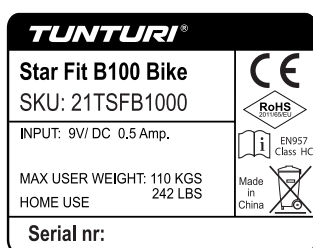


STAR FIT B100 BIKE

GB	User manual	15 - 22
DE	Benutzerhandbuch	23 - 31
FR	Manuel de l'utilisateur	32 - 41
NL	Gebruikershandleiding	41 - 49
IT	Manuale d'uso	50 - 58
ES	Manual del usuario	59 - 67
SV	Bruksanvisning	68 - 75
SU	Käyttöohje	76 - 83



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

- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.

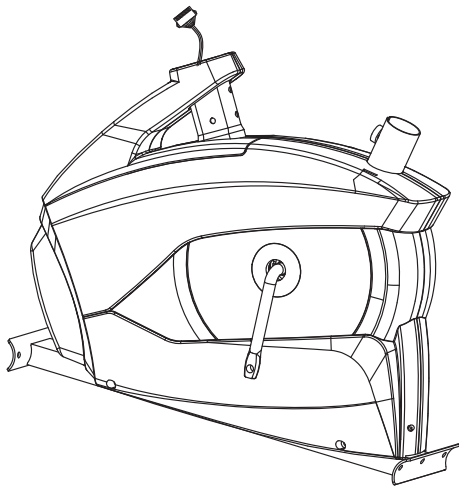


A

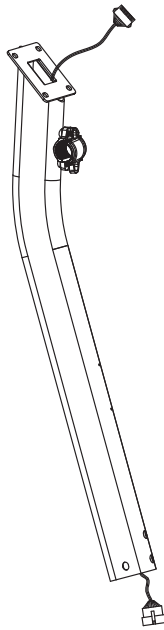




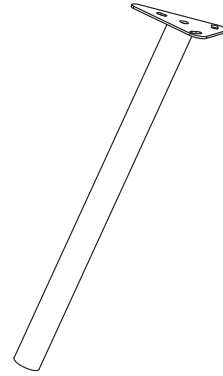
B



NO. 1



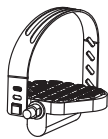
NO. 22



NO. 15



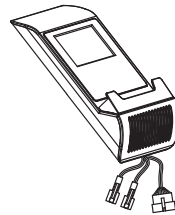
NO. 9



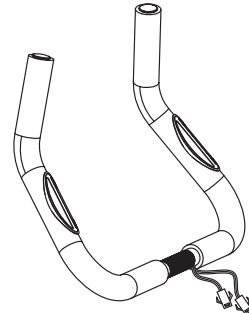
NO. 10



NO. 33



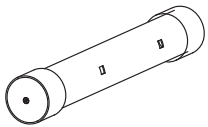
NO. 18



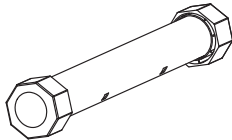
NO. 19



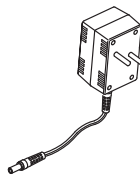
NO. 27



NO. 3



NO. 2



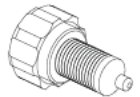
NO. 72



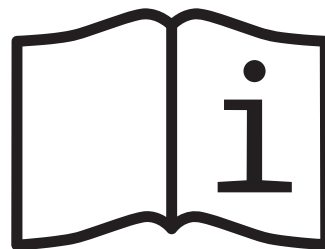
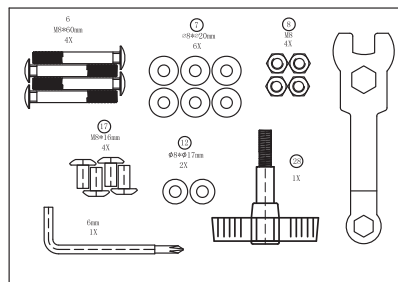
NO. 41



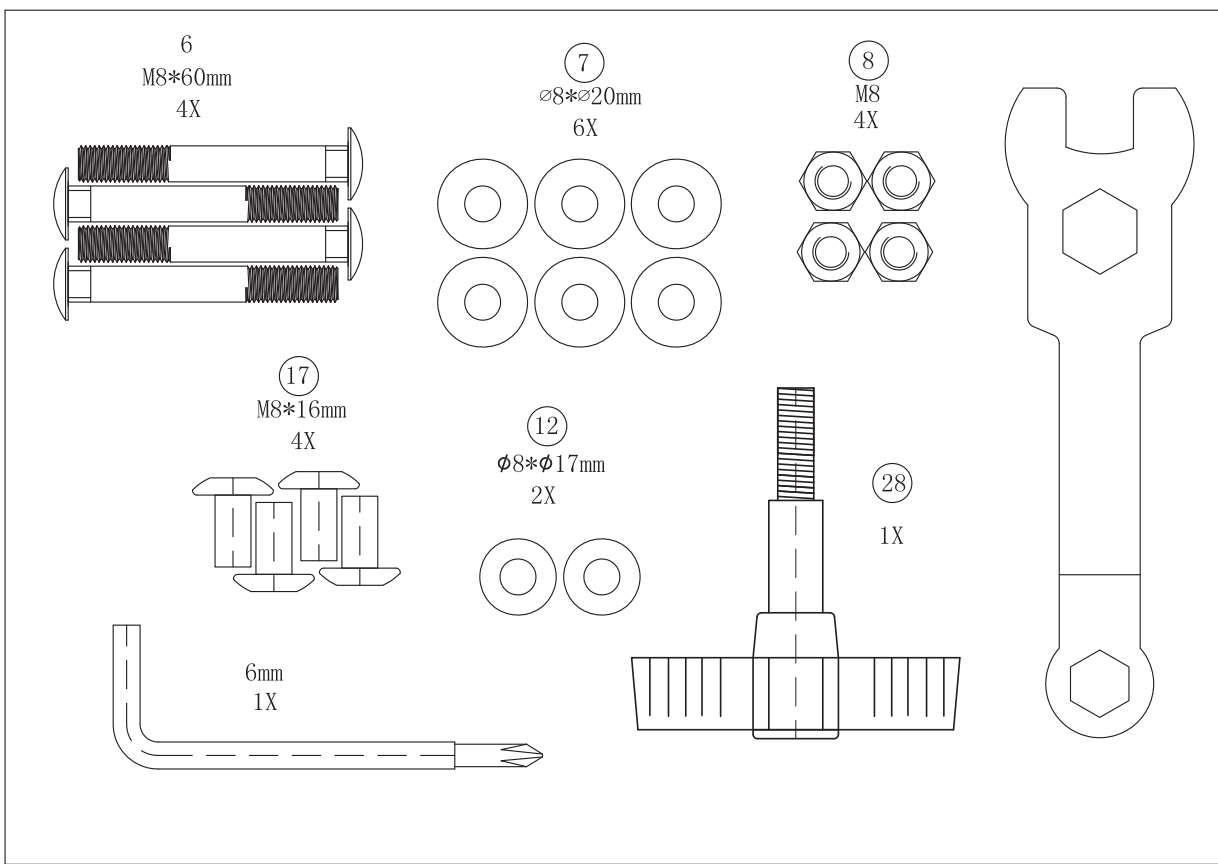
NO. 16



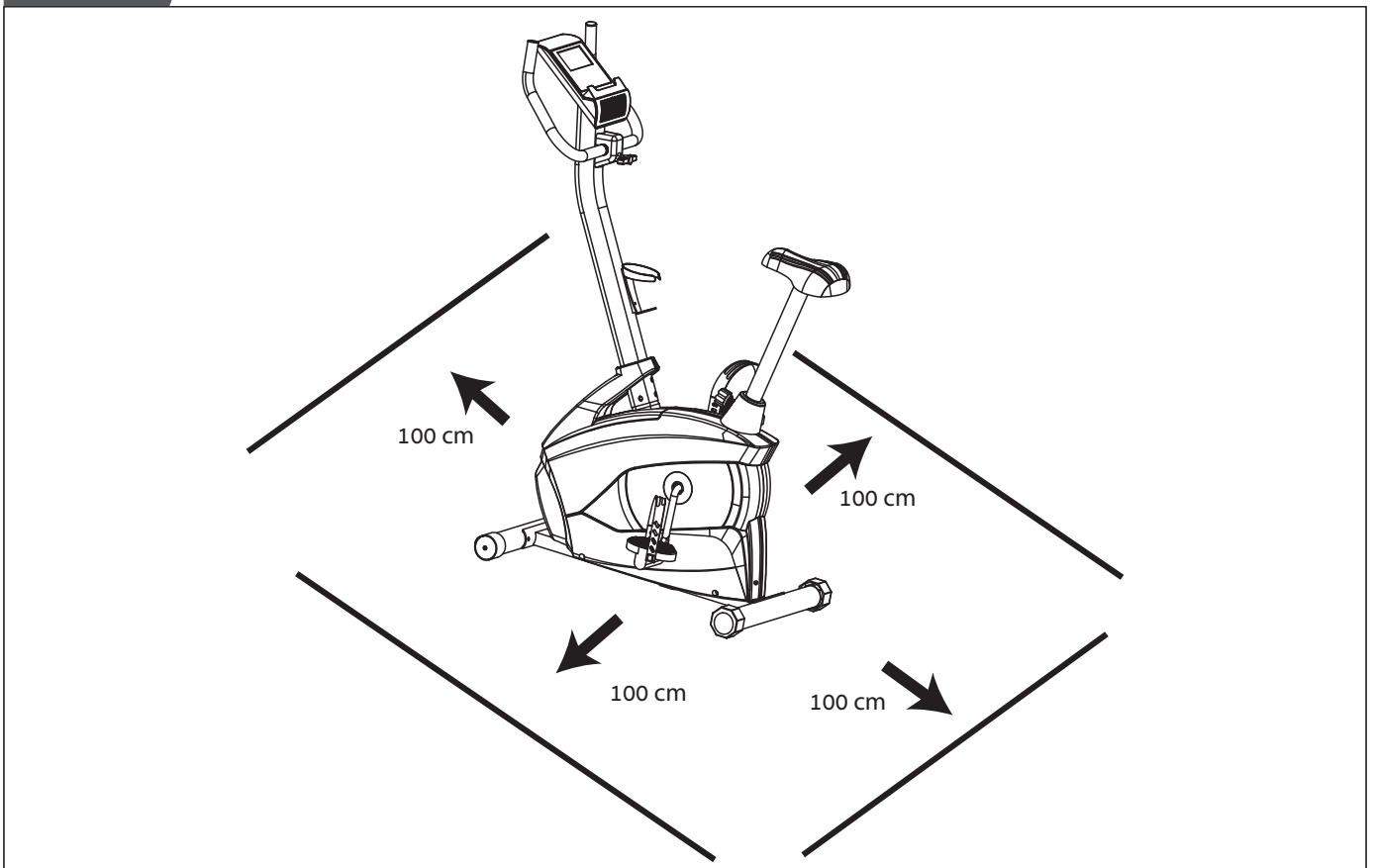
NO. 11



C

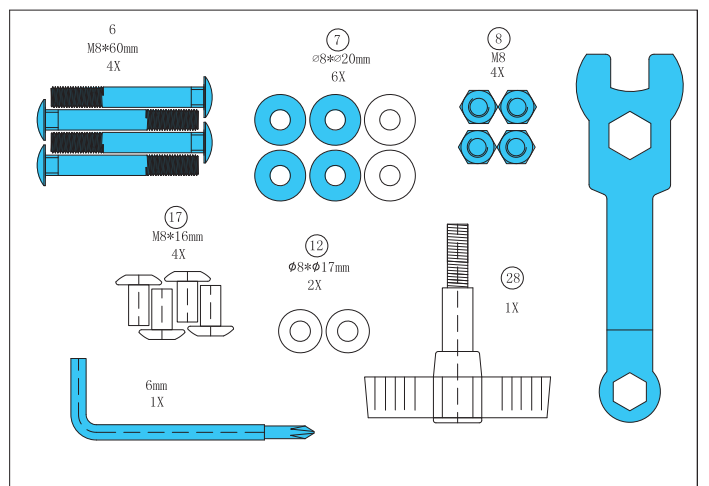
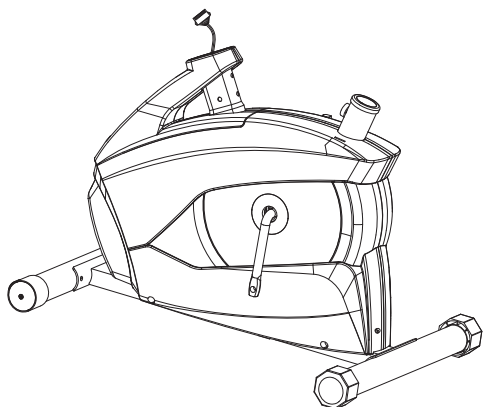
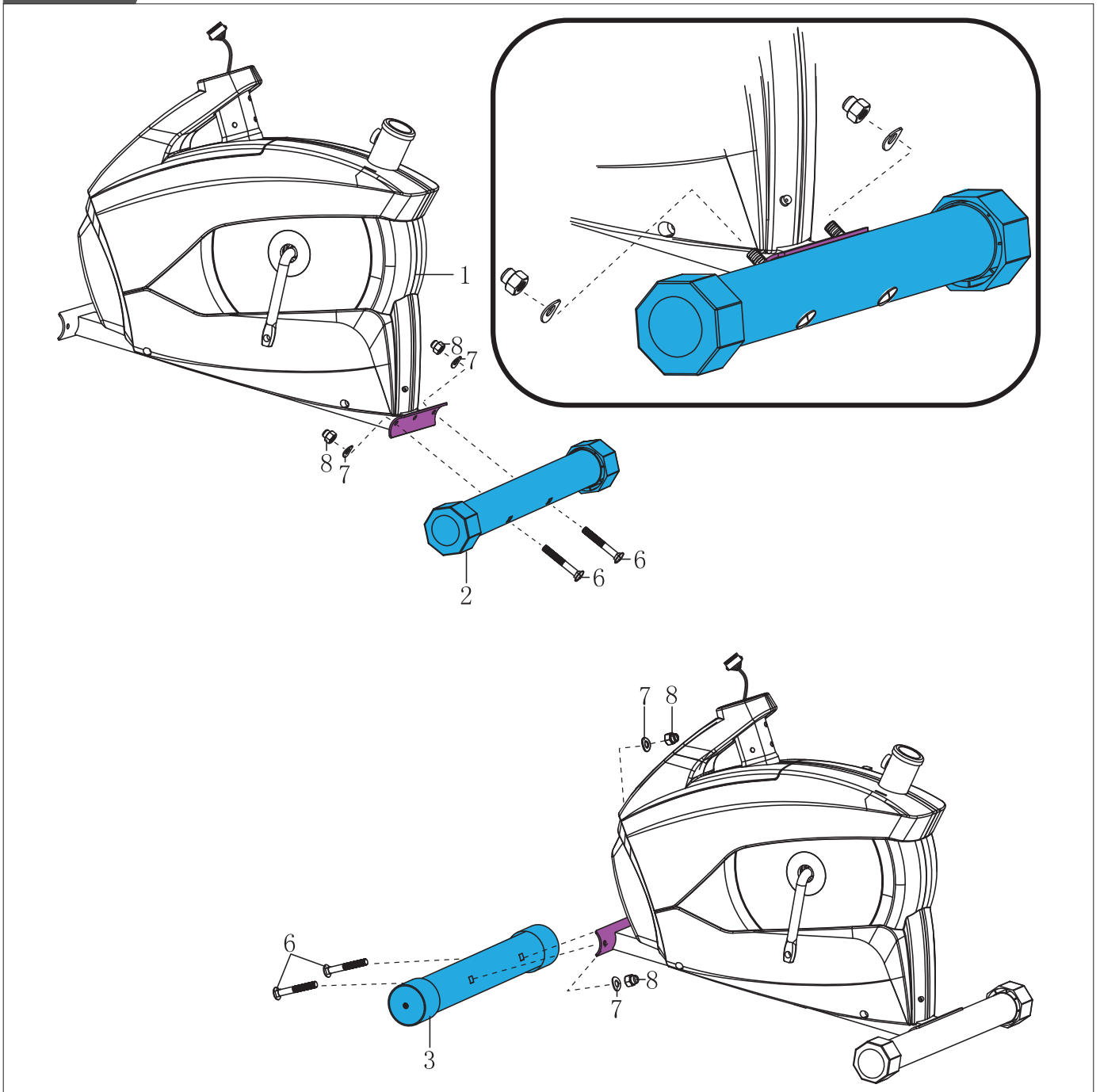


D-00

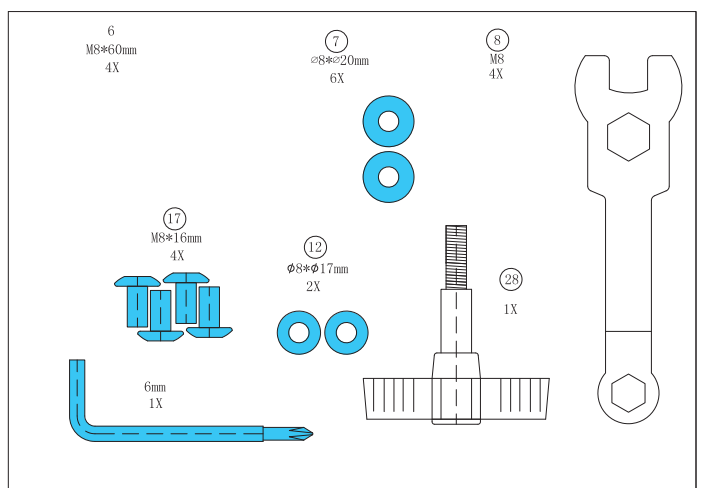
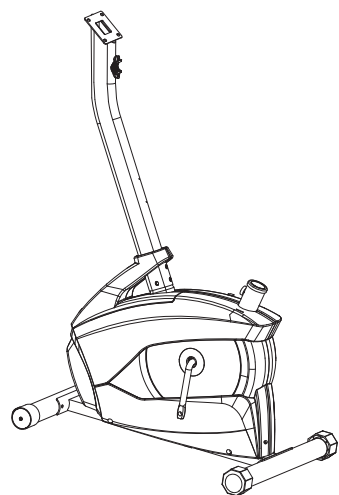
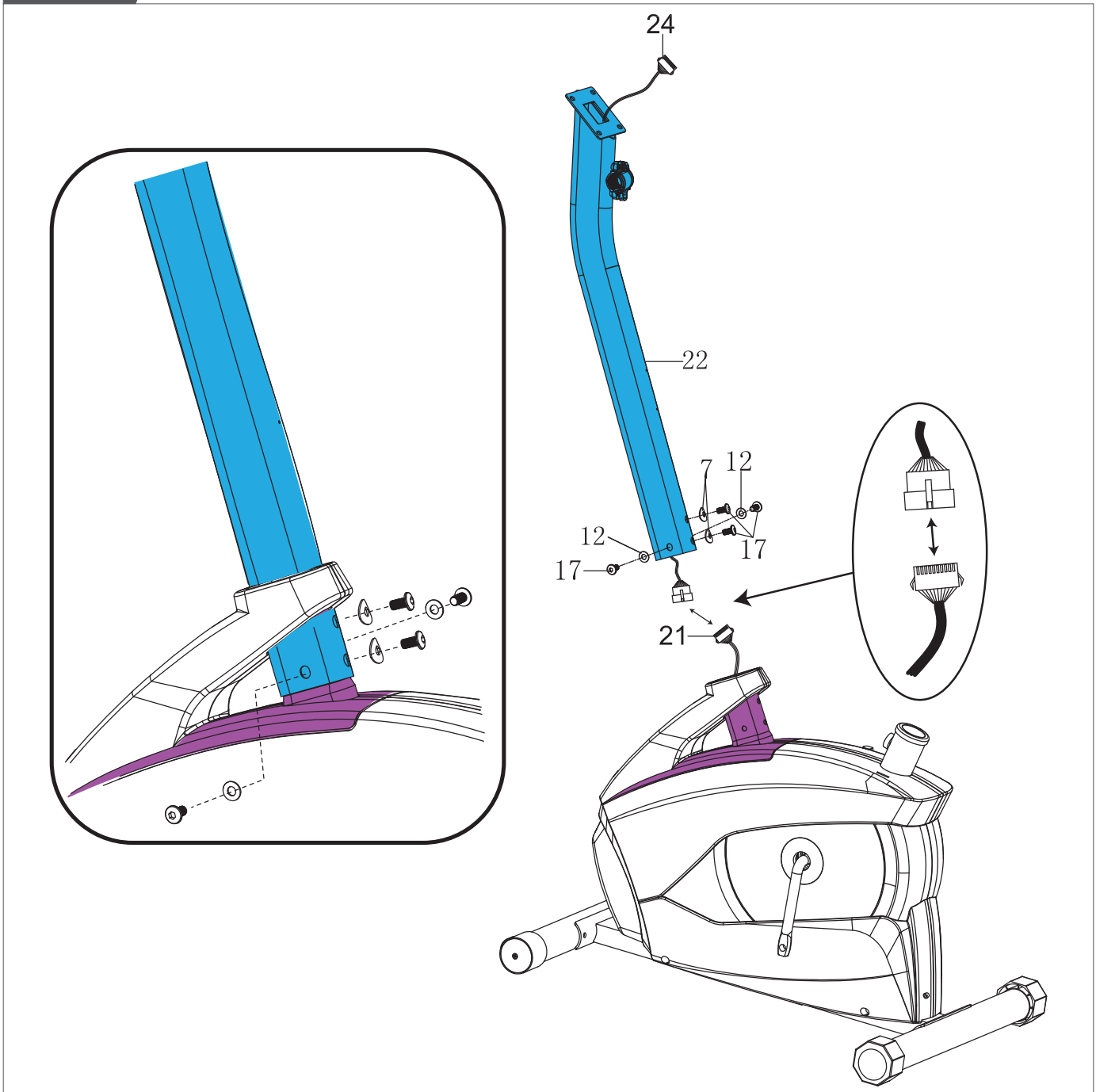




D-01

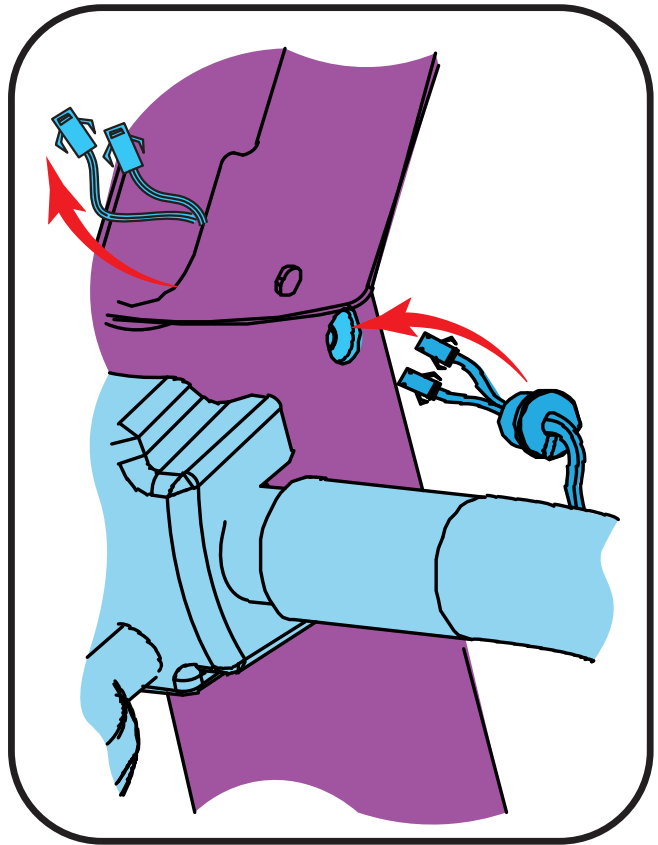
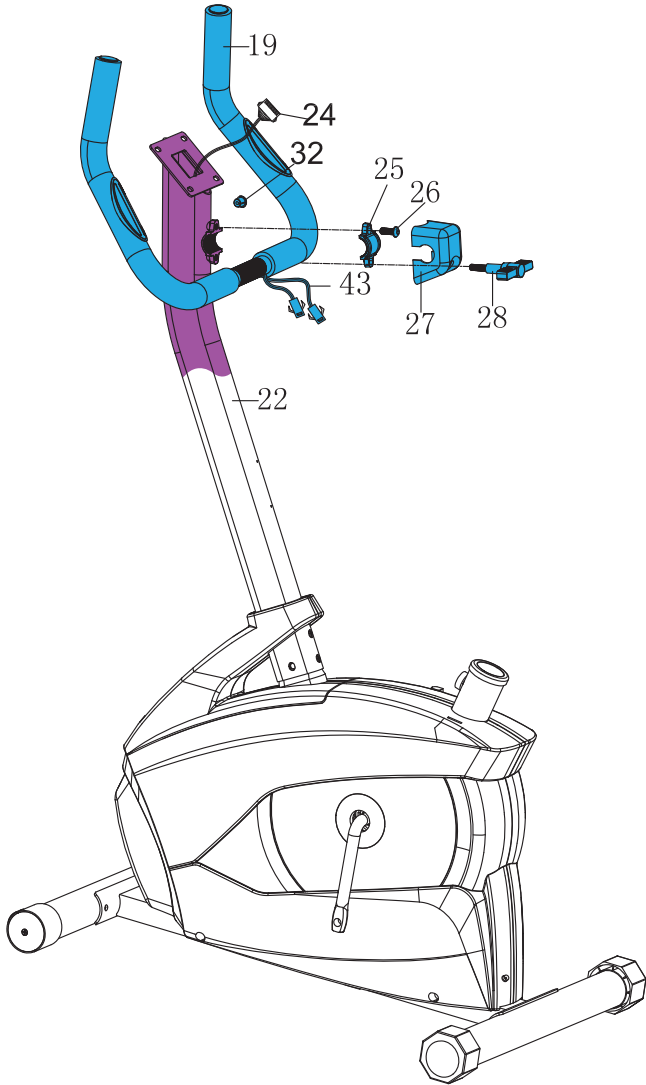


D-02





D-03

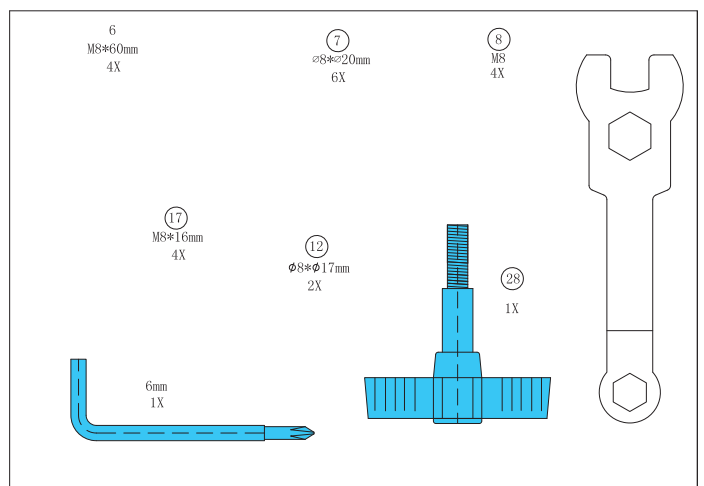
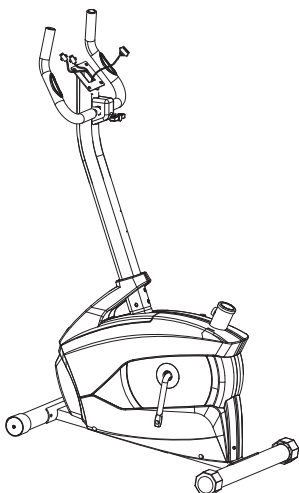


- #25 Clamp
- #26 Allen Screw (M8x20)
- #32 Grommet (Ø12)

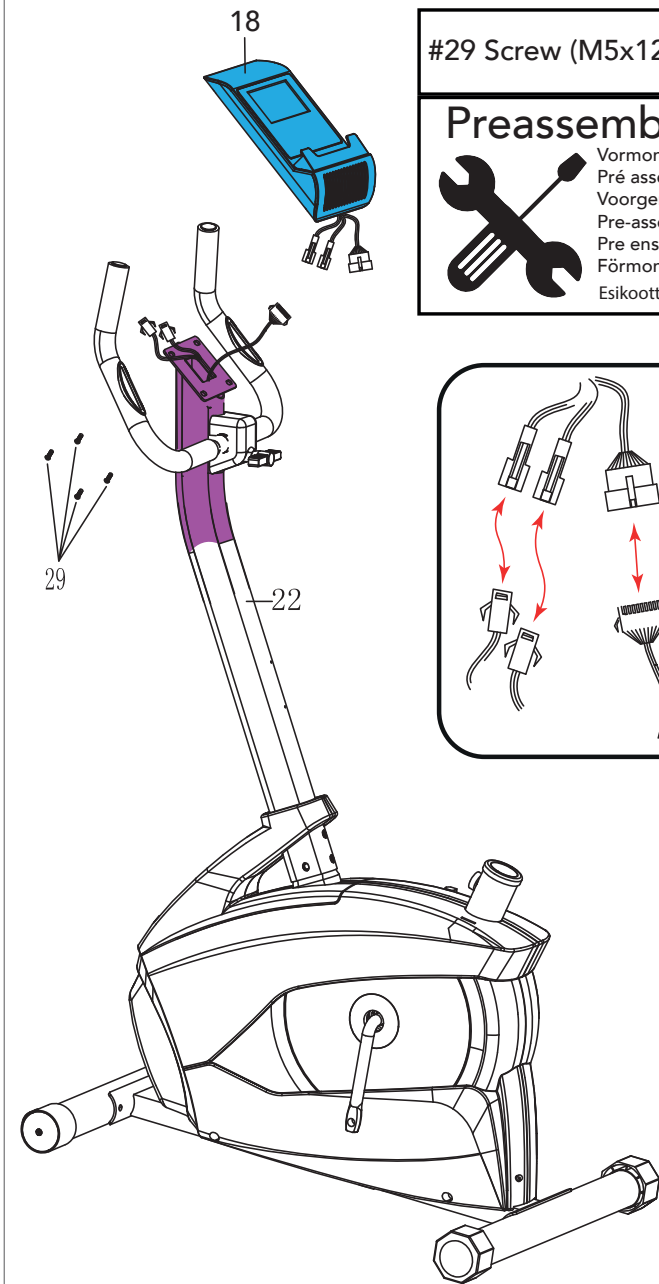
Preassembled



- Vormontiert
- Pré assemblé
- Voorgemonteerd
- Pre-assemblato
- Pre ensamblado
- Förmonterad
- Esikoottu



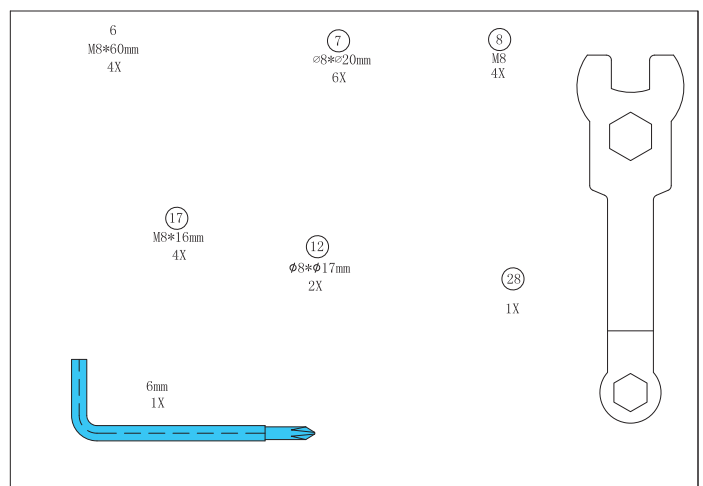
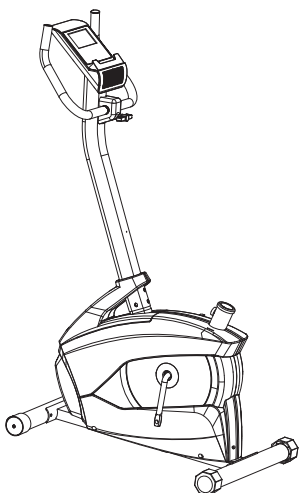
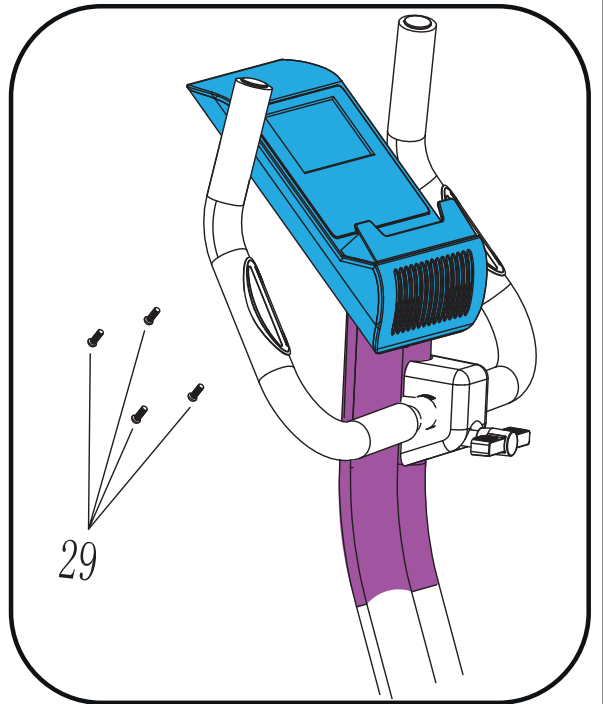
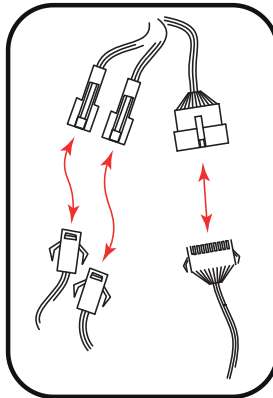
D-04



#29 Screw (M5x12)

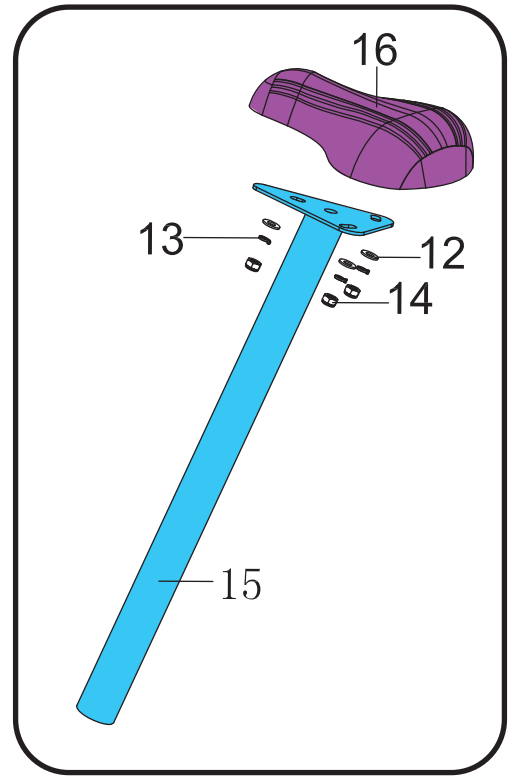
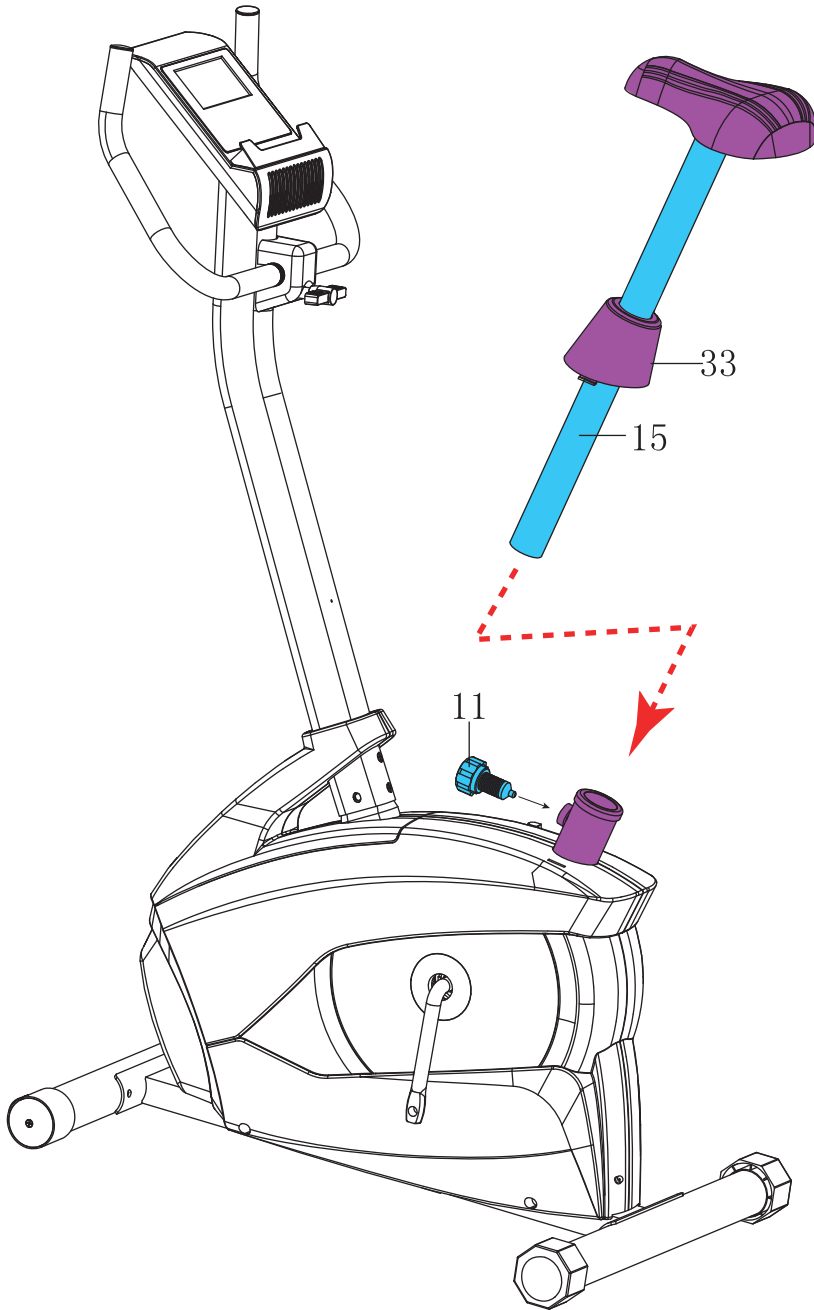
Preassembled

Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu





D-05

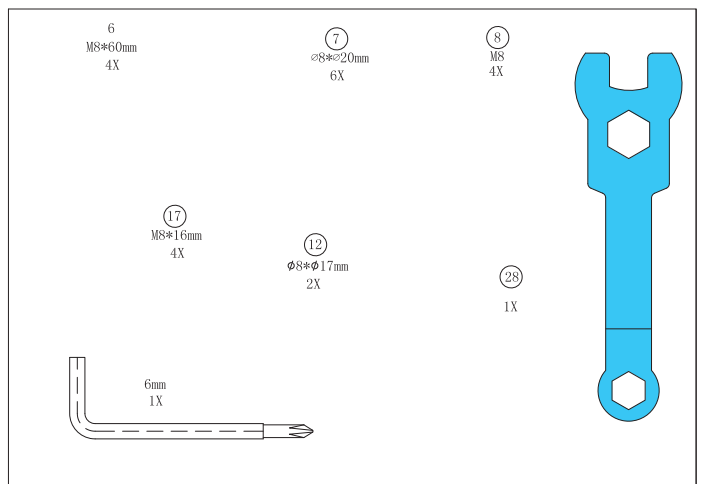
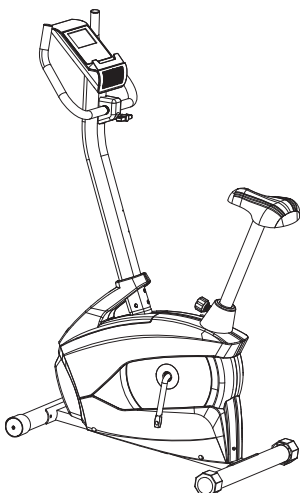


- #12 Wahser (Ø17xØ8)
- #13 Spring washer (Ø8)
- #14 Nylon Nut (M8)

Preassembled



- Vormontiert
- Pré assemblé
- Voorgemonteerd
- Pre-assemblato
- Pre ensamblado
- Förmonterad
- Esikoottu



D-06

#70 Self tapping screw
(16mm)

Preassembled

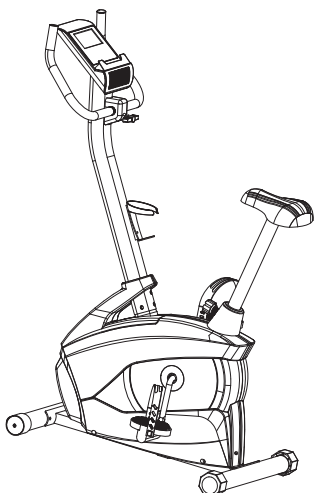
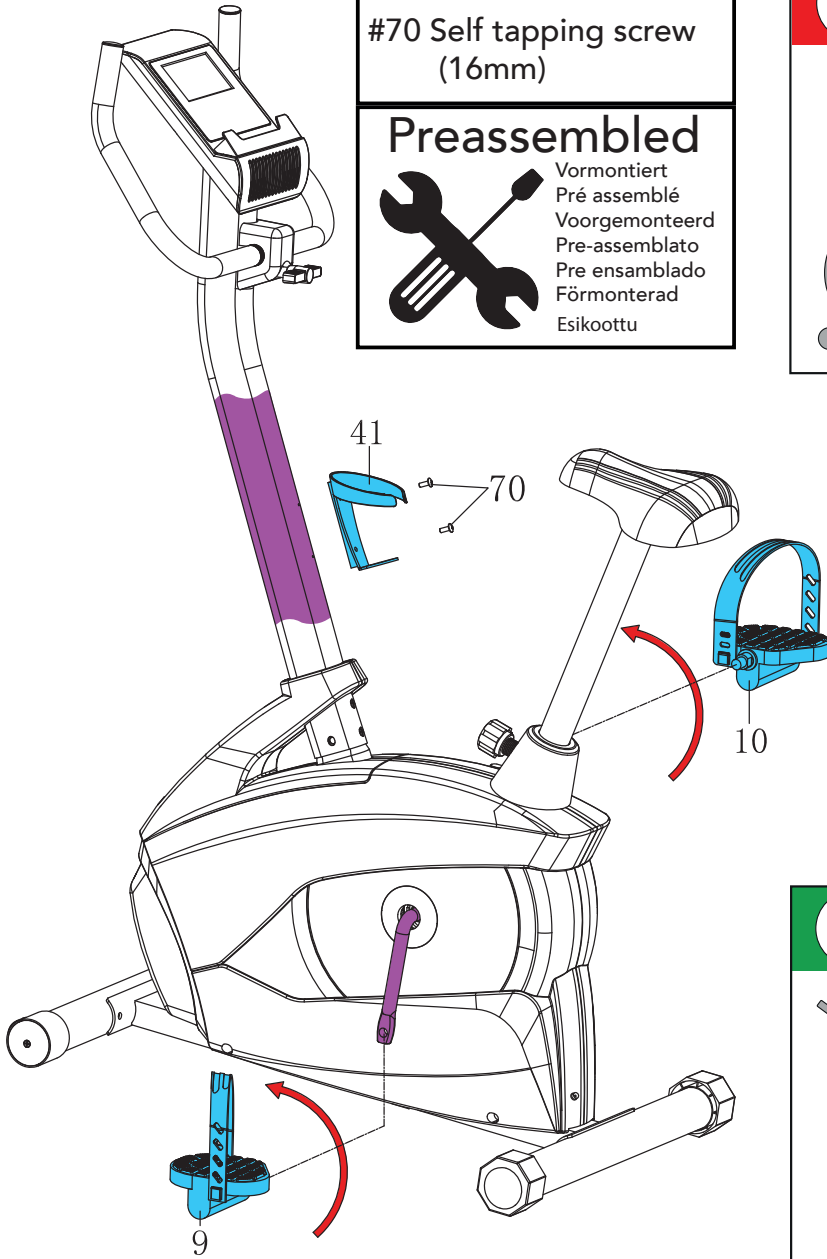


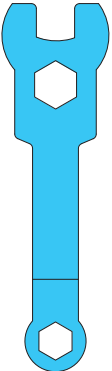
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu


R Right hand crank
Make sure to use Right hand pedal



L Left hand crank
Make sure to use Left hand pedal

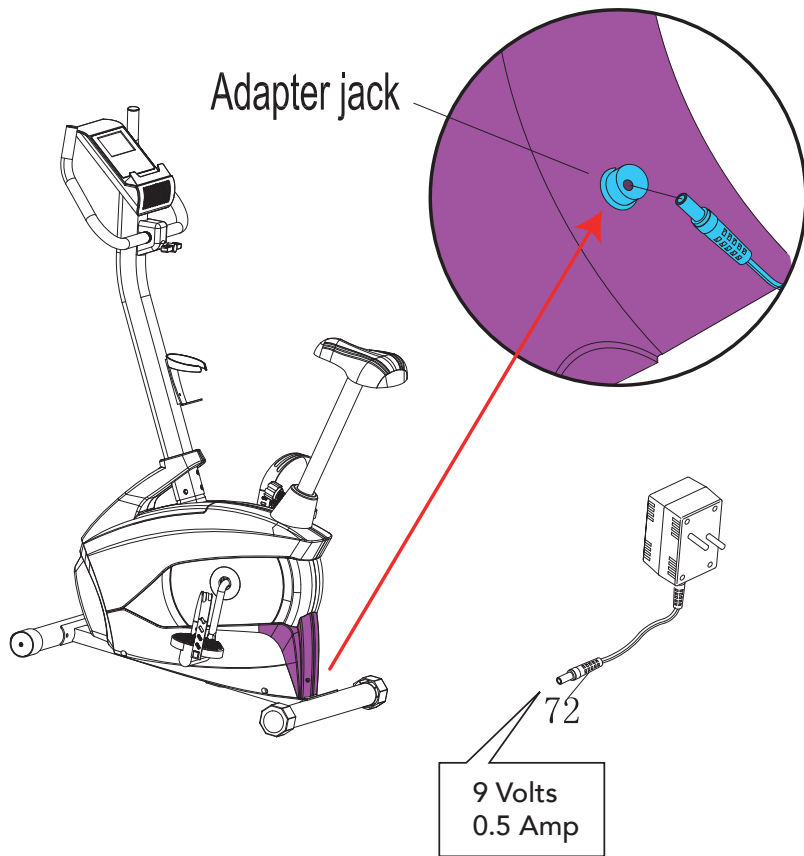


6 M8*60mm 4X	7 ø8*ø20mm 6X	8 M8 4X	
17 M8*16mm 4X	12 ø8*ø17mm 2X	28 1X	
6mm 1X			



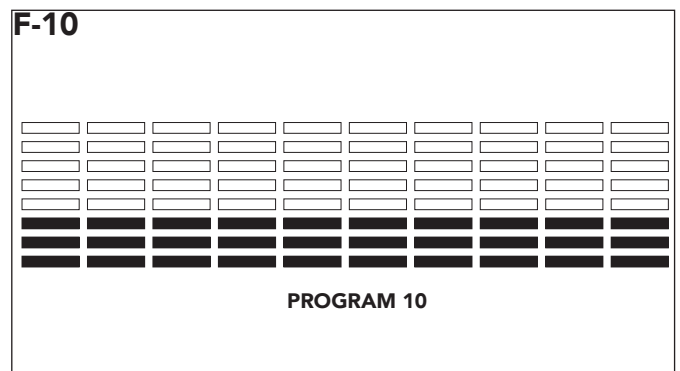
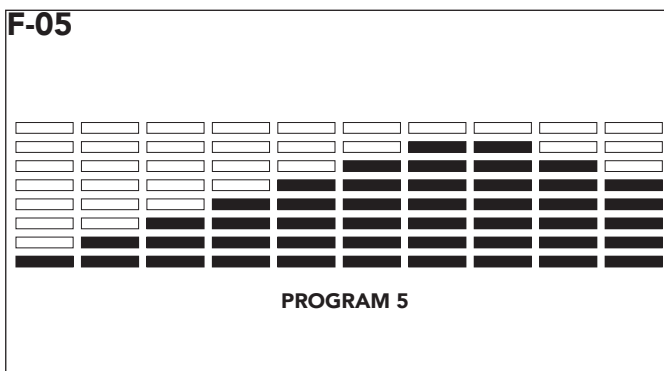
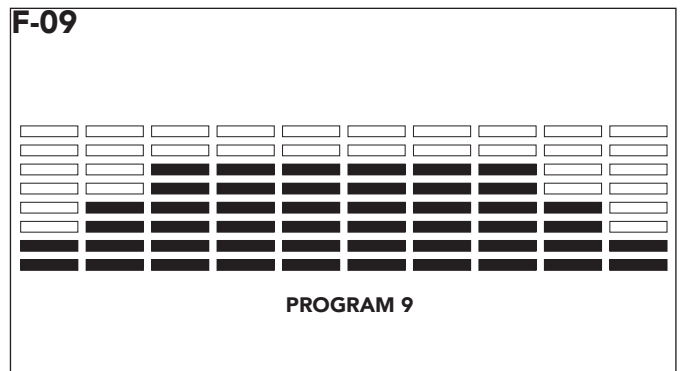
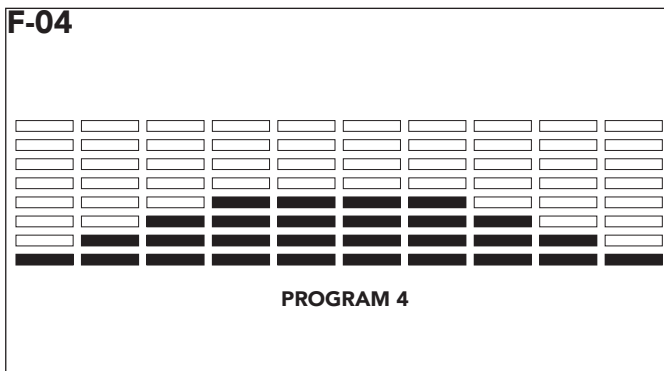
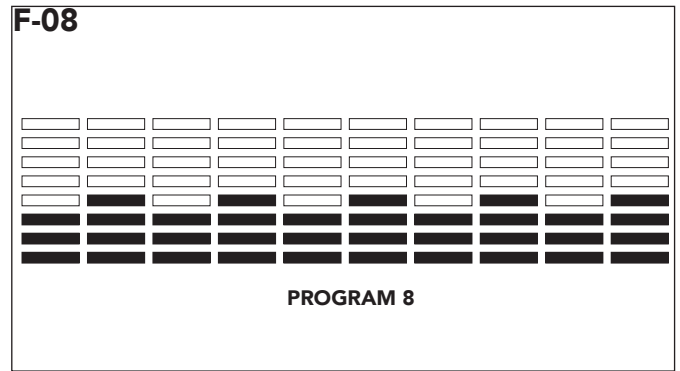
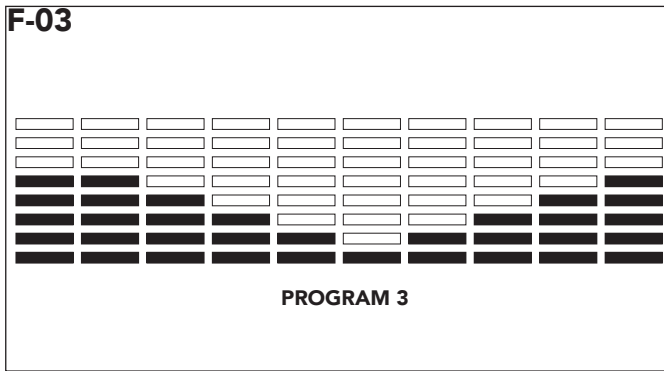
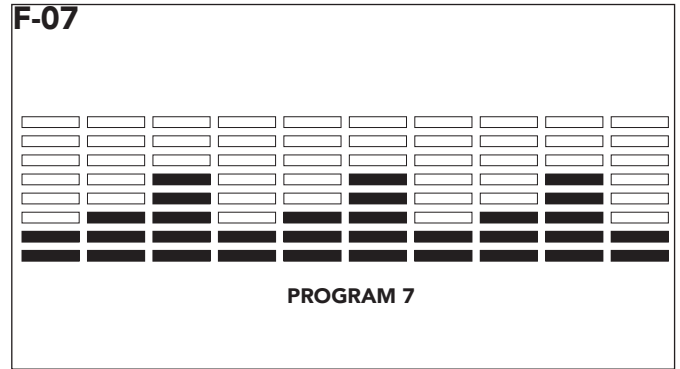
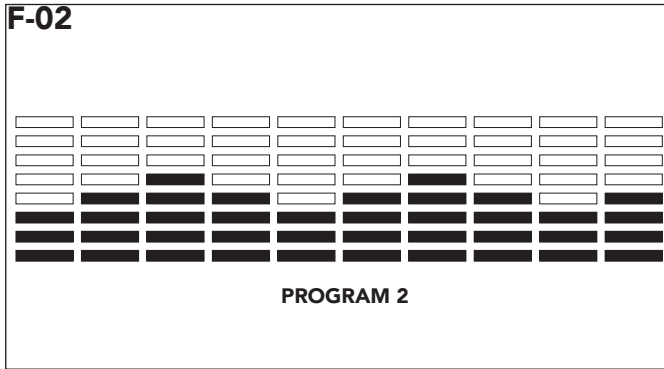
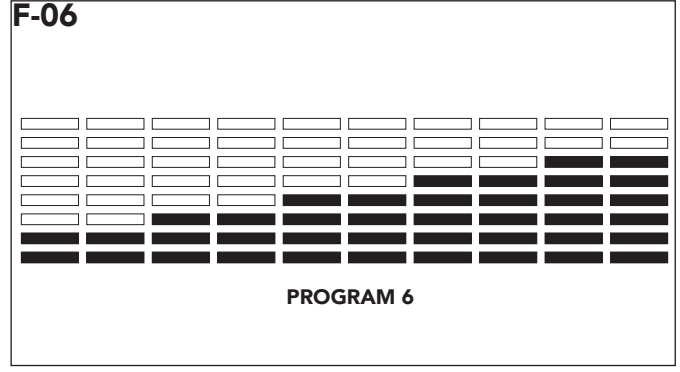
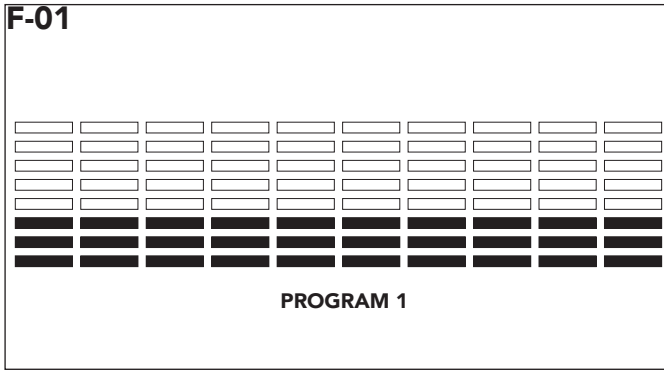


E



F

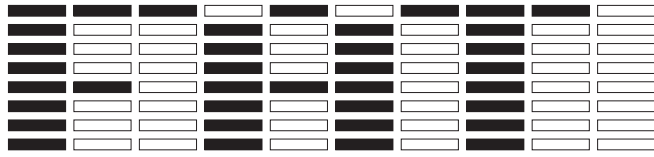






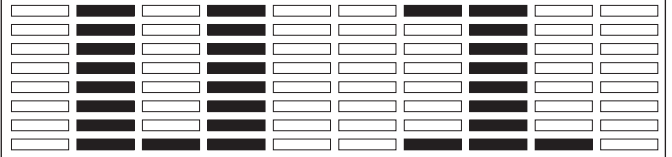
Star Fit B100 Bike

F-11



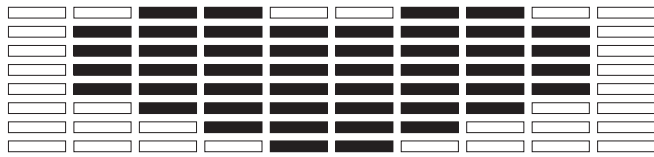
PROGRAM 11

F-16



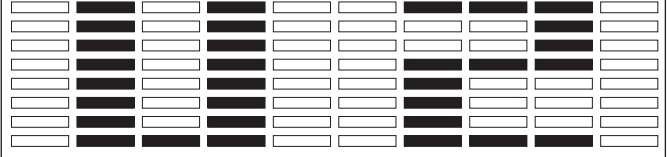
PROGRAM 16

F-12



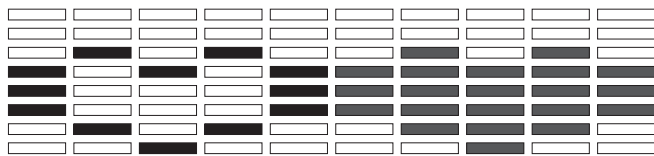
PROGRAM 12

F-017



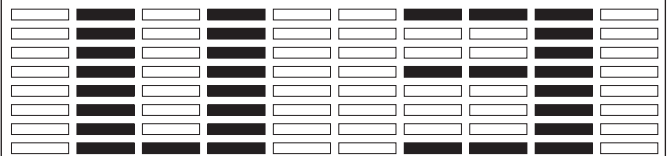
PROGRAM 17

F-13



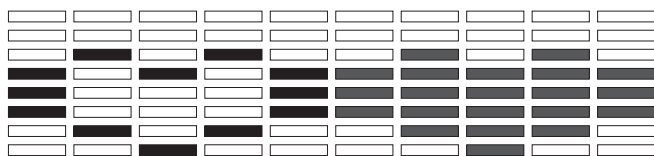
PROGRAM 13

F-18



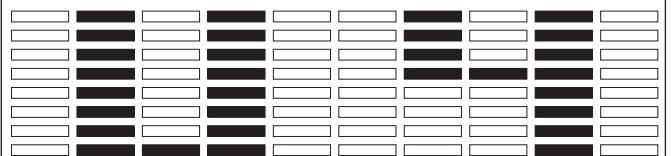
PROGRAM 18

F-14



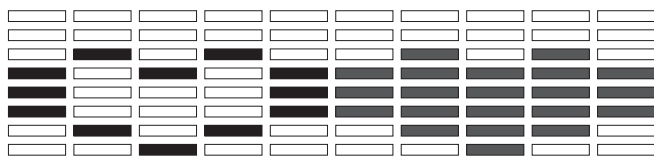
PROGRAM 14

F-19



PROGRAM 19

F-15



PROGRAM 15

Index

Welcome	15
Safety warnings	15
Electrical safety	16
Assembly instructions	16
Description illustration A	16
Description illustration B	16
Description illustration C	16
Description illustration D	16
Additional assembly information	16
Additional information	16
Workouts	17
Exercise Instructions	17
Heart rate	17
Use	18
Adjusting the support feet	18
Adjusting the horizontal seat position	18
Adjusting the handlebar	18
Power supply (Fig. E)	18
Console (fig F)	18
Explanation Display functions	18
Explanation of buttons	19
Operation	19
Programs	19
Quick start (Program 1)	19
Program mode (Program 1~9)	19
Program mode (Program 10)	20
Body Fat (Program 11)	20
Target heart rate. (Program 12)	20
H.R.C. mode. (Program 13~15)	20
User program (P16 ~ P19)	21
Recovery	21
Cleaning and maintenance	21
Defects and malfunctions	21
Transport and storage	22
Warranty	22
Technical data	22
Declaration of the manufacturer	22
Disclaimer	22

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

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

Important Safety Instructions

This 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 2 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, jewellery and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 110 kg (240 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.

⚠ WARNING

- Never use water or any other liquid directly on or near the equipment, but only via a damp cloth if moist is required to clean the machine.
- Using liquid directly is harmful for the equipment's components, and may result in an electric shock caused by a short cut circuit. This could result in serious personal injury or even death.

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 shows you in the correct following order how to assembly 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 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

D6 How to fit the pedals correctly

🔧 NOTE

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

Right hand pedal

Find the "R" or "L" mark on the pedal axle

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

Left hand pedal

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



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

🔧 NOTE

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

Additional information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three Times a week, 30 minutes at a Time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a Time, gradually increasing the daily workout Time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

WARNING

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

Exercise Instructions

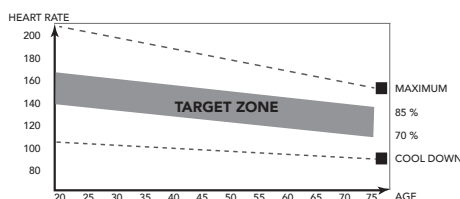
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

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.

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 8 angular end caps. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these end caps can be used to make the required correction.

- To level the trainer, turn the 8 angular end caps located on the rear stabilizer tube.
- Each aspect sets the machine in a different height level.

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.

Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.

- Loosen the seat adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat adjustment knob.

Adjusting the handlebar

The handlebar can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the handlebar adjustment knob.
- Move the handlebar to the required position.
- Tighten the handlebar adjustment knob.

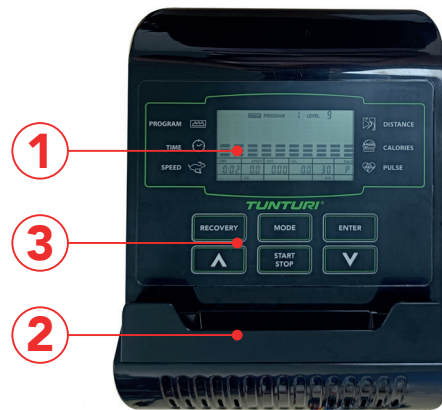
Power supply (Fig. E)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer 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 99.99 KM/H
- Without any signal being transmitted into the monitor for 3 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

RPM

- Displays the Rotation Per Minute.
- Display range 0~20~999.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 3 seconds during workout, RPM will display "0"

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

Odo

- Automatically accumulates the Total distance for all exercise sessions.
- Range: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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 0~999.9.

NOTE

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

Watt

- Display current workout watts.
- Range: 0.0 ~ 999.9 Watt.

Target HR

- Display user Target Heart rate (in workout mode only)
Based on 70% of max. HR (220-Age)

Age

- Display user age (in programming mode only)
- Range: 10 ~ 99

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 0-60 ~ 220 BPM.

Level

- Shows tension level setting.
- Range: 1 ~ 24

Program

- Show current selected workout mode. (1 ~ 19)

Explanation of buttons**Arrow up**

- Increase resistance level in workout mode
- Setting selection in programming mode.

Arrow down

- Decrease resistance level in workout mode.
- Setting selection in programming mode.

Mode

- Press MODE button to switch between the parameters of the multi display windows.
(in workout mode)

Enter

- Confirm setting or selection.

Start/ Stop

- Start or Stop workout.
- Push and hold "Start/ Stop" button for 3 seconds to reset: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

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.

Power off

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

Programs

Programs (fig. - F-01~F19)

Quick start (Program 1)

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

End 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 and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

Program mode (Program 1~9)

- Use UP/ DOWN key to select Program 1 ~ 9 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME,
Range: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE,
Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES,
Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set AGE,
Range: 10 ~ 99 ± 1
confirm setting by pressing ENTER

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- Target HR is only for visual reference, pulse information will blink when value is over target.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level.
Load level is shown in LEVEL window.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

Program mode (Program 10)

- Use UP/ DOWN key to select Program 10 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME, Range: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES, Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set WATT Range: 20 ~ 300 ± 10 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set AGE, Range: 10 ~ 99 ± 1 confirm setting by pressing ENTER

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
 - Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
 - Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- Press START/ STOP key to start workout
 - Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.
 - Press START/STOP key to pause workout.
 - Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

Body Fat (Program 11)

- Use UP/ DOWN key to select Program 11 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set gender, Range: Male / Female confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Height, Range: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Weight, Range: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Age, Range: 10 ~ 99 ± 1 confirm setting by pressing ENTER
- Press START/ STOP key to start Body fat measurement.
- During measuring, users have to hold both hands on the Hr. hand grips. LCD display “- - - -” for 15 seconds until computer finish measuring.
- LCD will display: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

NOTE

- Correct “User Profile Settings” is required for this function.

#	Male	#	Female
1	7.0%~ 9.9%	1	14.0%~ 16.9%
2	10.0% to 12.9%.	2	17.0% to 19.9%.
3	13.0% to 16.9%.	3	20.0% to 23.9%.
4	17.0% to 19.9%.	4	24.0% to 26.9%
5	20.0% to 24.9%.	5	27.0% to 29.9%.
6	25%. +	6	30.0%. +

(Body type result table)

Target heart rate. (Program 12)

- Use UP/ DOWN key to select Program 12 and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME, Range: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES, Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set pulse (TARGET HR) limit Range: 0 - 72 ~ 240 ± 1 confirm setting by pressing ENTER.

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
 - Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
 - Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
 - Set Pulse limit is resistance control function, Resistance will auto lower when value is over pulse target, and auto upper when under pulse target.
- Press START/ STOP key to start workout
 - Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.
 - Press START/ STOP key to pause workout.
 - Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Use UP/ DOWN key to select Program 13~15
P13= 60% 60% of (220-Age)
P14= 75% 75% of (220-Age)
P14= 85% 85% of (220-Age)
and press ENTER to confirm.
- Use UP/ DOWN key to set TIME, Range: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set CALORIES, Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confirm setting by pressing ENTER.
- Use UP/ DOWN key to set Age, Range: 10 ~ 99 ± 1 confirm setting by pressing ENTER

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
 - Continue the workout by pressing START/ STOP button, and training will end again at first next achieved goal.
 - Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
 - Set Pulse limit is resistance control function, Resistance will auto lower when value is over pulse target, and auto upper when under pulse target.
- Press START/ STOP key to start workout
 - Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.
 - Press START/ STOP key to pause workout.
 - Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost)

User program (P16 ~ P19)

- Use UP/ DOWN key to select Program 16 ~ 19 and press ENTER to confirm.
 - Use UP/ DOWN key to set TIME, Range: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00 confirm setting by pressing ENTER.
 - Use UP/ DOWN key to set DISTANCE, Range: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confirm setting by pressing ENTER.
 - Use UP/ DOWN key to set CALORIES, Range: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confirm setting by pressing ENTER.
 - Use UP/ DOWN key to set Age, Range: 10 ~ 99 ± 1 confirm setting by pressing ENTER.
 - Set tension level for first of 10 columns, and confirm with ENTER to set second level, repeat this for all columns.
- Press START/ STOP key to start workout
 - Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.
 - Press START/ STOP key to pause workout.
 - Press and hold START/ STOP key for over 2 seconds to reset console and to go back to main menu. (Active training data will be lost, but set program profile will be stored)

Recovery

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

How to read the test result.

The result is based on your cardiac heart rate condition. When being active your heart rate increases in Beats Per Minute (bpm.).

When you end your workout, your heart rate will stabilize to normal.

The faster your heart-rate stabilizes the better your cardiac condition.

When your heart rate drops with at least 50 bpm. in the test minute, your result will read F1.

When your heart rate drops in between 41~50 bpm. in the test minute, your result will read F2.

And so on.

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

NOTE

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

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 transformer and try again.

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.

Defects and malfunctions

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

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

Trouble shooting:

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

NOTE

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

Shaky or unstable feeling during use

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

Transport and storage

WARNING

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

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

Warranty conditions

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

Warranty coverage

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

Warranty limitations

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

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment.

The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	87
	nch	34.3
Width	cm	50
	nch	19.7
Height	cm	124
	inch	48.8
Weight	kg	20.2
	lbs	44.5
Max. user weight	kg	110
	lbs	242
Adapter Voltage	V	9V-DC
	Current	Ma.
Heart rate measurement available via:	Hand-grip contact	Yes
	5.3~ 5.4 Khz.	No
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

Declaration of the manufacturer

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

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2022 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.....23

Warnhinweise zur Sicherheit23
Elektrische Sicherheit24

Montageanleitungen24
Beschreibung Abbildung A.....24
Beschreibung Abbildung B24
Beschreibung Abbildung C.....24
Beschreibung Abbildung D.....24
Zusätzliche Montagehinweise24
Zusätzliche Informationen25

Trainings25
Trainingsanleitung25
Herzfrequenz25

Gebrauch26
Einstellen der Stützfüße26
Einstellen der horizontalen Sitzposition26
Einstellen des Handgriffs.....26
Stromzufuhr (Abb. E)26

Konsole (Abb F).....26
Erläuterung der Anzeigefunktionen26
Erläuterung der Schalter27
Bedienung.....27

Programme27
Program mode (Program 1~9)27
Program mode (Program 10).....28
Body Fat (Program 11)28
H.R.C. Modus. (Program 12)28
Benutzerprogramm (P16 ~P 19)29
Recovery.....29

Reinigung und Wartung.....30
Störungen und Fehlfunktionen.....30

Transport und Lagerung30

Garantie30

Technische Daten31

Herstellereklärung31

Haftungsausschluss.....31

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!

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

Wichtige sicherheitshinweise

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 2 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 110 kg (240 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.

WARNUNG

- Verwenden Sie niemals Wasser oder eine andere Flüssigkeit direkt auf oder in der Nähe des Geräts, sondern nur ein feuchtes Tuch, wenn das Gerät feucht gereinigt werden muss.
- Die direkte Verwendung von Flüssigkeit ist schädlich für die Komponenten des Geräts und kann zu einem elektrischen Schlag durch einen Kurzschluss führen. Dies kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen.

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-Version 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

D6 Pedale korrekt einsetzen

HINWEIS

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

Rechtes Handpedal

Suchen Sie die Markierung "R" oder "L" auf der Pedalachse

- Stecken Sie das rechte Handpedal "R" in die rechte Handkurbel.
- Drehen Sie zunächst die Pedalachse von Hand im Uhrzeigersinn.
- Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um das Pedal vollständig festzuziehen.

Linkes Handpedal

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



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

HINWEIS

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

Zusätzliche Informationen

Verpackungsentsorgung

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

WARNUNG

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

Trainingsanleitung

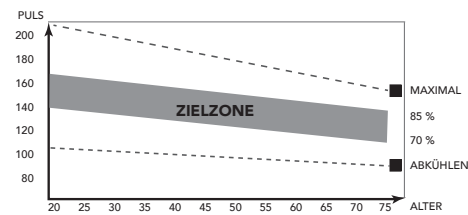
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

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

Die Trainings-Phase

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



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

Die Abkühlungs-Phase

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

Muskelformung

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

Gewichtsabnahme

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

Herzfrequenz

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

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

HINWEIS

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



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 der Stützfüße

Das Gerät ist mit 8 abgewinkelten Endkappen ausgestattet. Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, kann mit diesen Endkappen die erforderliche Korrektur vorgenommen werden.

- Um das Trainingsgerät zu nivellieren, drehen Sie die 8 abgewinkelten Endkappen, die sich auf dem hinteren Stabilisatorrohr befinden.
- Jeder Drehung stellt die Maschine auf ein anderes Höhenniveau ein.

⚠️ 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.

Einstellen der horizontalen Sitzposition

Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzes auf die erforderliche Position eingestellt werden.

- Lösen Sie den Sitzeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position..
- Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf an.

Einstellen des Handgriffs

Der Handgriff kann auf die Höhe und Übungsposition des Benutzers eingestellt werden.

- Lösen Sie den Handgriffeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Handgriff in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Handgriffeinstellknopf an.

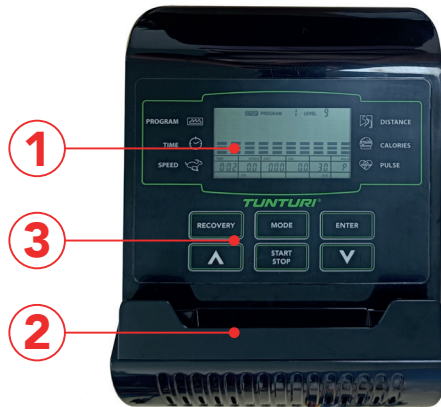
Stromzufuhr (Abb. E)

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 ~ 99.99 KM/H
- Wenn 3 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 0~20~999.
- Wenn 3 Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt U/Min „0“ 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.
- Bereich: 0,00 ~ 99,99

Odo

- Summiert automatisch die Gesamtstrecke für alle Trainingssitzungen.
- Bereich: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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.
- Bereich 0~999.9

 **HINWEIS**

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

Watt

- Aktuelle Trainings-Watt werden angezeigt.
- Bereich: 0.0 ~ 999.9 Watt..

Target HR

- Zeigt die Zielherzfrequenz des Benutzers an (Nur im Trainingsmodus)
Basé sur : 70% max. HR (220-Alter)

Age

- Benutzeralter anzeigen. (Nur in Programmiermodus)
- Bereich: 10 ~ 99

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 0-60 ~ 220 BPM.

Level

- Zeigt die Einstellung der Spannungsstufe.
- Bereich: 1 ~ 24

Program

- Zeigt den aktuell ausgewählten Trainingsmodus an. (1 ~ 19)

Erläuterung der Schalter**Pfeil Tasten oben**

- Verwenden Sie die Taste um die Einstellwert zu erhöhen im Programmiermodus.
- Erhöhen des Widerstands im Trainings Modus.

Pfeil Tasten unten

- Verwenden Sie die Taste, um die Einstellwert zu verringern im Programmiermodus.
- Verringern des Widerstands im Trainings Modus..

Mode

- Drücke auf der MODE Taste um im Multi Display Fenster zwischen den unterschiedlichen Parameter zu wählen.
(im Trainings Modus)

Enter

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

Start/ Stop

- Trainingsstart bzw. -stopp.
- Halten Sie die Taste START/ STOP 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

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.

Ausschalten

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

Programme

Programme (Abb. - F-01~F19)

Quick start (Schnellstart) (Program 1)

- Drücken Sie auf START/ STOP, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten zur Einstellung des Widerstandsgrads beim Training.

Training beenden

- Drücken Sie im Trainingsmodus auf START/ STOP, um das Training zu beenden/anzuhalten.
Um das Training wieder aufzunehmen, drücken Sie im Pausenmodus auf die Taste START/ STOP.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

Program mode (Program 1~9)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 1 ~ 9 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.



- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
Bereich: 10 ~ 99 ± 1
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
 - Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichte Ziel.
 - Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
 - Die Target HR ist nur eine Visuelle Referenz, Pulsinformation Blinkt wenn der Zielwert überschritten wird.
- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
 - Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
 - Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
 - Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
(Aktive Trainingsdaten gehen verloren) .

Program mode (Program 10)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 10 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um WATT einzustellen.
Bereich: 20 ~ 300 ± 10
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
Bereich: 10 ~ 99 ± 1
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
 - Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichte Ziel.
 - Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
 - Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
 - Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
 - Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
(Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

Body Fat (Program 11)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 11 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Geschlecht einzustellen.
Bereich: Männlich / Weiblich
confirm setting by pressing ENTER.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um Höhe (HEIGHT) einzustellen.
Bereich: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Gewicht (WEIGHT) einzustellen.
Bereich: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
Bereich: 10 ~ 99 ± 1
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit der Fettmessung zu beginnen.
- Bei der Messung müssen Nutzerinnen und Nutzer beide Hände an den Handgriffen haben. LCD-Anzeige "- - -" für 15 Sekunden, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
- LCD zeigt: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

HINWEIS

- Für diese Funktion sind korrekte „Nutzerprofileinstellungen“ erforderlich.

#	Männlich	#	Weiblich
1	7%~ 9.9%	1	14%~16.9%
2	10% to 12.9%.	2	17% to 19.9%.
3	13% to 16.9%.	3	20% to 23.9%.
4	17% to 19.9%.	4	24% to 26.9%
5	20% to 24.9%.	5	27% to 29.9%.
6	25%. Up	6	30%. Up

(Body type Ergebnistabelle)

H.R.C. Modus. (Program 12)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 12 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um die Pulsgrenze (TARGET HR) einzustellen.
Bereich: 0 - 72 ~ 240 ± 1
drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichte Ziel.
- Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Die Pulsgrenze ist eine Steuerfunktion vom Widerstand. Wenn der Puls über den Zielwert ist wird der Widerstand verringert. Und umgekehrt wenn der Puls unter dem Zielwert ist.

- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren) .

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 13~15 auswählen
 P13= 60% 60% von (220-Alter)
 P14= 75% 75% von (220-Alter)
 P14= 85% 85% von (220-Alter)
 und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
 Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
 Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
 Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
 Bereich: 10 ~ 99 ± 1
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Fortsetzung vom Programm durch Drücken der START/ STOP Taste, das Training wird wieder beendet beim ersten erreichten Ziel.
- Wenn Sie ein Ziel frei lassen, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Die Pulsgrenze ist eine Steuerfunktion vom Widerstand. Wenn der Puls über den Zielwert ist wird der Widerstand verringert. Und umgekehrt wenn der Puls unter dem Zielwert ist.

- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

Benutzerprogramm (P16 ~P 19)

- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Programm 16 ~19 auswählen und ENTER zur Bestätigung drücken.
- Verwenden Sie Pfeilen Tasten um TIME einzustellen.
 Bereich: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um DISTANCE einzustellen.
 Bereich: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um CALORIES einzustellen.
 Bereich: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um Alter (Age) einzustellen.
 Bereich: 10 ~ 99 ± 1
 drücken Sie zur Bestätigung auf ENTER.

- Stellen Sie die Spannkraft für die erste von 10 Spalten ein und bestätigen Sie mit ENTER um die zweite Stufe zu setzen, wiederholen Sie diese für alle Spalten.
- Drücken Sie auf die Taste START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Verwenden Sie die Pfeilen Tasten um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Der Ladestand wird im Fenster LEVEL angezeigt.
- Halten Sie die Taste START/ STOP mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren aber das eingestellte Programmprofil wird gespeichert)

Recovery

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

So lesen Sie das Testergebnis.

Das Ergebnis basiert auf dem Zustand Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie aktiv sind, erhöht sich Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm.).

Wenn Sie Ihr Training beenden, wird sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau einpendeln. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert, desto besser ist Ihr kardialer Zustand.

Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute um mindestens 50 Schläge pro Minute sinkt, wird Ihr Ergebnis als F1 angezeigt.

Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute zwischen 41 und 50 Schlägen pro Minute liegt, wird Ihr Ergebnis F2 anzeigen.

Und so weiter.

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

HINWEIS

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

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, trennen Sie bitte die Spannungsversorgung fünf Sekunden lang, bevor Sie sie für einen vollständigen Neustart wieder anschließen

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.

Störungen und Fehlfunktionen

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

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

Fehlersuche:

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

HINWEIS

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

Transport und Lagerung

WARNUNG

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

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

Garantiedauer

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

Garantieumfang

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

Einschränkungen der garantie

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

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

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

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm	87
	inch	34.3
Breite	cm	50
	inch	19.7
Körpergröße	cm	124
	inch	48.8
Gewicht	kg	20.0
	lbs	44.1
Max. Benutzergewicht	kg	110
	lbs	242
Adapter- Spannung Strom	V Ma.	9V-DC 0.5A
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt	Ja
	5,3~ 5,4 Khz.	Nein
	Bluetooth (BLE)	Nein
	ANT+	Nein

Herstellereklärung

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

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2022 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	32
Avertissements de sécurité	32
Sécurité électrique	33
Instructions de montage	33
Illustration de description A	33
Illustration de description B	33
Illustration de description C	33
Illustration de description D	33
Informations complémentaires de montage	33
Informations supplémentaires.....	34
Exercices	34
Instructions d'entraînement	34
Fréquence cardiaque	34
Usage	35
Réglage des pieds de support.....	35
Réglage de la position horizontale de la selle	35
Réglage du guidon	35
Alimentation électrique (Fig. E).....	35
Console (fig F)	35
Explication des fonctions à l'écran	35
Explication des boutons.....	36
Fonctionnement	36
Programmes	36
Program mode (Program 1~9)	36
Body Fat (Program 11)	37
Mode H.R.C. (Program 12)	37
Programme utilisateur (P16 ~ P19).....	38
Récupération	38
Nettoyage et maintenance	39
Défauts et dysfonctionnements	39
Transport et rangement	39
Garantie	39
Données techniques	40
Déclaration du fabricant	40
Limite de responsabilité	40

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

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

Consignes de sécurité importantes

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 2 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 enrhumers.
- 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 110 kg (240 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.

AVERTISSEMENT

- N'utilisez jamais d'eau ou tout autre liquide directement sur ou à proximité de l'équipement, mais uniquement à l'aide d'un chiffon humide si cela est nécessaire pour nettoyer la machine.
- L'utilisation directe de liquide est nocive pour les composants de l'équipement et peut entraîner un choc électrique causé par un court-circuit.
Cela pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.

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 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

D6 Comment installer correctement les pédales

REMARQUE

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

Pédale droite

Cherchez l'indication « R » (droite) ou « L » (gauche) sur l'axe de la pédale.

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

Pédale gauche

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



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

NOTE

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

Informations 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.

PRÉCAUTION

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

Instructions d'entraînement

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

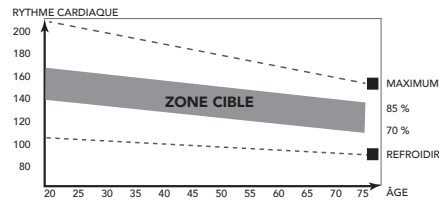
Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires.

Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre 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 devez 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.

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 8 embouts angulaires. Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez utiliser ces embouts afin de procéder aux corrections nécessaires.

- Pour mettre le trainer de niveau, tournez les 8 embouts angulaires situés sur le tube stabilisateur arrière.
- Chaque aspect définit la machine à un niveau de hauteur différent.

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.

Réglage de la position horizontale de la selle

La position horizontale de la selle est réglable en l'amenant à la position requise.

- Desserrez le bouton de réglage de la selle.
- Amenez la selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage de la selle.

Réglage du guidon

Le guidon est réglable selon la hauteur et la position d'exercice de l'utilisateur.

- Desserrez le bouton de réglage du guidon.
- Amenez le guidon à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage du guidon.

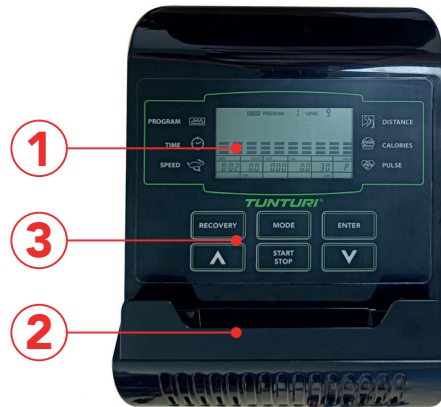
Alimentation électrique (Fig. E)

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)



- Écran
- Assistance tablette/livre
- 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 ~ 99.99 KM/H
- SPEED affiche « 0.0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 3 secondes au cours de l'entraînement.

RPM (tr/min)

- Affichage des rotations par minute
- Plage: 0~20~999...
- RPM affiche « 0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 3 secondes au cours de l'entraînement.

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.
- Portée 0.00~99.99

Odo

- Additionne automatiquement la distance totale parcourue lors des différentes séances d'entraînement.
- Plage: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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..
- Portée 0~999.9

NOTE

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

Watt

- Affiche la puissance actuelle de l'entraînement.
- Portée: 0.0 ~ 999.9 Watt.

Target HR

- Affiche la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur (Seulement en mode d'entraînement)
Basé sur 70% max. HR (220-âge)

Age

- Afficher l'âge de l'utilisateur.
(Seulement en mode de programmation)
- Plage: 10 ~ 99

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 0-60 ~ 220 BPM.

Level

- Indique le réglage du niveau de tension.
- Plage: 1 ~ 24

Program

- Afficher le mode d'entraînement sélectionné en cours. (1 ~ 19)

Explication des boutons

Touche fléchée haut

- Augmente le niveau de résistance pendant l'entraînement en mode d'entraînement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Touche fléchée bas

- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement en mode d'entraînement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

Mode

- Appuyez sur le bouton mode pour basculer entre les paramètres des fenêtres multi-affichages.
(en mode d'entraînement).

Enter

- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche ENTER.

Start/ Stop

- Démarrer ou arrêter (pause) l'exercice.
- Maintenir la touche "Start/ Stop" enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

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.

Mettre hors tension

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

Programmes

Programmes (fig. - F-01~F19)

Quick start (Program 1)

- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utiliser HAUT/ BAS du bouton pour régler le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Fin de l'entraînement

- Appuyer sur START/ STOP (marche/arrêt) en mode entraînement pour arrêter/suspendre votre entraînement.
Pour reprendre, appuyer sur le bouton START/ STOP (marche/arrêt) en mode pause.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant plus de 2 secondes pour réinitialiser la console. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

Program mode (Program 1~9)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 1 ~ 9 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler DISTANCE
Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler CALORIES.
Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (Age).
Plage: 10 ~ 99 ± 1
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
 - Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/ STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.
 - Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
 - La Target HR est seulement une référence visuelle, l'information d'impulsion clignote lorsque la valeur cible est dépassée.
- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
 - Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
 - La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
 - Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Program mode (Program 10)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 10 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ± 1:00
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler DISTANCE
Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler CALORIES.
Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler WATT.
Plage: 20 ~ 300 ± 10
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (Age).
Plage: 10 ~ 99 ± 1
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
 - Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/ STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.
 - Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
 - Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
 - La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
 - Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Body Fat (Program 11)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 11 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler sexe.
Range: Mâle / Femelle
confirm setting by pressing ENTER
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler la taille (HEIGHT)
Plage: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler poids (WEIGHT).
Plage: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2.
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (AGE).
Plage: 10 ~ 99 ± 1
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche START/ STOP (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 15 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur finisse la mesure.
- L'écran LCD affichera le: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

REMARQUE

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

#	Mâle	#	Femelle
1	7%~ 9.9%	1	14%~16.9%
2	10% to 12.9%.	2	17% to 19.9%.
3	13% to 16.9%.	3	20% to 23.9%.
4	17% to 19.9%.	4	24% to 26.9%
5	20% to 24.9%.	5	27% to 29.9%.
6	25%. Up	6	30%. Up

(Body type table de résultats)

Mode H.R.C. (Program 12)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 12 et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ± 1:00
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (DISTANCE)
Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (CALORIES).
Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler la limite d'impulsion (TARGET HR).
Plage: 0 - 72 ~ 240 ± 1
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START / STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.

- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Le réglage de la limite d'impulsion est la fonction de contrôle de résistance, la résistance diminue automatiquement lorsque la valeur est sur la cible d'impulsion, et l'auto supérieure lorsqu'elle est inférieure à la cible d'impulsion.

- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS pour sélectionner le programme 13~15.
P13= 60% 60% de (220-Âge)
P14= 75% 75% de (220-Âge)
P14= 85% 85% de (220-Âge)
et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (DISTANCE)
Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (CALORIES).
Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (AGE).
Plage: 10 ~ 99 ± 1
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.

NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
 - Continuez l'entraînement en appuyant sur le bouton START / STOP, et l'entraînement se terminera au premier but atteint.
 - Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
 - Le réglage de la limite d'impulsion est la fonction de contrôle de résistance, la résistance diminue automatiquement lorsque la valeur est sur la cible d'impulsion, et l'auto supérieure lorsqu'elle est inférieure à la cible d'impulsion.
- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
 - Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
 - La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
 - Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Programme utilisateur (P16 ~ P19)

- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler TIME (durée).
Plage: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (DISTANCE)
Plage: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler (CALORIES).
Plage: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS du bouton pour régler âge (AGE).
Plage: 10 ~ 99 ± 1
puis appuyer sur ENTER pour confirmer le réglage.
- Réglez le niveau de tension pour le premier des 10 columns et confirmez avec MODE pour régler le deuxième niveau, répétez ceci pour toutes les colonnes.
- Appuyer sur la touche START/ STOP pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche HAUT/ BAS (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LEVEL.
- Maintenir la touche START/ STOP enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.
(Définir le profil du programme sera stocké)

Récupération

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

Comment lire le résultat du test.

Le résultat est basé sur l'état de votre fréquence cardiaque. Lorsque vous êtes actif, votre fréquence cardiaque augmente en battements par minute (bpm.).

Lorsque vous terminez votre séance d'entraînement, votre rythme cardiaque se stabilise à la normale. Plus votre rythme cardiaque se stabilise rapidement, meilleure est votre condition cardiaque.

Lorsque votre fréquence cardiaque diminue d'au moins 50 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F1.

Lorsque votre fréquence cardiaque diminue de 41~50 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F2.

Et ainsi de suite.

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

REMARQUE

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

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'ordinateur affiche des anomalies, débranchez l'alimentation électrique pendant 5 secondes avant de le rebrancher pour une remise à zéro.

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.

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 :

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

NOTE

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

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

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

Conditions de garantie

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

Étendue de la garantie

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

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions 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
Longueur	cm	87
	inch	34.3
Largeur	cm	50
	inch	19.7
Hauteur	cm	124
	inch	48.8
Poids	kg	20.0
	lbs	44.1
Poids maxi. utilisateur	kg	110
	lbs	242
Adaptateur	V Ma.	9V-DC 0.5A
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main	Oui
	5,3 ~ 5,4 kHz.	Non
	Bluetooth (BLE)	Non
	ANT+	Non

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HC), 2014/30/EU. Ce produit porte donc la marque CE.

03-2022

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

Limite de responsabilité

© 2022 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.

Nederlands

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

Inhoud

Welkom	41
Veiligheidswaarschuwingen	41
Elektrische veiligheid	42
Montage instructies	42
Beschrijving afbeelding A	42
Beschrijving afbeelding B.....	42
Beschrijving afbeelding C	42
Beschrijving afbeelding D	42
Aanvullende montage-informatie	42
Aanvullende informatie	42
Trainingen	43
Instructies	43
Hartslag.....	43
Gebruik	44
Afstellen van de steunvoeten.....	44
Afstellen van de horizontale zadelpositie	44
Voeding (Fig. E).....	44
Console (fig F)	44
Uitleg van de weergavefuncties.....	44
Werkning van de knoppen.....	45
Bediening.....	45
Programma's	45
Program mode (Program 1~9)	45
Program mode (Program 10).....	46
Body Fat (Program 11)	46
Modus H.R.C. (Program 12)	46
H.R.C. mode. (Program 13~15).....	47
Gebruikers programma (P16 ~ P19).....	47
Recovery.....	47
Reiniging en onderhoud	48
Defecten en storingen.....	48
Transport en opslag	48
Garantie	48
Technische gegevens	49
Verklaring van de fabrikant	49
Disclaimer	49

Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en accessoires. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Belangrijke Informatie

Deze handleiding is een essentieel onderdeel van uw trainingsapparatuur. Lees alle instructies in deze handleiding voordat u de apparatuur in gebruik neemt. De volgende voorzorgsmaatregelen moeten altijd in acht worden genomen:

Veiligheidswaarschuwingen

⚠ WAARSCHUWING

- Lees de veiligheid-waarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheid-waarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheid-waarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

⚠ WAARSCHUWING

- Hartslag-bewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het maximum gebruik is beperkt tot 2 uur per dag
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.

- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 110 kg (240 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Elektrische veiligheid

(Uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)

- Controleer voor gebruik altijd of de netspanning gelijk is aan de spanning op het typeplaatje van het toestel.
- Gebruik geen verlengsnoer.
- Houd het snoer uit de buurt van warmte, olie en scherpe randen.
- Verander of wijzig het snoer of de stekker niet.
- Gebruik het toestel niet als het snoer of de stekker beschadigd is of niet goed werkt. Als het snoer of de stekker is beschadigd of niet goed werkt, raadpleeg dan uw dealer.
- Rol het snoer altijd helemaal uit.
- Laat het snoer niet onder het toestel door lopen. Laat het snoer niet onder een kleed door lopen. Plaats geen voorwerpen op het snoer.
- Zorg ervoor dat het snoer niet over de rand van een tafel hangt. Zorg ervoor dat niemand per ongeluk achter het snoer kan blijven haken of erover kan struikelen.
- Laat het toestel niet onbewaakt achter wanneer de stekker in het stopcontact zit.
- Trek niet aan het snoer als u de stekker uit het stopcontact wilt halen.
- Verwijder de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is, vóór montage of demontage en vóór reiniging en onderhoud.

WAARSCHUWING

- Gebruik nooit water of andere vloeistof direct op of in de buurt van de apparatuur. Als er vocht nodig is om de machine te reinigen, maak dan alleen gebruik van een vochtige doek.
- Direct gebruik van vloeistof op de apparatuur is schadelijk voor de onderdelen en kan leiden tot een elektrische schok als gevolg van kortsluiting.
Dit kan leiden tot ernstig persoonlijk letsel of zelfs de dood.

Montage instructies

Beschrijving afbeelding A

De illustratie laat zien hoe de trainer er na de montage uitziet. U kunt dit als referentie gebruiken tijdens de montage, maar volg de montageschritten altijd in de juiste volgorde, zoals aangegeven op de afbeeldingen.

Beschrijving afbeelding B

De illustratie laat zien welke componenten en onderdelen er in uw pakket moeten zitten.

OPMERKING

- Kleine onderdelen kunnen soms enigszins verborgen verpakt zitten in holle ruimtes in het beschermende piepschuimmateriaal om het product.
- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving afbeelding C

De afbeelding toont de hardwarekit die bij uw product wordt geleverd.

De hardwarekit bevat bouten, ringen, schroeven, moeren etc. en het benodigde gereedschap om uw trainer op de juiste manier te monteren.

Beschrijving afbeelding D

Op de afbeeldingen staat aangegeven in welke volgorde de trainer moet worden gemonteerd.

OPMERKING

- De artikelnummers die in de montageschritten worden weergegeven, beginnen met de onderdelentekening die in de online versie van de gebruikershandleiding te vinden is.

WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.
- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Aanvullende montage-informatie

D6 Correcte montage van de pedalen

OPMERKING

- Wat links en rechts is, wordt bepaald vanuit de positie op de fiets.

Rechter pedaal

Kijk of er een "R"- of "L"-markering op de pedaal staat

- Monteer het rechterpedaal "R" in de rechtercrank.
- Draai eerst de pedaalas met de hand met de klok mee.
- Gebruik de steeksleutel om het pedaal goed vast te draaien.

Linker pedaal

- Monteer het linkerpedaal "L" in de linkercrank.
- Draai eerst de pedaalas met de hand tegen de klok in.
- Gebruik de steeksleutel om het pedaal goed vast te draaien.



Klik om onze ondersteunende YouTube-video te bekijken
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

LET OP

- Bewaar, nadat u het apparaat in elkaar hebt gezet, het gereedschap dat bij dit product is geleverd. Dit met het oog op service op een later tijdstip.

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoordelijke wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

Verwijdering aan het eind van de levensduur.

We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelpunt.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken. Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

⚠ WAARSCHUWING

- Raadpleeg altijd uw arts voordat u aan een trainingsprogramma begint.
- Stop direct als u zich duizelig of slap voelt.

Instructies

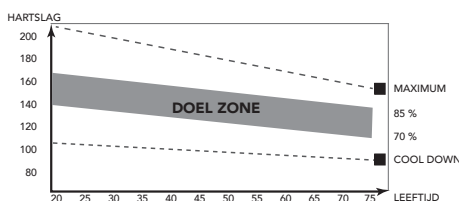
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spierletsel verminderd. Wij raden u aan enkele stretch oefeningen te doen, zoals hieronder beschreven. Houd elke stretch oefening ongeveer 30 seconden vol. Forceer uw spieren niet bij het stretchen. STOP als het pijn doet

De training fase

Dit is de fase waarin u de meeste inspanning levert. Na regelmatig gebruik worden de spieren in uw benen flexibeler. Het is in deze fase zeer belangrijk dat u een gelijkmatig tempo aanhoudt. De snelheid moet voldoende zijn om uw hartslag te laten stijgen naar de doel zone die in de onderstaande grafiek te zien is.



Deze fase moet minimaal 12 minuten duren, maar de meeste mensen beginnen met ongeveer 15-20 minuten.

De cooling down

In deze fase ontspant u uw cardiovasculaire systeem en spieren. Dit is een herhaling van de warming-uptraining. Verlaag dus uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen. Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

Spierversteviging

Als u uw spieren wilt verstevigen met behulp van dit fitnessapparaat, stelt u de weerstand in op hoog. Zo komt er meer spanning op uw beenspieren. Mogelijk kunt u niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, moet u het trainingsprogramma aanpassen. Tijdens de warming-up en cooling-down traint u zoals normaal, maar tegen het eind van de trainingsfase verhoogt u de weerstand zodat uw benen harder moeten werken. Verlaag hierbij de snelheid zodat uw hartslag in de doelzone blijft.

Gewichtverlies

Hierbij is het van belang hoeveel inspanning u levert. Hoe harder en langer u werkt, hoe meer calorieën u verbrandt. In feite is dit hetzelfde als wanneer u zou trainen om uw conditie te verbeteren. Het doel is alleen anders.

Hartslag

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt. Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

⚠ LET OP

- Gebruik de handgreepsensoren niet in combinatie met een hartslagborstband.
- Als u een hartslag-limiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: $220 - \text{LEEFTIJD}$. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

⚠ WAARSCHUWING

- Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Beginner

50-60% van de maximale hartslag

Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Gevorderd

60-70% van de maximale hartslag

Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Expert

70-80% van de maximale hartslag

Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

De trainer is uitgerust met 8 hoekige eindkapjes. Als de trainer onstabiel aanvoelt, wiebelt of niet goed waterpas staat, kunnen deze eindkapjes worden gebruikt om de vereiste correctie aan te brengen.

- Om de trainer waterpas te zetten, draait u de 8 hoekige eindkapjes die zich op de achterste stabilisatorstang bevinden.
- Elk aspect zet de machine op een ander hoogteniveau.

OPMERKING

- De apparatuur is het meest stabiel wanneer deze zo laag mogelijk bij de grond staat. Begin daarom met het waterpas zetten van de uitrusting door alle steunvoeten volledig naar binnen te draaien, alvorens de vereiste steunvoeten naar buiten te draaien om de uitrusting te stabiliseren en waterpas te zetten.

Afstellen van de horizontale zadelpositie

De horizontale zadelpositie kan worden afgesteld door het zadel in de gewenste positie te zetten.

- Draai de stelknop voor het zadel los.
- Zet het zadel in de gewenste positie.
- Draai de stelknop voor het zadel vast.

Afstellen van de handgreep

De handgreep kan worden afgesteld naar de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.

- Draai de stelknop voor de handgreep los.
- Zet de handgreep in de gewenste positie.
- Draai de stelknop voor de handgreep vast.

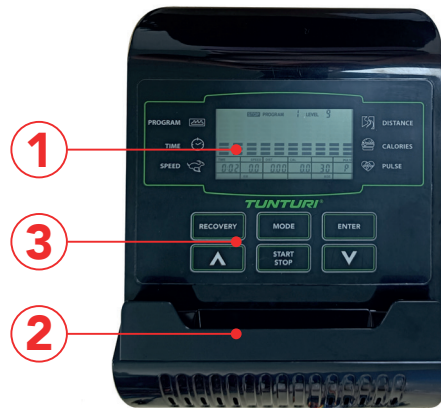
Voeding (Fig. E)

De trainer werkt op stroom van een extern voedingsnet. Op de illustratie wordt de plaats van de aansluiting op de trainer weergegeven.

LET OP

- Sluit de adapter eerst aan op de trainer voordat u deze aansluit op de wandcontactdoos.
- Verwijder altijd de stroomkabel wanneer de trainer niet in gebruik is.

Console (fig F)



1. Display
2. Steun voor tablet/boek
3. Knoppen

VOORZICHTIG

- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweetdruppels is bedekt.
- Leun niet op de console.
- Raak de display alleen met uw vingertop aan. Raak de display niet aan met uw nagels of een scherp voorwerp.

LET OP

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.

Uitleg van de weergavefuncties

Time (Tijd)

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt de tijd opgeteld.
- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt de tijd terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen. De tijd wordt verder opgeteld als u niet stopt met trainen nadat het doel is bereikt.
- Bereik: 0:00 ~ 99:59

Speed

- Hier ziet u de huidige snelheid.
- Bereik: 0.0 ~ 99.99 KM/H
- Wanneer tijdens de workout gedurende 3 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, staat SPEED op '0.0'.

RPM

- Weergave van de rotaties per minuut
- Bereik: 0~20~999..
- Wanneer tijdens de workout gedurende 3 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, staat RPM op '0'.

Distance (Afstand)

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt de afstand opgeteld.
- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt de afstand terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen.
- Bereik: 0.00 ~ 99.99

Odo

- Telt automatisch de totale afstand op van alle trainingssessies.
- Bereik: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

Calories

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt het aantal verbruikte calorieën opgeteld.
- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt het aantal calorieën terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen.
- Bereik 0~999.9

⚠ LET OP

- Deze gegevens zijn een richtlijn voor de vergelijking van verschillende trainingssessies en kunnen niet voor medische behandelingen worden gebruikt.

Watt

- Weergave van het huidige training-weerstand vermogen (watt)
- Bereik: 0.0 ~ 999.9 Watt.

Target HR

- Geeft de doelhartslag van de gebruiker weer (Alleen in de trainingsmodus)
- Gebaseerd op 70% van max. HR (220-Leeftijd)

Age

- Geef de leeftijd van de gebruiker weer. (Alleen in programmeer modus)
- Bereik: 10 ~ 99

Pulse

- Wanneer uw hartslag door de console wordt geregistreerd, ziet u na 6 seconden uw huidige hartslag.
- Wanneer gedurende 6 seconden geen hartslagsignaal wordt geregistreerd, wordt 'P' weergegeven.
- U hoort een hartslagalarm als uw huidige hartslag de ingestelde hartslag overschrijdt.
- Bereik: 0-60 ~ 220 BPM.

Level

- Toont de instelling van het weerstand nivo.
- Bereik: 1 ~ 24

Program

- Geeft huidig geselecteerde trainingmodus weer.
- Bereik: 1 ~ 19

Werking van de knoppen**Pijltoets omhoog**

- Verhoog de weerstand waarde tijdens training.
- In de programmeer modus kunt u door programma's scrollen en waarden wijzigen.

Pijltoets omlaag

- Verlaag de weerstand waarde tijdens training.
- In de programmeer modus kunt u door programma's scrollen en waarden wijzigen.

Mode

- Druk op de toets MODE om in de multi display vensters te schakelen tussen de verschillende parameters. (in training modus.)

Enter

- Druk op de toets ENTER om een functie te kiezen/ waarde-invoer te bevestigen.

Start/ Stop

- Start of Stop (pauzeer) training.
- Houd de toets "START/ STOP" 3 seconden ingedrukt om alle functies te resetten: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program.

Recovery

- Nadat de console het pulse-signaal registreert, drukt u op de toets RECOVERY om de modus te activeren waarin u uw hartslagherstel kunt volgen

Bediening**Inschakelen**

- Steek de stekker in het stopcontact. De computer start op en toont gedurende 2 seconden alle onderdelen op het LCD-scherm.
- Wanneer het apparaat zich in de slaapmodus bevindt, drukt u op een willekeurige toets op de console om het apparaat in te schakelen.
- U kunt ook gaan fietsen om het apparaat te activeren.

Uitschakelen

Wanneer gedurende 4 minuten geen signaal naar de monitor wordt verzonden, schakelt het apparaat automatisch naar de slaapmodus.

Programma's

Programma's (fig. - F-01~F19)

Quick start (Snel starten) (Program 1)

- Druk op de toets START/STOP om uw workout te beginnen zonder vooraf geprogrammeerde instellingen.
- Met OMHOOG/ OMLAAG kunt u tijdens de workout het weerstandsniveau aanpassen.

De workout stoppen

- Druk in de workoutmodus op START/ STOP om uw workout te stoppen of te pauzeren.
U hervat de workout door in de pauzmodus op START/ STOP te drukken.
- Houd de toets START/ STOP ruim 2 seconden ingedrukt om de console te resetten. (Gegevens van de actieve training gaan verloren.)

Program mode (Program 1~9)

- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het selecteren van programma 1 ~ 9 en druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de trainingstijd. TIME,
Bereik: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
druk MODE toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de training afstand. DISTANCE,
Bereik: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de Calorie doelstelling. CALORIES,
Bereik: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de leeftijd. (Age)
Bereik: 10 ~ 99 ± 1
druk ENTER toets om te bevestigen.

⚠ LET OP

- Wanneer u meer dan één doel instelt, stopt de training na het eerste bereikte doel.
 - Zet de training voort door op START/ STOP knop te drukken, de training zal dan op het eerst volgend ingestelde behaalde doel stoppen.
 - Een leeg doel wordt niet beschouwd als een vooraf ingestelde limiet.
 - Ingestelde Pulse limiet (Target HR) heeft enkel een visuele functie, de pulse informatie zal knipperen als deze boven ingestelde bovengrens is.
- Druk op de toets START/ STOP om uw training te beginnen
 - Met OMHOOG/ OMLAAG kunt u het weerstandsniveau aanpassen.
 - Het weerstand niveau wordt in het venster LEVEL weergegeven.
 - Houd de toets START/ STOP 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program. (De training resultaten worden gewist)

Program mode (Program 10)

- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het selecteren van programma 10 en druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de trainingstijd. TIME,
Bereik: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de training afstand. DISTANCE,
Bereik: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de Calorie doelstelling. CALORIES,
Bereik: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de Calorie doelstelling. WATT,
Bereik: 20 ~ 300 ± 10
druk MODE toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de leeftijd. (Age)
Bereik: 10 ~ 99 ± 1
druk ENTER toets om te bevestigen.

LET OP

- Wanneer u meer dan één doel instelt, stopt de training na het eerste bereikte doel.
 - Zet de training voort door op START/ STOP knop te drukken, de training zal dan op het eerst volgend ingestelde behaalde doel stoppen.
 - Een leeg doel wordt niet beschouwd als een vooraf ingestelde limiet.
- Druk op de toets START/ STOP om uw training te beginnen
 - Met OMHOOG/ OMLAAG kunt u het weerstandsniveau aanpassen.
 - Het weerstand niveau wordt in het venster LEVEL weergegeven.
 - Houd de toets START/ STOP 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program. (De training resultaten worden gewist)

Body Fat (Program 11)

- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het selecteren van programma 11 en druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van het geslacht,
Bereik: Man/ Vrouw
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van het gebruikers lengte (HEIGHT) ,
Bereik: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van het gebruikers gewicht (WEIGHT) ,
Bereik: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de gebruikers leeftijd. (AGE)
Bereik: 10 ~ 99 ± 1
druk ENTER toets om te bevestigen.
Druk op de toets START/ STOP om te beginnen met de meting van het lichaam vetpercentage.
- Tijdens de meting moet de gebruiker met beide handen de handpulse handgrepen vasthouden. Op het LCD-display wordt gedurende 15 seconden
"- - -" weergegeven totdat de computer de meting heeft afgerond.
- Op het LCD-display toont resultaat voor: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

⚠ OPMERKING

- Voor deze functie moet het gebruikersprofiel correct zijn ingesteld.

	Man	#	Vrouw
1	7%~ 9.9%	1	14%~16.9%
2	10% to 12.9%.	2	17% to 19.9%.
3	13% to 16.9%.	3	20% to 23.9%.
4	17% to 19.9%.	4	24% to 26.9%
5	20% to 24.9%.	5	27% to 29.9%.
6	25%. Up	6	30%. Up

(Body type resultaat tabel)

Modus H.R.C. (Program 12)

- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het selecteren van programma 12 en druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de trainingstijd. (TIME),
Bereik: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
druk MODE toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de training afstand. (DISTANCE),
Bereik: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de Calorie doelstelling. (CALORIES),
Bereik: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
druk MODE toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de hartslag bovengrens. (TARGET HR)
Bereik: 0 - 72 ~ 240 ± 1
druk ENTER toets om te bevestigen.

LET OP

- Wanneer u meer dan één doel instelt, stopt de training na het eerste bereikte doel.
- Zet de training voort door op START/ STOP knop te drukken, de training zal dan op het eerst volgend ingestelde behaalde doel stoppen.
- Een leeg doel wordt niet beschouwd als een vooraf ingestelde limiet.
- Ingestelde hartslag bovengrens vertaalt zich in een weerstand controle functie.
Weerstand wordt automatisch verhoogt als de hartslag onder ingestelde boven grens is.
Weerstand wordt automatisch verlaagt als de hartslag boven de ingestelde boven grens is.

- Druk op de toets START/STOP om uw training te beginnen
- Met OMHOOG/ OMLAAG kunt u het weerstandsniveau aanpassen.
- Het weerstand niveau wordt in het venster LEVEL weergegeven.
- Houd de toets START/ STOP 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program. (De training resultaten worden gewist)

H.R.C. mode. (Program 13~15)

- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het selecteren van programma 13~15
P13= 60% 60% van (220-Leeftijd)
P14= 75% 75% van (220-Leeftijd)
P14= 85% 85% van (220-Leeftijd)
en druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de trainingstijd. (TIME),
Bereik: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
druk MODE toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de training afstand. (DISTANCE),
Bereik: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
druk MODE toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de Calorie doelstelling. (CALORIES),
Bereik: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de gebruikers leeftijd. (AGE)
Bereik: 10 ~ 99 ± 1
druk ENTER toets om te bevestigen.

LET OP

- Wanneer u meer dan één doel instelt, stopt de training na het eerste bereikte doel.
- Zet de training voort door op START/ STOP knop te drukken, de training zal dan op het eerst volgend ingestelde behaalde doel stoppen.
- Een leeg doel wordt niet beschouwd als een vooraf ingestelde limiet.
- Ingestelde hartslag bovengrens vertaalt zich in een weerstand controle functie.
Weerstand wordt automatisch verhoogt als de hartslag onder ingestelde boven grens is.
Weerstand wordt automatisch verlaagt als de hartslag boven de ingestelde boven grens is.

- Druk op de toets START/STOP om uw training te beginnen
- Met OMHOOG/ OMLAAG kunt u het weerstandsniveau aanpassen.
- Het weerstand niveau wordt in het venster LEVEL weergegeven.
- Houd de toets START/ STOP 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program. (De training resultaten worden gewist)

Gebruikers programma (P16 ~ P19)

- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de trainingstijd. (TIME),
Bereik: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
druk MODE toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de training afstand. (DISTANCE),
Bereik: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de Calorie doelstelling. (CALORIES),
Bereik: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
druk ENTER toets om te bevestigen.
- Gebruik de OMHOOG/ OMLAAG toetsen voor het instellen van de gebruikers leeftijd. (AGE)
Bereik: 10 ~ 99 ± 1
druk MODE toets om te bevestigen.
- Stel spanningsniveau in voor de eerste, van de 10, kolommen en bevestig met ENTER om het tweede niveau in te stellen, herhaal dit voor alle kolommen.
- Druk op de toets START/STOP om uw training te beginnen
- Met OMHOOG/ OMLAAG kunt u het weerstandsniveau aanpassen.
- Het weerstand niveau wordt in het venster LEVEL weergegeven.
- Houd de toets START/ STOP 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten: Time, Speed, Distance, Calories, Pulse & Program. (De training resultaten worden gewist, maar programma profiel wordt opgeslagen)

Recovery

- De toets RECOVERY werkt alleen als een hartslag wordt geregistreerd.
- Bij TIME wordt '0:60' (seconden) weergegeven; er wordt terug geteld naar 0.
- Na het aftellen om de status van het hartslagherstel te testen, wordt op de computer F1 tot en met F6 weergegeven. De gebruiker kan het hartslagherstelniveau vinden in de onderstaande tabel.
- Druk opnieuw op de toets RECOVERY om terug te keren naar het begin.

Interpretatie van het testresultaat.

Het resultaat is gebaseerd op de conditie van uw hartslag. Als u actief bent, stijgt uw hartslag in slagen per minuut (bpm.).

Wanneer u uw training beëindigt, stabiliseert uw hartslag zich weer tot het normale niveau. Hoe sneller uw hartslag zich stabiliseert, hoe beter de conditie van uw hart.

Wanneer uw hartslag met minimaal 50 slagen per testminuut daalt, dan is uw resultaat F1.

Wanneer uw hartslag tijdens de testminuut tussen de 41~50 slagen per testminuut daalt, dan is uw resultaat F2.

Enzovoort.

F1	Uitmuntend	50+ bpm.
F2	Uitstekend	41 ~ 50 bpm.
F3	Goed	31 ~ 40 bpm.
F4	Redelijk	21 ~ 30 bpm.
F5	Ondermaats	11 ~ 20 bpm.
F6	Slecht	0 ~ 10 bpm.

OPMERKING

- Als uw hartslag tijdens de testminuut is gestegen, dan wordt ook F6 weergegeven.

Problemen oplossen

- Als er geen signaal is wanneer u fietst, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.

LET OP

- Wanneer u gedurende 4 minuten stopt met de training, wordt het hoofdscherm uitgeschakeld.
- Als de computer weergave niet correct is, haalt u de stekker 5 seconden uit het stopcontact zodat u een algehele reset uitvoert.

Reiniging en onderhoud

Het toestel vereist geen speciaal onderhoud. Het toestel behoeft geen kalibratie wanneer het wordt geassembleerd, gebruikt en onderhouden overeenkomstig de instructies.

WAARSCHUWING

- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.
- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.
- Smeer indien nodig de draaipunten.

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Problemen oplossen

- Wanneer het LCD-display wordt gedimd, moeten de batterijen worden vervangen.
- Als er geen signaal is wanneer u fietst, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.

LET OP

- Wanneer u gedurende 4 minuten stopt met de training, wordt het hoofdscherm uitgeschakeld.
- Wanneer de computerweergave niet normaal is, installeert u de batterijen opnieuw en probeert u het nogmaals.

Transport en opslag

WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
- Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
- Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

Garantievoorwaarden

De consument heeft recht op de geldende wettelijke rechten met betrekking tot de handel in consumptiegoederen die worden vermeld in de nationale wet- en regelgeving. Deze garantie zal deze rechten niet beperken. De garantie voor de eigenaar geldt alleen wanneer het apparaat wordt gebruikt in een door Tunturi New Fitness BV voor dat specifieke apparaat toegestane omgeving en wordt onderhouden volgens de aanwijzingen. De goedgekeurde omgeving en onderhoudsinstructies voor het product staan vermeld in de "gebruikershandleiding" van het product. De "gebruikershandleiding" kan worden gedownload van onze website. <http://manuals.tunturi.com>

Garantievoorwaarden

De garantievoorwaarden gaan in vanaf de datum van aankoop. Deze kunnen per land verschillen. Vraag in de winkel bij u in de buurt naar de garantievoorwaarden.

Garantiedekking

In geen enkele omstandigheid zal Tunturi New Fitness BV of een wederverkoper van Tunturi aansprakelijk zijn voor eventuele indirecte schade geleden door de koper, zoals verlies van gebruiksruimte of inkomstenderving of andere indirecte economische gevolgen.

Garantiebeperkingen

De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen. De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport.

De garantie geldt niet voor geluiden die ontstaan door het gebruik, als ze het gebruik van het apparaat niet wezenlijk belemmeren en niet veroorzaakt zijn door een defect aan het apparaat.

De garantie omvat ook geen onderhoudsmaatregelen, zoals reiniging, smering of normale inspectie van onderdelen, noch dergelijke montagewerkzaamheden die de klant zelf kan uitvoeren en die geen speciale demontage en montage van het toestel vereisen. Dit soort maatregelen zijn bijv. vervanging van monitoren, pedalen of andere vergelijkbare eenvoudige onderdelen. Garantieherstel dat is uitgevoerd door een ander dan de geautoriseerde Tunturi-vertegenwoordiger wordt niet vergoed. De garantie geldt alleen voor normaal, voorgeschreven gebruik van het product zoals beschreven in de handleiding.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte	cm inch	87 34.3
Breedte	cm inch	50 19.7
Hoogte	cm inch	124 48.8
Gewicht	kg lbs	20.0 44.1
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	110 242
Adapter- Spanning Sterkte	V Ma.	9V-DC 0.5A
Hartslagmeting beschikbaar via:	Handgriepcontact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nee Nee Nee

Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2022 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

- Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig.
- Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.
- Raadpleeg onze website voor de meest recente versie van de gebruikershandleiding.

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.....	50
Precauzioni di sicurezza.....	50
Sicurezza elettrica.....	51
Istruzioni di montaggio.....	51
Illustrazione di descrizione A.....	51
Illustrazione di descrizione B.....	51
Illustrazione di descrizione C.....	51
Illustrazione di descrizione D.....	51
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio.....	51
Informazioni aggiuntive.....	51
Allenamenti.....	52
Istruzioni per l'esercizio.....	52
Frequenza cardiaca.....	52
Utilizzo.....	53
Regolazione dei piedi di supporto.....	53
Regolazione della posizione orizzontale del sedile.....	53
Regolazione dell'impugnatura.....	53
Alimentazione (Fig. E).....	53
Console (fig F).....	53
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione.....	53
Spiegazione dei tasti.....	54
Funzionamento.....	54
Programmi.....	54
Modalità programma (Programma 1~9).....	54
Modalità programma (Programma 10).....	55
Grasso corporeo (Programma 11).....	55
Target di frequenza cardiaca. (Programma 12).....	55
Modalità H.R.C. (Programma 13~15).....	56
Programma utente (P16 ~ P19).....	56
Recovery (Recupero).....	56
Pulizia e manutenzione.....	56
Difetti e malfunzionamenti.....	57
Trasporto e stoccaggio.....	57
Garanzia.....	57
Dati tecnici.....	57
Dichiarazione del fabbricante.....	57
Clausola di esonero della responsabilità.....	58

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

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

Importanti istruzioni di sicurezza

Questo 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 2 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 110 kg (240 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.

AVVERTENZA

- Non utilizzare mai acqua o altri liquidi direttamente sull'attrezzo o vicino ad esso, ma solo un panno umido se serve un po' di umidità per pulire la macchina.
- L'uso diretto di liquidi è dannoso per i componenti dell'attrezzo e può provocare una scossa elettrica causata da un cortocircuito. Ciò potrebbe causare lesioni personali gravi o addirittura la morte.

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 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

D6 Come installare i pedali correttamente.

NOTA

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

Pedale destro

Trovare la lettera "R" o "L" sull'asse del pedale

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

Pedale sinistro

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



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

NOTA

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

Informazioni aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

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

Smaltimento a fine vita

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

Allenamenti

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

Istruzioni per l'esercizio

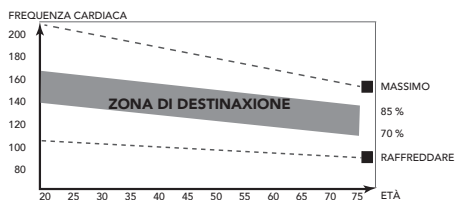
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

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

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

Tono muscolare

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

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 piedi di supporto**

L'attrezzo è dotato di 8 tappi terminali angolari. Se l'attrezzo risulta instabile, traballante o non ben livellato, è possibile utilizzare questi tappi terminali per apportare la correzione richiesta.

- Per livellare l'attrezzo di allenamento, girare gli 8 tappi terminali angolari situati sul tubo stabilizzatore posteriore.
- Ogni punto imposta la macchina su un livello di altezza differente.

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.

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

È possibile regolare la posizione orizzontale del sedile impostandolo nella posizione richiesta.

- Allentare la manopola di regolazione del sedile.
- Spostare il sedile nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del sedile.

Regolazione dell'impugnatura

È possibile regolare l'impugnatura in base all'altezza e alla posizione di esercizio dell'utente.

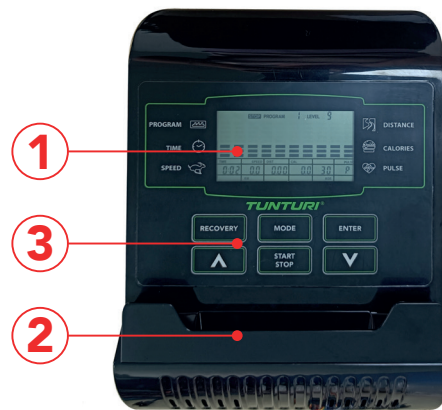
- Allentare la manopola di regolazione dell'impugnatura.
- Spostare l'impugnatura nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione dell'impugnatura.

Alimentazione (Fig. E)

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.
- Se non viene trasmesso nessun segnale nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, il tempo si FERMERÀ
- 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"

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.

Odo

- Accumula in automatico la distanza totale per tutte le sedute di esercizi.
- Range: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

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.

WATT

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

Target HR (Obiettivo di frequenza cardiaca)

- Visualizza il target di frequenza cardiaca dell'utente (solo in modalità allenamento)
Basato sul 70% dell'HR max. (220-età)

Age (Età)

- Visualizza l'età dell'utente (solo in modalità programmazione)
- Intervallo: 10 ~ 99

Pulse (Battito cardiaco)

- Il battito corrente viene visualizzato dopo 6 secondi da quando viene rilevato dalla console.
- Se non viene rilevato alcun segnale per 6 secondi, la console visualizzerà "P".
- L'allarme del battito cardiaco suonerà se il battito corrente supera l'obiettivo stabilito.
- Gamma 0-60 ~ 220 BPM

Level (Livello)

- Mostra l'impostazione del livello della tensione.
- Intervallo: 1 ~ 24

Programma

- Mostra la modalità di allineamento attualmente selezionata. (1 ~ 19)

Spiegazione dei tasti

Freccia su

- Aumenta il livello di resistenza in modalità di allenamento
- Selezione dell'impostazione in modalità di programmazione.

Freccia giù

- Diminuisce il livello di resistenza in modalità di allenamento.
- Selezione dell'impostazione in modalità di programmazione.

Mode (Modalità)

- Premere il tasto MODE per alternare fra i parametri delle finestre multi display.
(in modalità allenamento)

Enter (Invio)

- Conferma l'impostazione o la selezione.

Start/ Stop

- Avvia o interrompe l'allenamento.
- Per azzerare, tenere premuto per 3 secondi il tasto "Start/ Stop":
Tempo, Velocità, Distanza, Calorie, Battito cardiaco e Programma.

Recovery (Recupero)

- Una volta che la console avrà rilevato il battito, premere il tasto RECOVERY per entrare in modalità di recupero e monitorare la capacità di recupero della frequenza cardiaca

Funzionamento

Accensione

- Per accendere il computer, collegare l'alimentatore.
- Premere un tasto qualsiasi per accendere la console quando è in modalità sospensione.
- In modalità sospensione, iniziare a pedalare per accendere la console.

Spegnimento

Se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 minuti, questo entrerà in modalità SOSPENSIONE in automatico. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Programmi

Programmi (fig. - F-01~F19)

Avvio rapido (Programma 1)

- 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 interrompere/mettere in pausa l'allenamento.
Per riprendere l'allenamento, premere il tasto START/STOP in modalità pausa.
- Tenere premuto il tasto START/ STOP per più di 2 secondi per resettare la console. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Modalità programma (Programma 1~9)

- Con i tasti UP/ DOWN selezionare il Programma 1 ~ 9 e premere ENTER per confermare.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il TEMPO, Intervallo: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00
confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare la DISTANZA, Intervallo: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare le CALORIE, Intervallo: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto "UP/DOWN" per impostare l'ETÀ, Intervallo: 10 ~ 99 ± 1
confermare l'impostazione premendo ENTER

NOTA

- Se si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Se si continua l'allenamento premendo il pulsante START/ STOP, l'allenamento terminerà di nuovo al primo obiettivo raggiunto.
- Se l'obiettivo viene lasciato vuoto, esso non verrà considerato come un limite preimpostato.

- Il target HR vuole essere solo un riferimento visivo, le informazioni relative al battito cardiaco lampeggeranno quando il valore ha superato il target.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto UP/DOWN per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.
Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.
- Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento.
- Tenere premuto il tasto START/ STOP per più di 2 secondi per resettare la console e ritornare al menu principale. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Modalità programma (Programma 10)

- Usare il tasto UP/ DOWN per selezionare il Programma 10 e premere ENTER per confermare.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il TEMPO, Intervallo: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare la DISTANZA, Intervallo: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare le CALORIE, Intervallo: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il WATT Intervallo: 20 ~ 300 ± 10 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto "UP/DOWN" per impostare l'ETÀ, Intervallo: 10 ~ 99 ± 1 confermare l'impostazione premendo ENTER

NOTA

- Se si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Se si continua l'allenamento premendo il pulsante START/ STOP, l'allenamento terminerà di nuovo al primo obiettivo raggiunto.
- Se l'obiettivo viene lasciato vuoto, esso non verrà considerato come un limite preimpostato.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto UP/DOWN per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.
Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.
- Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento.
- Tenere premuto il tasto START/ STOP per più di 2 secondi per resettare la console e ritornare al menu principale. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Grasso corporeo (Programma 11)

- Usare il tasto UP/ DOWN per selezionare il Programma 11 e premere ENTER per confermare.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il sesso, Intervallo: Maschio / Femmina confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare l'altezza, Intervallo: 110.0 ~ 199.5 cm ± 0.5 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il Peso, Intervallo: 10.0 ~ 200.0 kg ± 0.2 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto "UP/DOWN" per impostare l'ETÀ, Intervallo: 10 ~ 99 ± 1 confermare l'impostazione premendo ENTER
- Premere il tasto START/ STOP per avviare la misurazione del Grasso corporeo.

- Durante la misurazione, gli utenti devono tenere entrambe le mani sulle piastre dell'impugnatura Hr. Il display LCD visualizza " - - - " per 15 secondi, fino a quando il computer non avrà completato la misurazione.
- Il display LCD visualizzerà: FAT%, BMR, BMI & BODY TYPE:

NOTA

- Per questa funzione è necessario avere le "Impostazioni profilo utente" corrette.

#	Vrouw	#	Femmina
1	7,0%~ 9,9%	1	14,0%~ 16,9%
2	Da 10,0% a 12,9%.	2	Da 17,0% a 19,9%.
3	Da 13,0% a 16,9%.	3	Da 20,0% a 23,9%.
4	Da 17,0% a 19,9%.	4	Da 24,0% a 26,9%
5	Da 20,0% a 24,9%.	5	Da 27,0% a 29,9%.
6	25%. +	6	30,0%. +

(Tabella dei risultati per il tipo di corpo)

Target di frequenza cardiaca. (Programma 12)

- Usare il tasto UP/ DOWN per selezionare il Programma 12 e premere ENTER per confermare.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il TEMPO, Intervallo: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ±1:00 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare la DISTANZA, Intervallo: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare le CALORIE, Intervallo: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0 confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il limite per il battito cardiaco (TARGET HR) Intervallo: 0 - 72 ~ 240 ± 1 confermare l'impostazione premendo ENTER.

NOTA

- Se si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Se si continua l'allenamento premendo il pulsante START/ STOP, l'allenamento terminerà di nuovo al primo obiettivo raggiunto.
- Se l'obiettivo viene lasciato vuoto, esso non verrà considerato come un limite preimpostato.
- Il limite impostato per il battito cardiaco è la funzione di controllo della resistenza; la resistenza si abbasserà automaticamente quando il valore è superiore al target del battito cardiaco e si abbasserà automaticamente quando è inferiore al target del battito cardiaco.

- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto UP/DOWN per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.
Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.
- Premere il tasto START/ STOP per mettere in pausa l'allenamento.
- Tenere premuto il tasto START/ STOP per più di 2 secondi per resettare la console e tornare al menu principale. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Modalità H.R.C. (Programma 13~15)

- Usare il tasto UP/ DOWN per selezionare Programma 13~15
P13= 60% 60% di (220-Età)
P14= 75% 75% di (220-Età)
P14= 85% 85% di (220-Età)
e premere ENTER per confermare.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il TEMPO,
Intervallo: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare la DISTANZA,
Intervallo: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto UP/ DOWN per impostare le CALORIE,
Intervallo: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
confermare l'impostazione premendo ENTER.
- Usare il tasto "UP/DOWN" per impostare l'ETÀ,
Intervallo: 10 ~ 99 ± 1
confermare l'impostazione premendo ENTER

🔊 NOTA

- Se si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
 - Se si continua l'allenamento premendo il pulsante START/ STOP, l'allenamento terminerà di nuovo al primo obiettivo raggiunto.
 - Se l'obiettivo viene lasciato vuoto, esso non verrà considerato come un limite preimpostato.
 - Il limite impostato per il battito cardiaco è la funzione di controllo della resistenza; la resistenza si abbasserà automaticamente quando il valore è superiore al target del battito cardiaco e si abbasserà automaticamente quando è inferiore al target del battito cardiaco.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'allenamento
 - Utilizzare il tasto UP/DOWN per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.
Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.
 - Premere il tasto START/ STOP per mettere in pausa l'allenamento.
 - Tenere premuto il tasto START/ STOP per più di 2 secondi per resettare la console e ritornare al menu principale. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Programma utente (P16 ~ P19)

- Usare il tasto UP/ DOWN per selezionare il Programma 16 ~ 19 e premere ENTER per confermare.
 - Usare il tasto UP/ DOWN per impostare il TEMPO,
Intervallo: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
confermare l'impostazione premendo ENTER.
 - Usare il tasto UP/ DOWN per impostare la DISTANZA,
Intervallo: 00.00 - 00.10 ~ 99.90 ± 00.10
confermare l'impostazione premendo ENTER.
 - Usare il tasto UP/ DOWN per impostare le CALORIE,
Intervallo: 0.0 - 1.0 ~ 999.0 ± 1.0
confermare l'impostazione premendo ENTER.
 - Usare il tasto "UP/DOWN" per impostare l'ETÀ,
Intervallo: 10 ~ 99 ± 1
confermare l'impostazione premendo ENTER.
 - Impostare il livello di tensione per la prima delle 10 colonne, e confermare con ENTER per impostare il secondo livello, ripetere questa operazione per tutte le colonne.
- Premere il tasto START / STOP per iniziare l'allenamento
 - Utilizzare il tasto UP/DOWN per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.
Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.
 - Premere il tasto START/ STOP per mettere in pausa l'allenamento.

- Tenere premuto il tasto START/ STOP per più di 2 secondi per resettare la console e ritornare al menu principale. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi, ma il profilo impostato per il programma verrà memorizzato)

Recovery (Recupero)

- Il tasto RECUPERO è valido esclusivamente se vengono rilevati battiti.
- Il TEMPO visualizzerà "0:60" (secondi) e verrà eseguito il conto alla rovescia fino a 0.
- Il computer visualizzerà da F1 a F6 dopo il conto alla rovescia per verificare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. L'utente può trovare il livello di recupero della frequenza cardiaca in base al grafico sottostante.
- Premere nuovamente il tasto RECUPERO per tornare 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.

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 della anomalie, scollegare il cavo di alimentazione per 5 secondi prima di reinstallarlo per un reset completo

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.

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 informazioni in modo anomalo, reinstallare il trasformatore e riprovare.

Trasporto e stoccaggio

ATTENZIONE

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

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

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

Condizioni per la garanzia

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

Copertura della garanzia

L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rappresentanti non rispondono per nessun motivo dei danni indiretti causati all'acquirente dall'attrezzo. Per danni indiretti s'intendono quelli relativi al 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
Lunghezza	cm	87
	inch	34.3
Larghezza	cm	50
	inch	19.7
Altezza	cm	124
	inch	48.8
Peso	kg	20.0
	lbs	44.1
Peso massimo utente	kg	110
	lbs	242
Adattatore Tensione/ Corrente		9V-DC 0.5A
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura	Si
	5,3~ 5,4 KHz.	No
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

Dichiarazione del fabbricante

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

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2022 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.

Español

Este manual español es una traducción del texto inglés. No se pueden derivar derechos de esta traducción. El texto original en inglés prevalecerá.

Índice

¡Bienvenido	59
Advertencias de seguridad.....	59
Seguridad eléctrica	60
Instrucciones de montaje.....	60
Descripción de la ilustración A.....	60
Descripción de la ilustración B.....	60
Descripción de la ilustración C.....	60
Descripción de la ilustración D.....	60
Información adicional de montaje.....	60
Información adicional.....	60
Sesiones de ejercicio	61
Ejercicio Instrucciones.....	61
Del ritmo cardíaco.....	61
Uso	62
Ajuste de los pies de soporte	62
Ajuste de la posición del sillín horizontal.....	62
Ajuste del manillar.....	62
Fuente de alimentación (Fig. E)	62
Consola (fig F).....	62
Explicación de las funciones de pantalla	62
Explicación de los botones	63
Funcionamiento	63
Programas	63
Frecuencia cardíaca objetivo. (Programa 12).....	64
Modo H.R.C. (Programa 13~15).....	65
Programa de usuario (P16 ~ P19).....	65
Recovery (Recuperación).....	65
Limpieza y mantenimiento.....	65
Defectos y fallos.....	66
Transporte y almacenamiento.....	66
Garantía.....	66
Datos técnicos	66
Declaración del fabricante	67
Descargo de responsabilidad	67

¡Bienvenido

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr y bicicletas de ejercicio. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Información y precauciones

Este manual es una parte esencial del equipo de entrenamiento. Lea todas las instrucciones de este manual antes de comenzar a utilizar el equipo. Se deberán observar siempre las siguientes precauciones:

Advertencias de seguridad**⚠ ADVERTENCIA**

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.

⚠ ADVERTENCIA

- Los sistemas de motorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso máx. Está limitado a 2 horas al día.
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.

- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 110 kg (240 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Seguridad eléctrica

(Aplicable sólo para máquinas con limitación eléctrica)

- Antes del uso, compruebe siempre que la tensión de red sea la misma que la tensión indicada en la placa de características de la máquina.
- No utilice un cable alargador.
- Mantenga el cable de red alejado del calor, de aceite y de bordes afilados.
- No altere ni modifique el cable de red o el enchufe de red.
- No utilice la máquina si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto. Si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto, contacte con su proveedor.
- Desenrolle siempre el cable de red en su totalidad.
- No pase el cable de red debajo de la máquina. No pase el cable de red debajo de una alfombra. No coloque ningún objeto sobre el cable de red.
- Asegúrese de que el cable de red no cuelgue sobre el borde de una mesa. Asegúrese de que el cable de red no quede atrapado y que no sea posible tropezarse con él.
- No deje la máquina desatendida cuando el enchufe de red esté insertado en la toma de pared.
- No tire del cable de red para sacar el enchufe de la toma de pared.
- Retire el enchufe de red de la toma de pared cuando la máquina no se esté utilizando, antes del montaje o el desmontaje o antes de la limpieza y el mantenimiento.

⚠ ADVERTENCIA

- No use nunca agua o cualquier otro líquido directamente en o cerca del equipo, utilice solo un paño húmedo si se requiere humedad para limpiar la máquina.
- El uso directo de líquido es perjudicial para los componentes del equipo y puede provocar una descarga eléctrica a causa de un cortocircuito. Esto podría provocar lesiones personales graves o incluso la muerte.

Instrucciones de montaje

Descripción de la ilustración A

La ilustración muestra cuál debe ser el aspecto de la máquina una vez completado el montaje. Puede utilizar esta ilustración como referencia durante el montaje, pero siga siempre los pasos de montaje en el orden correcto como se muestra en las ilustraciones.

Descripción de la ilustración B

La ilustración muestra los componentes y las piezas que debe encontrar al desembalar el producto.

⚠ ATENCIÓN !!

- Las piezas de pequeño tamaño pueden estar ocultas o embaladas en espacios huecos del sistema de protección de poliestireno extruido del producto

Descripción de la ilustración C

La ilustración muestra el juego de tornillería que se suministra con el producto.

El juego de tornillería contiene pernos, arandelas, tornillos, tuercas, etc. y las herramientas necesarias para montar correctamente la máquina.

Descripción de la ilustración D

Las ilustraciones muestran cómo montar mejor la máquina en el orden correcto.

⚠ ATENCIÓN !!

- Los números de pieza que se muestran en los pasos de montaje comienzan con la ilustración de la pieza de repuesto que se puede encontrar en la versión en línea del manual de usuario.

⚠ ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

⚠ PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.
- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

Información adicional de montaje

Dó Cómo montar los pedales correctamente.

⚠ ATENCIÓN !!

- El lado derecho e izquierdo se determinan desde la perspectiva de las posiciones de ejercicio.

Pedal derecho

Localice la marca "R" o "L" en el eje del pedal

- Monte el pedal derecho "R" en la biela derecha.
- Primero, gire el eje del pedal a mano en sentido de las agujas del reloj.
- Utilice la llave para apretar el pedal por completo.

Pedal izquierdo

- Monte el pedal izquierdo "L" en la biela izquierda.
- Primero, gire el eje del pedal a mano en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Utilice la llave para apretar el pedal por completo.



Haga clic para ver nuestro video de ayuda en YouTube
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

⚠ NOTA

- Guarde las herramientas suministradas con este producto una vez que haya completado el montaje del producto, para futuros fines de servicio.

Información adicional

Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseche los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

Eliminación al final de la vida útil

Desde Tunturi esperamos que disfrute de su equipo de entrenamiento durante muchos años. No obstante, llegará un momento en que éste llegue al final de su vida útil. Conforme a la Directiva WEEE (relativa a la gestión de residuos procedentes de equipos eléctricos y electrónicos) le corresponde a usted la responsabilidad de desechar adecuadamente su equipo de entrenamiento en un centro público autorizado de recogida.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio. Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Ejercicio Instrucciones

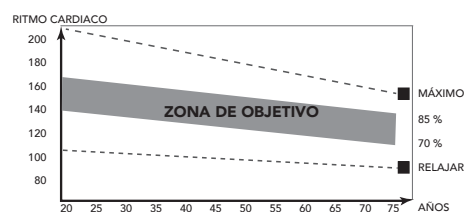
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

Fase de calentamiento

Esta fase mejora la circulación y favorece el buen funcionamiento de los músculos. Asimismo, reduce el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es conveniente realizar una serie de ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Al estirar se debe mantener la posición durante unos 30 segundos; no fuerce los músculos ni realice movimientos bruscos para estirarlos, si duele, PARE inmediatamente.

Fase de ejercicio

Esta es la fase de esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas irán ganando flexibilidad. Es importante mantener un ritmo estable durante toda esta fase. El ejercicio debe ser lo suficientemente fuerte como para incrementar el ritmo cardíaco hasta el objetivo que se muestra en el siguiente cuadro.



Esta fase debe tener una duración mínima de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan a los 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.

A medida que vaya mejorando su forma física, es posible que el entrenamiento tenga que ser más largo e intenso. Es aconsejable entrenarse al menos tres veces a la semana, espaciando de manera uniforme, en la medida de lo posible, los entrenamientos durante la semana.

Tonificación muscular

Si quiere tonificar los músculos mientras trabaja con el aparato, deberá ajustar la resistencia en un nivel bastante alto. Así aumentará la tensión sobre los músculos de las piernas, con lo que es posible que no pueda entrenarse durante todo el tiempo que le gustaría. Si quiere mejorar su condición física, tendrá que modificar también el programa de entrenamiento. El entrenamiento durante las fases de calentamiento y enfriamiento será igual, pero debe aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para incrementar el esfuerzo del tren inferior. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso

El factor determinante en este sentido es el esfuerzo realizado. Cuanto más intenso y prolongado sea el ejercicio físico, más calorías quemará. En realidad, es lo mismo que si se entrenara para mejorar la condición física, lo que cambia es el objetivo.

Del ritmo cardíaco

Medición de las pulsaciones (sensor de pulsaciones de mano)

Las pulsaciones se miden con unos sensores en los manillares cuando el usuario toca ambos sensores al mismo tiempo. ligeramente húmeda y tocar constantemente los sensores de pulsaciones de mano. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición de las pulsaciones puede resultar menos precisa.

NOTA

- No utilice los sensores de pulsaciones de mano en combinación con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: $220 - \text{EDAD}$. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

ADVERTENCIA

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Principiante

50-60% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Avanzado

60-70% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Experto

70-80% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de los pies de soporte

El equipo está equipado con 8 tapas de cierre angulares. Si el equipo parece estar inestable, poco firme o no está bien nivelado, estas tapas de cierre se podrán ajustar para realizar las correcciones necesarias.

- Para nivelar la máquina, gire las 8 tapas de cierre angulares ubicadas en el tubo estabilizador trasero.
- Cada aspecto coloca la máquina en un nivel de altura diferente.

⚠ ATENCIÓN!

- El equipo es más estable cuando está lo más cerca posible del suelo. Por lo tanto, comience a nivelar el equipo girando todas las patas de apoyo completamente hacia adentro, antes de girar las patas necesarias para estabilizar y nivelar el equipo.

Ajuste de la posición del sillín horizontal

La posición del sillín horizontal puede ajustarse situando el sillín en la posición deseada.

- Afloje el pomo de ajuste del sillín.
- Mueva el sillín a la posición deseada.
- Apriete el pomo de ajuste del sillín.

Ajuste del manillar

El manillar puede ajustarse en función de la altura y la posición de ejercicio del usuario.

- Afloje el pomo de ajuste del manillar.
- Mueva el manillar a la posición deseada.
- Apriete el pomo de ajuste del manillar.

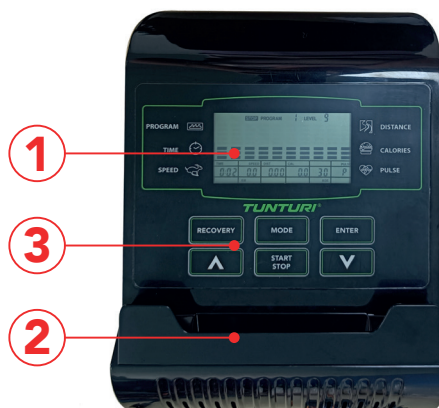
Fuente de alimentación (Fig. E)

El entrenador se alimenta desde una fuente de alimentación externa. Consulte la ilustración para ubicar la entrada de alimentación del entrenador.

⚠ NOTA

- Conecte la fuente de alimentación al entrenador antes de enchufarlo a una toma de corriente de la pared.
- Quite siempre el cable de alimentación cuando no utilice la máquina.

Consola (fig F)



1. Pantalla
2. Soporte de tableta/libro
3. Botones

⚠ PRECAUCIÓN

- Mantenga la consola alejada de la luz solar directa.
- Seque la superficie de la consola cuando esté cubierta de gotas de sudor.
- No se apoye en la consola.
- Toque la pantalla únicamente con la punta del dedo. Asegúrese de no tocar la pantalla con las uñas ni objetos afilados.

⚠ NOTA

- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos.

Explicación de las funciones de pantalla

Time (Tiempo)

- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose el tiempo.
- Al establecer el valor objetivo, se restará el tiempo del valor objetivo de tiempo hasta 0 con un sonido de alarma o un destello. El tiempo continuará contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante 4 segundos de duración del ejercicio, el tiempo se DETENDRÁ
- Rango: 0:00 ~ 99:59

Speed (Velocidad)

- Muestra la velocidad actual del entrenamiento.
- Rango: 0.0 ~ 99.9
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante 4 segundos de duración de un ejercicio, VELOCIDAD mostrará "0.0"

RPM

- Muestra las rotaciones por minuto
- Rango 0 ~ 999
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante 4 segundos de duración de un ejercicio, RPM mostrará "0"

Distance (Distancia)

- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose la distancia.
- Al establecer el valor objetivo, se restará la distancia del valor objetivo de distancia hasta 0 con un sonido de alarma o un destello.
- Rango: 0.00 ~ 99.99

Odo

- Acumula automáticamente la distancia total de todas las sesiones de entrenamiento.
- Rango 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

Calories (Calorías)

- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose calorías.
- Al establecer el valor objetivo, se restarán calorías del valor objetivo de calorías hasta 0 con un sonido de alarma o un destello.
- Rango: 0~999

 **NOTA**

- Estos datos son una guía aproximada para la comparación de distintas sesiones de ejercicios que no pueden utilizarse en tratamientos médicos

Watt (Vatios)

- Muestra los vatios del ejercicio actual.
- Rango 0 ~ 999

Target HR

- Muestra la frecuencia cardíaca objetivo del usuario (solo en el modo de entrenamiento)
Se basa en el 70 % de RC (220-Edad) máx.

Age

- Muestra la edad del usuario (solo en el modo de programación)
- Rango: 10 ~ 99

Pulse (Pulso)

- El pulso actual se presentará en pantalla después de 6 segundos de haber sido detectado por la consola.
- Si no hay ninguna señal de pulso durante 6 segundos, la consola mostrará "P".
- La alarma de pulso sonará cuando el pulso actual sea superior al pulso objetivo.
- Rango 0-60 ~ 220 BPM

Level

- Muestra el ajuste de nivel de tensión
- Rango: 1 ~ 24

Program

- Muestra el modo de entrenamiento seleccionado actualmente. (1 ~ 19)

Explicación de los botones**Flecha arriba**

- Aumenta el nivel de resistencia en el modo de entrenamiento.
- Selección de ajustes en el modo de programación.

Flecha abajo

- Reduce el nivel de resistencia en el modo de entrenamiento.
- Selección de ajustes en el modo de programación.

Mode

- Pulse el botón MODE para cambiar entre los parámetros de las ventanas multipantalla.
(en modo de entrenamiento)

Enter

- Confirma el ajuste o la selección.

Start/Stop

- Comienza o detiene la sesión.
- Mantenga pulsado el botón "Start/Stop" durante 3 segundos para restablecer: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, pulso y programa.

Recovery

- Después de que la consola detecte la señal de pulso, pulse la tecla RECOVERY para entrar en el modo de recuperación para controlar la capacidad de recuperación de la frecuencia cardíaca.

Funcionamiento**Encendido**

- Enchufe el suministro eléctrico, el ordenador se encenderá y mostrará todos los segmentos en la LCD durante 2 segundos.
- Pulse cualquier tecla para encender la consola cuando se está en el modo dormir
- Empiece a pedalear para encender la consola cuando se está en el modo dormir.

Apagado

Si no transmite ninguna señal al monitor durante 4 minutos, el monitor entrará en el modo DORMIR automáticamente.

Programas

Programas (fig. - F-01~F19)

Inicio rápido (Programa 1)

- Pulse la tecla START/STOP (inicio/parada) para iniciar el entrenamiento sin una imposición predefinida.
- Utilice UP/DOWN (arriba/abajo) para regular el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

Fin del entrenamiento

- Pulse START/STOP en el modo de entrenamiento para detener o hacer una pausa en la sesión.
Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón START/STOP en el modo de pausa.
- Mantenga pulsada la tecla START/STOP durante más de 2 segundos para reiniciar la consola. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

Modo de programa (Programa 1~9)

- Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar Programa 1 ~ 9 y pulse ENTER para confirmar.
- Use la tecla UP/DOWN para fijar el TIEMPO,
Rango: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ± 1:00
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer la DISTANCIA,
Rango: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 ± 00,10
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer las CALORÍAS,
Rango: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para definir la EDAD,
Rango: 10 ~ 99 ± 1
Confirme el ajuste pulsando ENTER

⚠ ATENCIÓN

- Cuando defina más de un objetivo, el entrenamiento se terminará en cuanto se alcance el primer objetivo.
- Continúe el entrenamiento pulsando el botón START/ STOP y el entrenamiento terminará de nuevo en cuanto se alcance el siguiente objetivo.
- Si deja un objetivo en blanco, no se considerará como un límite predeterminado.
- La HR (frecuencia cardíaca) objetivo es solo para referencia visual, la información del pulso parpadeará cuando el valor esté por encima del objetivo.

- Pulse la tecla START/STOP para iniciar la sesión
- Use la tecla UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. El nivel de carga se muestra en la ventana LEVEL (nivel).
- Pulse la tecla START/STOP para hacer una pausa en el entrenamiento.
- Mantenga pulsada la tecla START/STOP durante más de 2 segundos para reiniciar la consola y volver al menú principal. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

Modo de programa (Programa 10)

- Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar el Programa 10 y pulse ENTER para confirmar.
- Use la tecla UP/DOWN para fijar el TIEMPO, Rango: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ± 1:00 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer la DISTANCIA, Rango: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 ± 00,10 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer las CALORÍAS, Rango: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para ajustar VATIOS Rango: 20 ~ 300 ± 10 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para definir la EDAD, Rango: 10 ~ 99 ± 1 Confirme el ajuste pulsando ENTER

⚠ ATENCIÓN

- Cuando defina más de un objetivo, el entrenamiento se terminará en cuanto se alcance el primer objetivo.
 - Continúe el entrenamiento pulsando el botón START/ STOP y el entrenamiento terminará de nuevo en cuanto se alcance el siguiente objetivo.
 - Si deja un objetivo en blanco, no se considerará como un límite predeterminado.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar la sesión
 - Use la tecla UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. El nivel de carga se muestra en la ventana LEVEL (nivel).
 - Pulse la tecla START/STOP para hacer una pausa en el entrenamiento.
 - Mantenga pulsada la tecla START/STOP durante más de 2 segundos para reiniciar la consola y volver al menú principal. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

Grasa corporal (Programa 11)

- Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar el Programa 11 y pulse ENTER para confirmar.
- Use la tecla UP/DOWN para definir el sexo, Rango: Hombre / Mujer Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para definir la altura, Rango: 110,0 ~ 199,5 cm ± 0,5 Confirme el ajuste pulsando ENTER.

- Use la tecla UP/DOWN para definir el peso, Rango: 10,0 ~ 200,0 kg ± 0,2 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para definir la edad, Rango: 10 ~ 99 ± 1 Confirme el ajuste pulsando ENTER
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar la medición de la grasa corporal.
- Durante la medición, los usuarios tienen que poner ambas manos en las empuñaduras de HR. En la pantalla de LCD aparecerá "- - -" durante 15 segundos hasta que el ordenador termine la medición.
- La pantalla de LCD mostrará: % GRASA, BMR (metabolismo basal), BMI (índice de masa corporal) y TIPO DE CUERPO:

⚠ ATENCIÓN

- Para esta función se requiere la correcta "Configuración del perfil de usuario".

#	Hombre	#	Mujer
1	7,0%~ 9,9%	1	14,0%~ 16,9%
2	10,0% a 12,9%.	2	17,0% a 19,9%.
3	13,0% a 16,9%.	3	20,0% a 23,9%.
4	17,0% a 19,9%.	4	24,0% a 26,9%
5	20,0% a 24,9%.	5	27,0% a 29,9%.
6	25%. +	6	30,0%. +

(Tabla de resultados del tipo de cuerpo)

Frecuencia cardíaca objetivo. (Programa 12)

- Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar el Programa 12 y pulse ENTER para confirmar.
- Use la tecla UP/DOWN para fijar el TIEMPO, Rango: 0:00 - 5:00 ~ 99:00 ± 1:00 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer la DISTANCIA, Rango: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 ± 00,10 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer las CALORÍAS, Rango: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0 Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para definir el límite de pulso (TARGET HR) Rango: 0 - 72 ~ 240 ± 1 Confirme el ajuste pulsando ENTER.

⚠ ATENCIÓN

- Cuando defina más de un objetivo, el entrenamiento se terminará en cuanto se alcance el primer objetivo.
- Continúe el entrenamiento pulsando el botón START/ STOP y el entrenamiento terminará de nuevo en cuanto se alcance el siguiente objetivo.
- Si deja un objetivo en blanco, no se considerará como un límite predeterminado.
- El límite del pulso es la función de control de la resistencia, la resistencia bajará automáticamente cuando el valor esté por encima del objetivo del pulso y subirá automáticamente cuando esté por debajo del objetivo del pulso.

- Pulse la tecla START/STOP para iniciar la sesión
- Use la tecla UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. El nivel de carga se muestra en la ventana LEVEL (nivel).
- Pulse la tecla START/STOP para hacer una pausa en el entrenamiento.
- Mantenga pulsada la tecla START/STOP durante más de 2 segundos para reiniciar la consola y volver al menú principal. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

Modo H.R.C. (Programa 13~15)

- Use la tecla ARRIBA/ABAJO para seleccionar el Programa 13~15
P13= 60% 60% de (220-edad)
P14= 75% 75% de (220-edad)
P14= 85% 85% de (220-edad)
y pulse ENTER para confirmar.
- Use la tecla UP/DOWN para fijar el TIEMPO,
Rango: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer la DISTANCIA,
Rango: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 ± 00,10
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para establecer las CALORÍAS,
Rango: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
- Use la tecla UP/DOWN para definir la edad,
Rango: 10 ~ 99 ± 1
Confirme el ajuste pulsando ENTER

⚠ ATENCIÓN!

- Cuando defina más de un objetivo, el entrenamiento se terminará en cuanto se alcance el primer objetivo.
 - Continúe el entrenamiento pulsando el botón START/ STOP y el entrenamiento terminará de nuevo en cuanto se alcance el siguiente objetivo.
 - Si deja un objetivo en blanco, no se considerará como un límite predeterminado.
 - El límite del pulso es la función de control de la resistencia, la resistencia bajará automáticamente cuando el valor esté por encima del objetivo del pulso y subirá automáticamente cuando esté por debajo del objetivo del pulso.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar la sesión
 - Use la tecla UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. El nivel de carga se muestra en la ventana LEVEL (nivel).
 - Pulse la tecla START/STOP para hacer una pausa en el entrenamiento.
 - Mantenga pulsada la tecla START/STOP durante más de 2 segundos para reiniciar la consola y volver al menú principal. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

Programa de usuario (P16 ~ P19)

- Utilice la tecla UP/DOWN para seleccionar Programa 16 ~ 19 y pulse ENTER para confirmar.
 - Use la tecla UP/DOWN para fijar el TIEMPO,
Rango: 0:00 - 1:00 ~ 99:00 ±1:00
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
 - Use la tecla UP/DOWN para establecer la DISTANCIA,
Rango: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 ± 00,10
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
 - Use la tecla UP/DOWN para establecer las CALORÍAS,
Rango: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
 - Use la tecla UP/DOWN para definir la edad,
Rango: 10 ~ 99 ± 1
Confirme el ajuste pulsando ENTER.
 - Defina el nivel de tensión para la primera de las 10 columnas y confirme con ENTER para definir el segundo nivel, repita esto para todas las columnas.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar la sesión
 - Use la tecla UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. El nivel de carga se muestra en la ventana LEVEL (nivel).
 - Pulse la tecla START/STOP para hacer una pausa en el entrenamiento.

- Mantenga pulsada la tecla START/STOP durante más de 2 segundos para reiniciar la consola y volver al menú principal. (Los datos de entrenamiento activo se perderán, pero el perfil de programa definido se guardará)

Recovery (Recuperación)

- La tecla de "RECOVERY" solo será válida si se detecta pulso.
- La HORA mostrará „0:60" (segundos) y contará hacia abajo hasta 0.
- El ordenador mostrará F1 a F6 una vez finalizada la cuenta atrás para probar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. El usuario podrá encontrar el nivel de recuperación del ritmo cardíaco según la tabla siguiente.
- Pulse la tecla "RECOVERY" nuevamente para volver al principio.

Cómo leer el resultado de la prueba.

El resultado se basa en su condición de frecuencia cardíaca. Al estar activo, su ritmo cardíaco aumenta en pulsaciones por minuto (ppm). Al finalizar el entrenamiento, el ritmo cardíaco se estabilizará al nivel normal. Cuanto más rápido se estabilice el ritmo cardíaco, mejor será su estado cardíaco.

Si su ritmo cardíaco desciende al menos 50 ppm en el minuto de prueba, su resultado será F1.

Si su ritmo cardíaco desciende entre 41~50 ppm en el minuto de prueba, su resultado será F2.

Y así sucesivamente.

F1	Extraordinario	50+ ppm
F2	Excelente	41 ~ 50 ppm
F3	Bien	31~ 40 ppm
F4	Suficiente	21 ~ 30 ppm
F5	Por debajo de la media	11 ~ 20 ppm
F6	Mal	0 ~ 10 ppm

⚠ ATENCIÓN!

- Si su ritmo cardíaco aumenta en el minuto de prueba, también indicará F6.

Solución de problemas:

- Si no hay señal al pedalear, por favor compruebe que el cable esté bien conectado.

⚠ NOTA

- Al detener el entrenamiento durante 4 minutos, la pantalla principal se apagará.
- Si el ordenador muestra en pantalla datos anormales, por favor desconecte la fuente de alimentación durante 5 segundos antes de volver a instalarla para hacer un reinicio completo.

Limpieza y mantenimiento

La máquina no requiere un mantenimiento especial. No es necesario recalibrar la máquina cuando ésta se ha montado, utilizado y mantenido según las instrucciones.

⚠ ADVERTENCIA

- No utilice disolventes para limpiar la máquina.
- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos debidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.

- Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
- Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Solución de problemas:

- Si la pantalla LCD está oscurecida, significa que las pilas deben cambiarse.
- Si no hay señal al pedalear, por favor compruebe que el cable esté bien conectado.

NOTA

- Al detener el entrenamiento durante 4 minutos, la pantalla principal se apagará.
- Si el ordenador presenta información anormal en pantalla, por favor vuelva a instalar las pilas y prueba de nuevo.

Transporte y almacenamiento

ADVERTENCIA

- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.
- Hay que colocarse de pie delante de la máquina en cada lado y agarrar bien por los manillares. Levante la parte delantera de la máquina para poder levantar la parte trasera sobre las ruedas. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
- Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Garantía

Garantía del propietario del equipo Tunturi

Condiciones de la garantía

El cliente tiene derecho a los beneficios jurídicos aplicables recogidos en la legislación nacional relativa al comercio de bienes de consumo. Esta garantía no restringe dichos beneficios. La garantía del cliente solo será válida si se utiliza el producto en un entorno autorizado por Tunturi New Fitness BV y se mantiene tal como se indica para el equipo concreto. Las instrucciones de mantenimiento y medioambientales aprobadas específicas del producto se indican en el "manual del usuario" del producto. El "manual de usuario" se puede descargar en nuestro sitio web. <http://manuals.tunturi.com>

Términos de la garantía

Los términos de la garantía comenzarán el día de la compra. Los términos de garantía pueden variar por país, así que consulte con su distribuidor local para ver cuáles son los términos de la garantía.

Cobertura de la garantía

Tunturi New Fitness BV o los distribuidores Tunturi no responderán en ninguna circunstancia a causa de esta garantía por los eventuales daños indirectos, secundarios, resultantes o especiales de ningún tipo derivados del uso o la imposibilidad de uso de este equipo.

Restricciones a la garantía

La garantía cubre los fallos debidos a la fabricación y los materiales en un equipo de ejercicio que esté en su ensambladura original. La garantía cubre solamente defectos que se manifiesten durante un uso normal, conforme a las instrucciones dadas en la guía suministrada con el equipo, a condición de que se hayan observado las instrucciones de montaje, mantenimiento y utilización proporcionadas por Tunturi. Tunturi New Fitness BV y los distribuidores Tunturi no pueden responder de fallos ocasionados por circunstancias ajenas a su control. La presente garantía sólo es válida para el comprador original del equipo de ejercicio y tiene vigencia solamente en los países en los que Tunturi New Fitness BV cuenta con un importador autorizado. La garantía no cubre los equipos de ejercicio o sus partes que hayan sido modificados sin el consentimiento previo de Tunturi New Fitness BV. La garantía no cubre fallos derivados del desgaste normal, de un uso indebido, de su uso en condiciones para las que el equipo no ha sido concebido, corrosión o daños sufridos durante la carga o el transporte.

La garantía no cubre los sonidos o ruidos emitidos durante el uso que no impidan de forma sustancial la utilización del equipo y que no estén provocados por un fallo del mismo

La garantía no cubre las actividades de mantenimiento tales como limpieza, lubricación o el ajuste normal de las piezas, ni los procedimientos de instalación que el cliente pueda realizar por sí mismo y que no requieran un desmontaje / montaje especial del equipo de ejercicio. Estos procedimientos son, por ejemplo, el cambio de contadores, pedales o de otras piezas simples similares. No se reembolsarán las reparaciones realizadas durante el periodo de garantía por agentes no autorizados por Tunturi. Si no se siguen adecuadamente las instrucciones dadas en el Manual del Propietario se invalidará la garantía del producto.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud	cm	87
	inch	34.3
Anchura	cm	50
	inch	19.7
Altura	cm	124
	inch	48.8
Peso	kg	20.0
	lbs	44.1
Peso máx. del usuario	kg	110
	lbs	242
Adaptador	V	9V-DC
	Ma.	0.5A
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto de la empuñadura	Si
	5,3 ~ 5,4 KHz.	No
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT +	No

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Descargo de responsabilidad

© 2022 Tunturi New Fitness BV
Reservados todos los derechos.

- El producto y el manual están sujetos a cambios.
- Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.
- Consulte nuestra página web para descargar la versión del manual de usuario más reciente.

På svenska

Denna handbok är en översättning av den engelska texten. Vi förbehåller oss rätten till eventuella översättningsfel. Den engelska originaltexten råder.

Index

Välkommen	68
Säkerhetsvarningar	68
Elsäkerhet.....	69
Monteringsanvisningar	69
Beskrivning illustration A.....	69
Beskrivning illustration B.....	69
Beskrivning illustration C.....	69
Beskrivning illustration D.....	69
Ytterligare monteringsinformation	69
Ytterligare information	69
Träning	70
Övning Instruktioner.....	70
Hjärtfrekvens	70
Användning	70
Justera stödfötterna.....	70
Ställa in horisontellt sadelläge	71
Strömförsörjning (fig. E)	71
Panel (fig. F)	71
Förklaring av displayfunktioner.....	71
Beskrivning av knappar	71
Manövrering.....	72
Programs [Program]	72
Programläge (Program 1~9).....	72
Programläge (Program 10).....	72
Kroppsfett (Program 11).....	73
Målpuls. (Program 12).....	73
H.R.C.-läge. (Program 13~15).....	73
Användarprogram (P16 ~ P19).....	73
Recovery.....	74
Rengöring och underhåll	74
Fel och funktionsstörningar.....	74
Transport och lagring	74
Garanti	75
Teknisk information	75
Försäkran från tillverkaren	75
Friskrivning	75

Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

Denna handbok är en viktig del av din träningsutrustning. Läs alla instruktioner i den här handboken innan du börjar använda denna utrustning. Följande försiktighetsåtgärder måste alltid följas:

Säkerhetsvarningar

⚠ VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.

⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
 - Maximal användning är begränsad till 2 timmar per dag.
 - Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
 - Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
 - Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
 - Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
 - Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
 - Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
 - Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
 - Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
 - Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
 - Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
 - Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
 - Håll undan håret från de rörliga delarna.
 - Bär passande kläder och skor.
 - Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.

- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 110 kg (240 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningssladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan komma åt avsiktligt eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obebakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.
- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

! VARNING

- Använd aldrig vatten eller någon annan vätska direkt på eller i närheten av utrustningen, utan använd endast en fuktig trasa om du behöver rengöra maskinen med fukt.
- Att använda vätska direkt är skadligt för utrustningens komponenter och kan leda till en elstöt orsakad av en kortslutning. Detta kan leda till allvarlig personskada eller till och med dödsfall.

Monteringsanvisningar

Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts.

Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

Beskrivning illustration B

På illustrationen kan du se vilka komponenter och delar som du ska hitta när du packar upp produkten.

! OBS!

- Små delar kan ligga gömda/vara nedpackade i ihåliga utrymmen i produktskyddet av polystyren.

Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten. Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

Beskrivning illustration D

På illustrationerna visas i rätt ordning hur träningsredskapet ska monteras på bästa sätt.

! OBS!

- Delnumren som visas vid monteringsinstruktionerna överensstämmer med den reservdelsritning som finns i onlineversionen av hela bruksanvisningen.

! VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

! OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Ytterligare monteringsinformation

D6 Hur ska pedalerna sättas fast korrekt.

! OBS!

- Höger och vänster anges sett utifrån hur du sitter när du tränar.

Högra pedalen

Leta efter markeringen "R" eller "L" på pedalaxeln

- Fäst den högra pedalen "R" på det högra vevpartiet.
- Vrid först pedalaxeln medurs för hand.
- Använd skiftnyckeln för att dra fast pedalen ordentligt.

Vänstra pedalen

- Fäst den vänstra pedalen "L" på det vänstra vevpartiet.
- Vrid först pedalaxeln moturs för hand.
- Använd skiftnyckeln för att dra fast pedalen ordentligt.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

! ANMÄRKNING

- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

Bortskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Övning Instruktioner

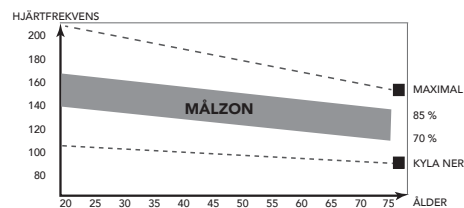
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned. Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen.

När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram.

Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

Hjärtfrekvens

Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt. Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.

⚠ ANMÄRKNING

- Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbande.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

⚠ VARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Nybörjarnivå

50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar nybörjare, viktvaktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Avanceradnivå

60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Expert

70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 8 vinklade ändstycken. Om utrustningen känns instabil, ranglig eller inte är korrekt planad, kan dessa ändstycken användas för att göra den nödvändiga korrigeringen.

- För att plana ut träningsenheten, vrid de 8 vinklade ändstyckena på det bakre stabilisatorröret.
- Varje aspekt ställer in maskinen på olika höjdnivåer.

⚠ OBS

- Utrustningen är mest stabil när den är så nära golvet som möjligt. Börja därför att plana ut utrustningen genom att vrida alla stödfötter helt inåt innan du vrider utåt de stödfötter som krävs för att stabilisera och plana ut utrustningen.

Ställa in horisontellt sadelläge

Det horisontella sadelläget kan ställas in genom att placera sadeln i önskat läge.

- Lossa vredet för justering av sadeln.
- Flytta sadeln till önskat läge.
- Drag åt vredet för justering av sadeln.

Justera handtaget

Handtaget kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

- Lossa vredet för justering av handtaget.
- Flytta handtaget till önskat läge.
- Drag åt vredet för justering av handtaget.

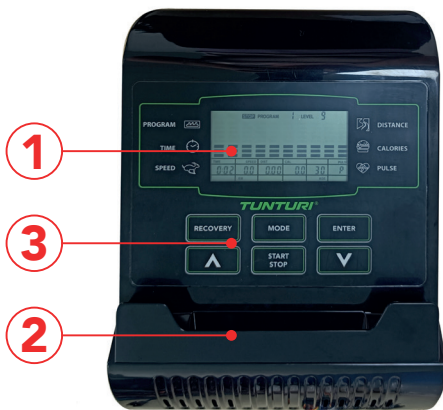
Strömförsörjning (fig. E)

Träningsredskapet försörjs av en extern strömkälla. Illustrationen visar strömingången på träningsredskapet.

⚠ ANMÄRKNING

- Anslut strömförsörjningen till träningsredskapet innan det ansluts till vägguttaget.
- Dra alltid ut sladden när maskinen inte används.

Panel (fig. F)



1. Skärm
2. Bok/ tablett rack
3. Knappar

⚠ OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.

⚠ ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

Förklaring av displayfunktioner

Time (Tid)

- Om målvärdet inte ställs in kommer tiden att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer tiden att räknas ner från din måltid till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Tiden kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.

- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen kommer tiden att STOPPA
- Område 0:00~99:59

Speed

- Visar aktuell träningshastighet.
- Område 0.0 ~ 99.9
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar SPEED "0.0"

RPM

- Visar varv per minut Område 0 ~ 999 Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar RPM "0"

Distance

- Om målvärdet inte ställs in kommer avståndet att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer avståndet att räknas ner från ditt målavstånd till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Område 0.00~99.99

Odo

- Sparar den Totala distansen automatiskt för alla träningspass.
- Område: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

Calories

- Om målvärdet inte ställs in kommer kalorierna att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer kalorierna att räknas ner från ditt målkalorivärde till 0 och ett larm ljuda eller blinka.
- Område 0~999

⚠ OBS

- Dessa data är en ungefärligt värde för att kunna jämföra olika övningsessioner och kan inte användas inom medicinsk behandling

Watt

- Visa aktuell tränings-watts
- Område 0 ~ 999

Target HR [Målpuls]

- Visar användarens målpuls (endast i träningsläge) Baseras på 70 % av max. målpuls (220 -ålder)

Age [Ålder]

- Visar användarens ålder (endast i programmeringsläge)
- Område: 10-99
- Aktuell puls visas efter 6 sekunder efter att den detekterats av panelen.
- Utan pulssignal i 6 sekunder visar konsolen "P".
- Pulsarmet ljuder när aktuell puls ligger över målpulsen.
- Område 0-60 ~ 220 BPM

Level [Nivå]

- Visar inställd spänningsnivå.
- Område: 1-24

Program

- Visar aktuellt träningsläge. (1-19)

Beskrivning av knappar

Uppåtpil

- Öka motståndsnivån i träningsläget.
- Välj inställning i programmeringsläget.

Nedåtpil

- Öka motståndsnivån i träningsläget.
- Välj inställning i programmeringsläget.

Mode [Läge]

- Tryck på knappen MODE (Läge) för att växla mellan parametrarna i fönstren för flera visningar. (i träningsläget)

Enter [Retur]

- Bekräfta inställningen eller valet.

Start/Stop [Starta/stoppa]

- Starta eller stoppa träning.
- Tryck på och håll in knappen "Start/Stop" [Starta/stoppa] i 3 sekunder för att återställa: Tid, hastighet, distans, kalorier, puls och program.

Recovery [Återställning]

- När kontrollpanelen har upptäckt pulssignal, trycker du på knappen RECOVERY (Återställning) för att gå till återställningsläget och övervaka förmågan att återställa hjärtfrekvensen

Manövrering

Ström på

- Koppla in strömförsörjningen. Datorn kommer då att starta och visa allt på isplayen i två sekunder.
- Tryck på valfri knapp för att sätta på strömmen om enheten befinner sig i läget SLEEP.
- Börja trampa för att sätta på panelen om den befinner sig i viloläget.

Ström av

Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 minuter kommer monitorn att gå till läget SLEEP automatiskt.

Programs [Program]

Program (bild - F-01~F19)

Snabbstart (program 1)

- 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.

Avsluta ditt träningspass

- Tryck på START/STOPP i träningsläge för att stoppa/pausa ditt träningspass.
Tryck på START/STOPP i pausläge för att fortsätta ditt träningspass.
- Tryck ned "START/STOP" (STARTA/STOPPA) i 2 sek för att återställa manöverbordet. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

Programläge (Program 1~9)

- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att välja Program 1~9 och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in TID, Intervall: 0:00–5:00 ~ 99:00 ± 5:00 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in AVSTÅND, Intervall: 00,00–00,10 ~ 99,90 ± 00,10 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.

- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in KALORIER, Intervall: 0,0–1,0 ~ 999,0 ± 1,0 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in ÅLDER, Intervall: 10 ~ 99 ± 1 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.

⚠ OBS

- När du ställer in fler än ett mål, stannar träningen av vid det först uppnådda målet.
 - Fortsätt träningen genom att trycka på knappen START/STOP (STARTA/STOPPA) och träningen kommer att avslutas igen vid det första nästa uppnådda målet.
 - Ställ in ett blankt mål och det uppfattas inte som ett förinställt mål.
 - Målpuls är endast för visuell referens. Pulsinformation blinkar när värdet är över målet.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att justera motståndsnivån. Belastningsnivå visas i fönstret LEVEL (NIVÅ).
 - Tryck på START/STOP (STARTA/STOPPA) för att starta träningspasset.
 - Tryck ned "START/STOP" (STARTA/STOPPA) i över 2 sek för att återställa manöverbordet och återgå till huvudmenyn. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

Programläge (Program 10)

- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att välja Program 10 och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in TID, Intervall: 0:00–5:00 ~ 99:00 ± 5:00 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in AVSTÅND, Intervall: 00,00–00,10 ~ 99,90 ± 00,10 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in KALORIER, Intervall: 0,0–1,0 ~ 999,0 ± 1,0 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in WATT intervall: 20 ~ 300 ± 10 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in ålder, Intervall: 10 ~ 99 ± 1 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.

⚠ OBS

- När du ställer in fler än ett mål, stannar träningen av vid det först uppnådda målet.
 - Fortsätt träningen genom att trycka på knappen START/STOP (STARTA/STOPPA) och träningen kommer att avslutas igen vid det första nästa uppnådda målet.
 - Ställ in ett blankt mål och det uppfattas inte som ett förinställt mål.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att justera motståndsnivån. Belastningsnivå visas i fönstret LEVEL (NIVÅ).
 - Tryck på START/STOP (STARTA/STOPPA) för att starta träningspasset.

- Tryck ned "START/STOP" (STARTA/STOPPA) i över 2 sek för att återställa manöverbordet och återgå till huvudmenyn. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

Kroppsfett (Program 11)

- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att välja Program 11 och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in kön, Intervall: Man/Kvinna bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in höjd, Intervall: 110,0 ~ 199,5 cm \pm 0,5 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in vikt, Intervall: 10,0 ~ 200,0 kg \pm 0,2 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in ålder, Intervall: 10 ~ 99 \pm 1 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Tryck på START/STOP (STARTA/STOPPA) för att starta mätningen av kroppsfett.
- Under mätningen måste användarna hålla båda händerna på Hr-handtagen. LCD-skärm "- - -" i 15 sekunder tills datorn slutför mätning.
- LCD-skärmen visar: FETT%, BMR, BMI och KROPPSFETT:

OBS

- Korrekta "Användarprofilinställningar" krävs för denna funktion.

#	Man	#	Kvinna
1	7,0 % ~ 9,9 %	1	14,0 % ~ 16,9 %
2	10,0 % till 12,9 %.	2	17,0 % till 19,9 %.
3	13,0 % till 16,9 %.	3	20,0 % till 23,9 %.
4	17,0 % till 19,9 %.	4	24,0 % till 26,9 %.
5	20,0 % till 24,9 %.	5	27,0 % till 29,9 %.
6	25 % . +	6	30,0 % . +

(Resultattabell för kroppstyp)

Målpuls. (Program 12)

- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att välja Program 12 och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in TID, Intervall: 0:00–5:00 ~ 99:00 \pm 5:00 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in AVSTÅND, Intervall: 00,00–00,10 ~ 99,90 \pm 00,10 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in KALORIER, Intervall: 0,0–1,0 ~ 999,0 \pm 1,0 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in pulsgräsen (MÅLPULS) Intervall: 0–72 ~ 240 \pm 1 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.

OBS

- När du ställer in fler än ett mål, stannar träningen av vid det först uppnådda målet.
- Fortsätt träningen genom att trycka på knappen START/STOP (STARTA/STOPPA) och träningen kommer att avslutas igen vid det första nästa uppnådda målet.

- Ställ in ett blankt mål och det uppfattas inte som ett förinställt mål.
- Ställ in pulsgräsen är funktionen för motståndskontroll. Motståndet sänks automatiskt när värdet är över pulsmålet, och höjer det automatiskt när det är under pulsmålet.

- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att justera motståndsnivån. Belastningsnivå visas i fönstret LEVEL (NIVÅ).
- Tryck på START/STOP (STARTA/STOPPA) för att starta träningspasset.
- Tryck ned "START/STOP" (STARTA/STOPPA) i över 2 sek för att återställa manöverbordet och återgå till huvudmenyn. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

H.R.C.-läge. (Program 13~15)

- Använd knappen UP/DOWN (UPP/NER) för att välja Program 13~15
P13= 60 % 60 % av (220-ålder)
P14= 75 % 75 % av (220-ålder)
P14= 85 % 85 % av (220-ålder)
och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in TID, Intervall: 0:00–1:00 ~ 99:00 \pm 1:00 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in AVSTÅND, Intervall: 00,00–00,10 ~ 99,90 \pm 00,10 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in KALORIER, Intervall: 0,0–1,0 ~ 999,0 \pm 1,0 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in ålder, Intervall: 10 ~ 99 \pm 1 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.

OBS

- När du ställer in fler än ett mål, stannar träningen av vid det först uppnådda målet.
- Fortsätt träningen genom att trycka på knappen START/STOP (STARTA/STOPPA) och träningen kommer att avslutas igen vid det första nästa uppnådda målet.
- Ställ in ett blankt mål och det uppfattas inte som ett förinställt mål.
- Ställ in pulsgräsen är funktionen för motståndskontroll. Motståndet sänks automatiskt när värdet är över pulsmålet, och höjer det automatiskt när det är under pulsmålet.

- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att justera motståndsnivån. Belastningsnivå visas i fönstret LEVEL (NIVÅ).
- Tryck på START/STOP (STARTA/STOPPA) för att starta träningspasset.
- Tryck ned "START/STOP" (STARTA/STOPPA) i över 2 sek för att återställa manöverbordet och återgå till huvudmenyn. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

Användarprogram (P16 ~ P19)

- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att välja Program 16~19 och tryck på ENTER för att bekräfta.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in TID, Intervall: 0:00–1:00 ~ 99:00 \pm 1:00 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.

- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in AVSTÅND, Intervall: 00,00–00,10 ~ 99,90 ± 00,10 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in KALORIER, Intervall: 0,0–1,0 ~ 999,0 ± 1,0 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att ställa in ålder, Intervall: 10 ~ 99 ± 1 bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
- Ställ in spänningsnivå för de första 10 kolumnerna, och bekräfta med ENTER för att ställa in en andra nivå. Upprepa detta för alla kolumner.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd knappen "UP/DOWN" (UPP/NER) för att justera motståndsnivån. Belastningsnivå visas i fönstret LEVEL (NIVÅ).
- Tryck på START/STOP (STARTA/STOPPA) för att starta träningspasset.
- Tryck ned "START/STOP" (STARTA/STOPPA) i över 2 sek för att återställa manöverbordet och återgå till huvudmenyn. (Aktiva träningsdata kommer förloras, men den inställda programprofilen sparas)

Recovery

- Knappen RECOVERY fungerar endast om puls detekteras.
- TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ner till 0.
- Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa hjärtfrekvensens återhämtningsstatus. Användaren hittar hjärtfrekvensens återhämtningsnivå baserad på tabellen nedan.
- Tryck på knappen RECOVERY för att gå till början.

Hur man läser testresultatet.

Resultatet är baserat på din hjärtfrekvens. När du är aktiv ökar din puls i slag per minut (bpm.).

När du avslutar ditt träningspass kommer din puls att stabiliseras till det normala. Ju snabbare din puls stabiliseras desto bättre hjärttillstånd.

När din puls sjunker med minst 50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F1.

När din puls sjunker mellan 41~50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F2.

Och så vidare.

F1	Enastående	50+ bpm.
F2	Utmärkt	41 ~ 50 bpm.
F3	Bra	31~ 40 bpm.
F4	Hyfsad	21 ~ 30 bpm.
F5	Under genomsnittet	11 ~ 20 bpm.
F6	Dålig	0 ~ 10 bpm.

OBS

- När din puls ökade under testminuten kommer den också att visa F6.

Felsökning:

- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.

OBS!

- Om träningen stoppas i 4 minuter slocknar huvudskärmen.
- Om datorn uppvisar onormala värden, koppla från strömtillförseln i 5 sekunder och nollställ genom att installera om enheten

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.

VARNING

- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Smörj vid behov.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Felsökning:

- Om LCD-displayen lyser svagt betyder det att batteriet måste bytas ut.
- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.

OBS!

- Om träningen stoppas i 4 minuter slocknar huvudskärmen.
- Om datorn uppvisar onormala värden, sätt i batteriet på nytt och försök igen.

Transport och lagring

VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Garanti

Tunturis ágargarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt till tillämpliga lagliga rättigheter som anges i den nationella lagstiftningen om handel med konsumentvaror. Denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Köparens garanti är endast giltig om produkten används i en miljö som är godkänd av Tunturi New Fitness BV och underhålls enligt instruktionerna för den specifika utrustningen. Den produktspecifika godkända miljön och underhållsinstruktionerna anges i produktens "användarhandbok". "Användarhandboken" kan laddas ned från vår webbplats. <http://manuals.tunturi.com>

Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakas av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar.

Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd	cm inch	87 34.3
Bredd	cm inch	50 19.7
Höjd	cm inch	124 48.8
Vikt	kg lbs	20.0 44.1
Max användarvikt	kg lbs	110 242
Adapter- Spänning Strömstyrka		9V-DC 0.5A
Hjärtfrekvens- mätning tillgänglig via:	Handgrepps kontakt 5,3~5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nej Nej Nej

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2022 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.

Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Sisältö

Tervetuloa	76
Turvallisuusvaroitukset	76
Sähköturvallisuus	77
Kokoamisohjeet	77
Kuvan A kuvaus	77
Kuvan B kuvaus	77
Kuvan C kuvaus	77
Kuvan D kuvaus	77
Asennusta koskevia lisätietoja	77
Lisätieto laitteen omistajalle	77
Harjoitukset	77
Ohjeita harjoittelua varten	78
Syke	78
Käyttö	78
Tukijalkojen säätäminen	78
Istuimen säätö vaakasuunnassa	78
Ohjaustangon säätö	79
virtalähde (kuva. E)	79
Ohjauspaneeli (kuva. F)	79
Näytön toimintojen selitys	79
Painikkeiden selitykset	80
Toiminta	80
Ohjelmat	80
Ohjelmatila (Ohjelma 1~9)	80
Ohjelmatila (Ohjelma 10)	80
Kehon rasva (ohjelma 11)	81
Tavoitesyke. (Ohjelma 12)	81
H.R.C. mode (tila). (Ohjelma 13~15)	81
Käyttäjän ohjelma (P16 ~ P19)	81
Recovery (palautuminen)	82
Puhdistus ja huolto	82
Viat ja häiriöt	82
Kuljetus ja säilytys	82
Takuu	82
Tekniset tiedot	83
Valmistajan vakuutus	83
Vastuuvapauslauseke	83

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät ja soutulaitteet.

Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin alat käyttää kuntolaitettasi. Noudata aina seuraavia varotoimia:

Turvallisuusvaroitukset

⚠ VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.

⚠ VAROITUS

- Sykkeenvälöntajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 2 tuntiin päivässä
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 110 kg (240 lbs). ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

Sähköturvallisuus

(koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellisjännite.
- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulumista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjäsi.
- Suorista aina virtajohto täysin.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.
- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettynä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Irrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

VAROITUS

- Älä koskaan käytä vettä tai mitään muuta nestettä suoraan laitteen päällä tai lähellä. Jos laitteen puhdistamiseen tarvitaan nestettä, käytä kosteaa liinaa.
- Nesteen käyttäminen suoraan laitteessa on haitallista laitteen osille, ja tästä syntyvä oikosulku voi aiheuttaa sähköiskun. Seurauksena voi olla vakava vamma tai jopa kuolema.

Kokoamisohjeet

Kuvan A kuvaus

Kuvassa on esitetty, miltä harjoituslaite näyttää, kun asennus on saatu valmiiksi.

Voit käyttää tätä viitteenä asennuksen aikana, mutta tee asennusvaiheet aina oikeassa järjestyksessä kuvien mukaisesti.

Kuvan B kuvaus

Kuvassa on esitetty, mitä komponentteja ja osia sinun tulisi löytää poistaessasi tuotteen pakkauksesta.

HUOMAUTUS!!

- Pienet osat voivat olla piilossa / pakattuina Styrofoam-tuotesuojan koloihin.

Kuvan C kuvaus

Kuvassa on esitetty tuotteesi mukana tuleva välinepaketti. Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

Kuvan D kuvaus

Kuvassa on esitetty oikea järjestys, jota noudattamalla harjoittelulaitteen asennus onnistuu parhaiten.

HUOMAUTUS!!

- Asennusvaiheissa esitetyt osanumerot alkavat varaosapiirustuksen numerolla; varaosapiirustuksen löytää verkosta käyttöohjeen täydestä versiosta.

VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.
- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Asennusta koskevia lisätietoja

D6 Polkimien asentaminen oikein.

HUOMAUTUS!!

- Oikea ja vasen puoli on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna.

Oikean puolen poljin

Etsi "R"- tai "L"-merkki poljinakselistasta.

- Asenna oikean puolen poljin "R" oikean puolen poljinkampeen.
- Käännä ensin poljinakselia myötöpäivään käsin.
- Kiristä poljin kunnolla käyttämällä jakoavainta.

Vasemman puolen poljin

- Asenna vasemman puolen poljin "L" vasemman puolen poljinkampeen.
- Käännä ensin poljinakselia vastapäivään käsin.
- Kiristä poljin kunnolla käyttämällä jakoavainta.



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla <https://youtu.be/Devel2ZhCac>

ILMOITUS

- Kun olet suorittanut asennuksen loppuun, pane tämän tuotteen mukana toimitetut työkalut talteen tulevia huoltotoimia varten.

Lisätietoa laitteen omistajalle

Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.

Laitteen hävittäminen käyttöiän päätyttyä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoa lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitus aika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa.

Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

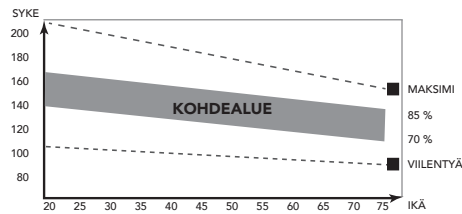
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppeiden ja lihasvammojen riskiä. Suosittelema, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan mukaisesti. Jokaisen venytyksen tulisi kestää noin 30 sekuntia. Älä tee venytyksiä väkisin tai nykäisten - jos tunnet kipua, LOPETA.

Harjoitteluvaihe

Tämä on se vaihe, jossa ponnistelet. Säännöllisen harjoittelun tuloksena jalkojesi lihakset tulevat joustavammiksi. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää ylläpitää tasaista nopeutta koko ajan. Rasituksen tulisi olla riittävän suuri, jotta sykkeesi nousee tavoitealueelle alla olevan kaavion mukaisesti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmilla aloittelijoilla se on noin 15-20 minuuttia.

Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten. Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteesi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteesi on myös kunnan kohentaminen, sinun pitää muuttaa harjoitteluohjelmaasi. Harjoittele lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheissa normaalisti, mutta lisää vastusta harjoitteluvaiheessa, jotta jalkasi joutuvat tekemään enemmän työtä. Vähennä tarvittaessa nopeutta, jotta sykkeesi pysyy tavoitealueella.

Painon pudotus

Ratkaisevaa on se, miten rasittavaa harjoittelu on. Mitä enemmän ja mitä pidempään harjoitteleet, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Syke

Pulssinopeuden mittausta (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.

Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittausta voi olla epätarkempi.

ILMOITUS

- Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykevyön kanssa.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

VAROITUS

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Aloittelija

50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Edistynyt

60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan..

Ekspertti

70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva kunnoiltaan erittäin hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

Käyttö

Tukijalkojen säätäminen

Laitteistossa on kahdeksan kulmikasta päätytulppaa. Jos laite tuntuu epävakaalta tai huteralta tai se ei ole tasapainossa, tämä voidaan korjata päätytulppien avulla.

- Tasapainota laite kääntämällä taaimmaisen vakauspultin kahdeksaa päätytulppaa.
- Kukin sivu asettaa laitteen eri korkeudelle.

HUOMAUTUS

- Laitteet ovat vakaimmillaan, kun ne ovat mahdollisimman lähellä lattiaa. Aloita sen vuoksi laitteiston tasapainotus kääntämällä kaikki tukijalat kokonaan sisään, ennen kuin käännät tarvittavat tukijalat ulos laitteen vakauttamiseksi ja tasapainottamiseksi.

Istuimen säätö vaakasuunnassa

Istuinta voidaan säätää vaakasuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan.

- Löysää istuimen säätönuppia.
- Siirrä istuin haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuimen säätönuppi.

Ohjaustangon säätö

Ohjaustanko voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.

- Löysää ohjaustangon säätönuppia.
- Siirrä ohjaustanko haluttuun kohtaan.
- Kiristä ohjaustangon säätönuppi..

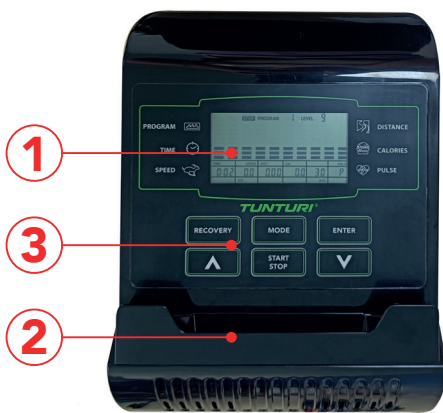
virtalähde (kuva. E)

VirtalähdeKuntolaitteessa on ulkoinen virtalähde. Katso oheisesta kuvasta, missä kuntolaitteesi virtapiste sijaitsee.

ILMOITUS

- Kiinnitä muuntaja laitteeseen ennen kuin yhdistät sen pistorasiaan.
- Irrota virtajohto seinästä aina kun laitetta ei käytetä.

Ohjauspaneeli (kuva. F)



1. Näyttö
2. taulu/ kirja teline
3. painikkeet

! HUOMAUTUS

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsilläsi tai terävillä esineillä.

ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.

Näytön toimintojen selitys

Time (harjoitusaika)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusaika lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusaika lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, aika lasketaan eteenpäin.
- Jos näyttö ei harjoittelun aikana vastaanota signaaleja 4 sekuntiin, harjoitusajan laskeminen lopetetaan (STOP).
- Alue on 0:00~99:59

Speed

- Esittää senhetkisen harjoittelunopeuden.
- Alue on 0,0 ~ 99,9
- Jos näyttö ei harjoittelun aikana vastaanota signaalia 4 sekuntiin, näytön SPEED on "0.0"

RPM

- Näyttää kierrokset minuutissa
- Alue on 0 ~ 999
- Jos näyttö ei harjoittelun aikana vastaanota signaalia 4 sekuntiin, näytön RPM on "0"

Distance (harjoitusmatka)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusmatka lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusmatka lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla.
- Alue on 0,00~99,99

Odo

- Laskee automaattisesti kaikkien harjoittelukertojen aikana kertyneen harjoittelumatkan.
- Alue on: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

Calories (energiankulutus)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, kalorit lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, kalorit lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla.
- Alue on 0~999

! HUOM

- Nämä tiedot ovat karkeita ohjeita erilaisten harjoittelujen vertailua varten, eikä niitä voida käyttää lääketieteellisen hoidon pohjana.

Watt (watit)

- Esittää harjoittelun senhetkisen tehon.
- Alue on 0 ~ 999

Target HR (Tavoitesyke)

- Näytä käyttäjän tavoitesyke (vain harjoittelutilassa)
- Perustuu 70 %:iin maksimisykkeestä (220 - ikä)

Age (ikä)

- Näytä käyttäjän ikä (vain ohjelmointitilassa)
- Alue: 10 ~ 99

Pulse (syke)

- Senhetkinen syke esitetään 6 sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli havaitsee signaalin.
- Jos konsoli ei vastaanota sykkeen signaalia 6 sekuntiin, näytössä näkyy "P".
- Konsoli antaa varoitusäänen, jos senhetkinen syke ylittää tavoitesykkeen.
- Alue on 0-60 ~ 220 BPM

Level (Taso)

- Näyttää vastustason asetuksen.
- Alue: 1 ~ 24

Program (Ohjelma)

- Näytä tämänhetkinen harjoittelutila. (1 ~ 19)

Painikkeiden selitykset

Nuoli ylös

- Suurena vastustasoa harjoittelutilassa
- Asetuksen valinta ohjelmointitilassa.

Nuoli alas

- Pienennä vastustasoa harjoittelutilassa.
- Asetuksen valinta ohjelmointitilassa.

Mode (tila)

- Paina MODE-painiketta vaihtaaksesi monitoiminäytön ikkunoiden parametrien välillä.
(harjoittelutilassa)

Enter

- Vahvista asetus tai valinta.

Start/Stop

- Aloita tai lopeta harjoitus.
- Painamalla "Start/Stop"-painiketta yhtäjaksoisesti 3 sekunnin ajan voit nollata seuraavat toiminnot: Aika, Nopeus, Matka, Kalorit, Syke ja Ohjelma.

Recovery (Palautuminen)

- Kun konsoli on havainnut sykesignaalin, paina RECOVERY-painiketta siirtyäksesi palautumistilaan, jotta voit seurata sykkeen palautumiskykyä

Toiminta

Laitteen kytkeminen päälle

- Laita pistotulppa pistorasiaan, tietokone käynnistyy ja näyttää LCD:llä kaikki segmentit 2 sekuntia.
- Voit aktivoida virransäästötilassa olevan konsolin painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Voit aktivoida virransäästötilassa olevan konsolin alkamalla polkea.

Pois päältä / virransäästötila

Jos näyttö ei vastaanota signaaleja 4 minuuttiin, se siirtyy automaattisesti virransäästötilaan (SLEEP).

Ohjelmat

Ohjelmat (kuvat - F-01~F19)

Pika-aloitus (ohjelma 1)

- 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.

Lopeta harjoituksesi

- Pysäytä/keskeytä harjoituksesi painamalla START/STOP-painiketta harjoittelutilassa.
Jatka harjoitustasi painamalla START/STOP-painiketta taukotilassa.
- Nollaa konsoli painamalla START/STOP-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään)

Ohjelmatila (Ohjelma 1~9)

- Käytä YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi ohjelman 1 ~ 9, ja vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää aikaa (TIME) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,00 - 5,00 ~ 99,00 ± 1,00 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää matkaa (DISTANCE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 ± 00,10 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää kalorit (CALORIES) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää iän (AGE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 10 ~ 99 ± 1 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.

⚠ HUOMAUTUS

- Jos asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoitus päättyy, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jatka harjoittelua painamalla START/STOP-painiketta, niin harjoitus päättyy taas, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jätä tavoite tyhjäksi, niin sitä ei katsota ennalta määritetyksi rajaksi.
- Tavoitesyke on tarkoitettu vain visuaaliseen vertailuun, syketieto vilkkuu, jos arvo ylittää tavoitteen.

- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
- Voit säätää vastustasoa YLÖS/ALAS-painikkeella. Kuormitustaso näkyy LEVEL (taso) -ikkunassa.
- Paina START/STOP-painiketta keskeyttääksesi harjoittelun.
- Nollaa konsoli ja palaa päävalikkoon painamalla START/STOP-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään)

Ohjelmatila (Ohjelma 10)

- Käytä YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi ohjelman 10, ja vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää aikaa (TIME) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,00 - 5,00 ~ 99,00 ± 1,00 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää matkaa (DISTANCE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 ± 00,10 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää kalorit (CALORIES) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 ± 1,0 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää watit (WATT) YLÖS/ALAS-painikkeella Alue: 20 ~ 300 ± 10 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää iän (AGE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 10 ~ 99 ± 1 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.

⚠ HUOMAUTUS

- Jos asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoitus päättyy, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jatka harjoittelua painamalla START/STOP-painiketta, niin harjoitus päättyy taas, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jätä tavoite tyhjäksi, niin sitä ei katsota ennalta määritetyksi rajaksi.

- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
- Voit säätää vastustasoa YLÖS/ALAS-painikkeella. Kuormitustaso näkyy LEVEL (taso) -ikkunassa.
- Paina START/STOP-painiketta keskeyttääksesi harjoittelun.

- Nollaa konsoli ja palaa päävalikkoon painamalla START/STOP-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään)

Kehon rasva (ohjelma 11)

- Käytä YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi ohjelman 11, ja vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit määrittää sukupuolen YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: Mies / Nainen vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit määrittää pituuden YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 110,0 ~ 199,5 cm \pm 0,5 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit määrittää painon YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 10,0 ~ 200,0 kg \pm 0,2 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää iän (AGE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 10 ~ 99 \pm 1 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi kehon rasvan mittauksen.
- Mittauksen aikana käyttäjien on pidettävä molemmilla käsillä kiinni sykettä mittaavista kädensijoista. LCD näytöllä näkyy " - - - " 15 sekunnin ajan, kunnes tietokone viimeistelee mittauksen.
- LCD-näytöllä näkyy: FAT% (rasva-%), BMR, BMI & BODY TYPE (vartalo tyyppi):

⚠ HUOMAUTUS

- Tämä toiminto edellyttää oikeita "käyttäjaprofiilin asetuksia".

#	Mies	#	Nainen
1	7,0 % ~ 9,9 %	1	14,0 % ~ 16,9 %
2	10,0 % - 12,9 %.	2	17,0 % - 19,9 %.
3	13,0 % - 16,9 %.	3	20,0 % - 23,9 %.
4	17,0 % - 19,9 %.	4	24,0 % - 26,9 %.
5	20,0 % - 24,9 %.	5	27,0 % - 29,9 %.
6	25 % . +	6	30,0 % . +

(Vartalotyyppin tulostaulukko)

Tavoitesyke. (Ohjelma 12)

- Käytä YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi ohjelman 12, ja vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää aikaa (TIME) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,00 - 5,00 ~ 99,00 \pm 1,00 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää matkaa (DISTANCE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 \pm 00,10 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää kalorit (CALORIES) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 \pm 1,0 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää sykerajan (TARGET HR) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0 - 72 ~ 240 \pm 1 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.

⚠ HUOMAUTUS

- Jos asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoitus päättyy, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jatka harjoittelua painamalla START/STOP-painiketta, niin harjoitus päättyy taas, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jätä tavoite tyhjäksi, niin sitä ei katsota ennalta määritetyksi rajaksi.

- Aseta sykeraja vastuksen säätötoiminnolla. Vastus laskee automaattisesti, kun arvo ylittää syketavoitteen, ja nousee automaattisesti, kun syke on tavoitetta pienempi.

- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
- Voit säätää vastustasoa YLÖS/ALAS-painikkeella. Kuormitustaso näkyy LEVEL (taso) -ikkunassa.
- Paina START/STOP-painiketta keskeyttääksesi harjoittelun.
- Nollaa konsoli ja palaa päävalikkoon painamalla START/STOP-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään)

H.R.C. mode (tila). (Ohjelma 13~15)

- Valitse YLÖS/ALAS-painikkeella ohjelma 13~15
P13= 60 % 60 % arvosta (220-ikä)
P14= 75 % 75 % arvosta (220-ikä)
P14= 85 % 85 % arvosta (220-ikä)
ja vahvista ENTER-painikkeella.
- Voit säätää aikaa (TIME) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,00 - 1,00 ~ 99,00 \pm 1,00 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää matkaa (DISTANCE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 \pm 00,10 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää kalorit (CALORIES) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 \pm 1,0 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää iän (AGE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 10 ~ 99 \pm 1 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.

⚠ HUOMAUTUS

- Jos asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoitus päättyy, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jatka harjoittelua painamalla START/STOP-painiketta, niin harjoitus päättyy taas, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
- Jätä tavoite tyhjäksi, niin sitä ei katsota ennalta määritetyksi rajaksi.
- Aseta sykeraja vastuksen säätötoiminnolla. Vastus laskee automaattisesti, kun arvo ylittää syketavoitteen, ja nousee automaattisesti, kun syke on tavoitetta pienempi.

- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
- Voit säätää vastustasoa YLÖS/ALAS-painikkeella. Kuormitustaso näkyy LEVEL (taso) -ikkunassa.
- Paina START/STOP-painiketta keskeyttääksesi harjoittelun.
- Nollaa konsoli ja palaa päävalikkoon painamalla START/STOP-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään)

Käyttäjän ohjelma (P16 ~ P19)

- Käytä YLÖS/ALAS-painiketta valitaksesi ohjelman 16 ~ 19, ja vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää aikaa (TIME) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,00 - 1,00 ~ 99,00 \pm 1,00 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää matkaa (DISTANCE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 00,00 - 00,10 ~ 99,90 \pm 00,10 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää kalorit (CALORIES) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 0,0 - 1,0 ~ 999,0 \pm 1,0 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.
- Voit säätää iän (AGE) YLÖS/ALAS-painikkeella, alue: 10 ~ 99 \pm 1 vahvista asetus painamalla ENTER-painiketta.

- Aseta vastustaso ensimmäiselle 10 pylväältä, ja vahvista ENTER-painikkeella päästäksesi määrittämään toisen tason. Toista tämä kaikkien pylväiden kohdalla.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
- Voit säätää vastustasoa YLÖS/ALAS-painikkeella. Kuormitustaso näkyy LEVEL (taso) -ikkunassa.
- Paina START/STOP-painiketta keskeyttääksesi harjoittelun.
- Nollaa konsoli ja palaa päävalikkoon painamalla START/STOP-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään, mutta määritetty ohjelman profiili säilyy)

Recovery (palautuminen)

- RECOVERY-näppäin toimii vain, jos konsoli havaitsee sykkeen signaalin.
- Näytössä näkyvä aika-arvo TIME on 0:60 (sekuntia) ja aika lasketaan taaksepäin 0:an.
- Taaksepäin laskemisen jälkeen näytössä esitetään arvot F1 - F6 sykkeen palautumistilan tarkistamiseksi. Käyttäjä voi tarkistaa sykkeen palautumisasteen alla olevan kaavion avulla.
- Voit palata alkuun painamalla uudestaan näppäintä RECOVERY.

Testituloksen lukeminen.

Tulos perustuu sydämesi syketeilaan. Kun olet aktiivinen, sykkeesi nousee lyönteinä minuutissa (bpm.).

Kun lopetat harjoituksen, sykkeesi vakautuu normaaliksi. Mitä nopeammin sykkeesi vakautuu, sitä parempi sydämesi kunto on. Kun sykkeesi laskee vähintään 50 lyöntiä minuutissa testiminuutin aikana tuloksesi on F1.

Kun sykkeesi laskee välillä 41-50 lyöntiä minuutissa testiminuutin aikana tuloksesi on F2.

Ja niin edelleen.

F1	Loistava	50+ lyöntiä minuutissa
F2	Erinomainen	41~50 lyöntiä minuutissa
F3	Hyvä	31~40 lyöntiä minuutissa
F4	Kohtalainen	21~30 lyöntiä minuutissa
F5	Keskiarvon alapuolella	11~20 lyöntiä minuutissa
F6	Huono	0~10 lyöntiä minuutissa

⚠️ HUOMAUTUS

- Kun sykkeesi nousi testiminuutin aikana, se osoitetaan myös tuloksella F6.

Vianmääritys:

- Jos konsoli ei vastaanota signaalia polkemisen aikana, tarkista että johto on liitetty kunnolla.

⚠️ HUOM

- Kun keskeytät harjoittelun 4 minuutiksi, päänäyttö kytkeytyy pois päältä.
- Jos tietojen esitys näytössä on epätavallista, nollaa järjestelmä katkaisemalla virransyöttö 5 sekunniksi ja asenna uudestaan.

Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritetun huollon jälkeen.

⚠️ VAROITUS

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää

- Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
- Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

Vianmääritys:

- Nestekidenäytön himmeys on osoitus siitä, että paristot pitää vaihtaa.
- Jos konsoli ei vastaanota signaalia polkemisen aikana, tarkista että johto on liitetty kunnolla.

⚠️ HUOM

- Kun keskeytät harjoittelun 4 minuutiksi, päänäyttö kytkeytyy pois päältä.
- Jos tietojen esitys näytössä on epätavallista, asenna paristot uudestaan ja katso onko ongelma poistunut.

Kuljetus ja säilytys

⚠️ VAROITUS

- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

- Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tarttukaa tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyöriällä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
- Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Takuu

Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

Takuuehdot

Kuluttaja on oikeutettu soveltuviin, kansallisessa kuluttajatuotteiden kauppaa koskevassa lainsäädännössä mainittuihin lakisääteisiin oikeuksiin. Tämä takuu ei rajoita näitä oikeuksia. Ostajan takuu on voimassa vain, jos tuotetta käytetään ympäristössä, jonka Tunturi New Fitness BV on kyseiselle laitteelle hyväksynyt. Kunkin tuotteen sallitut käyttöympäristöt ja huolto-ohjeet on esitetty tuotteen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa verkkosivustoltamme. <http://manuals.tunturi.com>

Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttöhyödyn tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

Takuun rajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteessa olevasta virheestä.

Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus	cm inch	87 34.3
Leveys	cm inch	50 19.7
Korkeus	cm inch	124 48.8
Paino	kg lbs	20.0 44.1
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	110 242
Sovitin Jännite Virta	V Ma.	9V-DC 0.5A
Syke voidaan mitata seuraavasti:	käsikahvojen anturit 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ei Joo Joo Joo

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HC), 2014/30/EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki.

03-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2022 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

- Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua.
- Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.
- Katso käyttöohjeiden uusien versio verkkosivustoltamme.

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



20230809-W