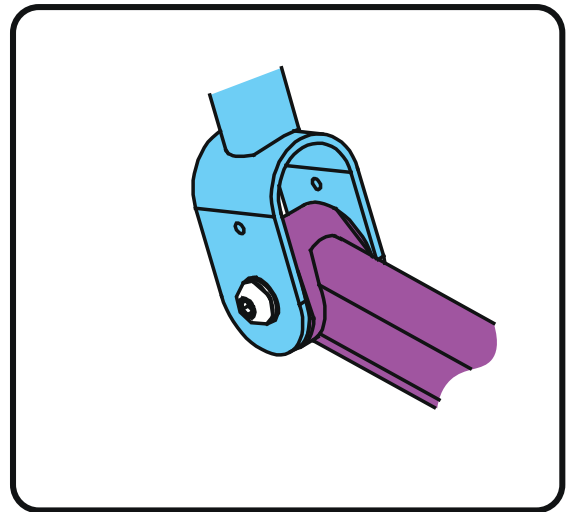
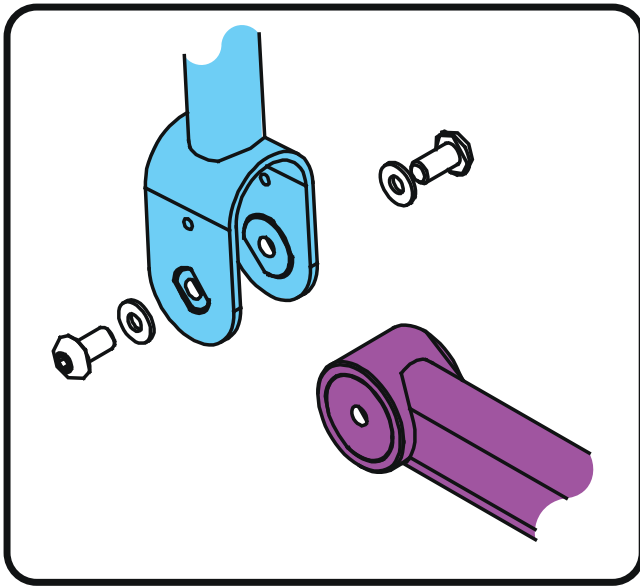
Naskenujte pro
zobrazení návodu na
YouTube



TUNTURI®



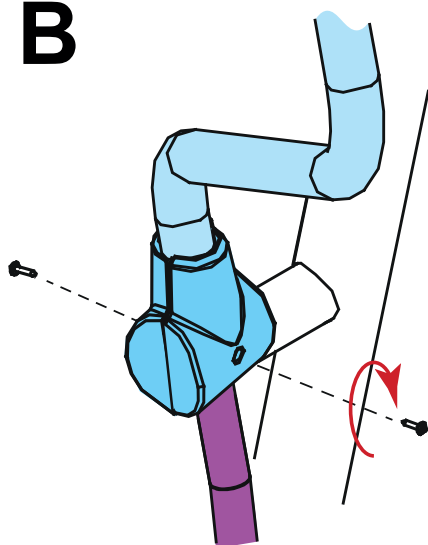
D-14



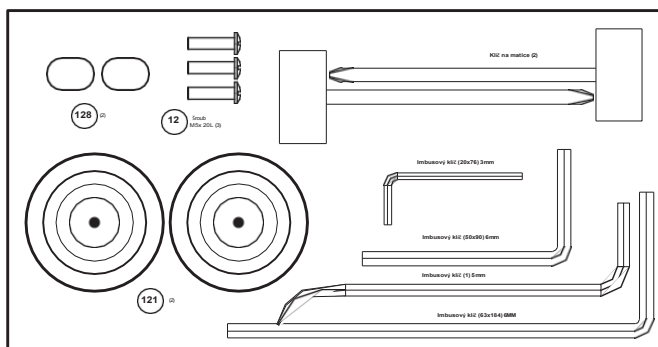
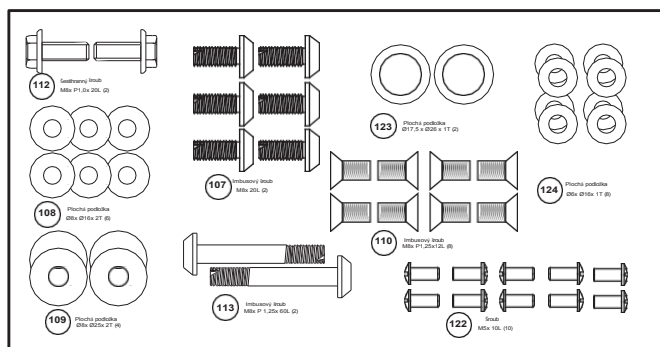
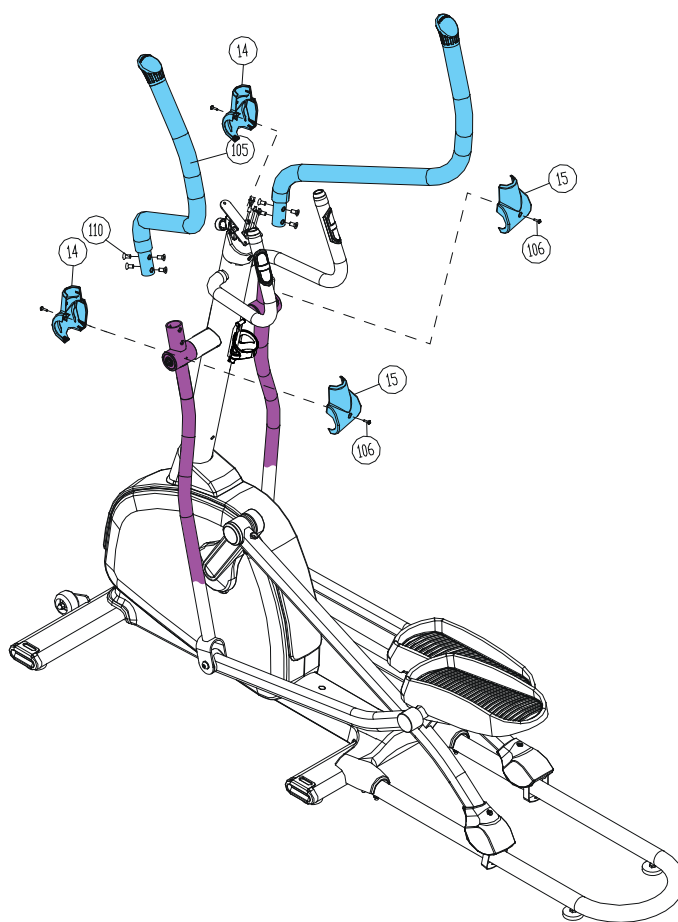
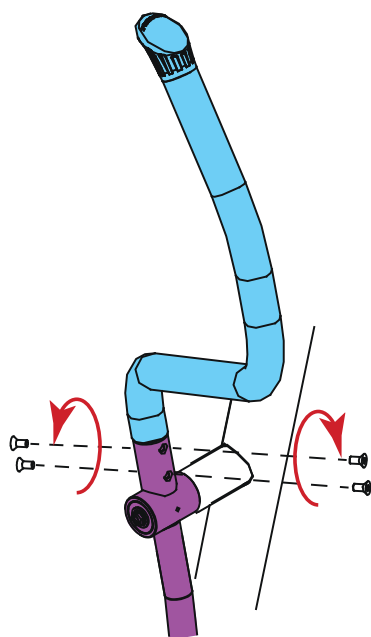


D-15

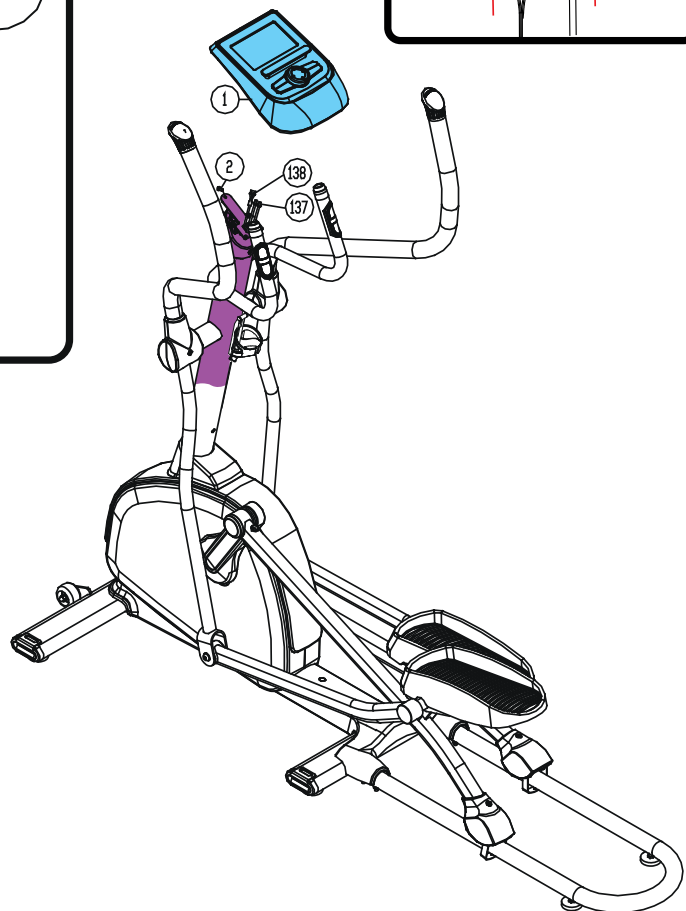
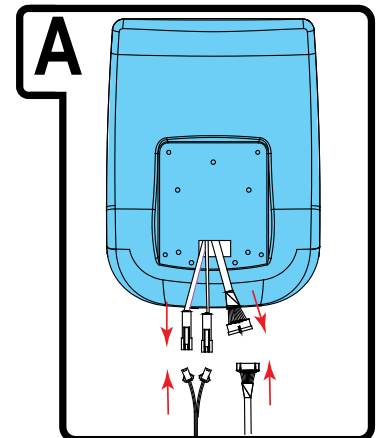
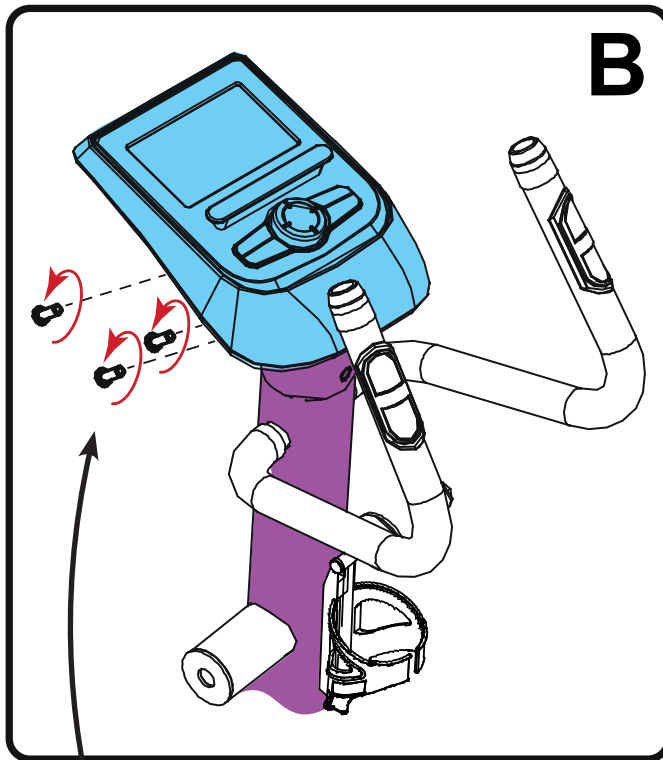
B



A



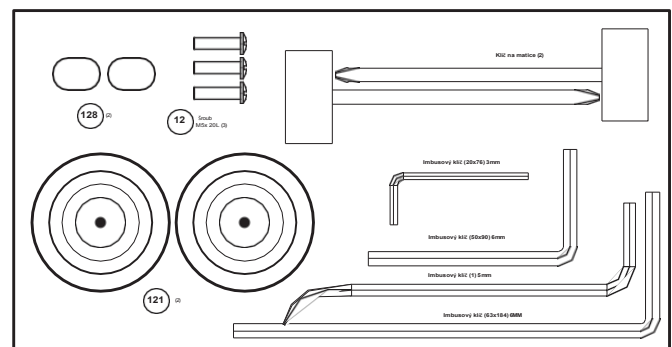
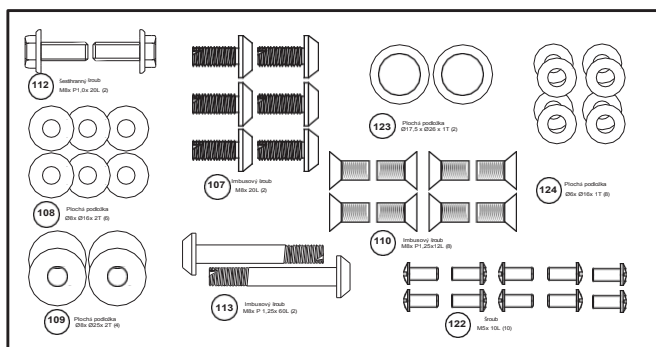
D-16



Předmontované

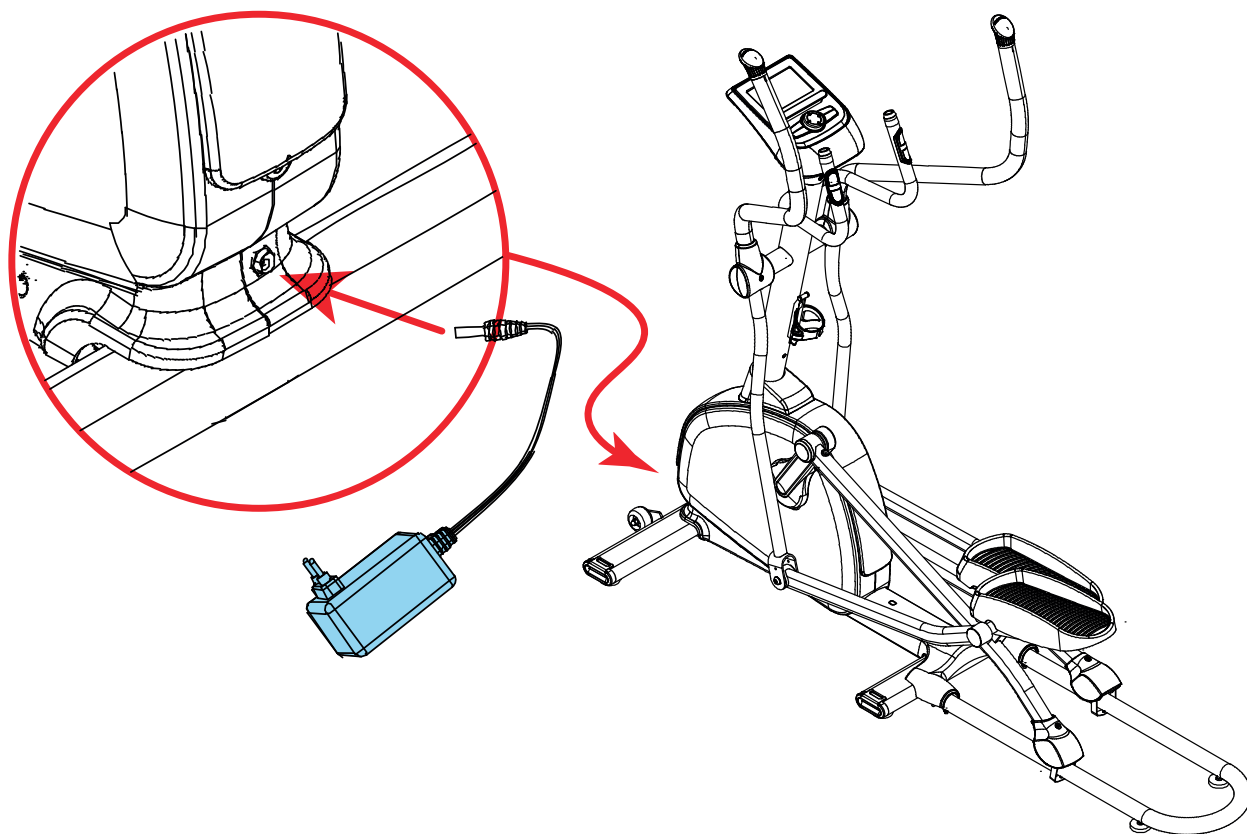


Predmontované
Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato

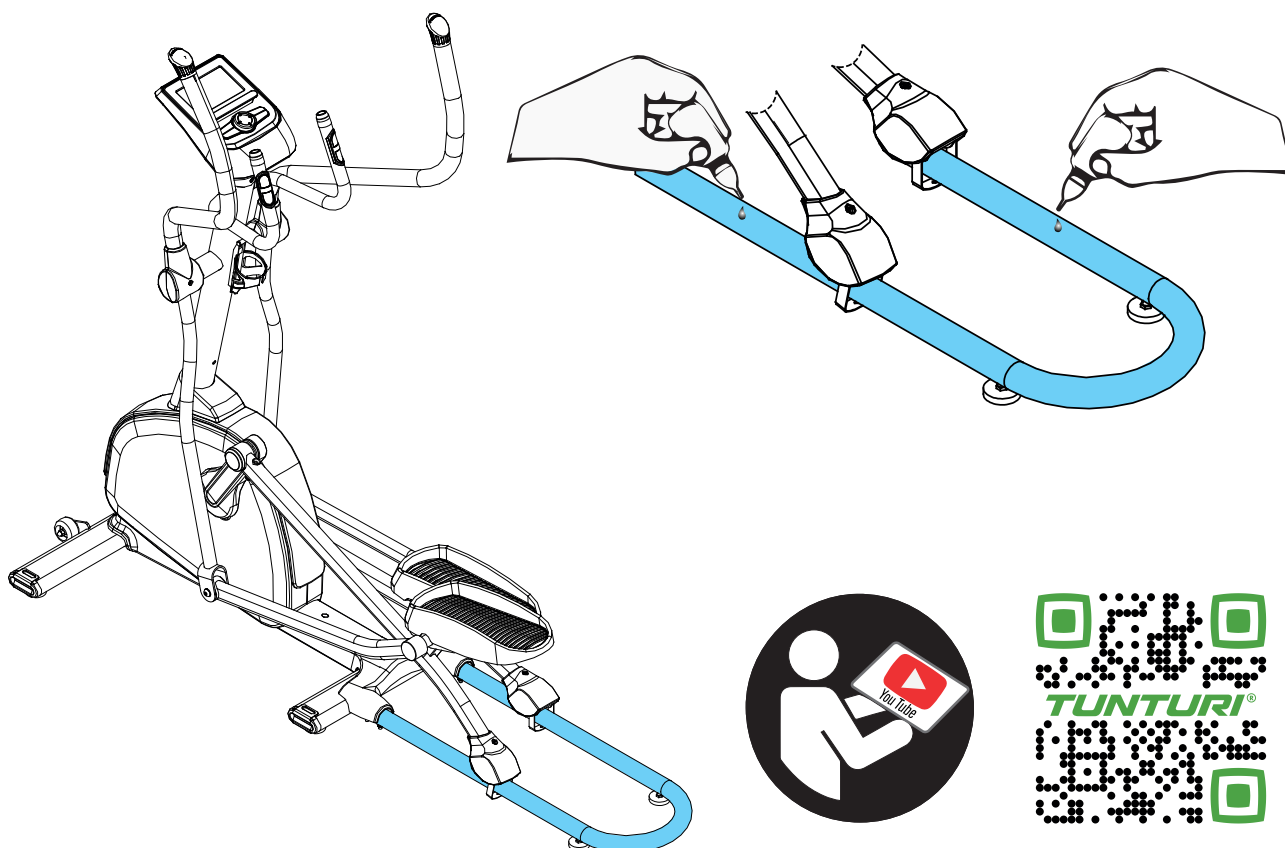




E-1



E-2



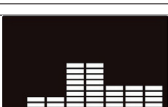
F

F-01



F-06



	P1	Výchozí	2	4	6	4	6	4	3	2
		Max.	28	30	32	30	32	30	29	28
	P2	Výchozí	2	3	6	2	3	6	2	3
		Max.	28	29	32	28	29	32	28	29
	P3	Výchozí	2	2	4	6	7	2	3	4
		Max.	27	27	29	31	32	27	28	29
	P4	Výchozí	2	2	3	4	6	3	2	2
		Max.	28	28	29	30	32	29	28	28
	P5	Výchozí	2	3	6	9	11	6	3	2
		Max.	23	24	27	30	32	27	24	23
	P6	Výchozí	2	2	3	3	6	7	9	11
		Max.	23	23	24	24	27	28	30	32
	P7	Výchozí	2	6	2	11	2	6	11	2
		Max.	23	27	23	32	23	27	32	23
	P8	Výchozí	2	3	6	9	10	6	3	2
		Max.	24	25	28	31	32	28	25	24
	P9	Výchozí	2	5	2	9	13	9	17	9
		Max.	17	20	17	24	28	24	32	24
	P10	Výchozí	2	5	5	17	17	9	9	9
		Max.	17	20	20	32	32	24	24	24
	P11	Výchozí	2	9	9	2	2	17	17	2
		Max.	17	24	24	17	17	32	32	17
	P12	Výchozí	2	15	2	15	2	15	2	17
		Max.	17	30	17	30	17	30	17	32



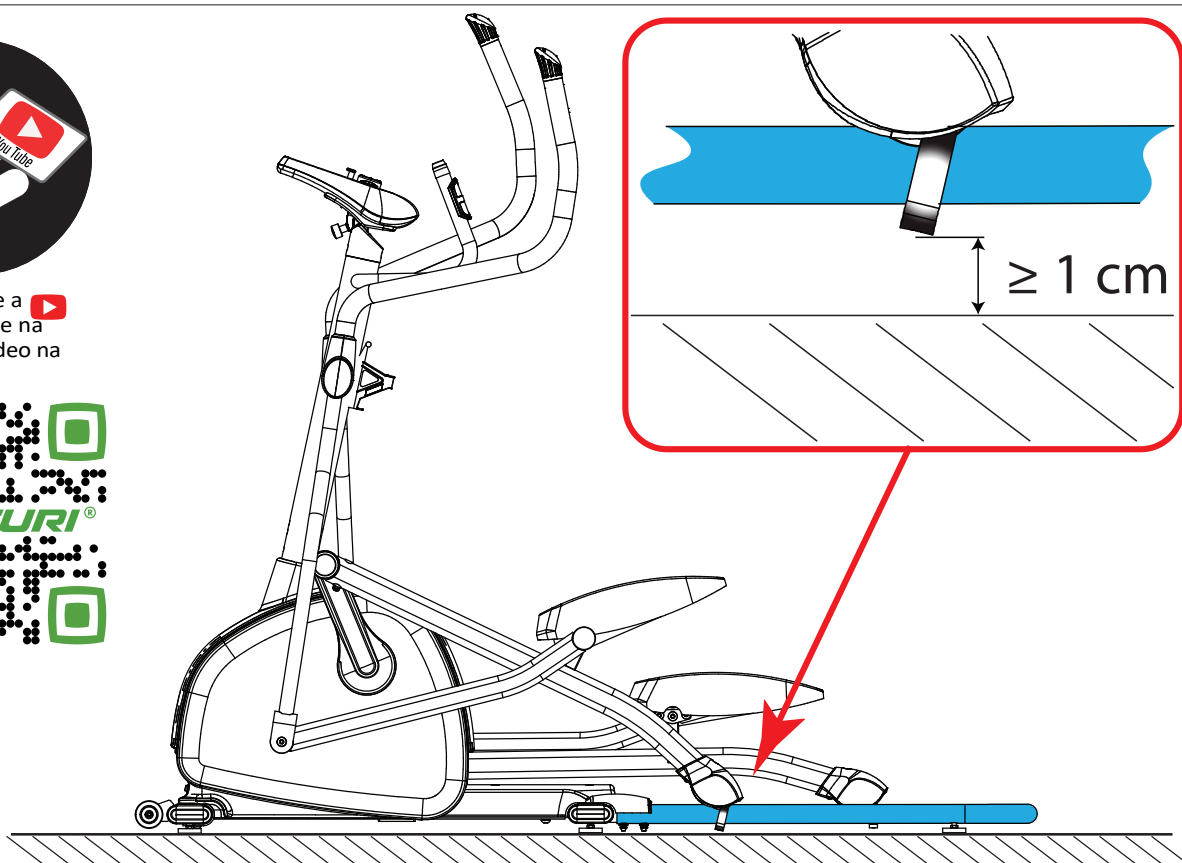
G



Naskenujte a
podívejte se na
výukové video na
YouTube



TUNTURI®



Obsah

Vítejte	25
Bezpečnostní varování.....	25
Elektrická bezpečnost	26
Montážní pokyny	26
Popis ilustrace A	26
Popis ilustrace B.....	26
Popis ilustrace C	26
Popis ilustrace D	26
Další informace o montáži	26
Další informace	27
Cvičení.....	27
Pokyny k cvičení.....	27
Srdeční frekvence.....	27
Použití	28
Nastavení opěrných nožiček	28
Nastavení konzoly	28
Napájení (obr. E-1)	28
Konzole (obr. F).....	28
Vysvětlení Funkce displeje	29
Vysvětlení tlačítek	29
Ovládání.....	30
Programy	30
Nastavení uživatele	30
Ruční režim	30
Programový profil 1~12.....	30
Kontrola srdeční frekvence.....	31
Regulace výkonu (W).....	31
Uživatelský program (U)	31
Obnova	31
Tělesný tuk	32
Bluetooth a aplikace.....	32
Čištění a údržba.....	32
Promažte kolejničky pedálového válce (obr. E-2)	32
Poruchy a závady.....	32
Přeprava a skladování.....	33
Záruka	33
Technické údaje	33
Prohlášení výrobce.....	33
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti	34

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 přečtete všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtete 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 5 hodin denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s fyzickým, smyslovým, mentálním nebo motorickým postižením nebo osobami bez zkušeností a znalostí může být nebezpečné. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí poskytnout jasné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli svalovým bolestem a přetížení, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C/50 °F a 95 °F. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C/41 °F a 113 °F.
- Přístroj 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, kontaktujte svého prodejce.
- Držte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Držte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- 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).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro zařízení s elektrickým napájením)

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je síťové napětí stejné jako napětí uvedené na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Udržujte síťový kabel mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran.
- Neupravujte ani nemodifikujte síťový kabel ani síťovou zástrčku.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Síťový kabel vždy zcela rozviňte.
- Nenechávejte síťový kabel pod zařízením. Nenechávejte síťový kabel pod kobercem. Na síťový kabel nekládejte žádné předměty.
- Ujistěte se, že síťový kabel nevisí přes okraj stolu.
- Zajistěte, aby se síťový kabel nemohl náhodně zachytit nebo aby o něj nebylo možné zakopnout.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zapojená do zásuvky.
- K vytáhnutí síťové zástrčky ze zásuvky v zásuvce netahat za síťový kabel.
- Zásuvku ze zásuvky odpojte, když zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

Montážní pokyny

Popis obrázek 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 obrázek B

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

!! POZNÁMKA

- Malé díly mohou být skryté/zabaleny v dutinách, které slouží jako ochranné materiály produktu.
- Pokud některá součást chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

!! POZNÁMKA

- Číslo dílů uvedená v montážních krocích začínají s výkresem náhradních dílů, který najdete v online verzi kompletního uživatelského manuálu.

⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavujte zařízení v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

Další informace o montáži.

Další informace k montážním krokům D8 a D9

- Proveďte kabelové propojení mezi kabelem vycházejícím z hlavního rámu a spodní částí kabelu předem namontovaného ve svislé trubce.
- Umístěte svislou trubku na upevňovací konzolu hlavního rámu, kde jsou předem namontovány upevňovací šrouby a zůstanou 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.



Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=104>

!! POZNÁMKA

- Zabraňte skřípnutí kabelového spojení mezi těmito dvěma částmi.
- Utáhnutím dvou šroubů (otáčením ve směru hodinových ručiček) na přední straně rozšíříte upevňovací konzolu, aby se sloupek pevně upevnil.



Klikněte zde pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=371>

- Pro pevné uchycení svislé trubky je nutné nejprve pevně utáhnout šroub na horní straně.
- Po upevnění horního šroubu je třeba pevně utáhnout spodní šroub.
- Po utažení spodního šroubu se svislá trubka mírně posune, což umožní utáhnout horní šroub o něco více, 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, pro případ budoucího servisu.

Další informace

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. Přejde 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 zadýcháni. Chcete-li dosáhnout a udržet si základní úroveň kondice, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvýšte počet cvičení. Stojí za to kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Člověk, který se rozhodl držet dietu, by měl cvičit každý den, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní tréninkový čas na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži. Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení můžete měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

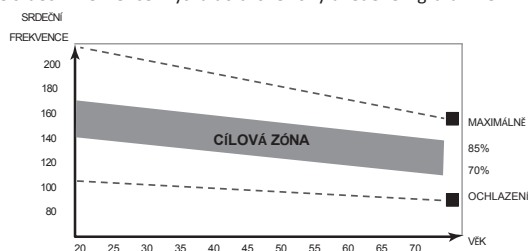
Používání fitness zařízení vám přinese několik výhod:lepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudít 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 neškubajte – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení

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



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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, např. snížení tempa, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli opakovat protahovací cvičení, opět nezapomeňte, že svaly nesmíte při protahování násilím natahovat ani škubat.

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 cvičíte, tím více kalorií spálíte.

V podstatě se jedná o stejný princip jako při tréninku na zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Srdeční frekvence

Měření pulsu

(ruční snímáče pulsu)

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

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte snímáče pulsu na ruce v kombinaci s hrudním pásem pro měření srdečního tepu
- Pokud nastavíte limit srdeční frekvence pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.

Měření srdeční frekvence

(hrudní pás pro měření srdečního tepu)

!! 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 pro měření srdeční frekvence. Srdeční frekvence se měří pomocí přijímače srdeční frekvence v kombinaci s vysílacím pásem pro měření srdeční frekvence. 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, přesnost měření srdeční frekvence se sníží.

⚠ VAROVÁNÍ

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

⚠ 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 srdečního tepu společně 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 docházet k přenosu signálu.
- Pokud nastavíte limit srdečního tepu pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší srdeční frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metru. Pokud nejsou elektrody vlhké, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvech (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření srdeční frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické spotřebiče vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, kterou může člověk bezpečně dosáhnout při fyzické zátěži. K výpočtu průměrné maximální srdeční frekvence se používá následující vzorec: $220 - \text{VĚK}$. 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.

Začátečník

50–60 % maximální srdeční frekvence

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

Pokročilí

60–70 % maximální srdeční frekvence

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

Expert

70–80 % maximální srdeční frekvence

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

Použití

Nastavení opěrných nožiček

Zařízení je vybaveno nastavitelnými podpěrnými nohama.

Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, vratké nebo špatně vyrovnané, lze tyto podpěrné nohy nastavit tak, aby bylo možné provést potřebné opravy.

- Otočte podpěrné nohy podle potřeby dovnitř/ven, aby bylo zařízení stabilní a co nejrovnější polohou.

Utáhněte pojistné matice, aby se podpěrné nohy zajistily.

!! POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když je co nejnižší u podlahy. Proto začněte vyrovnávat zařízení tak, že nejprve zcela otočíte všechny opěrné nohy dovnitř a poté otočíte požadované opěrné nohy ven, aby se zařízení stabilizovalo a vyrovnalo.



Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=420>

⚠ VAROVÁNÍ

- Aby nedošlo k poškození podlahy, ujistěte se, že se „držák ve tvaru U“ se při používání trenažéru nedotýkal podlahy. (obr. G)
V případě potřeby zvýšíte výšku „U-tvarového posuvníku“ nastavením „nastavovacího polštářku“. (Viz montážní krok D-3)

Nastavení konzoly

Konzolu lze nastavit podle výšky a polohy uživatele při cvičení.

- Povolte nastavovací knoflík konzoly.
- Přesuňte konzolu do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík konzoly.

Napájení (obr. E-1)

Trenažér je napájen externím zdrojem napájení. Umístění napájecího vstupního trenažéru najdete na obrázku.

!! POZNÁMKA

- Připojte napájecí zdroj k trenažéru předtím, než jej připojíte do zásuvky.
- Pokud přístroj nepoužíváte, vždy odpojte napájecí kabel.

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 displej nedotýkal vaše nehty ani ostré předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzole přejde do pohotovostního režimu, když se zařízení 4 minuty nepoužívá.

Vysvětlení Funkce displeje

TIME

- Bez nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává.
- Při nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává od cílové hodnoty do 0 a zazní nebo zabliká alarm.
- Rozsah 0:00~99:59

SPEED

- Zobrazuje aktuální rychlost tréninku.
Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo ml/h.
- Pokud během tréninku nebude do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, SPEED zobrazí „0,0“.

RPM

- Zobrazuje počet otáček za minutu.
Rozsah zobrazení 0~15~999
- Pokud během tréninku nebude do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, RPM zobrazí „0“.

Watt

- Zobrazuje aktuální výkon v wattech.
- Rozsah 0 ~ 999
- ▲ Symbol se zobrazí v okně Watt, pokud je nastavený cíl nižší než aktuální výkon ve wattech.
Šlapete příliš rychle nebo je nastavený cíl příliš nízký.
- ▼ Symbol se zobrazí v okně Watt, když je nastavený cíl vyšší než aktuální výkon ve wattech.
Šlapete příliš pomalu nebo je nastavený cíl příliš vysoký.

Úroveň

- Při nastavování odporu se po dobu 3 sekund zobrazuje nastavení úrovně napětí.

Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost počítá nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od vaší cílové vzdálenosti do 0 s alarmovým zvukem nebo blikáním.
- Rozsah 0,00~99,99

Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou počítat.
- Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od cílové hodnoty až do 0 a budou doprovázeny zvukovým alarmem nebo blikáním.
- Rozsah 0~999.

!! POZNÁMKA

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

Pulz

- Proudový puls se zobrazí po 6 sekundách, když jej konzole detekuje.
- 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

BAI TM

- Zobrazuje spotřebu BAI Hodnota BAI během tréninku.
- Rozsah zobrazení 0~999

!! POZNÁMKA

- BAI (Body Activity Index) je součet efektivního tréninkového
- Objem tréninku = intenzita tréninku x doba tréninku.

BAI vypočítává efektivní tréninkový objem na základě vaší srdeční frekvence, věku, pohlaví a délky tréninku.

Během tréninku můžete sledovat, jak se BAI hromadí. Jakmile dokončíte tréninkovou jednotku, získáte celkový počet BAI bodů za tuto jednotku, což je celkový efektivní tréninkový objem této jednotky.

Pokud trénujete intenzivněji, v zóně s vyšší srdeční frekvencí, získáváte body BAI rychleji. Pokud trénujete méně intenzivně, v zóně s nižší srdeční frekvencí, získáváte body BAI pomaleji.

Doporučujeme trénovat tak, abyste každý týden nasbírali 100 bodů BAI, abyste zlepšili svou kardio kapacitu.

Středový displej

- Horní číslice zobrazují parametry tréninku větším písmem. Když je displej v režimu skenování, každý parametr se zobrazí na několik sekund. Zobrazený název hodnoty bude blikat v příslušném okně.
- Spodní bodový displej graficky zobrazuje křivku intenzity programu.
 - * V režimu regulace napětí: Každá tečka představuje 2 úrovně napětí.
 - * V režimu HRC: Každá tečka představuje úroveň napětí, jako by bylo řízeno napětím.
 - * V režimu Watt: Každá tečka představuje úroveň napětí, jako by bylo napětí regulováno.

Vysvětlení tlačítek

Nahoru

- Zvýšení úrovně odporu
- Výběr nastavení.

Dolů

- Snížení úrovně odporu
- Výběr nastavení.

MODE/Enter

- Potvrzení nastavení nebo výběru.
- Zastavit funkci skenování displeje a zafixovat aktuální parametr ve středním displeji.
- V režimu pevného zobrazení přejděte na další parametr.

!! POZNÁMKA

- Při zastavení režimu skenování fixací konkrétního parametru funkci „skenování“ nelze znovu aktivovat jinak než rychlým dvojitým stisknutím tlačítka „Start/Stop“, čímž se trénink rychle pozastaví a znovu spustí.

Reset

- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, aby se resetovaly aktuální hodnoty funkcí.
- Stiskněte a podržte tlačítko RESET po dobu 3 sekund, aby se resetovaly všechny hodnoty funkcí.

Start/Stop

- Spuštění nebo zastavení tréninku

Tělesný tuk

- V režimu zastavení otestujte procento tělesného tuku a BMI.

RECOVERY

- Jakmile konzole detekuje pulzní signál, stiskněte tlačítko RECOVERY (Zotavení) a a přejděte do režimu zotavení, kde můžete sledovat schopnost zotavení srdeční frekvence.

Provoz

Zapnutí

- Zapojte napájecí zdroj, aby se počítač zapnul.
- V režimu spánku stiskněte libovolnou klávesu pro zapnutí konzole.
- Začněte šlapat, aby se konzole zapnula, pokud je v režimu spánku. Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty.



!! POZNÁMKA

- Konzole přejde do režimu spánku, pokud zařízení není v provozu 4 minuty.

Režim spánku

Když je konzole v režimu spánku, všechna informační okna jsou zčernalá, jako by byla v režimu vypnutí.

Vypnutí

- Chcete-li trenažér vypnout, je nutné odpojit zdroj napájení od trenažéru.

Výběr tréninku

Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte:

M	Ruční
P1 ~ P12	Programový profil 1 ~ 12
♥	Kontrola srdeční frekvence
W	Regulace výkonu
U	Uživatelský program

Programy

Rychlý start

- Stiskněte tlačítko START/STOP a začněte cvičit bez přednastaveného nastavení.
- Pomocí tlačítek UP/DOWN můžete během tréninku upravovat úroveň odporu.

Ukončení nebo pozastavení tréninku

- Stisknutím tlačítka START/STOP v režimu tréninku zastavíte/pozastavíte trénink. Chcete-li trénink obnovit, stiskněte tlačítko START/STOP v režimu pozastavení.
- Stisknutím tlačítka RESET (v režimu pauzy) resetujete všechna data tréninku.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET po dobu delší než 3 sekundy resetujete konzoli. (Aktivní tréninková data budou ztracena.)

Rychlá rada

- V režimu pauzy můžete pomocí tlačítka „Mode“ nastavit své cíle.
- 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 stisknutím tlačítka „Start/Stop“ pokračujte v tréninku.

Nastavení uživatele

Uživatele lze vybrat, když je konzole v režimu „Start up“.

Když je konzole v funkčním režimu, stiskněte a podržte tlačítko „RESET“ po dobu delší než 3 sekundy, aby se konzole restartovala a přepnula do režimu „Start up“.

Uvidíte blikající „U1“ (nebo naposledy vybraného uživatele U1~U4).

- Vyberte uživatele, otočením kolečka vyberte U1~U4, potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Vyberte pohlaví, otočením kolečka vyberte „ “ (muž) nebo „ “ (žena), potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Nastavte věk (A), otočením kolečka vyberte (rozsah: 1~99 ±1), potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Nastavte výšku (H), otočením kolečka vyberte (rozsah: 100~200 cm ±1), potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Nastavte váhu (W), otočením kolečka vyberte (rozsah: 20~150 kg ±1), potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

!! POZNÁMKA

- Nastavení správných uživatelských parametrů je nutné pro: Správné fungování programu pro stanovení cílové srdeční frekvence. Správné fungování funkce měření tělesného tuku a BMI.
- Výběr uživatele určuje, které „uživatelské programy“ se načtou. Viz „Uživatelský program“

Ruční režim

- Pomocí funkce Dial Up/Down vyberte tréninkový program, vyberte režim M (manuální) režim a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí funkce Dial Up/Down nastavte úroveň napětí a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí tlačítka Dial Up/Down přednastavte dobu tréninku, rozsah: 1:00 ~ 99:00 minut (± 1:00) potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí tlačítek Dial Up/Down přednastavte vzdálenost tréninku, rozsah: 1,0 ~ 99,0 km. minut (± 1,0) Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí tlačítek Dial Up/Down (Nahoru/Dolů) přednastavte kalorie pro trénink, rozsah: 10 ~990 kalorií (± 10). Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí tlačítek pro zvýšení/snížení nastavte limit pro puls, rozsah: 30 ~230 BPM (± 1) Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

!! POZNÁMKA

- Při nastavení více než jednoho cíle bude trénink ukončen při dosažení prvního dosaženém cíli.
- Pokud cíl nevyplníte, nebude považován za předem nastavený limit.
- Při nastavení limitu pulsu se trénink nezastaví, když překročíte nastavený limit. Akustický alarm upozorní uživatele na překročení limitu jako varování.

- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku.
- Pomocí tlačítek Dial UP/DOWN nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazuje v okně LEVEL.

Profil programu 1~12

- Pomocí funkce Dial Up/ Down vyberte tréninkový program. Vyberte jeden z přednastavených profilů a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí tlačítek Dial Up/ Down nastavte úroveň napětí potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Kompletní profil se bude postupně měnit.
- Pomocí tlačítek Dial Up/Down přednastavte dobu tréninku potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink.
- Pomocí tlačítek Dial UP/DOWN nastavíte úroveň odporu. Celý profil bude proporcionálně zmenšen. Úroveň zátěže se zobrazuje v okně LEVEL.

V režimu Programový profil se napětí automaticky nastaví podle předem nastaveného profilu.

!! POZNÁMKA

- Délka trvání každého segmentu v profilu je 1/8 předem nastavené tréninkového času.
- Pokud není nastavena žádná doba tréninku, bude trvání každého segmentu ± 20 sekund a profil se bude opakovaně restartovat, dokud trénink sami nezastavíte.

Kontrola srdeční frekvence

- Pomocí funkce Dial Up/Down vyberte tréninkový program, vyberte HRC (ikona srdce), Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí funkce Up/Down (Vzhůru/Dolů) nastavíte cílovou hodnotu HRC:

55 %	=	55 % součtu (220 minus *věk)
75	=	75 % součtu (220 minus *věk)
90	=	90 % součtu (220 minus *věk)
TA	=	Cílová hodnota (výchozí hodnota 100)

*Parametr věku je třeba nastavit v „Set User“ nastavení uživatele

Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

- Po nastavení TA použijte funkci Dial Up/Down k nastavení cíle (30~230), potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí tlačítek Up/Down (Nahoru/Dolů) přednastavte dobu tréninku a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vraťte do hlavního menu.

V režimu Cardio se napětí automaticky nastaví tak, aby bylo necitlivé v okamžiku, kdy vaše srdeční frekvence dosáhne přednastavené cílové hodnoty HRC.

!! POZNÁMKA

- Režim Cardio vyžaduje k fungování signál srdeční frekvence.
- Pokud konzole nepřijímá signál srdeční frekvence, zobrazí se v hlavním okně otazník a symbol srdce.
- Pokud je srdeční frekvence ztracena po dobu delší než 5 sekund, program se automaticky přepne do režimu pauzy.

Rychlá rada

- Program „Kontrola srdeční frekvence“ funguje nejlépe, když jsou jsou správně nastaveny.

Řízení výkonu (W)

- Pomocí funkce Up/Down vyberte tréninkový program, vyberte Watt Control (W) potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí funkce Dial Up/Down nastavíte cílový výkon ve watttech: 120 je přednastavená výchozí hodnota (rozsah: 10~350 $\pm$ 10) potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí tlačítek Dial Up/Down přednastavte dobu tréninku, potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink
- Pomocí tlačítka RESET se vraťte do hlavního menu.

V režimu Watt se napětí automaticky nastaví na necitlivost v místě, kde Watt dosáhne přednastavené cílové hodnoty Watt.

!! POZNÁMKA

- Parametr Watt je výpočtem otáček za minutu (RPM) a úrovně napětí. Při vyšších otáčkách bude napětí nižší. Při nižších otáčkách bude napětí vyšší.

Uživatelský program (U)

Režim uživatelského programování.

Vybraný uživatelský program se vždy otevírá v programovacím režimu.

- Pomocí funkce Dial Up/Down vyberte tréninkový program, Vyberte uživatelský profil (U) a potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Pomocí funkce Dial Up/Down nastavíte úroveň napětí pro první částí profilu. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- Stejným způsobem opakujte i ostatní úrovně napětí profilového segmentu.

!! POZNÁMKA

- Každý segment, který naprogramujete a potvrďte stisknutím tlačítka „Mode“, se automaticky uloží.
- Předprogramovaný uživatelský program nelze vymazat, ale lze jej přepsat a kdykoli aktualizovat profil podle svých potřeb.

Spuštění uživatelského programu

- V programovacím režimu stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 2 sekund v jakékoli fázi programovacího režimu, aby se otevřel režim programování času.
- Pomocí tlačítek Dial Up/Down přednastavte dobu tréninku, rozsah: 1:00 ~ 99:00 ($\pm$ 1:00) Potvrďte stisknutím tlačítka MODE. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vraťte do hlavního menu.

V režimu profilu uživatelského programu se napětí automaticky nastaví podle přednastaveného profilu.

Délka každého segmentu v profilu je 1/8 vaší přednastavené tréninkového času.

!! POZNÁMKA

- Pro každý uživatelský profil je k dispozici pouze 1 uživatelský program. Viz „Nastavit uživatele“

RECOVERY

Funkce zotavení slouží k zaznamenání srdečního stavu měřením rychlosti zotavení srdeční frekvence v tepech za minutu. Čím rychleji se vaše srdeční frekvence vrátí k normálu, tím lepší je váš stav. Proto je nejlepší tuto funkci použít přímo po tréninku.

- Tlačítko RECOVERY je 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 cvičení se srdeční frekvence stabilizuje na normální hodnotu. Čím rychleji se srdeční frekvence stabilizuje, tím lepší je váš srdeční stav. Pokud srdeční frekvence klesne během testu o alespoň 50 BPM, výsledek bude 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 BPM
F3	Dobrý	31 ~ 40 BPM
F4	Průměrný	21 ~ 30 BPM
F5	Podprůměrný	11 ~ 20 BPM
F6	Špatný	0 ~ 10 BPM

!! 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 musí uživatel držet obě ruce na rukojích. LCD displej „-“ „-“ „-“ „-“ „-“ po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.
- LCD displej zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu tělesného tuku

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

Rychlá rada

- Funkce měření „Tělesný tuk a BMI“ funguje nejlépe, když jsou správně nastaveny uživatelské parametry.

Bluetooth a aplikace

- Tato konzole se může připojit k aplikaci na chytrém zařízení přes Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth připojení navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v aplikaci nainstalované ve vašem chytrém zařízení.
- Po navázání Bluetooth připojení mezi aplikací a konzolou se displej konzole ztmaví.

!! POZNÁMKA

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

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

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje žádnou zvláštní údržbu. Pokud je zařízení sestaveno, používáno a udržováno v souladu s pokyny, není nutné jej znovu kalibrovat.

⚠ VAROVÁNÍ

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

Promažte kolejnici pedálového válce (obr. E-2)

Plán údržby pro pravidelné používání.

- Očistěte povrch kolejnice suchým hadříkem, abyste odstranili případné nečistoty.
- Naneste 2 kapky maziva o velikosti perly na každý vyčnívající povrch kolejnice, jednu kapku blízko začátku a jednu blízko konce válečkové dráhy.
- Proveďte několik cyklů šlapání, aby se mazivo rovnoměrně rozprostřelo.
- Tyto kroky opakujte v tříměsíčních intervalech.

Vrzací válečky

- Pokud klouzavá kolečka vydávají při klouzavém pohybu hluk, okamžitě naneste mazivo na každý vyčnívající povrch kolejnice.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme používat pouze mazivo dodané s výrobkem (na bázi silikonu).
- Nepoužívejte příliš mnoho maziva a přebytkem maziva setřete čistým hadříkem, protože příliš mnoho maziva může způsobit skvrny na koberci nebo usazování nečistot.



Klikněte zde pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
<https://youtu.be/uYc9TpxVKT1>

Vady a poruchy

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

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

Odstraňování závad:

- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

!! POZNÁMKA

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

Pocit nestability nebo vratkosti 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 zařízení přesouvejte opatrně. Zařízení nepřesouvejte po schodech pomocí koleček, ale přenášejte jej za rukojeti.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupujícího společnosti 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 výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního výrobku jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ výrobku. „Uživatelskou příručku“ lze stáhnout z našich webových stránek: <http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data 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 distributori 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
Měření srdeční frekvence je k dispozici prostřednictvím:	kontakt s rukojetí 5,3~5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ano Ano Ne
Délka	cm palec	195,0 76,8
Šířka	cm palce	74,0 29,1
Výška	cm palce	180,0 70,9
Hmotnost	kg lbs	73,5 161,7
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	135,0 300
Specifikace výstupu transformátoru	Napětí A	9 V DC 1,0

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je v souladu s následujícími normami a směrnici: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Výrobek proto nese označení CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko



Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Všechna práva vyhrazena.

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



Obsah

Vitajte	35
Bezpečnostné upozornenia	35
Elektrická bezpečnosť	36
Pokyny na inštaláciu	36
Popis obrázku A	36
Popis obrázku B	36
Popis obrázku C	36
Popis obrázku D	36
Ďalšie informácie o inštalácii	36
Ďalšie informácie	37
Cvičenia	37
Pokyny k cvičeniu	37
Srdcová frekvencia	67
Použitie	38
Nastavenie oporných nôh	38
Nastavenie konzoly	38
Napájanie (obr. E-1)	38
Držiak (obr. F)	38
Vysvetlenie Funkcie displeja	39
Vysvetlenie tlačidiel	39
Ovládacie prvky	40
Programy	40
Nastavenia používateľa	40
Ručný režim	40
Profil programu 1~12	40
Monitorovanie srdcovej frekvencie	41
Ovládanie výkonu (W)	41
Užívateľský program (U)	41
Reštart	41
Telesný tuk	42
Bluetooth a aplikácie	42
Čistenie a údržba	42
Namažte kofajnicu pedálového valca (obr. E-2)	42
Poruchy a nesprávna funkcia	42
Preprava a skladovanie	43
Záruka	43
Technické údaje	43
Vyhĺásenie výrobcu	43
Zrieknutie sa zodpovednosti	44

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme vám za zakúpenie tohto 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 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 5 hodín denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s fyzickým, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím alebo osobami bez skúseností a znalostí môže byť nebezpečné. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia poskytnúť jasné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu nezabudnite na strečing.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.
- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste sa nenachladili.
- Používajte zariadenie 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.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte iba na účely, na ktoré je určené. Zariadenie nepoužívajte na žiadne iné účely, ako sú uvedené v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je akákoľvek jeho časť poškodená alebo vadná. Ak je akákoľvek časť poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Vlasy držte mimo pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.



- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 135 kg (300 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

(Iba pre zariadenia napájané elektrickou energiou)

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je napätie v sieti rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Napájací kábel chráňte pred zdrojmi tepla, olejom a ostrými hranami.
- Neupravujte ani nemodifikujte napájací kábel ani napájací konektor.
- Nepoužívajte zariadenie, ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná. Ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne rozmotajte.
- Nenechávajte napájací kábel pod zariadením. Nenechávajte napájací kábel pod kobercom. Na napájací kábel nekladte žiadne predmety.
- Uistite sa, že napájací kábel nevisí z okraja stola.
- Uistite sa, že napájací kábel nemôže byť náhodne zachytený alebo zakopnutý oň.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zapojená do sieťovej zásuvky.
- Neťahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky.
- Keď zariadenie nepoužívate, pred inštaláciou alebo demontážou a pred čistením a údržbou odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Pokyny na inštaláciu

Popis obrázku A

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

Popis obrázku B

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

!! POZNÁMKA

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

Popis obrázku C

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

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

!! POZNÁMKA

- Číslo dielov uvedených v krokoch montáže začínajú s nákrešom náhradných dielov, ktorý nájdete v online verzii kompletného používateľského manuálu.

⚠ UPOZORNENIE

- Zostavte zariadenie v uvedenom poradí.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

⚠ VAROVANIE

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

Ďalšie informácie o inštalácii.

Ďalšie informácie o krokoch inštalácie D8 a D9

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



Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=104>

!! POZNÁMKA

- Dávajte pozor, aby nedošlo k zaseknutiu káblového pripojenia medzi týmito dvoma časťami.
- Utiahnuť dva skrutky (otočením v smere hodinových ručičiek) na prednej strane, aby sa predĺžila montážna konzola a pevne upevnila tyč.



Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=371>

- Aby ste bezpečne pripevnili vertikálnu rúrku, musíte najskôr utiahnuť skrutku na hornej strane.
- Po upevnení horného skrutku pevne utiahnite spodný skrutok.
- Po utiahnutí spodnej skrutky sa vertikálna rúrka mierne posunie, čo umožní utiahnuť hornú skrutku o niečo viac, preto je potrebné hornú skrutku utiahnuť znovu.
- Opakujte tieto kroky, kým nie sú obe skrutky pevne utiahnuté, aby ste zaistili vertikálna rúrka bola bezpečne upevnená na svojom mieste.

!! POZNÁMKA

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

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

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

Likvidácia po skončení 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 uznanom verejnom zbernom mieste.

Cvičenie

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

Pokyny pre cvičenie

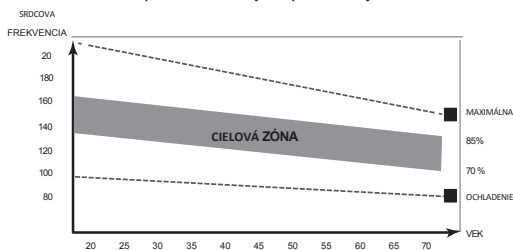
Používanie fitness zariadení má niekoľko výhod: zlepšuje vašu fyzickú kondíciu, posilňuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomáha schudnúť.

Fáza rozcvičenia

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

Fáza cvičenia

Táto fáza zahŕňa fyzickú námahu. Pravidelným cvičením sa svaly na nohách stanú pružnejšími. 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 najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína s 15–20 minútami.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Zahŕňa opakovanie rozcvičovacích cvičení, napr. spomalenie tempa, približne 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabudnite, že pri strečingu nesmiete svaly namáhať ani trhať.

Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie.

Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Ak chcete posilniť svaly na posilňovacom stroji, musíte nastaviť pomerne vysoký odpor.

Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Počas 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 cvičíte, tým viac kalórií spálite.

Je to v podstate rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie pulzu (ručné snímače pulzu)

Pulz sa meria senzormi v riadidlách, keď používateľ súčasne dotkne oboch senzorov. Pre presné meranie pulzu musí byť pokožka mierne vlhká a v neustálom kontakte s pulzovými senzormi na rukách. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie pulzu bude menej presné.

!! POZNÁMKA

- Na meranie srdcovej frekvencie nepoužívajte snímače pulzu na rukách v kombinácii s hrudným pásom.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení 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 na meranie srdcovej frekvencie. Srdcová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s vysielačím pásom srdcovej frekvencie. Presné meranie srdcovej frekvencie vyžaduje, aby elektródy na vysielačom páse boli mierne vlhké a v neustálom kontakte s pokožkou. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš mokré, presnosť merania srdcovej frekvencie sa zníži.

⚠ VAROVANIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie sa poraďte so svojím lekárom. Táto fáza by mala trvať najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína s 15–20 minútami.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak je vedľa seba viacero zariadení na meranie srdcovej frekvencie, uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.



- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielateľov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prijímača je len jedna osoba s vysielateľom.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie spolu 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, signál sa nebude prenášať.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm.
- Vysielač prenáša vašu srdcovú frekvenciu do konzoly vo vzdialenosti až 1 meter. Ak elektródy nie sú vlhké, vaša srdcová frekvencia sa nezobrazí na obrazovke.
- Niektoré vlákna v odevu (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 ovplyvňovať presnosť merania srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú človek môže bezpečne dosiahnuť počas fyzickej námahy. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: $220 - \text{VEK}$. 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 svojim lekárom.

Začiatočník

50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Pokročili

60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Expert

70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Použitie

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nohami.

Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, vratké alebo zle vyvážené, tieto podporné nohy nastaviť tak, aby sa vykonali potrebné korekcie.

- Otočte oporné nohy 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 tak, že najskôr úplne otočíte všetky oporné nohy dovnútra a potom otočíte požadované oporné nohy von, aby ste zariadenie stabilizovali a vyrovnali.



Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube

<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=420>

⚠ UPOZORNENIE

- Aby nedošlo k poškodeniu podlahy, uistite sa, že „U-tvarová konzola“ nedotýka podlahy. (Obr. G)
V prípade potreby zvýšte výšku „U-tvarového posúvača“ nastavením „nastavovacej podložky“. (Pozri montážny krok D-3)

Nastavenie konzoly

Konzolu je možné nastaviť podľa výšky a polohy používateľa počas cvičenia.

- Povolte nastavovacie koliesko konzoly.
- Presuňte konzolu do požadovanej polohy.
- Utiahnite nastavovací gombík konzoly.

Napájanie (obr. E-1)

Trenažér je napájaný externým zdrojom napájania. Umiestnenie vstupu napájania trenažéra je znázornené na obrázku.

!! POZNÁMKA

- Pred pripojením napájacieho zdroja do zásuvky ho pripojte k trenažéru do zásuvky.
- Keď zariadenie nepoužívate, vždy odpojte napájací kábel.

Konzola (obr. F)



1. Displej
2. Držiak 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.
- Dotykový displej dotýkajte iba končekmi prstov. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty ani ostré predmety.

!! POZNÁMKA

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



Vysvetlenie Funkcie displeja

TIME

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa čas odpočítava.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, čas odpočítava od cieľovej hodnoty do 0 a zaznie alebo zabliká alarm.

Rozsah 0:00~99:59

SPEED

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť tréningu.
Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo mph.
- Ak sa počas tréningu neprenáša žiadny signál do monitora po dobu 4 sekúnd, SPEED zobrazí „0,0“.

RPM

- Zobrazuje počet otáčok za minútu.
Rozsah zobrazenia 0~15~999
- Ak sa počas tréningu 4 sekundy neprenáša žiadny signál do monitora, RPM zobrazí „0“.

Watt

- Zobrazuje aktuálny výkon vo wattoch.
- Rozsah 0 ~ 999

- ▲ Symbol sa zobrazí v okne Watt, ak je nastavený cieľ nižší ako aktuálny výkon vo wattoch.
Šliapete príliš rýchlo alebo cieľová hodnota je nastavená príliš nízko.
- ▼ Symbol sa zobrazí v okne Watt, ak je cieľ nastavený na vyššiu hodnotu ako aktuálny výkon vo wattoch.
Šliapete príliš pomaly alebo je cieľ nastavený príliš vysoko.

Úroveň

- Pri nastavovaní odporu sa nastavenie úrovne napätia zobrazuje po dobu 3 sekúnd.
Nastavenie úrovne napätia sa zobrazuje po dobu 3 sekúnd.

Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť počíta smerom nahor.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa odpočítava od vašej cieľovej vzdialenosti do 0 s alarmovým zvukom alebo blikajúcim svetlom.

Rozsah 0,00~99,99

Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa kalórie sčítavajú.
- Pri nastavení cieľovej hodnoty sa kalórie odpočítavajú od cieľovej hodnoty do 0 a sú sprevádzané zvukovým alarmom alebo blikajúcim svetlom.
- Rozsah 0~999.

!! POZNÁMKA

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

Pulz

- Pulz sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho konzola zistí.
- Ak konzola nezistí pulzný signál po dobu 6 sekúnd, zobrazí sa na nej „P“.
- Ak aktuálny pulz prekročí cieľový pulz, zaznie pulzový alarm.
- Rozsah 0~30~230 tepov za minútu

BAI™

- Zobrazuje spotrebu BAI Hodnota BAI počas tréningu.
- Rozsah zobrazenia 0~999

!! POZNÁMKA

- BAI (index telesnej aktivity) je súčet efektívneho tréningu
- Objem tréningu = intenzita tréningu x dĺžka tréningu.

BAI vypočíta efektívny tréningový objem na základe vašej srdcovej frekvencie, veku, pohlaví a trvania tréningu.

Počas tréningu môžete sledovať, ako sa BAI kumuluje. Po dokončení tréningovej jednotky dostanete celkový počet bodov BAI za túto jednotku, čo je celkový efektívny objem tréningu za túto jednotku.

Ak trénujete intenzívnejšie, v zóne s vyššou srdcovou frekvenciou, získavate body BAI rýchlejšie. Ak trénujete menej intenzívne, v zóne s nižšou srdcovou frekvenciou, získavate body BAI pomalšie.

Odporúčame trénovať tak, aby ste každý týždeň nazbierali 100 bodov BAI a zlepšili tak svoju kardio kapacitu.

Stredný displej

- Horné číslce zobrazujú tréningové parametre väčším písmom. Keď je displej v režime skenovania, každý parameter sa zobrazuje niekoľko sekúnd. Názov zobrazeného parametra bliká v príslušnom okienku.
- Spodný bodový displej graficky zobrazuje krivku intenzity programu.
* V režime regulácie napätia: Každá bodka predstavuje 2 úrovne napätia.
* V režime HRC: Každá bodka predstavuje úroveň napätia, ako keby bola regulované napätím.
* V režime Watt: Každá bodka predstavuje úroveň napätia, ako keby bolo napätie je regulované.

Vysvetlenie tlačidiel

Up

- Zvýši úroveň odporu
- Vyberte nastavenie.

DOMN

- Zníženie úrovne odporu
- Výber nastavení.

MODE/Enter

- Potvrdenie nastavení alebo výberu.
- Zastavenie funkcie skenovania displeja a fixovanie aktuálneho parametra v strednom displeji.
- V režime fixného zobrazenia prejdite na ďalší parameter.

!! POZNÁMKA

- Pri zastavení režimu skenovania fixáciou konkrétneho parametra, funkciu „skenovania“ nie je možné znovu aktivovať, okrem rýchleho dvojitého stlačenia tlačidla „Start/Stop“, čím sa tréningová relácia rýchlo pozastaví a znovu spustí.

Reset

- V režime nastavenia stlačte raz tlačidlo RESET, aby ste vynulovali aktuálne hodnoty funkcií.
- Stlačte a podržte tlačidlo RESET po dobu 3 sekúnd, aby ste vynulovali všetky hodnoty funkcií.

Štart/Stop

- Spustenie alebo zastavenie tréningu

Telesný tuk

- V režime zastavenia otestujte percento telesného tuku a BMI.

RECOVERY

- Akonáhle konzola zaznamená pulzný signál, stlačte tlačidlo RECOVERY (REGENERÁCIA) a prechod do režimu zotavenia, kde môžete sledovať schopnosť zotavenia srdcovej frekvencie.



Prevádzka

Zapnutie

- Pripojte napájací zdroj, aby sa počítač zapol.
- V režime spánku stlačte ľubovoľnú klávesu, aby sa konzola zapla.
- Ak je konzola v režime spánku, začnite šliapať, aby sa zapla. Na LCD displeji sa zobrazia všetky segmenty.



!! POZNÁMKA

- Konzola prejde do režimu spánku, ak sa zariadenie nepoužíva po dobu 4 minút.

Režim spánku

Keď je konzola v režime spánku, všetky informačné okná sú zatienené, ako keby bola v režime vypnutia.

Vypnutie

- Ak chcete trenažér vypnúť, musíte odpojiť napájanie od trenažéra.

Výber tréningu

Pomocou tlačidiel HORE/DOLE vyberte:

M	Manuálne
P1 ~ P12	Programový profil 1 ~ 12
♥	Monitorovanie srdcovej frekvencie
W	Ovládanie výkonu
U	Užívateľský program

Programy

Rýchly štart

- Stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť bez prednastavených hodnôt.
- Pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte úroveň odporu počas tréningu.

Ukončenie alebo pozastavenie tréningu

- Stlačte tlačidlo START/STOP v režime tréningu, aby ste zastavili/pozastavili cvičenie. Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte tlačidlo START/STOP v režime pozastavenia.
- Stlačte tlačidlo RESET (v režime pauzy), aby ste vynulovali všetky údaje o tréningu.
- Stlačte a podržte tlačidlo RESET dlhšie ako 3 sekundy, aby ste resetovali konzolu. (Aktívne tréningové údaje budú stratené.)

Rýchla rada

- V režime pauzy môžete použiť „Režim“, nastaví svoje ciele.
- Stlačením tlačidla Mode vyberte: Čas/Vzdialenosť/Kalórie a/alebo Srdcová frekvencia.
- Otočením kolieska nastavte požadovaný cieľ a stlačením tlačidla „Mode“ vyberte prvý dodatočný parameter, ktorý chcete zmeniť, alebo stlačením tlačidla „Start/Stop“, aby ste pokračovali v tréningu.

Nastavenia používateľa

Používateľ je možné vybrať, keď je konzola v režime „Spustenie“.

Keď je konzola v prevádzkovom režime, stlačte a podržte tlačidlo „RESET“ dlhšie ako 3 sekundy, aby sa konzola reštartovala a prepula do režimu „Spustenie“. Uvidíte blikať „U1“ (alebo posledného vybraného používateľa U1~U4).

- Vyberte používateľa otočením kolieska na výber U1~U4. a potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Vyberte pohlavie otočením kolieska na výber „ “ (muž) alebo „ “ (žena), potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Nastavte vek (A) otočením otočného gombíka na (rozsah: 1~99 ±1), potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Nastavte výšku (H) otočením otočného gombíka (rozsah: 100~200 cm ±1), Potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Nastavte hmotnosť (W) otočením otočného gombíka (rozsah: 20~150 kg ±1), Potvrdte stlačením tlačidla MODE.

!! POZNÁMKA

- Nastavenie správnych parametrov používateľa je potrebné pre: Správne fungovanie programu cieľovej srdcovej frekvencie. Správne fungovanie funkcie merania telesného tuku a BMI.
- Výber používateľa určuje, ktoré „užívateľské programy“ sa načítajú. Pozrite „Užívateľský program“

Ručný režim

- Pomocou funkcie Dial Up/Down vyberte tréningový program, vyberte režim M (manuálny) a potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou funkcie Dial Up/Down nastavte úroveň napätia a potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidla Dial Up/Down (Hore/Dole) nastavte tréningový čas v rozsahu: 1:00 ~ 99:00 minút (± 1:00). Potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidiel Dial Up/Down (Hore/Dole) nastavte tréningovú vzdialenosť, rozsah: 1,0 ~ 99,0 kilometrov. minút (± 1,0) Potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidiel Dial Up/Down (Hore/Dole) nastavte kalórie pre tréning, rozsah: 10 ~ 990 kalórií (± 10). Potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidiel zvýšenia/zníženia nastavte limit srdcovej frekvencie, rozsah: 30 ~ 230 tepov za minútu (± 1) Potvrdte stlačením tlačidla MODE.

!! POZNÁMKA

- Ak je nastavený viac ako jeden cieľ, tréning sa skončí, keď je dosiahnutý prvý cieľ je dosiahnutý.
- Ak nenastavíte cieľ, nebude sa považovať za prednastavený limit.
- Pri nastavení pulzného limitu sa tréning nezastaví, keď prekročíte nastavený limit. Zvukový alarm upozorní používateľa na prekročenie limitu ako varovanie.

- Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning.
- Pomocou tlačidiel Dial Up/Down nastavte úroveň odporu. Úroveň zaťaženia sa zobrazuje v okne LEVEL.

Profil programu 1~12

- Pomocou funkcie Dial Up/Down vyberte tréningový program. Vyberte jeden z prednastavených profilov a potvrdte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidiel Dial Up/Down nastavte úroveň napätia a potvrdte stlačením tlačidla MODE. Komplettný profil sa bude postupne meniť.
- Pomocou tlačidiel Dial Up/Down (Hore/Dole) prednastavte tréningový čas. Potvrdte stlačením tlačidla MODE.



- Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali trénovať.
- Pomocou tlačidiel Dial UP/DOWN nastavte úroveň odporu. Celý profil sa proporcionálne zníži. Úroveň zaťaženia sa zobrazuje v okne LEVEL.

V režime Programový profil sa napätie automaticky nastaví podľa prednastaveného profilu.

!! POZNÁMKA

- Trvanie každého segmentu v profile je 1/8 prednastaveného trvania tréningu.
- Ak nie je nastavený žiadny tréningový čas, trvanie každého segmentu bude ± 20 sekúnd a profil sa bude opakovať, kým tréning sami nezastavíte.

Monitorovanie srdcovej frekvencie

- Pomocou funkcie Dial Up/Down (Viac/Menej) vyberte tréningový program, vyberte HRC (ikona srdca)
Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
 - Pomocou funkcie Up/Down nastavte cieľovú hodnotu
HRC: 55 % = 55% súčtu (220 mínus *vek)
- | | | |
|----|---|--|
| 75 | = | 75 % súčtu (220 mínus *vek) |
| 90 | = | 90 % súčtu (220 mínus *vek) |
| TA | = | Cieľová hodnota (predvolená hodnota 100) |

*Parameter veku musí byť nastavený v používateľských nastaveniach „Set User“ (Nastaviť používateľa).

- Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Po nastavení TA použite funkciu Dial Up/Down na nastavenie cieľa (30~230).
Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidiel hore/dole nastavte tréningový čas a potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning.
- Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

V režime Cardio sa napätie automaticky nastaví tak, aby bolo necitlivé, keď vaša srdcová frekvencia dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu HRC.

!! POZNÁMKA

- Režim Cardio vyžaduje na fungovanie signál srdcovej frekvencie.
- Ak konzola neprijíma signál srdcovej frekvencie, v hlavnom okne sa zobrazí otáznik a symbol srdca
V okne sa zobrazí otáznik a symbol srdca.
- Ak sa srdcová frekvencia stratí na viac ako 5 sekúnd, program automaticky prejde do režimu pauzy.

Rýchla rada

- Program „Kontrola srdcovej frekvencie“ funguje najlepšie, ak sú správne nastavené.

Ovládanie výkonu (W)

- Pomocou funkcie Hore/Dole vyberte tréningový program, vyberte Ovládanie výkonu (W) potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou funkcie Dial Up/Down nastavte cieľový výkon vo wattoch: 120 je predvolená hodnota (rozsah: 10~350 $\pm$ 10), potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou tlačidiel Dial Up/Down (Hore/Dole) prednastavte tréningový čas. Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning.
- Pomocou tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

V režime Watt sa napätie automaticky nastaví na necitlivosť v bode, kde Watt dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu.

!! POZNÁMKA

- Parameter Watt sa počíta na základe otáčok za minútu (RPM) a úrovne napätia. Pri vyšších otáčkach bude napätie nižšie. Pri nižších otáčkach bude napätie vyššie.

Užívateľský program (U)

Režim programovania používateľom.

Vybraný užívateľský program sa vždy otvorí v režime programovania.

- Pomocou funkcie Dial Up/Down vyberte tréningový program, Vyberte profil používateľa (U) a potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Pomocou funkcie Dial Up/Down nastavte úroveň napätia pre prvé časť profilu.
Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
- Zopakujte rovnaký postup pre ostatné úrovne napätia segmentu profilu.

!! POZNÁMKA

- Každý segment, ktorý naprogramujete a potvrdíte stlačením tlačidla „Mode“ sa automaticky uloží.
- Predprogramovaný užívateľský program nemožno vymazať, ale je možné ho kedykoľvek prepísať a aktualizovať podľa vašich potrieb.

Spustenie užívateľského programu

- V režime programovania stlačte a podržte tlačidlo MODE po dobu 2 sekúnd v ľubovoľnej fáze režimu programovania, aby sa otvoril režim programovania času.
- Pomocou tlačidiel Dial Up/Down (Hore/Dole) nastavte čas tréningu v rozsahu: 1:00 ~ 99:00 ($\pm$ 1:00)

Potvrďte stlačením tlačidla MODE.
Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste začali tréning.
- Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

V režime profilu používateľského programu sa napätie automaticky nastaví podľa prednastavený profil.

Dĺžka každého segmentu v profile je 1/8 vášho prednastaveného tréningového času.

!! POZNÁMKA

- Pre každý profil používateľa je k dispozícii len 1 používateľský program. Pozrite si „Nastaviť používateľa“

RECOVERY

Funkcia zotavenia sa používa na zaznamenávanie stavu vášho srdca meraním rýchlosti zotavenia srdcovej frekvencie v úderoch za minútu. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia vráti do normálu, tým lepší je váš stav. Preto je najlepšie používať túto funkciu ihneď po tréningu.

- Tlačidlo RECOVERY je platné len v prípade, ak je zaznamenaný pulz.
- TIME zobrazuje „0:60“ (sekundy) a odpočítava do 0.
- Po odpočítavaní sa na displeji počítača zobrazia písmená F1 až F6, ktoré slúžia na testovanie stavu zotavenia srdcovej frekvencie. Používateľ môže určiť úroveň zotavenia srdcovej frekvencie podľa tabuľky nižšie.
- Stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na začiatok.

Ako čítať výsledky testu.

Výsledok je založený na vašej srdcovej frekvencii. Počas fyzickej aktivity sa vaša vaša srdcová frekvencia zvyšuje v úderoch za minútu (BPM). Po ukončení cvičenia sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje na normálnu hodnotu. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepší je stav vášho srdca. Ak vaša srdcová frekvencia počas testu klesne najmenej o 50 BPM, výsledok bude F1. Ak vaša srdcová frekvencia počas testu klesne o 41 až 50 BPM, výsledok bude F2. A tak ďalej.

F1	Výborný	50+ úderov za minútu
F2	Veľmi dobrý	41 ~ 50 tepov za minútu
F	Dobrý	31~ 40 BPM
F4	Priemerná	21 ~ 30 BPM
F5	Podpriemerná	11 ~ 20 BPM
F6	Slabý	0 ~ 10 BPM

!! POZNÁMKA

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

Telesný tuk

- Stlačte tlačidlo BODY FAT (Telesný tuk) na spustenie merania telesného tuku.
- Počas merania musia používatelia držať obe ruky v rukovätiach. LCD displej „- - - - -“ po dobu 8 sekúnd kým počítač nedokončí meranie.
- Na LCD displeji sa zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu telesného tuku

- *E-1
Nebol zaznamenaný žiadny signál srdcovej frekvencie.

- *E-4

Vyskytuje sa, keď sú výsledky % tuku a BMI nižšie ako 5 alebo vyššie ako 50.

Rýchla rada

- Funkcia merania „Telesný tuk a BMI“ funguje najlepšie, ak sú parametre používateľa nastavené správne.

Bluetooth a aplikácia

- Táto konzola sa môže pripojiť k aplikácii na inteligentnom zariadení prostredníctvom Bluetooth (iOS a Android).
- Bluetooth pripojenie nadviaže iba prostredníctvom režimu pripojenia v aplikácii nainštalovanej na vašom inteligentnom zariadení.
- Po nadviazaní Bluetooth spojenia medzi aplikáciou a konzolou sa displej konzoly stmaví.

!! POZNÁMKA

- Spoločnosť Tunturi ponúka možnosť pripojenia fitness konzoly prostredníctvom Bluetooth. Spoločnosť Tunturi preto nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie alebo nesprávnu funkciu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

Táto konzola môže prijímať signály z Bluetooth vysielача srdcovej frekvencie. Nie je potrebné spárovať zariadenie, pretože konzola automaticky detekuje vysielач srdcového tepu, keď je v dosahu.

Čistenie a údržba

Zariadenie nevyžaduje žiadnu špeciálnu údržbu. Ak je zariadenie zmontované, používané a udržiavané v súlade s pokynmi, nie je potrebné ho prekalibrovať.

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Po každom použití zariadenie utrite mäkkou, savou handričkou. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté. V prípade potreby namazajte spoje.

Namažte koľajníc pedálového valca (obr. E-2).

Plán údržby pri pravidelnom používaní.

- Povrch koľajníc očistite suchou handričkou, aby ste odstránili všetky nečistoty.
- Na každú vystupujúcu plochu koľajníc naneste 2 kvapky maziva veľkosti perly, jednu kvapku v blízkosti začiatku a jednu v blízkosti konca valčekovej dráhy.
- Niekoľkokrát žliapte na pedál, aby sa mazivo rovnomerne rozložilo.
- Tieto kroky opakuje každé tri mesiace.

Vrzgajúce valčeky

- Ak posuvné kolieska vydávajú pri posúvaní zvuky, okamžite naneste mazivo na každú vystupujúcu plochu koľajnice.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame používať iba mazivo dodávané s výrobkom (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.



Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/uYc9TpxVKTI>

Poruchy a nesprávne fungovanie

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 pri šliapaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

!! POZNÁMKA

- Hlavná obrazovka sa po 4 minútach nečinnosti vypne.
- Ak sa na počítači zobrazí nezvyčajný obraz, vložte batérie znovu a skúste to znova.

Pocit nestability alebo neistoty počas používania

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

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Pri prenášaní a presúvaní zariadenia musia byť prítomné najmenej dve osoby. Pri prenášaní a presúvaní zariadenia musia byť prítomné najmenej dve osoby.
- Postavte sa na obe strany zariadenia a pevne uchopte rukoväte. Nakloňte prednú časť zariadenia tak, aby sa zadná časť zariadenia zdvihla na kolesách. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na podlahu. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie presúvajte opatrne po nerovných povrchoch. Zariadenie nepresúvajte na schodoch pomocou koliesok; namiesto toho ho prenášajte za rukoväte.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s minimálnymi teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

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

Záruka kupujúceho

je platná len v prípade, ak je produkt používaný v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre zariadenie.

Schválené pokyny týkajúce sa prostredia a údržby konkrétneho produktu sú uvedené v „užívateľskej príručke“ produktu. „Užívateľskú príručku“ 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 uvedené v používateľskej príručke, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV a distribútori Tunturi nezodpovedajú za vady spôsobené dôvodmi, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a platí iba v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na vady spôsobené bežným opotrebením, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vznikajúce počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluk výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené vadou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché, bez prachu a 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 inštalácie, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými subjektmi ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.

Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	kontakt s riadidlami 5,3~5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Áno Áno Nie
Dĺžka	cm palec	195 76,8
Šírka	cm palce	74,0 29,1
Výška	cm palce	180 70,9
Hmotnosť	kg lbs	73,5 161,7
Max. hmotnosť používateľa	kg lbs	135 300
Špecifikácie výstupu transformátora	Napätie A	9 V DC 1,0

Vyhlasenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok spĺňa nasledujúce normy a smernice: EN 957 (HB), 2014/30/EÚ. Výrobok je preto označený značkou CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV Purmerweg
1
1311 XE Almere
Holandsko



Upozornenie

© 2020 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	45
Safety warnings.....	45
Electrical safety	46
Assembly instructions.....	46
Description illustration A.....	46
Description illustration B	46
Description illustration C.....	46
Description illustration D.....	46
Additional assembly information.	46
Additional information	47
Workouts	47
Exercise Instructions.....	47
Heart rate	47
Use.....	48
Adjusting the support feet	48
Adjusting the console	48
Power supply (Fig. E-1).....	48
Console (fig F)	48
Explanation Display functions	49
Explanation of buttons	49
Operation.....	50
Programs	50
Set user	50
Manual mode	50
Program profile 1~12	50
Heart rate control	51
Watt Control (W).....	51
User program (U).....	51
Recovery.....	51
Body Fat.....	52
Bluetooth & APP	52
Cleaning and maintenance.....	52
Lubricate the pedal roller rail (Fig. E-2).....	52
Defects and malfunctions.....	52
Transport and storage	53
Warranty.....	53
Technical data	53
Declaration of the manufacturer	53
Disclaimer	54

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 5 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- 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.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table.
- Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

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

NOTE

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

Description illustration C

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

Description illustration D

The illustrations show you in the correct following order how to assemble your trainer best.

NOTE

- Part numbers shown in the assembly steps are commencing with the spare part drawing that can be found in the online full version user manual.

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

- 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.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=104>

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.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=371>

- To fix the upright tube firmly it is needed to tighten the bolt on the upper side first firmly.
- After fixing the upper bolt, you need to fix the lower bolt firmly.
- By fixing the lower bolt, the upright tube will be repositioned slightly resulting that the upper bolt 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 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

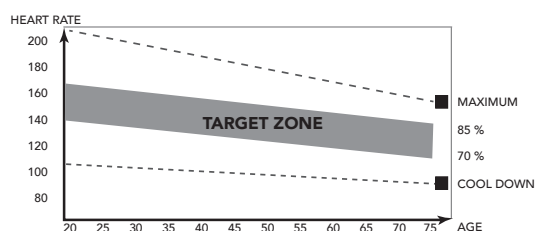
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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: $220 - \text{AGE}$. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

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

Beginner

50-60% of maximum heart rate

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

Advanced

60-70% of maximum heart rate

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

Expert

70-80% of maximum heart rate

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

Use

Adjusting the support feet

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

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

NOTE

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



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=420>

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.

Power supply (Fig. E-1)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer's power input.

NOTE

- Connect the power supply with the trainer before connecting it to the wall outlet.
- Always remove power cord when machine is not in use.

Console (fig F)



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

CAUTION

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

NOTE

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

Explanation Display functions

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Range 0:00~99:59

Speed

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

RPM

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

Watt

- Display current workout watts.
Range 0 ~ 999
- ▲ Symbol is displayed in Watt window when set target Watt is lower than current workout watt output.
You pedal too fast, or set target is too low.
- ▼ Symbol is displayed in Watt window when set target Watt is higher than current workout watt output.
You pedal too slow, or set target is too high.

Level

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

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 0~999.

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

BAI™

- Display BAI consumption BAI value during workout.
- Display range 0~999

NOTE

- BAI (Body Activity Index) is the sum up of effective training volume.
- Training volume = Training Intensity x Training time.

BAI calculates effective training volume based on your heart rate, age, gender and duration.

During the workout, you can see BAI accumulates. As soon as you complete a workout session, you can obtain a total BAI point of this session, which is the total effective training volume of this session. If you train harder, higher heart rate zone, you get BAI points faster. If you train less hard, lower heart rate zone, you get BAI points slow. We recommend to workout by accumulating 100 BAI points every week to enhance your cardio capability.

Centre display

- Top digits shows workout parameters in larger font. When display is in Scan mode, each parameter will be displayed for a few seconds. Displayed value name will blink in dedicated window.
- Lower Dot display will show the program profile intensity curve graphically.
 - * In tension control: Each dot represents 2 tension levels.
 - * In HRC mode: Each dot represents a tension level as if it was tension controlled.
 - * In Watt mode: Each dot represents a tension level as if it was tension controlled.

Explanation of buttons

Up (Dail)

- Increase resistance level
- Setting selection.

Down (Dail)

- Decrease resistance level
- Setting selection.

Mode/ Enter

- Confirm setting or selection.
- Stop display scan function, and fix current parameter in centre display.
- Go to next parameter when being in Fixed display mode.

NOTE

- When stopped the scan mode by fixing a specific parameter, there is no way to activate the "scan" function again, other than quickly press "Start/ Stop" twice to rapidly pause and restart your workout again.

Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 3 seconds to reset all function figures

Start/ Stop

- Start or Stop workout

Body Fat

- Test body fat% and BMI in stop mode.

Recovery

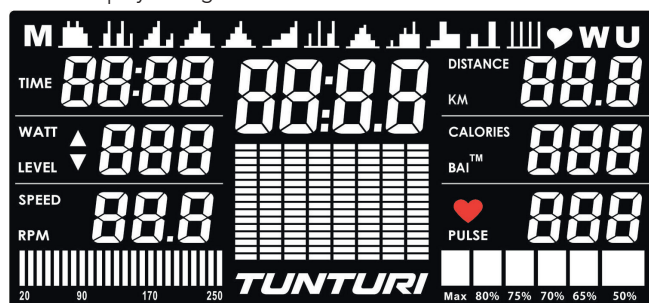
- After the console detects pulse signal, press the RECOVERY key to enter recovery mode to monitor heart rate recovery ability

Operation

Power on

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

LCD will display all segments



NOTE

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

Sleep mode

When the console is in sleep mode, all information windows are blacked out as if it is in off mode.

Power off

- To power off the trainer it is required to remove the power source from the trainer.

Workout selection

Use Dial UP/ DOWN to select:

M	Manual
P1 ~ P12	Program profile 1 ~ 12
♥	Heart rate control
W	Watt control
U	User program

Programs

Quick start

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

End or Pause your workout

- Press START/ STOP in workout mode to stop/ pause your workout. To resume your workout press START/ STOP button in pause mode.
- Press RESET key (in Pause mode) to reset all workout data.
- Press and hold RESET key for over 3 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

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 press "Start/ Stop" button to resume workout.

Set user

A user can be selected when console is in "Start up" mode.

When console is in functional mode, Press and hold "RESET" key for over 3 seconds, to restart console and turn to "Start up" mode.

You see "U1" blinking (or last selected user U1~U4).

- Select user, turn dial to select U1~U4, confirm by press MODE.
- Select Gender, turn dial to select (Male)/ (Female), confirm by press MODE.
- Set Age (A), turn dial to select (Range: 1~99 ±1), confirm by press MODE.
- Set Height (H), turn dial to select (Range: 100~200 cm ±1), confirm by press MODE.
- Set Weight (W), turn dial to select (Range: 20~150 kg ±1), confirm by press MODE.

NOTE

- Setting correct user parameters is required for the :
Correct heart rate target program functionality.
Correct body fat en BMI measurement function.
- Selecting a user determines what "User programs" will be loaded. See "User Program"

Manual mode

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select M (manual) mode, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, Range: 1:00 ~ 99:00 minutes (± 1:00) confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training Distance, Range: 1.0 ~ 99.0 Km. minutes (± 1.0) Confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training Calories, Range: 10 ~990 Cal. (± 10) Confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to set a limit for Pulse, Range: 30 ~230 BPM (± 1) confirm by press MODE.

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- When setting a pulse limit, the workout will not stop when exceeding the set limit. An acoustic alarm will notify the user when exceeding the limit as a warning.

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

Program profile 1~12

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select one of the pre-set profiles, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level, confirm by press MODE.
The complete profile will be scaled incrementally
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level.
The complete profile will be scaled proportionally
Load level is shown in LEVEL window.

In Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to a pre set profile.

NOTE

- The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.
- If no training time is set, the duration of each segment will be $\pm$ 20 seconds, and will restart the profile again repeatedly until you stop the workout yourself.

Heart rate control

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select HRC (heart icon), confirm by press MODE.
 - Use Dial Up/ Down function to set the HRC target:
 - 55% = 55% of the sum (220 minus *Age)
 - 75% = 75% of the sum (220 minus *Age)
 - 90% = 90% of the sum (220 minus *Age)
 - TA = Target (Default 100)
- *Age parameter needs to be set in "Set User".
- confirm by press MODE.
- When set TA, Use Dial Up/ Down function to set target (30~230), confirm by press MODE.
 - Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.
- Press START/ STOP key to start workout
 - Use RESET, to go back to main menu.

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

NOTE

- The Cardio mode requires a heart rate signal to function.
- Question mark and heart Symbol is shown in main window when the heart rate signal is not received by console to notify.
- When heart rate is lost for over 5 seconds, the program will shut in pause mode automatically.

QUICK TIP

- The "Heart rate control" program works best when the user settings are set correctly.

Watt Control (W)

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select Watt Control (W), confirm by press MODE.
 - Use Dial Up/ Down function to set the Watt target:
 - 120 is pre-set default (Range: 10~350 $\pm$ 10)
 confirm by press MODE.
 - Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.
- Press START/ STOP key to start workout
 - Use RESET, to go back to main menu.

In Watt mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where the Watt reaches the Pre set Watt target.

NOTE

- The Watt parameter is a calculation of RPM and Tension level.
When RPM is higher, the tension will be lower.
When RPM is lower, the tension will be higher.

User program (U)

User programming mode.

A user program selected always opens in programming mode.

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select User Profile (U), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level for the first profile segment.
Confirm by press MODE.
- Repeat the rest of the profile segment tension levels too in the same manner.

NOTE

- Each segment you program, and confirm by pressing "Mode" button is automatically stored.
- A pre programmed user program cannot be erased, but can be overwritten to update the profile to your needs at all times.

Start a User program

- When being in programming mode, press and hold MODE button for 2 seconds at any stage of the programming mode, to open time programming mode.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time,
Range: 1:00 ~ 99:00 ($\pm$ 1:00)
Confirm by press MODE.
Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In User Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to the pre set profile.

The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.

NOTE

- There is only 1 user program available per user profile.
See "Set User"

Recovery

The recovery function is to register the cardiac condition by measuring the recovery speed of your heart rate in beats per minute. The faster your heart rate drops to normal, the better your condition. Therefore this function should be used best directly after your workout.

- 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.

QUICK TIP

- The “Body Fat & BMI” measuring function works best when the user settings are set correctly.

Bluetooth & APP

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

NOTE

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

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

Cleaning and maintenance

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

WARNING

- Do not use solvents to clean the equipment.
- 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.

Lubricate the pedal roller rail (Fig. E-2)

Maintenance plan for regular usage.

- Clean the roller rail surface with a dry cloth to remove possible dirt.
- Apply 2 pearl size drops of the lubricant on each protruding rail surface, one drop close to the start and one close to the end of the roller track.
- Make the pedals run a few cycles to have the lubricant spread evenly.
- Repeat these steps on a 3-months interval.

Squeaking rollers

- When sliding wheels are making noise during sliding movement, apply the lubricant on each protruding rail surface immediately.

CAUTION

- We recommend to use the lubricant that came with the product only (silicon based).
- 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.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/uYc9TpxVKTl>

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Trouble shooting:

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

NOTE

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

Shaky or unstable feeling during use

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

Transport and storage

WARNING

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

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

Warranty conditions

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

Warranty coverage

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

Warranty limitations

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

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

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Heartrate measurement available via:	hand-grip contact	Yes
	5.3~ 5.4 Khz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	Yes
	ANT+	No
Length	cm	195.0
	inch	76.8
Width	cm	74.0
	inch	29.1
Height	cm	180.0
	inch	70.9
Weight	kg	73.5
	lbs	161.7
Max. user weight	kg	135.0
	lbs	300.0
Transformer output specifications	Voltage	9V-DC
	Ampere	1.0 A

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 2014/30/EU. The product therefore carries the CE label.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch

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

Index

Willkommen	55
Warnhinweise zur Sicherheit	55
Elektrische Sicherheit	56
Montageanleitungen	56
Beschreibung Abbildung A	56
Beschreibung Abbildung B	56
Beschreibung Abbildung C	56
Beschreibung Abbildung D	56
Zusätzliche Montagehinweise	56
Zusätzliche Informationen	57
Trainings	57
Trainingsanleitung	57
Herzfrequenz	57
Gebrauch	58
Einstellen des Stützfußes	58
Einstellen der Konsole	58
Stromzufuhr (Abb. E-1)	58
Konsole (Abb F)	59
Erläuterung der Anzeigefunktionen	59
Erläuterung der Schalter	60
Bedienung	60
Programme	60
Benutzer einstellen	61
Manual Modus	61
Programmprofil 1~12	61
Herzfrequenzkontrolle	61
Watt Kontrolle (W)	62
Benutzerprogramme (U)	62
Recovery	62
Body Fat (Körperfett)	63
Bluetooth & APP	63
Reinigung und Wartung	63
Schmieren Sie die Pedalrollenschiene (Abb E-2)	63
Störungen und Fehlfunktionen	63
Transport und Lagerung	64
Garantie	64
Technische Daten	64
Herstellereklärung	64
Haftungsausschluss	64

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 5 Stunden pro Tag beschränkt
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- 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.

Elektrische Sicherheit

(Betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

HINWEIS

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

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

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

HINWEIS

- Die in den Montageschritten angegebenen Teilenummern beginnen mit der Ersatzteilzeichnung, die Sie in der Online-Vollversion des Benutzerhandbuchs finden.

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

- 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.



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=104>

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.



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=371>

- 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 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 Herz-Kreislaufsystem 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

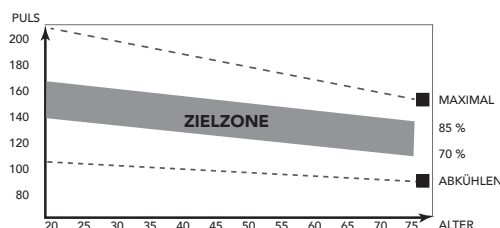
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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 Nutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst. Für eine genaue Pulsfrequenzmessung 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 Herzfrequenz-Brustgürtel gehört bei diesem Trainer nicht zum Standard. Wenn Sie einen drahtlosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben.

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

WARNUNG

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

VORSICHT

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

HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulsensoren.
- 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: $220 - \text{ALTER}$. 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 Herzfrequenz

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen des Stützfußes

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

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

HINWEIS

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



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=420>

WARNUNG

- Um Schäden am Fußboden zu verhindern, stellen Sie sicher, dass der "U shape holder" den Boden nicht berührt während des Trainierens. (Abb. G)
Wenn notwendig, können Sie die Höhe vom "U shape slider" anpassen mit dem "Adjusting cushion". (Siehe 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.

Stromzufuhr (Abb. E-1)

Das Trainingsgerät wird über eine externe Stromversorgung mit Strom versorgt. Die Position des Stromeingangs für das Trainingsgerät finden Sie auf der Abbildung.

HINWEIS

- Befestigen Sie den Transformator am Trainer bevor Sie diese in der Steckdose stecken.
- Entfernen Sie immer das Netzkabel wenn der Trainer nicht benutzt wird.

Konsole (Abb F)



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

⚠ VORSICHT

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

🔧 HINWEIS

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

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Time (Zeit)

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. Die Zeit wird wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Bereich 0:00 ~ 99:59

Speed (Geschwindigkeit)

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

RPM (U/Min)

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

Watt

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

- ▲ Das Symbol wird im Watt-Fenster angezeigt, wenn die eingestellte Zielwattleistung niedriger ist als die aktuelle Trainingswattleistung. Sie treten zu schnell in die Pedale oder die Zielvorgabe ist zu niedrig.
- ▼ Das Symbol wird im Watt-Fenster angezeigt, wenn die eingestellte Ziel-Wattleistung höher ist als die aktuelle Trainingswattleistung. Sie treten zu langsam in die Pedale oder das Ziel ist zu hoch angesetzt.

Level

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

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 0~999

🔧 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

BAI™

- BAI Anzeige Verbrauch während des Trainings.
- Anzeigebereich 0~999

🔧 HINWEIS

- BAI (Body Activity Index (Körperaktivitätsindex)) ist die Summe des effektiven Trainingsvolumens.
- Trainingsvolumen = Trainingsintensität x Trainingszeit.

BAI berechnet das effektive Trainingsvolumen anhand Ihrer Herzfrequenz, Ihres Alters, Ihres Geschlechts und Ihrer Trainingsdauer. Während des Trainings können Sie sehen, dass sich BAI ansammelt. Sobald Sie eine Trainingseinheit abgeschlossen haben, können Sie einen BAI-Gesamtpunkt für diese Einheit erhalten. Dies ist das gesamte effektive Trainingsvolumen dieser Trainingseinheit. Wenn Sie härter trainieren, höhere Herzfrequenz-Zone, erhalten Sie BAI Punkte schneller. Wenn Sie weniger hart trainieren, niedrigere Herzfrequenzzone, erhalten Sie BAI Punkte langsamer. Wir empfehlen Ihnen, jede Woche 100 BAI-Punkte zu sammeln, um Ihre Cardio Fähigkeit zu verbessern.

Anzeige in der Mitte

- Die oberen Ziffern zeigen die Trainingsparameter in größerer Schrift. Wenn sich die Anzeige im Scan-Modus befindet, wird jeder Parameter einige Sekunden lang angezeigt. Der Name des angezeigten Wertes blinkt im entsprechenden Fenster.
- In der unteren Punktanzeige wird die Intensitätskurve des Programmprofils grafisch dargestellt.
 - * In Spannungskontrolle: Jeder Punkt steht für zwei Spannungsstufen.
 - * Im HRC- Modus: Jeder Punkt repräsentiert einen Spannungspegel, als ob er spannungsgesteuert wäre.
 - * Im Watt-Modus: Jeder Punkt repräsentiert einen Spannungspegel, als ob er spannungsgesteuert wäre.

Erläuterung der Schalter

Up (Dial)

- Drehen Sie den Schalter im Uhrzeigersinn, um die Einstellwert zu erhöhen.
- Erhöhen des Widerstands.

Down (Dial)

- Drehen Sie den Schalter gegen den Uhrzeigersinn, um die Einstellwert zu verringern.
- Verringern des Widerstands.

Mode/Enter

- Einstellung oder Auswahl bestätigen.
- Stoppen Sie die Display-Scan-Funktion und fixieren Sie den aktuellen Parameter in der mittleren Anzeige, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden.
- Zum nächsten Parameter gehen, wenn Sie sich im Modus Feste Anzeige befinden.

HINWEIS

- Wenn Sie den Scan-Modus durch Festlegen eines bestimmten Parameters gestoppt haben, gibt es keine andere Möglichkeit, die "Scan"-Funktion wieder zu aktivieren, als zweimal schnell auf "Start/Stop" zu drücken, um Ihr Training schnell zu unterbrechen und wieder zu starten.

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 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktions-Darstellungen zurückzusetzen

Start/ Stop

- Trainingsstart bzw. -stopp.

Body Fat (Körperfett)

- Körperfett in % und BMI messen.

Recovery

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

Bedienung

Einschalten

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

Die LCD-Anzeige zeigt alle Segmente an.



HINWEIS

- Die Konsole schaltet in den Ruhezustand und zeigt den Uhrzeitmodus an, wenn das Gerät vier Minuten lang nicht verwendet wird.

Ruhezustand:

Wenn sich die Konsole im Ruhezustand befindet, werden alle Informationsfenster abgedunkelt, als ob sie ausgeschaltet wäre.

Ausschalten

- Um den Trainer auszuschalten, müssen Sie die Stromquelle vom Trainer entfernen.

Trainingsauswahl

Treffen Sie mit dem Schalter UP/DOWN eine Auswahl:

M	Manual
P1 ~ P12	Programmprofil 1 ~ 12
♥	Herzfrequenzkontrolle
W	Watt Kontrolle
U	Benutzerprogramm

Programme

Schnellstart

- Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Betätigen Sie die Up/Down Tasten zur Einstellung des Widerstandsgrads beim Training.

Beenden Sie Ihr Training

- Drücken Sie im Trainingsmodus auf START/STOP, um das Training zu beenden/anzuhalten. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie im Pausen-Modus die START/STOP-Taste.
- Auf die RESET-Taste drücken (im Pausen-Modus), um alle Trainingsdaten zurückzusetzen.
- Halten Sie die Taste RESET mehr als 3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

SCHELL-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 drücken Sie die Taste "Start/Stop", um das Training fortzusetzen.

Benutzer einstellen

Ein Benutzer kann ausgewählt werden, wenn sich die Konsole im Start-up-Modus befindet.
Wenn sich die Konsole im Funktionsmodus befindet, halten Sie die Taste „RESET“ länger als 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten und in den Start-up-Modus zu wechseln.
Sie sehen „U1“ blinken (oder den zuletzt gewählten Benutzer U1~U4).

- Benutzer auswählen, Taste drücken, um auszuwählen U1~U4, bestätigen Sie mit MODE.
- Geschlecht auswählen, Taste drücken um (männlich)/ (weiblich) auszuwählen, mit MODE bestätigen.
- Alter einstellen (A), Taste drücken, um 1~99 ±1 auszuwählen, mit MODE bestätigen.
- Höhe (H) einstellen, das Rad zur Auswahl (Bereich: 100~200 cm ±1) drehen, mit MODE bestätigen.
- Gewicht (W) einstellen, mit Drehknopf auswählen (Bereich: 20~150 kg ±1), mit MODE bestätigen.

HINWEIS

- Die Einstellung der korrekten Benutzerparameter ist erforderlich für die:
Korrekte Herzfrequenz-Zielprogrammfunktion.
Korrekte Körperfett- und BMI-Messfunktion.
- Durch die Auswahl eines Benutzers wird festgelegt, welche Benutzerprogramme geladen werden sollen. Siehe „Benutzerprogramme“

Manual Modus

- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um das Trainingsprogramm auszuwählen, den M-Modus (manuell) auswählen und mit MODE bestätigen.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um den Spannungspegel einzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Taste, um die Trainingszeit vor einzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um die Trainingsdauer vor einzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um die Trainingsdauer vor einzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um eine Grenze für Puls vor einzustellen, bestätigen Sie mit MODE.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Wenn ein Ziel leer gelassen wird, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Wenn Sie ein Puls Grenzwert einstellen, stoppt das Training nicht, wenn das eingestellte Limit überschritten wird. Ein akustischer Alarm warnt den Benutzer, wenn der Grenzwert überschritten wird.
- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um die Widerstandsstufe einzustellen. Der Ladezustand wird im LEVEL-Fenster angezeigt.

Programmprofil 1~12

- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie eines der voreingestellten Profile, bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um das Spannungsniveau einzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
Das gesamte Profil wird proportional skaliert.
- Betätigen Sie die Up/Down Taste, um die Trainingszeit voreinzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen
- Betätigen Sie die Up/Down Taste, um die Widerstandsstufe einzustellen.
Das gesamte Profil wird proportional skaliert.
Der Ladezustand wird im LEVEL-Fenster angezeigt.

Im Programmprofilmodus wird die Spannung automatisch auf ein voreingestelltes Profil eingestellt.

HINWEIS

- Die Dauer jedes Segments im Profil beträgt 1/8 Ihrer voreingestellten Trainingszeit.
- Wenn keine Trainingszeit eingestellt ist, beträgt die Dauer jedes Segments ± 20 Sekunden und das Profil wird wiederholt neu gestartet, bis Sie das Training selbst beenden.

Herzfrequenzkontrolle

- Betätigen Sie die Up/Down Taste, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie HRC (Herzsymbol), bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um das HRC-Ziel festzulegen:

55%	=	55% von der Summe (220 minus *Alter)
75%	=	75% von der Summe (220 minus *Alter)
90%	=	90% von der Summe (220 minus *Alter)
TA	=	Ziel (Standard 100)
- *Alter Parameter muss im „Benutzer einstellen“ eingestellt werden.
- bestätigen Sie mit MODE.
- Wenn TA eingestellt ist, verwenden Sie die Up/ Down Funktion, um das Ziel (30~230), bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Taste, um die Trainingszeit voreinzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
- Mit „RESET“ gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

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

HINWEIS

- Der Cardio-Modus erfordert ein Herzfrequenzsignal, um zu funktionieren.
- Ein Fragezeichen und ein Herzsymbol werden im Hauptfenster angezeigt, wenn das Herzfrequenzsignal nicht von der Konsole empfangen wird.
- Wenn die Herzfrequenz für mehr als 5 Sekunden nicht gemessen wird, schaltet das Programm automatisch in den Pausenmodus.

SCHNELL-TIPP

- Das Programm „Herzfrequenzkontrolle“ funktioniert am besten, wenn die Benutzereinstellungen korrekt eingestellt sind.

Watt Kontrolle (W)

- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie Watt Kontrolle (W), bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um das Watt-Ziel festzulegen: 120 ist Standard voreingestellt (10~350) bestätigen Sie mit MODE.
- Betätigen Sie die Up/Down Taste, um die Trainingszeit vor einzustellen, bestätigen Sie mit MODE.
- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
- Mit „RESET“ gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

Im Watt-Modus wird die Spannung automatisch auf einen Wert eingestellt, bei dem Watt das voreingestellte Watt-Ziel erreicht.

HINWEIS

- Der Watt-Parameter ist eine Berechnung der Drehzahl und des Spannungsniveaus.
Wenn die Drehzahl höher ist, ist die Spannung niedriger.
Wenn die Drehzahl niedriger ist, ist die Spannung höher.

Benutzerprogramme (U)

Benutzer-Programmiermodus

Ein ausgewähltes Benutzerprogramm wird immer im Programmiermodus geöffnet.

- Wählen Sie über die Up/Down-Funktion ein Trainingsprogramm aus, wählen Sie Benutzerprofil (U), bestätigen Sie mit MODE.
- Stellen Sie über die Up/Down-Funktion den Spannungspegel für das erste Profilsegment ein. Bestätigen Sie mit MODE.
- Wiederholen Sie den Rest der Profilsegment Spannungsniveaus auf die gleiche Weise.

HINWEIS

- Jedes Segment, das Sie programmieren und mit der „Mode“-Taste bestätigen, wird automatisch gespeichert.
- Ein vorprogrammiertes Benutzerprogramm kann nicht gelöscht werden, kann aber überschrieben werden, um das Profil jederzeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Start eines Benutzerprogramms

- Wenn Sie sich im Programmiermodus befinden, halten Sie die MODE-Taste in jeder Phase des Programmiermodus zwei Sekunden lang gedrückt, um den Zeitprogrammiermodus zu öffnen.

- Betätigen Sie die Up/Down-Taste, um die Trainingszeit vorher einzustellen, Bereich: 1:00 ~ 99:00 ($\pm 1:00$)
Bestätigen Sie durch Drücken von MODE.
Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen
- Mit „RESET“ (Neustart) gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

Im Benutzerprogramm-Profilmodus wird die Spannung automatisch auf ein voreingestelltes Profil eingestellt.

Die Dauer jedes Segments im Profil beträgt 1/8 Ihrer voreingestellten Trainingszeit.

HINWEIS

- Es ist nur 1 Benutzerprogramm pro Benutzerprofil verfügbar.
Siehe „Benutzer einstellen“

Recovery

Die Erholungsfunktion registriert den Herzzustand, indem sie die Erholungsgeschwindigkeit Ihrer Herzfrequenz in Schlägen pro Minute misst. Je schneller Ihre Herzfrequenz auf den Normalwert absinkt, desto besser ist Ihr Zustand.

Daher sollte diese Funktion am besten direkt nach dem Training genutzt werden.

- 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.

SCHNELL-TIPP

- Die Messfunktion „Körperfett & BMI“ funktioniert am besten, wenn die Benutzereinstellungen korrekt eingestellt sind.

Bluetooth & APP

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

HINWEIS

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

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

Reinigung und Wartung

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

WARNUNG

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

Schmieren Sie die Pedalrollenschiene (Abb E-2)

Wartungsplan für die regelmäßige Nutzung.

- Reinigen Sie die Oberfläche der Rollenschiene mit einem trockenen Tuch, um möglichen Schmutz zu entfernen.
- Tragen Sie 2 perlengroße Tropfen des Schmiermittels auf jede hervorstehende Schienenoberfläche auf, einen Tropfen nahe dem Anfang und einen nahe dem Ende der Rollenbahn.
- Lassen Sie die Pedale ein paar Mal laufen, damit sich das Schmiermittel gleichmäßig verteilt.
- Wiederholen Sie diese Schritte in einem Abstand von 3 Monaten.

Quietschende Rollen

- Wenn die Gleiträder während der Gleitbewegung Geräusche machen, tragen Sie das Schmiermittel sofort auf jede hervorstehende Schienenoberfläche auf.

ACHTUNG

- Wir empfehlen, nur das mitgelieferte Schmiermittel (auf Silikonbasis) zu verwenden.
- Tragen Sie nicht zu viel Schmiermittel auf und wischen Sie überflüssiges Schmiermittel mit einem sauberen Tuch ab, da zu viel Schmiermittel zu Teppichflecken oder Schmutzpartikeln führen kann.



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/uYc9TxpVKTI>

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Fehlersuche:

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

HINWEIS

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

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

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

Transport und Lagerung

WARNUNG

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

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

Garantiedauer

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

Garantieumfang

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

Einschränkungen der garantie

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

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Ja Ja Nein
Länge	cm inch	195.0 76.8
Breite	cm inch	74.0 29.1
Körpergröße	cm inch	180.0 70.9
Gewicht	kg lbs	73.5 161.7
Max. Benutzergewicht	kg lbs	135.0 300.0
Transformatorausgangs-spezifikationen	Stromspannung Ampere	9V-DC 1.0 A

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2020 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	65
Avertissements de sécurité	65
Sécurité électrique	66
Instructions de montage.....	66
Illustration de description A	66
Illustration de description B	66
Illustration de description C	66
Illustration de description D	66
Informations complémentaires de montage	66
Informations supplémentaires.....	67
Exercices.....	67
Instructions d'entraînement	67
Fréquence cardiaque	67
Usage.....	68
Réglage des pieds de support.....	68
Réglage de la console.....	68
Alimentation électrique (Fig. E-1).....	69
Console (fig F)	69
Explication des fonctions à l'écran	69
Explication des boutons.....	70
Fonctionnement	70
Programmes	70
Définir l'utilisateur	71
Mode manuel	71
Profil de programme 1-12.....	71
Contrôle du rythme cardiaque	72
Watt control (W)	72
Programme utilisateur (U).....	72
Recovery (Récupération)	72
Body Fat (Masse grasse).....	73
Bluetooth & APP	73
Nettoyage et maintenance	73
Lubrifier le rail des roulettes de la pédale (Fig. E-2)	73
Défauts et dysfonctionnements	74
Transport et rangement.....	74
Garantie.....	74
Données techniques	74
Déclaration du fabricant	75
Limite de responsabilité	75

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi.

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

Consignes de sécurité importantes

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

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ 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 5 heures par jour.
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- 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 enrhumier.
- 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 ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.

Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

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

REMARQUE

- Les petites pièces peuvent être cachées/rangées dans des espaces de la protection en polystyrène 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.

REMARQUE

- Les numéros des pièces indiqués lors des étapes de montage commencent par le dessin des pièces que vous trouverez dans la version complète du manuel disponible en ligne.

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

- 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.



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=104>

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.



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=371>

- 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 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 aérobique 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'efficacité 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.

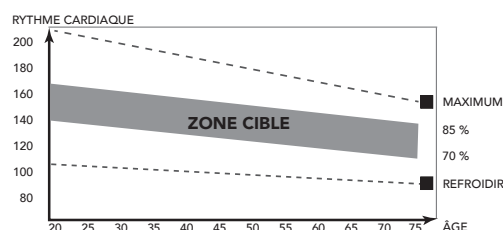
Phase d'échauffement

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 entraînement. 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 peut 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 : $220 - \text{ÂGE}$. La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

AVERTISSEMENT

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum 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, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement est équipé de pieds de support réglables.

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

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

REMARQUE

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



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=420>

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.

Alimentation électrique (Fig. E-1)

L'alimentation de l'appareil d'entraînement est externe. Reportez-vous à l'illustration pour situer l'entrée de l'alimentation de l'appareil d'entraînement.

NOTE

- Fixer le transformateur sur la machine avant de le brancher dans une prise murale.
- Toujours retirer le cordon d'alimentation lorsque la machine n'est pas en fonctionnement

Console (fig F)



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

PRÉCAUTION

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

NOTE

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

Explication des fonctions à l'écran

Time (Durée)

- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera.
- La durée continuera à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- Plage 0:00~99:59

Speed (Vitesse)

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

RPM (tr/min)

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

Watt

- Affiche la puissance actuelle de l'entraînement.
- Portée 0 ~ 999
- ▲ Le symbole s'affiche dans la fenêtre Watt lorsque le nombre de watts cible est inférieur au nombre de watts de l'entraînement en cours.
Vous pédalez trop vite, ou l'objectif fixé est trop bas.
- ▼ Le symbole s'affiche dans la fenêtre Watt lorsque le nombre de watts cible est supérieur au nombre de watts de l'entraînement en cours.
Vous pédalez trop lentement, ou l'objectif fixé est trop élevé.

Level

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

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 0~999

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

BAI™

- Affichage de la consommation BAI valeur BAI pendant l'entraînement
- Plage d'affichage 0/999

REMARQUE

- Le BAI (Body Activity Index) ou Indice d'activité corporelle est la somme du volume d'entraînement effectif.
- Volume d'entraînement = Intensité de l'entraînement x Durée de l'entraînement.

Le BAI calcule le volume d'entraînement effectif en fonction de votre fréquence cardiaque, de votre âge, de votre sexe et de la durée. Pendant l'entraînement, vous pouvez voir que le BAI s'accumule. Dès que vous avez terminé une séance d'entraînement, vous pouvez obtenir un point BAI total pour cette séance, qui correspond au volume total d'entraînement effectif de cette séance.

Si vous vous entraînez plus durement et dans une zone de fréquence cardiaque plus élevée, vous obtenez des points BAI plus rapidement. Si vous vous entraînez moins durement et dans une zone de fréquence cardiaque moins élevée, vous obtenez des points BAI plus lentement.

Nous vous recommandons de vous entraîner en accumulant 100 points BAI chaque semaine pour améliorer vos capacités cardio.

Affichage central

- Les chiffres du haut indiquent les paramètres de l'entraînement en caractères plus grands. Lorsque l'affichage est en mode Scan, chaque paramètre s'affiche pendant quelques secondes. Le nom de la valeur affichée clignote dans la fenêtre dédiée.
- L'affichage en pointillés plus petits traduit graphiquement la courbe d'intensité du profil du programme.
 - * EN contrôle de la tension : Chaque point représente 2 niveaux de tension.
 - * EN mode HRC : Chaque point représente un niveau de tension comme s'il était contrôlé par la tension.
 - * En mode Watt : Chaque point représente un niveau de tension comme s'il était contrôlé par la tension.

Explication des boutons

Haut (bouton rotatif)

- Augmente le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Tourner le bouton rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur

Bas (bouton rotatif)

- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Tourner le bouton rotatif dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur.

Mode/Enter (mode/entrée)

- Confirmez le paramètre ou le choix.
- Arrêtez la fonction de balayage de l'affichage et corrigez le paramètre actuel dans l'affichage central lorsque vous êtes en mode entraînement.
- Passez au paramètre suivant lorsque vous êtes en mode d'affichage fixe.

REMARQUE

- Lorsque vous arrêtez le mode de balayage en choisissant un paramètre spécifique, il n'y a aucun moyen d'activer à nouveau la fonction de balayage autrement qu'en appuyant rapidement deux fois sur « Start/Stop » pour mettre rapidement en pause et redémarrer votre entraînement.

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 3 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions.

Start/ Stop

- Démarrer ou arrêter (pause) l'exercice.

Body Fat (Masse grasse)

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

Recovery (Récupération)

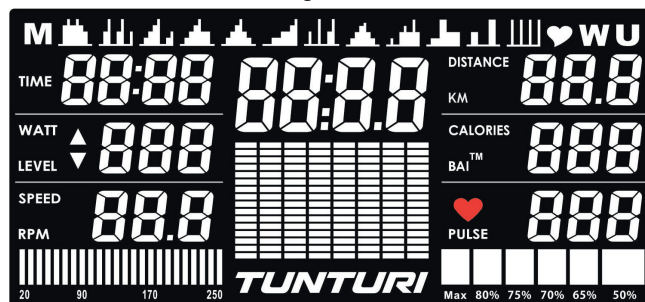
- Après la détection du signal d'impulsion par la console, appuyer sur la touche RECOVERY (récupération) pour passer en mode récupération et suivre la capacité de récupération du rythme cardiaque

Fonctionnement

Marche

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

L'écran LCD affichera tous les segments.



REMARQUE

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

Mode veille

Lorsque la console est en mode veille, toutes les fenêtres d'information sont effacées comme si elle était en mode arrêt.

Mise hors tension

- Pour éteindre l'appareil d'entraînement, il est nécessaire de retirer la source d'alimentation de l'appareil d'entraînement.

Sélection de l'entraînement

Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour sélectionner :

M	Manuel
P1 ~ P12	Profil de programme 1 ~ 12
♥	Contrôle du rythme cardiaque
W	Watt control
U	Programme utilisateur

Programmes

Quick start (démarrage rapide)

- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Fin de l'entraînement

- Appuyez sur « START/STOP » en mode entraînement pour arrêter/mettre en pause votre entraînement.
Pour relancer votre entraînement, appuyez sur le bouton « START/STOP » en mode pause.
- Appuyez sur la touche « RESET » (en mode Pause) pour réinitialiser toutes les données d'entraînement.
- Maintenez la touche « RESET » enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser la console. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

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 appuyez sur la touche « Démarrer/Arrêter » pour reprendre l'entraînement.

Définir l'utilisateur

Un utilisateur peut être sélectionné lorsque la console est en mode « Démarrage ».

Lorsque la console est en mode fonctionnel, appuyez sur la touche « RESET » pendant plus de 3 secondes pour redémarrer la console et passer en mode « Démarrage ».

Vous voyez « U1 » clignoter (ou le dernier utilisateur sélectionné U1~U4).

- Sélectionnez l'utilisateur, tournez la molette pour sélectionner U1-U4, confirmez en appuyant sur MODE.
- Sélectionnez le sexe, tournez la molette pour sélectionner (homme)/ (femme), confirmez en appuyant sur MODE.
- Définissez l'âge (A), tournez la molette pour sélectionner (plage : 1~99 ±1), confirmez en appuyant sur MODE.
- Réglez la taille (H), tournez la molette pour sélectionner (plage : 100~200 cm ±1), confirmez en appuyant sur MODE.
- Réglez le poids (W), tournez la molette pour sélectionner (plage : 20~150 kg ±1), confirmez en appuyant sur MODE.

REMARQUE

- Le réglage des paramètres utilisateur corrects est nécessaire pour :
Fonctionnalité correcte de programme cible de fréquence cardiaque.
La fonction correcte de mesure de la graisse corporelle et de l'IMC.
- La sélection d'un utilisateur détermine les « programmes utilisateur » qui seront chargés. Voir « Programme utilisateur »

Mode manuel

- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez le mode M (manuel) et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour régler le niveau de tension et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour prédéfinir une durée d'entraînement et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.

- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour prédéfinir la distance de l'entraînement et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour prédéfinir les calories de l'entraînement et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour prédéfinir une limite pour les pulsations et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.

REMARQUE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Si vous fixez une limite pour les pulsations, l'entraînement ne s'arrêtera pas lorsque vous dépassez la limite. Une alarme sonore avertira l'utilisateur du dépassement de la limite.

- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour régler le niveau de résistance. Le niveau de charge est affiché dans la fenêtre « LEVEL ».

Profil de programme 1-12

- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez un des profils prédéfinis et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour régler le niveau de tension et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
Le profil complet sera adapté proportionnellement.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour prédéfinir une durée d'entraînement et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour régler le niveau de résistance.
Le profil complet sera adapté proportionnellement.
Le niveau de charge est affiché dans la fenêtre « LOAD ».

En mode de profil de programme, la tension sera automatiquement ajustée à un profil prédéfini.

REMARQUE

- La durée de chaque segment du profil correspond à 1/8 de votre durée d'entraînement prédéfinie.
- Si aucune durée d'entraînement n'est définie, la durée de chaque segment sera de ± 20 secondes, et le profil sera redémarré à plusieurs reprises jusqu'à ce que vous arrêtiez vous-même l'entraînement.

Contrôle du rythme cardiaque

- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez rythme cardiaque (icône de cœur) et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour définir le rythme cardiaque cible:
 - 55% = 55% de la somme (220 moins *Âge)
 - 75% = 75% de la somme (220 moins *Âge)
 - 90% = 90% de la somme (220 moins *Âge)
 - TA = Cible (100 par défaut)

*Âge paramètre doit être défini dans "Définir l'utilisateur"

appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.

- Lorsque TA est défini, utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour définir la cible (30-230) et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour prédéfinir une durée d'entraînement et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez « RESET » pour revenir au menu principal.

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

REMARQUE

- Le mode cardio nécessite un signal de fréquence cardiaque pour fonctionner.
- Le point d'interrogation et le symbole de cœur s'affichent dans la fenêtre principale lorsque le signal de fréquence cardiaque n'est pas reçu par la console pour être notifié.
- Lorsque la fréquence cardiaque est perdue pendant plus de 5 secondes, le programme se met automatiquement en mode pause.

ASTUCE RAPIDE

- Le programme « Contrôle de la fréquence cardiaque » fonctionne mieux lorsque les paramètres de l'utilisateur sont réglés correctement.

Watt control (W)

- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez Watt Control (W) et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour définir l'objectif de Watts : 120 est la valeur par défaut (10-350) appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Utilisez la molette « VERS LE HAUT/VERS LE BAS » pour prédéfinir une durée d'entraînement et appuyez sur « MODE » pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez « RESET » pour revenir au menu principal.

En mode Watt, la tension sera automatiquement ajustée à une insensibilité où la valeur de Watts atteindra l'objectif prédéfini.

REMARQUE

- Le paramètre Watt est un calcul du nombre de rotations par minute et du niveau de tension.
Plus le nombre de rotations par minute sera élevé, moins la tension sera élevée.
Moins le nombre de rotations par minute sera élevé, plus la tension sera élevée.

Programme utilisateur (U)

Mode programmation de l'utilisateur.

Un programme utilisateur sélectionné s'ouvre toujours en mode programmation.

- Utilisez la molette Vers le haut/Vers le bas pour sélectionner le programme d'entraînement, Sélectionner le profil utilisateur (U), et confirmez en appuyant sur MODE.
- Utilisez la molette Vers le haut/Vers le bas pour régler le niveau de tension pour le premier segment du profil. Confirmez en appuyant sur MODE.
- Faites de même pour le reste des niveaux de tension du segment de profil.

REMARQUE

- Chaque segment que vous programmez, et que vous confirmez en appuyant sur le bouton « Mode » est automatiquement mémorisé.
- Un programme utilisateur préprogrammé ne peut pas être effacé, mais peut être écrasé pour adapter à tout moment le profil à vos besoins.

Démarrer un programme utilisateur

- Lorsque vous êtes en mode programmation, appuyez sur le bouton MODE pendant 2 secondes à n'importe quel stade du mode programmation, pour ouvrir le mode de programmation horaire.
- Utilisez la molette Vers le haut/Vers le bas pour prédéfinir une durée d'entraînement
plage : 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)
Confirmez en appuyant sur MODE.
Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement
- Utilisez la touche RESET pour revenir au menu principal.

En mode de profil Programme utilisateur, la tension sera automatiquement ajustée au profil prédéfini.

La durée de chaque segment du profil correspond à 1/8 de votre durée d'entraînement prédéfinie.

REMARQUE

- Il n'y a qu'un seul programme utilisateur disponible par profil utilisateur.
Voir « Définir l'utilisateur »

Recovery (Récupération)

La fonction de récupération consiste à enregistrer l'état cardiaque en mesurant la vitesse de récupération de votre fréquence cardiaque en battements par minute. Plus vite votre fréquence cardiaque revient à la normale, meilleure est votre condition.

Par conséquent, cette fonction doit être utilisée de préférence directement après votre entraînement.

- 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.

ASTUCE RAPIDE

- La fonction de mesure de la « graisse corporelle et de l'IMC » fonctionne mieux lorsque les paramètres de l'utilisateur sont correctement définis.

Bluetooth & APP

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

NOTE

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

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

Nettoyage et maintenance

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

AVERTISSEMENT

- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- 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.

Lubrifier le rail des roulettes de la pédale (Fig. E-2)

Plan d'entretien pour une utilisation régulière.

- Nettoyez la surface du rail des roulettes avec un chiffon sec pour éliminer les éventuelles saletés.
- Appliquez 2 gouttes de la taille d'une perle de lubrifiant sur chaque surface du rail qui dépasse, une goutte à chaque extrémité du rail des roulettes.
- Faites fonctionner les pédales sur quelques cycles pour que le lubrifiant se répartisse uniformément.
- Répétez ces étapes sur un intervalle de 3 mois.

Roulettes qui grincent

- Lorsque les roues de coulissement font du bruit pendant le mouvement de glissement, appliquez immédiatement le lubrifiant sur chaque surface de rail qui dépasse.

ATTENTION

- Nous vous recommandons d'utiliser uniquement le lubrifiant fourni avec le produit (à base de silicone).
- N'appliquez pas trop de lubrifiant et essuyez l'excédent de lubrifiant avec un chiffon propre car trop de lubrifiant peut tacher le tapis ou entraîner des particules de saleté.



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
<https://youtu.be/uYc9TxpVKTI>

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 défectueuse.

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Résolution des pannes :

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

NOTE

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

Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.

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

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

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

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

Le consommateur dispose des droits légaux accordés par la législation nationale applicable au commerce des produits de consommation courante et cette garantie ne limite ces droits en aucun cas. La « Garantie du propriétaire » est valable uniquement si l'équipement est utilisé dans l'environnement correspondant à celui déterminé par Tunturi New Fitness BV. L'environnement d'utilisation de chaque appareil est mentionné dans le mode d'emploi fourni avec l'appareil en question.

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'incapacité 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 indépendantes 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 exemple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5,3 ~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Oui Oui Non
Longueur	cm inch	195.0 76.8
Largeur	cm inch	74.0 29.1
Hauteur	cm inch	180.0 70.9
Poids	kg lbs	73.5 161.7
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	135.0 300.0
Spécifications de sortie du transformateur	Le voltage Ampère	9V-DC 1.0 A

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

04-2020

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

Limite de responsabilité

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

Italiano

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

Indice

Benvenuti	76
Precauzioni di sicurezza.....	76
Sicurezza elettrica.....	77
Istruzioni di montaggio.....	77
Illustrazione di descrizione A.....	77
Illustrazione di descrizione B.....	77
Illustrazione di descrizione C.....	77
Illustrazione di descrizione D.....	77
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio	77
Informazioni aggiuntive.....	78
Allenamenti.....	78
Istruzioni per l'esercizio	78
Frequenza cardiaca	78
Utilizzo.....	79
Regolazione dei piedini di appoggio.....	79
Regolazione della console	79
Alimentazione (Fig. E-1)	79
Console (fig F)	80
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione	80
Spiegazione dei pulsanti	81
Utilizzo	81
Programmi	81
Impostazione dell'utente.....	82
Manualmente	82
Profilo programma 1~12	82
Controllo frequenza cardiaca	82
Controllo Watt (W).....	83
Programmi utente (U).....	83
Recovery (Recupero)	83
Body Fat (Grasso corporeo)	83
Bluetooth & APP	84
Pulizia e manutenzione	84
Lubrificare la rotaia a rulli del pedale (Fig. E-2).....	84
Difetti e malfunzionamenti	84
Trasporto e stoccaggio	84
Garanzia.....	84
Dati tecnici.....	85
Dichiarazione del fabbricante	85
Clausola di esonero della responsabilità.....	85

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

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

Importanti istruzioni di sicurezza

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

Precauzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 5 ore al giorno
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.

- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 135 kg (300 lbs)
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Sicurezza elettrica

(valido solo per apparecchi elettrici)

- Prima dell'uso, verificare sempre che la tensione della rete elettrica corrisponda alla tensione riportata sulla targhetta nominale dell'apparecchio.
- Non utilizzare cavi di prolunga.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore, olio e bordi affilati.
- Non alterare o modificare il cavo o la spina di alimentazione.
- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina di alimentazione sono danneggiati o difettosi. Se il cavo o la spina di alimentazione risultano danneggiati o difettosi, contattare il rivenditore.
- Svolgere sempre completamente il cavo di alimentazione
- Non far passare il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio. Non far passare il cavo di alimentazione sotto un tappeto. Non collocare alcun oggetto sul cavo di alimentazione.
- Verificare che il cavo di alimentazione non sporga sul bordo di un tavolo. Verificare che il cavo di alimentazione non possa rimanere accidentalmente impigliato o causare inciampanti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando la spina di alimentazione è collegata alla presa a muro.
- Non tirare il cavo di alimentazione per rimuovere la spina dalla presa a muro.
- Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro quando l'apparecchio non è in uso, prima di assemblare o di smontare l'apparecchio o di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione.

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.

È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

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

NOTA

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

Illustrazione di descrizione C

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

Illustrazione di descrizione D

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

NOTA

- I numeri delle parti visualizzati nei passaggi dell'assemblaggio iniziano con lo schema delle parti di ricambio presente nel manuale utente della versione completa online.

ATTENZIONE

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

AVVISO

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

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

Informazioni supplementari sulla fase di montaggio D8 & D9

- Collegare il cavo proveniente dalla struttura principale alla parte inferiore del cavo pre-montato nel tubo verticale.
- Inserire il tubo verticale sulla staffa di fissaggio della struttura principale, dove i bulloni di fissaggio sono pre-montati e rimangono pre-montati.
(Mentre si abbassa il tubo verticale, sollevare delicatamente la parte superiore del cavo, per evitare che rimanga intrappolato nel collegamento.)
- Il tubo verticale dovrebbe inserirsi automaticamente nella posizione centrale, ma si consiglia di correggere leggermente per accertarsi che la posizione sia corretta.
- La posizione perfetta è quando i bulloni di fissaggio sono perfettamente allineati con i fori del tubo verticale.



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=104>

NOTA

- Evitare che il collegamento fra queste due parti si schiacci.
- Stringendo i due bulloni (girando in senso orario) sul lato anteriore, si allargherà la staffa di fissaggio per consentire un fissaggio corretto del tubo verticale.



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=371>

- Per fissare il tubo verticale si deve prima stringere bene il bullone sul lato superiore.
- Una volta stretto il bullone superiore, si dovrà stringere bene il bullone inferiore.
- Stringendo il bullone inferiore, il tubo verticale verrà leggermente riposizionato così da poter stringere un po' di più il bullone superiore, quindi si dovrà nuovamente stringere il bullone superiore.
- Ripetere questi passaggi fino a quando entrambi i bulloni non saranno stretti bene per garantire un fissaggio corretto del tubo verticale.

NOTA

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

Informazioni aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

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

Smaltimento a fine vita

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

Allenamenti

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

Istruzioni per l'esercizio

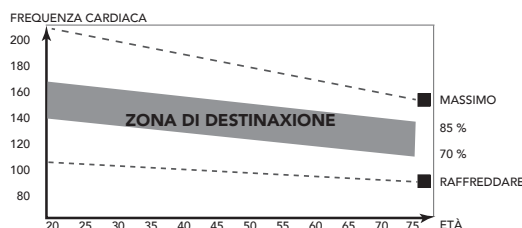
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti anche se la maggior parte delle persone

La fase di defaticamento

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

A mano a mano che sarete più in forma, potrete aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

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

Perdere peso

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

Frequenza cardiaca

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

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

NOTA

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

NOTA

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

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

ATTENZIONE

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

AVVISO

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

NOTA

- 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 può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula: $220 - \text{ETÀ}$. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

ATTENZIONE

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

Principianti

50-60% della massima frequenza cardiaca

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

Livello avanzato

60-70% della massima frequenza cardiaca

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

Esperti

70-80% della massima frequenza cardiaca

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

Utilizzo

Regolazione dei piedini di appoggio

L'attrezzo è dotato di piedini di appoggio regolabili.

Se risulta instabile, traballante o non ben livellata, questi piedini di appoggio possono essere regolati per apportare le correzioni richieste.

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

NOTA

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



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=420>

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.

Alimentazione (Fig. E-1)

Il trainer è dotato di un'alimentazione esterna. Fare riferimento all'illustrazione per individuare l'ingresso dell'alimentazione del trainer.

NOTA

- Collegare l'alimentazione al trainer prima di inserirla nella presa elettrica.
- Staccare sempre il cavo di alimentazione quando la macchina non viene usata.

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 delle funzioni di visualizzazione

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.
- Range 0:00~99:59

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"

WATT

- Visualizza i watt dell'esercizio corrente.
- Range 0 ~ 999

- ▲ Il simbolo viene visualizzato nella finestra Watt quando l'obiettivo Watt impostato è inferiore all'uscita watt dell'allenamento in esecuzione. Stai pedalando troppo velocemente, oppure l'obiettivo impostato è troppo basso.
- ▼ Il simbolo viene visualizzato nella finestra Watt quando l'obiettivo Watt impostato è superiore all'uscita watt dell'allenamento in esecuzione. Stai pedalando troppo lentamente, oppure l'obiettivo impostato è troppo alto.

Level (CARICO)

- Mostra l'impostazione per il livello di tensione, quando si regola la resistenza, per 3 secondi.

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 0~999

🔧 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

BAI TM

- Visualizza il valore BAI del consumo BAI durante l'allenamento.
- Intervallo di visualizzazione 0~999

🔧 NOTA

- Il BAI (Body Activity Index) è la somma del volume di allenamento effettivo.
- Volume allenamento = Intensità allenamento x Tempo allenamento.

Il BAI calcola il volume dell'allenamento effettivo in base a frequenza cardiaca, età, sesso e durata.

Durante l'allenamento, è possibile vedere l'accumulo del BAI. Non appena viene completata la sessione di allenamento, è possibile ottenere un punto BAI totale della sessione, che rappresenta il volume di allenamento effettivo totale per la sessione.

Con un allenamento più sostenuto e una zona di frequenza cardiaca maggiore, si ottengono punti BAI più velocemente. Con un allenamento meno sostenuto e una zona di frequenza cardiaca minore, si ottengono punti BAI più lentamente.

Consigliamo di allenarsi accumulando 100 punti BAI ogni settimana per migliorare le capacità cardio.

Display centrale

- Le cifre più in alto nella schermata mostrano i parametri di allenamento in caratteri più grandi. Quando il display è in modalità Scan, verranno visualizzati tutti i parametri per alcuni secondi. Il nome del valore visualizzato lampeggerà nella relativa finestra.
- Il display a matrice di punti inferiore mostrerà graficamente la curva d'intensità del profilo del programma.

* Nel controllo della tensione: Ogni punto rappresenta 2 livelli di tensione.

* In modalità HRC: Ogni punto rappresenta un livello di tensione come se fosse controllato dalla tensione.

* In modalità Watt: Ogni punto rappresenta un livello di tensione come se fosse controllato dalla tensione.

Spiegazione dei pulsanti

Up Su (Manopola)

- Aumentare il livello di resistenza durante l'esercizio.
- Ruotare la manopola in senso orario per aumentare il valore.

Down Giù (Manopola)

- Diminuire il livello di resistenza durante l'esercizio.
- Ruotare la manopola in senso antiorario per diminuire il valore.

Mode/ Enter

- Conferma l'impostazione o la selezione.
- Arresta la funzione scan del display e fissa il parametro corrente nel display centrale quando si è in modalità di allenamento.
- Passa al parametro successivo quando si è in modalità di visualizzazione fissa.

NOTA

- Quando si interrompe la modalità scan fissando un parametro specifico, non si può riattivare la funzione "scan", se non premendo rapidamente due volte su "Start/Stop" per mettere subito in pausa e riavviare l'allenamento.

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 3 secondi per azzerare tutti i valori di tutte le funzioni.

Start/ Stop

- Avviamento o Interruzione (pausa) dell'esercizio.

Body Fat (Grasso corporeo)

Test % grasso corporeo e BMI.

Recovery (Recupero)

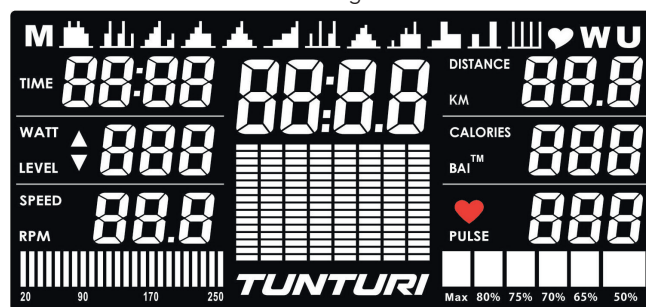
- Una volta che console rileva il segnale d'impulso, premere il tasto RECOVERY per accedere in modalità recupero e monitorare la capacità di recupero della frequenza cardiaca

Utilizzo

Accensione

- Inserire la spina nella presa a muro.
Il computer si avvia e visualizza tutti i componenti sul display LCD per 2 secondi
- 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.



NOTA

- La console passa in modalità sospensione se il dispositivo non viene utilizzato per 4 minuti.

Modalità sospensione

Quando la console è in modalità sospensione, tutte le finestre di informazione sono oscurate come se fosse in modalità off.

Spegnimento

- Per spegnere il trainer è necessario rimuovere la fonte di alimentazione dal trainer stesso.

Selezione dell'allenamento

Utilizzare SU/GIÙ per selezionare:

M	Manualmente
P1 ~ P12	Profilo programma 1 ~ 12
♥	Controllo frequenza cardiaca
W	Controllo Watt
U	Programma utente

Programmi

Avvio rapido

- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento senza alcuna impostazione predefinita.
- Utilizzare SU/GIÙ per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.

Terminare l'allenamento

- Premere START/STOP in modalità allenamento per fermare/mettere in pausa l'allenamento.
Per riprendere l'allenamento, premere il tasto START/STOP in modalità pausa.
- Premere il tasto RESET (in modalità Pausa) per reimpostare tutti i dati dell'allenamento.
- Tenere premuto il tasto RESET per oltre 3 secondi per resettare la console. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

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 premere il pulsante "Start/Stop" per riprendere l'allenamento.

Impostazione dell'utente

È possibile selezionare un utente quando la console è in modalità "Start up" [Avvio].

Quando la console è in modalità di funzionamento, tenere premuto il tasto "RESET" per più di 3 secondi per riavviare la console e passare alla modalità "Start up".

"U1" (o l'ultimo utente selezionato da U1~U4) lampeggia.

- Selezionare l'utente, ruotare la manopola per selezionare U1~U4, quindi confermare premendo MODE.
- Selezionare il sesso, ruotare il selettore per selezionare (Maschio)/(Femmina), confermare premendo MODE.
- Impostare l'età (A), ruotare il selettore per selezionare (Intervallo 1~99 +1, quindi confermare premendo MODE.
- Impostare l'altezza (H), ruotare il selettore per selezionare (Intervallo: 100~200 cm ±1), confermare premendo MODE.
- Impostare il peso (W), ruotare il selettore per selezionare (Intervallo: 20~150 kg ±1), confermare premendo MODE.

NOTA

- L'impostazione dei parametri utente corretti è necessaria per: La corretta funzionalità del programma target della frequenza cardiaca. La corretta funzione di misurazione del grasso corporeo e del valore di BMI.
- La selezione di un utente determina quali "Programmi utente" verranno caricati. Vedere "Programmi utente"

Manualmente

- Utilizzare la funzione Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità M (manuale), quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare la funzione Su/Giù per impostare il livello di tensione, quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare il tasto Su/Giù per preimpostare il tempo di allenamento, quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare il tasto Su/Giù per preimpostare la distanza di allenamento, quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare il tasto Su/Giù per preimpostare le calorie di allenamento, quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare il tasto Su/Giù per preimpostare un limite per il battito cardiaco, quindi confermare premendo MODALITÀ.

NOTA

- Quando si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Lasciando un obiettivo vuoto, questo non sarà visto come un limite preimpostato.
- Quando si imposta un limite per il battito cardiaco, l'allenamento non si fermerà quando si supera il limite impostato. Un allarme acustico notificherà come avviso all'utente il superamento del limite.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto SU/GIÙ per regolare il livello di resistenza. Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.

Profilo programma 1~12

- Utilizzare la funzione Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, selezionare uno dei profili predefiniti, quindi confermare premendo MODALITÀ.

- Utilizzare la funzione Su/Giù per impostare il livello di tensione, quindi confermare premendo MODALITÀ. Il profilo completo verrà scalato in modo proporzionale.
- Utilizzare il tasto Su/Giù per preimpostare il tempo di allenamento, quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto SU/GIÙ per regolare il livello di resistenza. Il profilo completo verrà scalato in modo proporzionale. Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.

Nella modalità Programma del profilo, la tensione verrà regolata automaticamente a un profilo predefinito.

NOTA

- La durata di ciascun segmento nel profilo è 1/8 del tempo di allenamento predefinito.
- Se non viene impostato alcun tempo di allenamento, la durata di ciascun segmento sarà ± 20 secondi, e il profilo verrà riavviato ripetutamente finché non viene fermato l'allenamento.

Controllo frequenza cardiaca

- Utilizzare la funzione Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, selezionare HRC (icona cuore), quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare la funzione Su/Giù per impostare l'obiettivo HRC.
55% = 55% della somma (220 meno *Età)
75% = 75% della somma (220 meno *Età)
90% = 90% della somma (220 meno *Età)
TA = Obiettivo (Predefinito 100)

*Età parametro deve essere impostato in "Impostazione dell'utente"

55%. = 55% di 220 meno l'età.
75%. = 75% di 220 meno l'età.
90%. = 90% di 220 meno l'età.
TA = Obiettivo (Predefinito 100),
confermare premendo MODALITÀ.

- Per impostare il valore TA, utilizzare la funzione Su/Giù per impostare l'obiettivo (30~230), quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare il tasto Su/Giù per preimpostare il tempo di allenamento, quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare RESET per tornare al menu principale.

Nella modalità cardio, la tensione verrà regolata automaticamente a un'insensibilità in cui la frequenza cardiaca raggiunge l'obiettivo HRC predefinito.

NOTA

- Per poter funzionare, la modalità Cardio richiede un segnale di frequenza cardiaca.
- Il punto interrogativo e il simbolo con il cuore vengono mostrati nella finestra principale quando il segnale di frequenza cardiaca non viene ricevuto dalla console per la notifica.
- Quando la frequenza cardiaca è assente per più di 5 secondi, il programma si spegne automaticamente in modalità pausa.

CONSIGLIO RAPIDO

- Il programma "Controllo della frequenza cardiaca" funziona al meglio quando le impostazioni dell'utente sono impostate correttamente.

Controllo Watt (W)

- Utilizzare la funzione Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, selezionare Controllo Watt (W), quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare la funzione Su/Giù per impostare l'obiettivo Watt. 120 è il valore predefinito (10~350), confermare premendo MODALITÀ.
- Utilizzare il tasto Su/Giù per preimpostare il tempo di allenamento, quindi confermare premendo MODALITÀ.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare RESET per tornare al menu principale.

Nella modalità Watt, la tensione verrà regolata automaticamente a un'insensibilità in cui i Watt raggiungono l'obiettivo watt predefinito.

NOTA

- Il parametro Watt è un calcolo di RPM e livello di tensione. Quando RPM è maggiore, la tensione sarà minore. Quando RPM è minore, la tensione sarà maggiore.

Programmi utente (U)

Modalità di programmazione utente.

Selezionando un programma utente, questo si aprirà sempre in modalità di programmazione.

- Utilizzare il selettore Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, Selezionare il Profilo utente (U), quindi confermare premendo MODE.
- Utilizzare il selettore Su/Giù per impostare il livello di tensione per il primo segmento di profilo. Confermare premendo MODE.
- Ripetere la parte rimanente dei livelli di tensione del segmento del profilo allo stesso modo.

NOTA

- Ogni segmento programmato e confermato premendo il pulsante "MODE" viene automaticamente memorizzato.
- Un programma utente pre-programmato non può essere cancellato, ma può essere sovrascritto in qualsiasi momento per aggiornare il profilo secondo le proprie esigenze.

Avviare un programma utente

- In modalità di programmazione, tenere premuto il tasto MODE per 2 secondi in qualsiasi fase della modalità di programmazione, per aprire la modalità di programmazione oraria.
- Utilizzare il selettore Su/Giù per preimpostare il tempo di allenamento, Intervallo: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00) Confermare premendo MODE. Premere il tasto START/ STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare RESET per tornare al menu principale.

Nella modalità di profilo Programma utente, la tensione verrà regolata automaticamente secondo un profilo predefinito. La durata di ogni segmento nel profilo è 1/8 del tempo di allenamento predefinito.

NOTA

- Per ogni profilo utente è disponibile un solo programma utente. Vedere "Impostazione dell'utente"

Recovery (Recupero)

La funzione di recupero registra la condizione cardiaca misurando la velocità di recupero della frequenza cardiaca in battiti al minuto. Più velocemente la tua frequenza cardiaca scende alla normalità, migliore è la tua condizione.

Pertanto, questa funzione dovrebbe essere utilizzata al meglio subito dopo l'allenamento.

- 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.
- Il computer mostrerà da F1 a F6 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.

CONSIGLIO RAPIDO

- La funzione di misurazione "Grasso corporeo e BMI" funziona al meglio quando le impostazioni dell'utente sono impostate correttamente.

Bluetooth & APP

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.

NOTA

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

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

Pulizia e manutenzione

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

ATTENZIONE

- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.
- 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.

Lubrificare la rotaia a rulli del pedale (Fig. E-2)

Piano di manutenzione per un uso regolare.

- Pulire la superficie della guida per i rulli con un panno asciutto per rimuovere l'eventuale sporcizia.
- Applicare 2 piccole gocce di lubrificante su ogni superficie sporgente della rotaia, una goccia all'inizio e una alla fine della rotaia.
- Azionare i pedali per alcuni giri per far distribuire uniformemente il lubrificante.
- Ripetere questi passaggi ogni 3 mesi.

Rulli che cigolano

- Se le ruote scorrevoli fanno rumore durante lo scorrimento, applicare del lubrificante su ogni superficie sporgente della guida.

ATTENZIONE

- Si consiglia di utilizzare solo il lubrificante fornito con il prodotto (a base di silicone).
- Non applicare troppo lubrificante oppure rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno pulito, in quanto troppo lubrificante potrebbe macchiare il tappeto o formare particelle di sporco.



Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
<https://youtu.be/uYc9TpxVKTI>

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 rivenditore.
- 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 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, reinserire le batterie e riprovare.

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 è tutelato da tutti i diritti previsti dalla legislazione nazionale e riguardanti l'acquisto di beni di consumo. Questi diritti fondamentali non sono limitati dalle condizioni di garanzia. La garanzia entra in vigore solo se l'attrezzo in questione prodotto dall'azienda Tunturi Ltd. viene utilizzato in linea con le condizioni ambientali d'uso specificate dal fabbricante. Le condizioni ambientali d'uso degli attrezzi son

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 mancato sfruttamento dell'attrezzo, mancato guadagno o altri danni di natura economica.

Limiti di garanzia

La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.

La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.

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

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Si Si Si No
Lunghezza	cm inch	195.0 76.8
Larghezza	cm inch	74.0 29.1
Altezza	cm inch	180.0 70.9
Peso	kg lbs	73.5 161.7
Peso massimo utente	kg lbs	135.0 300.0
Specifiche di uscita del trasformatore	Voltaggio Ampere	9V-DC 1.0 A

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2020 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.



B.O.M.

Č.	Popis	Specifikace	Množství
1	Konzole (BAI)	Metrické nastavení	1
2	Křížový šroub	M5x14	3
3	Sestava konzoly Gen. B		1
5	Sada kompletní sestavy řídítek Gen.C	Díly: 5 ~ 10, 137, 138, 149	1
5	Řídítka	RAL9004 černá	1
6	Pěnová rukojeť	490 x Ø23 x 3,0 mm	2
7	Koncovka řídítek	Ø1"	2
8	Snímač pulsu na ruku	Sada	2
9	Šroub	M5x20L	2
10	Pouzdro	Ø50,8xØ17,12x13L	2
11	Upevňovací hřídel řídítek	Ø17x367L	1
12	Šroub	M5xP0,8x20L	1
13	Ložisko	6203-C3 (RS)	2
14	Horní kryt řídítek, přední	RAL9004 černá (ABS)	2
15	Horní kryt řídítek (pravý)	RAL9004 černá (ABS)	2
16	Pěnová rukojeť	900 x Ø30 x 5,0 mm	2
17	Koncovka pro pohyblivé řídítka	Černý ABS	2
18	Horní řídítka, kompletní sestava (pravá strana)	Díly: 16 ~ 18	1
18	Horní řídítka (pravá strana)	RAL9004 černá	1
19	Dolní řídítka Kompl.	Díly: 13, 19	2
19	Spodní řídítka	RAL9004 černá	2
20	Hlavní rám	RAL9004 černá	1
21	Šestihranný šroub	M8xP1,25x12Lx5t	3
22	Hnací řemenice	Ø280-6P Ø20	1
23	Pouzdro	Ø20,5xØ25x7,5 mmL	1
24	Osa pro řemenici	Ø20x195L	1
26	Kliková páka (R/L)	RAL9004 černá	2
27	Kryt kliky (vnitřní)	RAL9004 černá ABS	2
28	Kryt klikového hřídele (vnější)	RAL9004 černý ABS	2
29	Šroub	M5x8L	4
30	Sada setrvačnicku (30~37)	Ø280x32W 6,0 kg (2cestný pohon)	1
31	Náprava pro setrvačnick	113,5 l	1
32	Ložisko	6300 (RS)	1
33	Pouzdro	Ø10xØ14x6mmL	1
34	Matice	3/8"-26x4,5t	3
35	Ložisko	6000 (RS)	1
36	Plochá podložka	Ø10xØ14x1t	1
37	Matice	3/8"	2
38	Sada napínáku řemene	Díly: 38 ~ 43	1
38	Napínák řemene		1
39	Napínací kolečko	Ø24xØ37x20,5 mmL	1
40	Vlnitá podložka	Ø10,5 x Ø15 x 0,3 t	2
41	Nylonová matice	M8	1
42	Plochá podložka	Ø8,5xØ25x2t	1



B.O.M.

Č.	Popis	Specifikace	Množství
43	Plochá podložka	Ø6xØ13x1t	1
44	Šestihranný šroub	M6xP1,0x80L	1
45	Šroub	M10x60L	2
46	Nylonová matice	M20	1
47	Plochá podložka	Ø20,3 x Ø30 x 1t	1
48	Šroub	M4xP1,5x16L	2
49	Držák senzoru	Černý	1
50	Plochá podložka	Ø5xØ10x1t	2
51	Ložisko	6004 (RS)	2
52	Hnací řemen	PJ1092 - 430J - 6P	1
53	Kabelový vodič	Kabelový vodič	1
54	Šestihranný šroub	M6xP1,0x12L	1
55	Šestihranný šroub	M6xP1,0x18L	1
56	Pružina		1
57	DC vodič	500 mm _ 3P	1
58	Plochá podložka	Ø6xØ13x2t	1
59	Boční kryt (LH)	PMS 425 šedá	1
60	Boční kryt (pravý)	PMS 425 šedá	1
61	Horní kryt	RAL9004 černá (lesklá)	1
62	Šroub	M5x16L	3
63	Šroub	M4x16L	3
64	Hřídel krytu řetězu	Bílá	2
65	Čep	6x6x23	2
66	Nylonová matice	M10	2
67	Šestihranný šroub	M5xP0,8x16L	2
68	Šestihranný šroub	M10xP1,5x50L	2
69	Kompletní sestava trubky pedálu (LH)	Díly: 69, 103	1
69	Trubka pedálu (LH)	RAL9004 černá	1
70	Kompletní sestava trubky pedálu (pravá strana)	Díly: 70, 103	1
70	Trubka pedálu (pravá strana)	RAL9004 černá	1
71	Spojka pedálu	RAL9004 černá	2
72	Šroub	M8xP1,25x16L	6
73	Plochá podložka	Ø8xØ19x2t	6
74	Kompletní sestava pedálu (levá strana)	Díly: 74, 82	1
74	Pedálové rameno (LH)	RAL9004 černá	1
75	Kompletní sestava pedálu (pravá strana)	Díly: 75, 82	1
75	Pedálové rameno (pravé)	RAL9004 černá	1
76	Kluzné kolo Kompletní sestava	Díly: 76, 78	1
76	Kluzné kolo	Ø61xØ28x50,6	2
77	Pevná trubka pro kluzné kolo	Ø12x50,6L	2
78	Ložisko	6001 (RS)	4
79	Spojka pedálu nového systému	RAL9004 černá	2
80	Šroub	M5xP0,8x12L	4
81	Plochá podložka	Ø8xØ16x1t	6



B.O.M.

Č.	Popis	Specifikace	Množství
82	Pouzdro	Ø26,7 x Ø17,12 x 15L	4
83	Šroub	M8xP1,25x16L	4
84	Ložisko	6204 (RS)	4
85	Šroub	M8x70L	2
86	Nylonová matice	M8	2
87	Šroub	M5x6L	4
88	Plochá podložka	Ø5xØ10x1t	4
89	Přední noha, kompletní sestava	Díly: 89 ~ 95	1
89	Přední noha	RAL9004 černá	1
90	Šroub	3/16" x 1/2"	2
91	Koncová krytka stabilizátoru	Černá	2
92	Nastavovací podložka	Ø50 3/8"-16x6t Černá	2
93	Transportní kolečko	Černé	2
94	Matice Acron	M8	2
95	C spona	Ø8	2
96	Zadní noha, kompletní sestava.	Díly: 96 ~ 99	1
96	Zadní noha	RAL9004 černá	1
97	Kryt nohy	Černá	2
98	Nastavitelný polštářek	Ø50 3/8"-16x6t Černá	4
99	Šroub	3/16" x 1/2"	2
100	Šroub	M8xP1,25x20L	4
101	Plochá podložka	Ø8xØ19x2t	4
102	Posuvník ve tvaru U		1
103	Ložisko	6203-C3 (RS)	4
104	Pouzdro	M8xØ17x39,5L	2
105	Horní řídítka, kompletní sestava (levá strana)	Díly: 18, 19, 105	1
105	Horní řídítka (LH)	RAL9004 černá	1
106	Šroub	M5x12L	4
107	Imbusový šroub	M8xP1,25x20L	6
108	Plochá podložka	Ø8xØ16x2t	6
109	Plochá podložka	Ø8xØ25x2t	4
110	Imbusový šroub (zapuštěný)	M8xP1,25x12L	8
112	Šroub	M8xP1,0x20L	2
113	Imbusový šroub	M8xP1,25x60L	2
114	Šroub	M8xP1,25x55L	4
115	Půlkruhová podložka	Ø8xØ19x2t	8
117	Nylonová matice	M8	6
118	Šestihranný klíč Přidejte kříž	6 mm (30 mm L x 184 mm L)	1
119	Klíč	13/ 14	2
120	Šestihranný klíč	5	1
121	Krytka pro konektor pedálu	RAL9004 černá	2
122	Šroub	M5xP0,8x10L	10
123	Plochá podložka	Ø17,5xØ25x1t	2
124	Plochá podložka	Ø6xØ16x1t	8



B.O.M.

Č.	Popis	Specifikace	Množství
125	Přepínací adaptér (C-Plug)	Výstup DC 9 V/1 A _ Vstup 110–230 V AC	1
	Spínací adaptér (A-zástrčka)	Výstup DC 9 V/1 A _ Vstup 110–230 V AC	1
126	Kryt pro přední sloupek	RAL9004 černá (lesklá)	1
127	Kryt hlavního rámu	RAL9004 černá	1
128	Koncová krytka pro kryt	RAL9004 černá	2
129	Držák na láhev	Černý, nylon	1
130	Plochá podložka	Ø10xØ14x1t	1
131	Horní kryt kola	RAL9004 černá	2
132	Spodní kryt pro kolo	RAL9004 černá	2
133	Pedál (R (LH))	Černá	2
134	Držák ve tvaru U	1,5	2
135	Pevná trubka držáku		1
136	Vlnitá podložka	Ø17,5xØ25x0,3t	2
137	Kabel ručního pulzního senzoru	700 mm _ 2P	1
138	Horní kabel konzole	850 mm _ 12P	1
139	Šroub	M4x20L	2
140	Šestihranný šroub	M6xP1,0x12L	2
141	Plochá podložka	Ø6xØ13x1t	2
142	Pružinová podložka	Ø6	2
143	Sada servomotorů C55 (&53)	Převodovka EB-G _ Kabel 760L	1
144	Nastavovací páka		1
145	Šroub	M4x12L	1
146	Matice	M4	1
147	Magnetický brzdový systém, kompletní sestava		1
148	Podložka	Ø18*Ø9*3L	2
149	Šroub	M6x16L	2
150	Pouzdro	Ø23*47,5L	2
151	Pouzdro	Ø23xØ17,2x15 mm	2
152	Pouzdro	Ø26xØ20,2x14,5 mm	
	Sada štítků	C55	1
	Sada kování Cross		1
	Návod k použití	C55	1
	imbusový klíč		

B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
1	Console (BAI)	Metric setting	1
2	Cross head screw	M5x14	3
3	Console bracket assembly Gen. B		1
5	Handlebar post Compl. Assy. Gen.C	Parts: 5 ~ 10, 137, 138, 149	1
5	Handlebar post	RAL9004 black	1
6	Foam grip	490xØ23x3.0mm	2
7	Handlebar End cap	Ø1"	2
8	Hand pulse sensor	Set	2
9	Screw	M5x20L	2
10	Bushing	Ø50.8xØ17.12x13L	2
11	Handlebar fix shaft	Ø17x367L	1
12	Screw	M5xP0.8x20L	1
13	Bearing	6203-C3 (RS)	2
14	Upper handlebar cover, front	RAL9004 black (ABS)	2
15	Upper handlebar cover (RH)ear	RAL9004 black (ABS)	2
16	Foam grip	900xØ30x5.0mm	2
17	End cap for moving handlebar	Black ABS	2
18	Upper handlebar Compl. Assy. (RH)	Parts: 16 ~ 18	1
18	Upper handlebar (RH)	RAL9004 black	1
19	Lower handlebar Compl.	Parts: 13, 19	2
19	Lower handlebar	RAL9004 black	2
20	Main frame	RAL9004 black	1
21	Hex. Screw	M8xP1.25x12Lx5t	3
22	Drive pulley	Ø280-6P Ø20	1
23	Bushing	Ø20.5xØ25x7.5mmL	1
24	Axle for pulley	Ø20x195L	1
26	Crank arm (R/L)	RAL9004 black	2
27	Crank cover (inner)	RAL9004 black ABS	2
28	Crank cover (outter)	RAL9004 black ABS	2
29	Screw	M5x8L	4
30	Flywheel assy set (30~37)	Ø280x32W 6.0 Kg (2-way drive)	1
31	Axle for flywheel	113.5L	1
32	Bearing	6300 (RS)	1
33	Bushing	Ø10xØ14x6mmL	1
34	Nut	3/8"-26x4.5t	3
35	Bearing	6000 (RS)	1
36	Flat washer	Ø10xØ14x1t	1
37	Pattem Nut	3/8"	2
38	Belt tightener Compl. Assy.	Parts: 38 ~ 43	1
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



B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
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	Black	1
50	Flat washer	Ø5xØ10x1t	2
51	Bearign	6004 (RS)	2
52	Drive belt	PJ1092 - 430J - 6P	1
53	Cable wire	Cable wire	1
54	Hexagaon Screw	M6xP1.0x12L	1
55	Hex. Screw	M6xP1.0x18L	1
56	Spring		1
57	DC wire	500mm _ 3P	1
58	Flat washer	Ø6xØ13x2t	1
59	Side cover (LH)	PMS 425 grey	1
60	Side cover (RH)	PMS 425 grey	1
61	Top cover	RAL9004 black (glossy)	1
62	Screw	M5x16L	3
63	Screw	M4x16L	3
64	Shaft of chain cover	White	2
65	Pin	6x6x23	2
66	Nylon nut	M10	2
67	Hex. Screw	M5xP0.8x16L	2
68	Hex. Screw	M10xP1.5x50L	2
69	Pedal tube Compl. Assy. (LH)	Parts: 69, 103	1
69	Pedal tube (LH)	RAL9004 black	1
70	Pedal tube Compl. Assy. (RH)	Parts: 70, 103	1
70	Pedal tube (RH)	RAL9004 black	1
71	Pedal connector	RAL9004 black	2
72	Screw	M8xP1.25x16L	6
73	Flat washer	Ø8xØ19x2t	6
74	Pedal arm Compl. Assy. (LH)	Parts: 74, 82	1
74	Pedal arm (LH)	RAL9004 black	1
75	Pedal arm Compl. Assy. (RH)	Parts: 75, 82	1
75	Pedal arm (RH)	RAL9004 black	1
76	Slide wheel Compl. Assy.	Parts: 76, 78	1
76	Slide wheel	Ø61xØ28x50.6	2
77	Fixed tube for slider wheel	Ø12x50.6L	2
78	Bearing	6001 (RS)	4
79	Pedal arm connector new system	RAL9004 black	2
80	Screw	M5xP0.8x12L	4
81	Flat washer	Ø8xØ16x1t	6

B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
82	Bushing	Ø26.7xØ17.12x15L	4
83	Screw	M8xP1.25x16L	4
84	Bearing	6204 (RS)	4
85	Screw	M8X70L	2
86	Nylon nut	M8	2
87	Screw	M5x6L	4
88	Flat washer	Ø5xØ10x1t	4
89	Front foot Compl. Assy.	Parts: 89 ~ 95	1
89	Front foot	RAL9004 black	1
90	Screw	3/16" x 1/2"	2
91	End cap of stabilizer	Black	2
92	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x6t Black	2
93	Transportation wheel	Black	2
94	Acron nut	M8	2
95	C clip	Ø8	2
96	Rear foot Compl. Assy.	Parts: 96 ~ 99	1
96	Rear foot	RAL9004 black	1
97	Foot end cap	Black	2
98	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x6t Black	4
99	Screw	3/16" x 1/2"	2
100	Screw	M8xP1.25x20L	4
101	Flat washer	Ø8xØ19x2t	4
102	U shape slider		1
103	Bearing	6203-C3 (RS)	4
104	Bushing	M8xØ17x39.5L	2
105	Upper handlebar Compl. Assy. (LH)	Parts: 18, 19, 105	1
105	Upper handlebar (LH)	RAL9004 black	1
106	Screw	M5x12L	4
107	Allen bolt	M8xP1.25x20L	6
108	Flat washer	Ø8xØ16x2t	6
109	Flat washer	Ø8xØ25x2t	4
110	Allen bolt (suncken)	M8xP1.25x12L	8
112	Screw	M8xP1.0x20L	2
113	Allen bolt	M8xP1.25x60L	2
114	Screw	M8xP1.25x55L	4
115	Semi- circle washer	Ø8xØ19x2t	8
117	Nylon nut	M8	6
118	Hexagon wrench Add cross	6mm (30mmLx184mmL)	1
119	Spanner tool	13/ 14	2
120	Hexagon wrench	5mm	1
121	Cap for pedal connector	RAL9004 black	2
122	Screw	M5xP0.8x10L	10
123	Flat washer	Ø17.5xØ25x1t	2
124	Flat washer	Ø6xØ16x1t	8



B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
125	Switching adaptor (C-Plug)	Output DC 9V/1A _ Input 110- 230V AC	1
	Switching adaptor (A-Plug)	Output DC 9V/1A _ Input 110- 230V AC	1
126	Cover for front post	RAL9004 black (glossy)	1
127	Cover for main frame	RAL9004 black	1
128	End cap for cover	RAL9004 black	2
129	Bottle holder	Black, nylon	1
130	Flat washer	Ø10xØ14x1t	1
131	Upper cover for wheel	RAL9004 black	2
132	Lower cover for wheel	RAL9004 black	2
133	Pedal (R (LH))	Black	2
134	U shape holder	1.5T	2
135	Fixed tube of bracket		1
136	Wave washer	Ø17.5xØ25x0.3t	2
137	Hand pulse sensor wire	700mm _ 2P	1
138	Console wire upper	850mm _ 12P	1
139	Screw	M4x20L	2
140	Hexagaon Screw	M6xP1.0x12L	2
141	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2
142	Spring washer	Ø6	2
143	Servomotor set C55 (&53)	EB-G gear box _ Cable 760L	1
144	Adjusting lever		1
145	Screw	M4x12L	1
146	Nut	M4	1
147	Magnetic brake system Assy compl.		1
148	Washer	Ø18*Ø9*3L	2
149	Screw	M6x16L	2
150	Bushing	Ø23*47.5L	2
151	Bushing	Ø23xØ17.2x15mm	2
152	Bushing	Ø26xØ20.2x14.5mm	
	Label set	C55	1
	Hardware kit Cross		1
	User manual	C55	1
	Alley Key		



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



/TunturiNLBE
/TunturiFitness



/Tunturi_NLBE
/Tunturi_Fitness



Tunturi
Tunturi Service

20221118-W