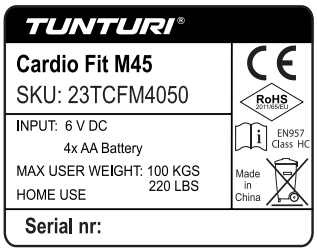
TUNTURI®

CARDIO FIT M45 MINI BIKE MAGNETIC

GB	**User manual**	**09 - 13**
DE	Benutzerhandbuch	14 - 19
FR	Manuel de l'utilisateur	20 - 25
NL	Gebruikershandleiding	26 - 30
IT	Manuale d'uso	31 - 36
ES	Manual del usuario	37 - 42
SV	Bruksanvisning	43 - 47
SU	Käyttöohje	48 - 52

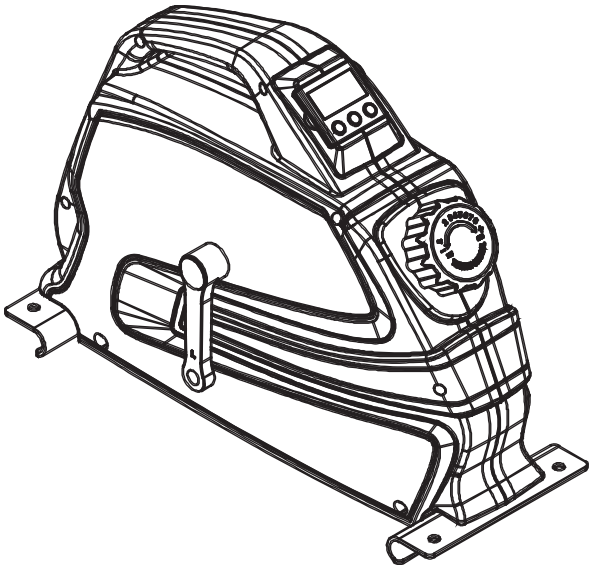


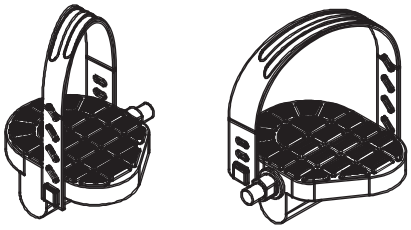
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

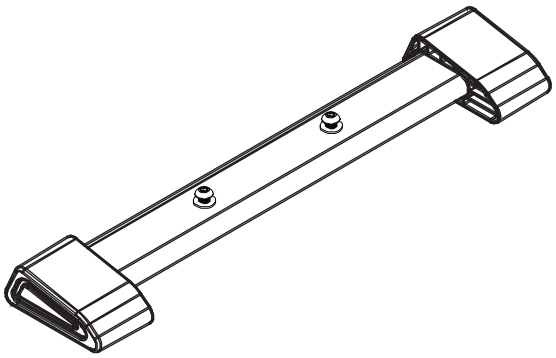
- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig 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.

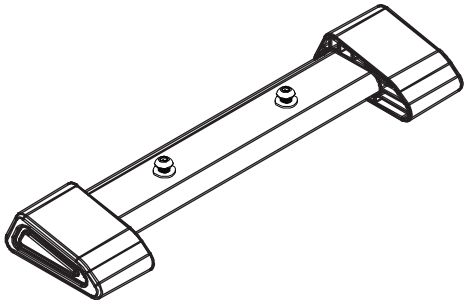
A

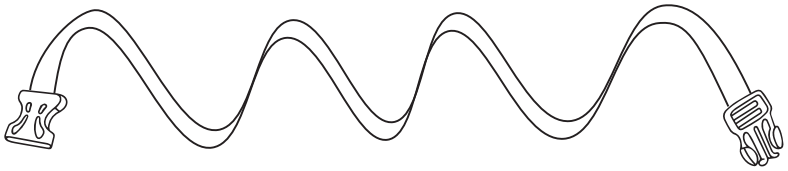
B

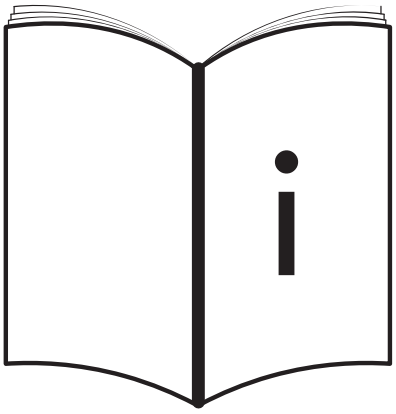


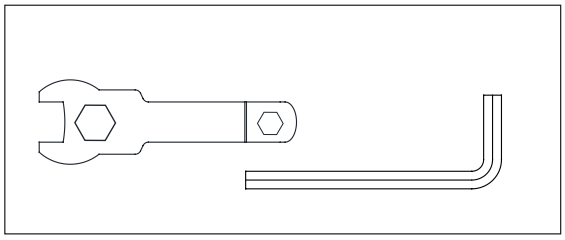




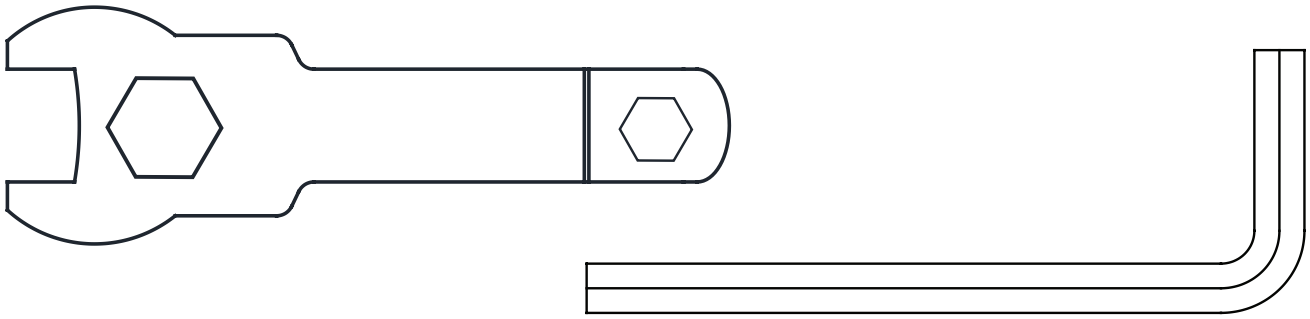




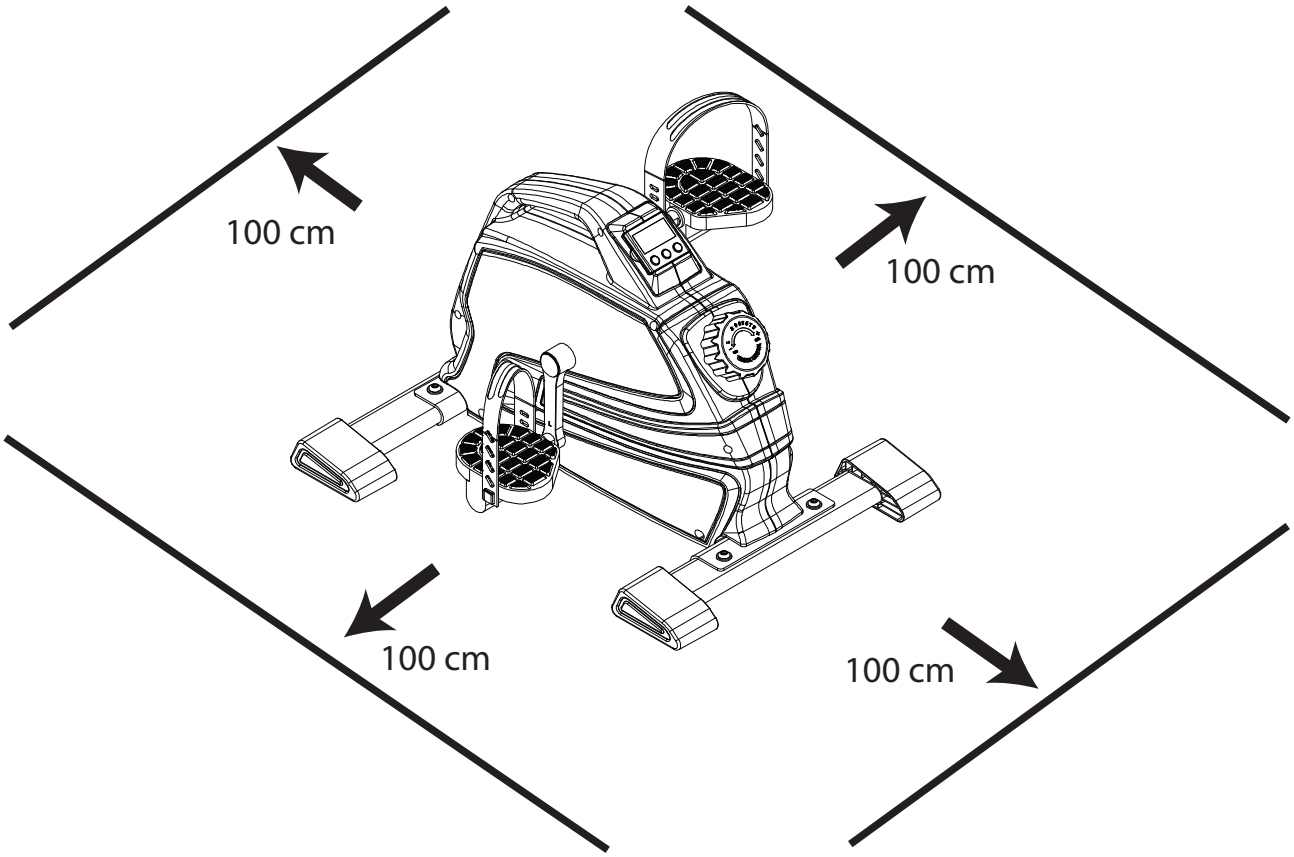




C

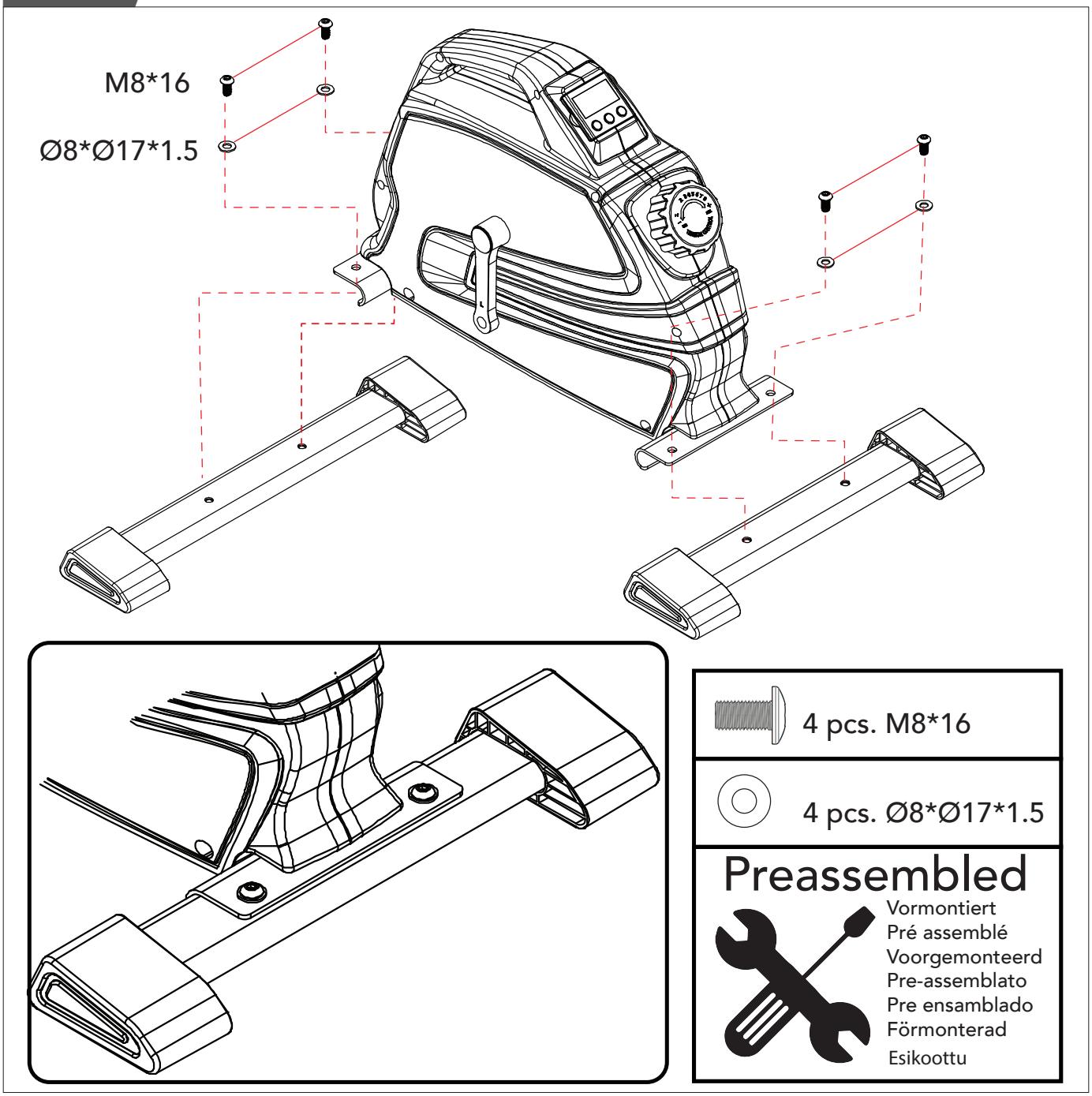


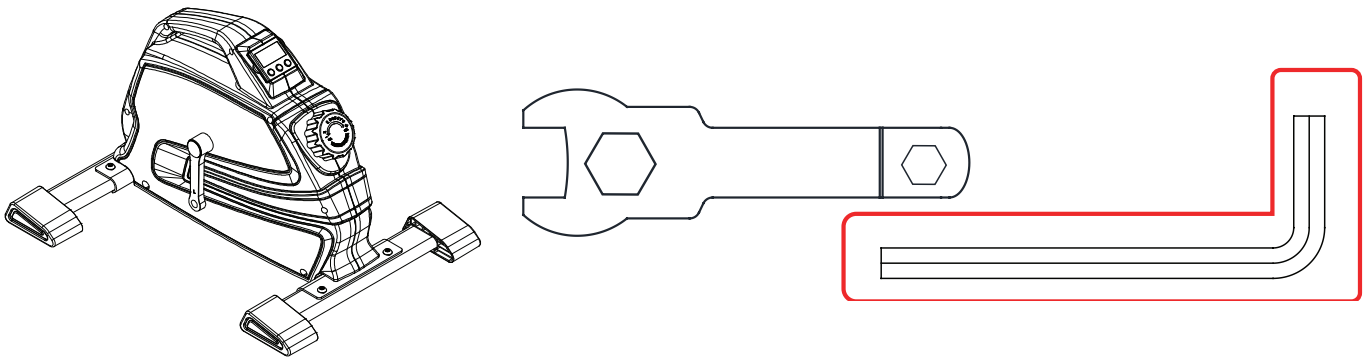
D-00



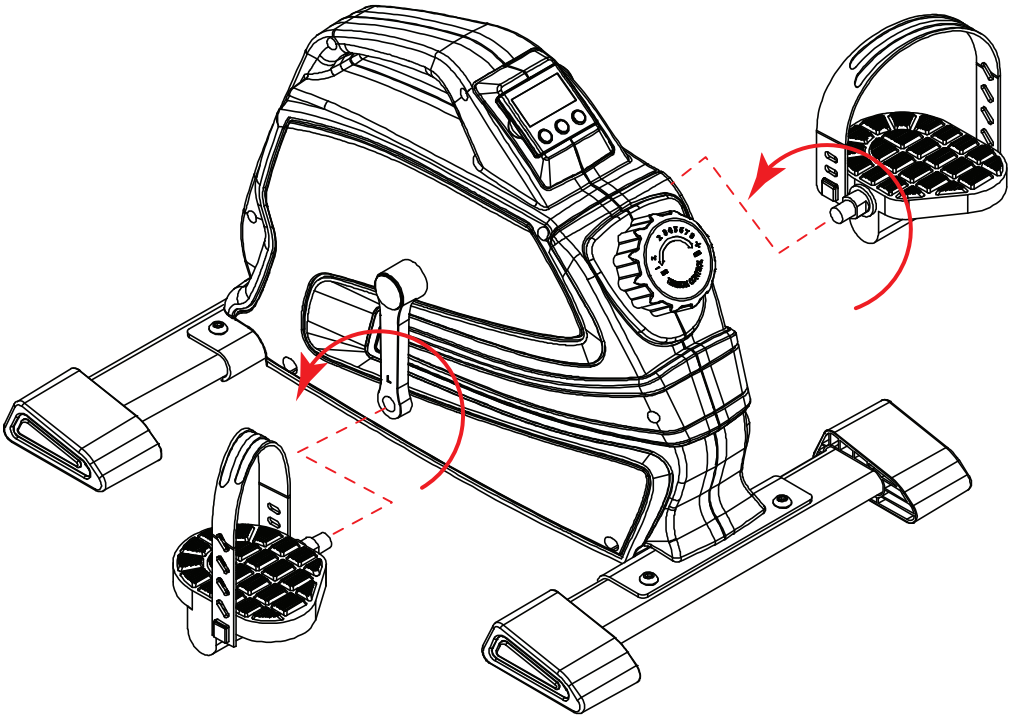
TUNTURI®

D-01


M8*16
Ø8*Ø17*1.5
4 pcs. M8*16
4 pcs. Ø8*Ø17*1.5
Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

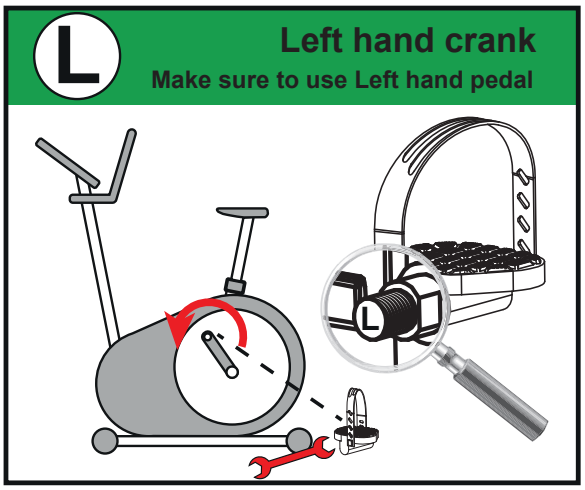


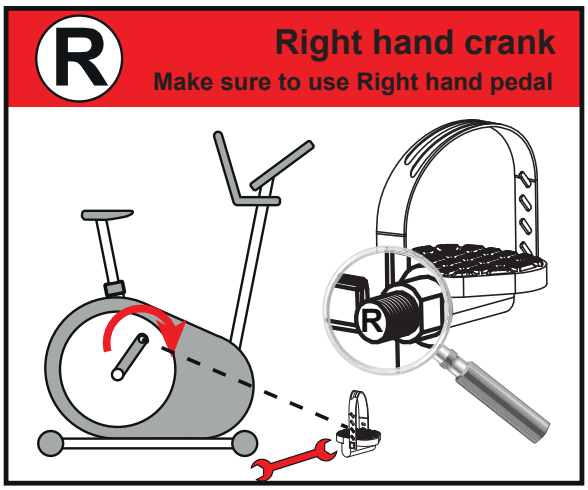
D-02

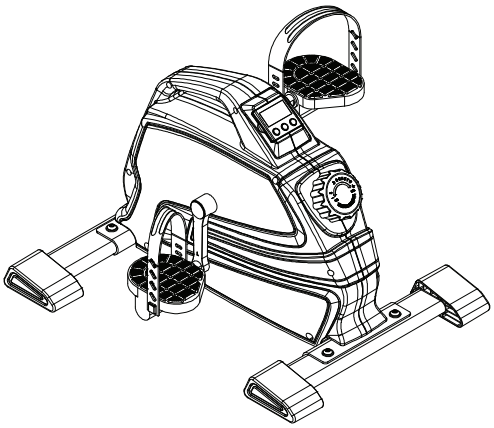


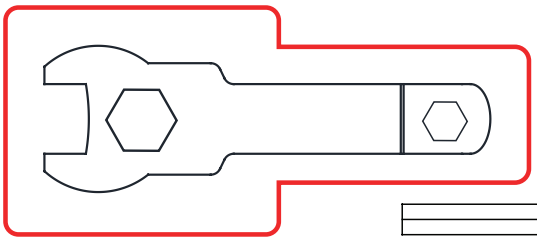
Scan to see YouTube tutorial

TUNTURI®



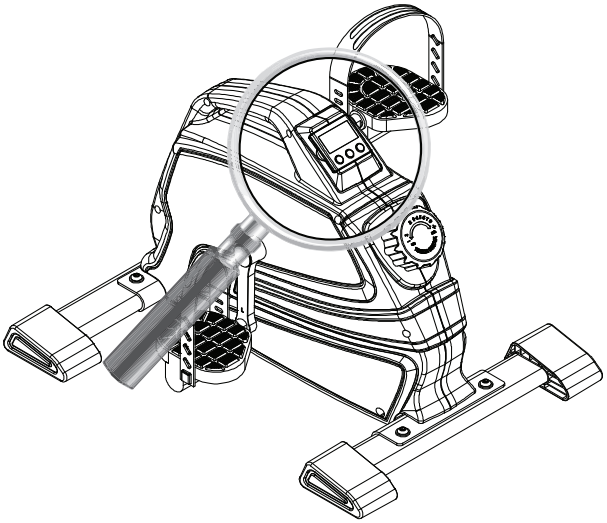


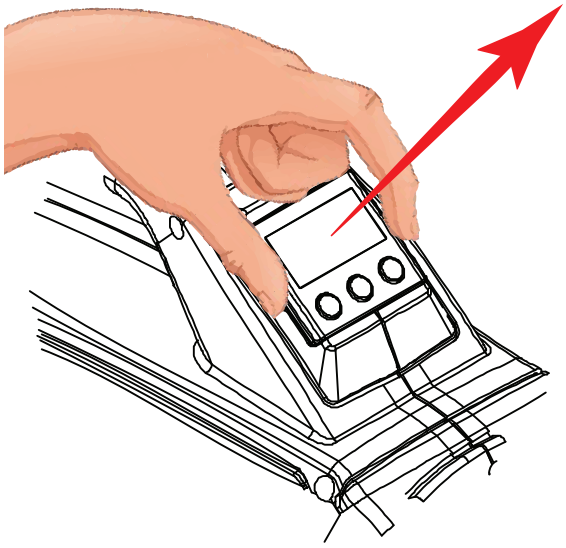


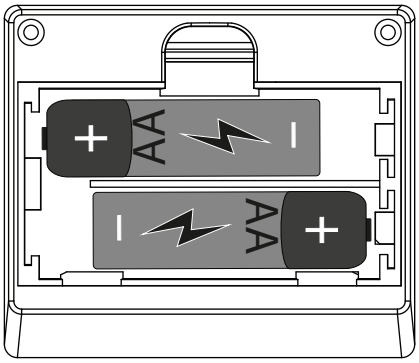


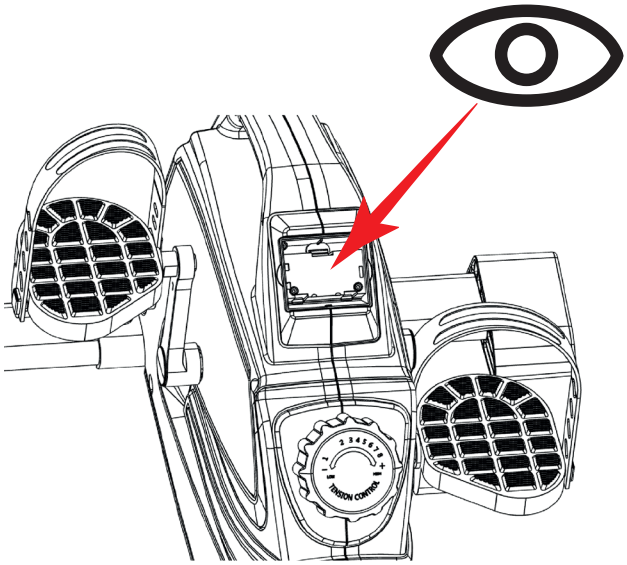
TUNTURI®

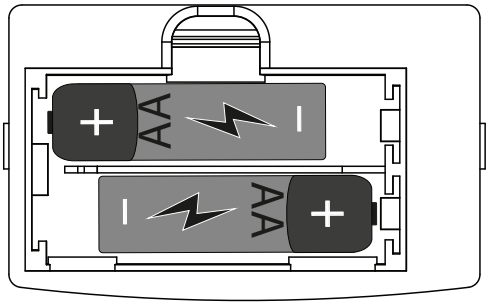
E











Index

Welcome 9

Safety warnings 9

Assembly instructions 9
Description illustration A 9
Description illustration B 10
Description illustration C 10
Description illustration D 10
Additional assembly information. 10
Additional environmental information 10

Workouts 10
Exercise Instructions 10

Use 11
Adjusting resistance 11
Replacing the batteries (Fig. E) 11
Pairing console and transmitter 11
Safety strap 11

Console 11
Explanation Display functions 12
Explanation of buttons 12
Extra notes 12
Operation 12

Cleaning and maintenance 12
Defects and malfunctions 12
Transport and storage 12

Warranty 13

Technical data 13

Declaration of the manufacturer 13

Disclaimer 13

Welcome

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

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

Safety warnings

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- 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 and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 100 kg (220 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will looks like after the assembly is completed.
You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

TUNTURI®

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.

⚠ 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.

D2 How to fit the pedals correctly.

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

Right hand pedal

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

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

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

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

Additional environmental information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

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

Exercise Instructions

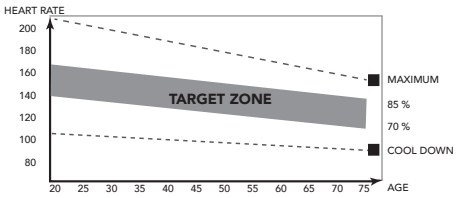
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

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

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

Use

Adjusting resistance
To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the front side of the trainer clockwise (+ direction) to increase resistance and counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.

Replacing the batteries (Fig. E)
The console is equipped with 2 sets of 2 pcs AA batteries. (4 in total)
One set is installed in the consoles back battery compartment directly, the other set is placed in additional battery housing located behind the console.
Both sections are easy accessible when pulling out the console.
- Remove the console by pulling it out.
- Open the battery compartment at the back side of the console and replace the batteries for fresh ones. (Make sure to math the polarity of the batteries with the polarity markings on the battery housing).
- Open the battery compartment of the transmitter inside the trainer, and replace the batteries for fresh ones. (Make sure to math the polarity of the batteries with the polarity markings on the battery housing).
- Put the console back in place again.

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

⚠ WARNING
- Do not expose batteries to big temperature changes to prevent the batteries from leaking.
- To prevent your batteries from leaking, take them out if you plan on not using your device for longer periods of time.

Pairing console and transmitter
To display the performance parameters on your display, there must be a paired connection between console and transmitter.
If you experience problems with your console readings, please check the battery status first, before start the pairing procedure.

How to pair the console and transmitter
The console and transmitter will automatically pair when both devices are set in pairing mode, and being in each others reach.

- To set the console in pairing mode:
  Press and hold the “RESET” button for 5 seconds, the screen will display “---”, release “RESET” button.
  The console remains in “paring” mode for 10 seconds.
- To set the transmitter in paring mode:
  Remove the batteries from the transmitter, and reinstall them.
  The transmitter remains in “paring” mode for 10 seconds.

The pairing is successful if the computer screen displays your workout data, indicating that the computer and transmitter have successfully paired. If pairing cannot be successful, please repeat this operation until the computer displays data normally.

An easy quick test
Don’t exercising for about 10 seconds.
The computer speed is displayed as 0, the screen will display “Stop”.
Start exercising again, the computer will automatically start calculating your workout progress and “stop” will disappear.

Safety strap

The safety strap that comes with bike can be used to securely fasten the mini bike to avoid the minibike being pushed away during usage.

You can wrap the strap around the front stabilizer, and secure it around your chair bottom frame work as illustrated in the picture.

Console

⚠ 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.

TUNTURI®

Explanation Display functions

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

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

Count
- Displays the Rotation Per Minute.
  Display range 0 ~ 15 ~ 9999.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0".

Calories
- Automatically accumulates calories burnt when exercising.
- Range: 0 ~ 999,9.

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

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

Stop
- Automatically shows when there is no activity for more than 5 seconds.

Explanation of buttons

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

SET
Set the values for: Time, Count, Dist & Calorie when not in scan mode.
- Press SET button to set console in goal input mode.
- Press MODE to select goal you like to set. (the selected goal will blink when able to set value.)
- Press SET Button to higher the goal input, hold SET button to higher the value fast.
- Press RESET button shortly to reset the changed selected goal.
- Press MODE Button to active next optional goal to be set.

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

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

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

!! NOTE
- ODO can only be reset by a batteries exchange.

Extra notes

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

Operation

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

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

Cleaning and maintenance

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

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

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

Defects and malfunctions

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

Transport and storage

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

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

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

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

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

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

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No
Length	cm inch	46.0 18.11
Width	cm inch	38.0 15.0
Height	cm inch	28.0 11.0
Weight	kg lbs	4.5 9.9
Max. user weight	kg lbs	100 220
Battery size	1x	AAA

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives:
- 2014/30/EU - ElectroMagnetic Compatibility (EMC)

The product therefore carries the CE label.
The Declaration of Conformity including all standards and directives can be downloaded on our website: https://doc.tunturi.com

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

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

Index

Willkommen 14

Warnhinweise zur Sicherheit 14

Montageanleitungen 15
Beschreibung Abbildung A 15
Beschreibung Abbildung B 15
Beschreibung Abbildung C 15
Beschreibung Abbildung D 15
Zusätzliche Montagehinweise 15
Zusätzliche Umwelt Informationen 15

Trainings 15
Trainingsanleitung 15

Gebrauch 16
Einstellung des Widerstands 16
Auswechseln der Batterien (Abb. E) 16
Pairing von Konsole und Sender 16
Sicherheitsgurt 17

Konsole 17
Erläuterung der Anzeigefunktionen 17
Erläuterung der Schalter 17
Zusätzliche Notizen 17
Bedienung 18

Reinigung und Wartung 18
Störungen und Fehlfunktionen 18
Transport und Lagerung 18

Garantie 18

Technische Daten 19

Herstellererklärung 19

Haftungsausschluss 19

Willkommen

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

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

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 2 Stunden pro Tag beschränkt
- 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 und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 100 kg (220 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

‼ HINWEIS
- Kleinteile können in Hohlräumen 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.

⚠ 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

D2 Pedale korrekt einsetzen

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

Rechtes Handpedal

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

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

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

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Trainings

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

Trainingsanleitung

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

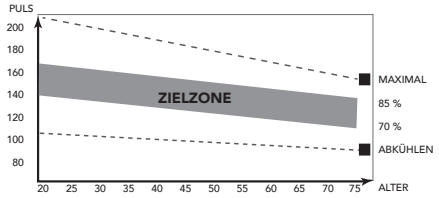
Die Aufwärm-Phase

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

TUNTURI®

Die Trainings-Phase

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



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

Die Abkühlungs-Phase

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

Muskelformung

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

Gewichtsabnahme

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

Gebrauch

Einstellung des Widerstands

Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, drehen Sie den Einstellknopf an der Vorderseite des Trainers im Uhrzeigersinn (Richtung +), um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn (Richtung -), um den Widerstand zu verringern.

Auswechseln der Batterien (Abb. E)

Die Konsole ist mit 2 Sätzen von je 2 AA-Batterien ausgestattet. (insgesamt 4)
Ein Satz wird direkt im hinteren Batteriefach der Konsole installiert, der andere Satz wird in einem zusätzlichen Batteriegehäuse hinter der Konsole untergebracht.
Beide Bereiche sind leicht zugänglich, wenn die Konsole herausgezogen wird.

- Entfernen Sie die Konsole durch Herausziehen.
- Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Konsole und tauschen Sie die Batterien gegen neue aus. (Achten Sie darauf, dass die Polarität der Batterien mit den Polaritätsmarkierungen auf dem Batteriegehäuse übereinstimmt).
- Öffnen Sie das Batteriefach des Senders im Inneren des Trainers und ersetzen Sie die Batterien durch neue. (Achten Sie darauf, dass die Polarität der Batterien mit den Polaritätsmarkierungen auf dem Batteriegehäuse übereinstimmt).
- Bringen Sie die Konsole wieder an ihrem Platz an.

!! HINWEIS

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

⚠ WARNUNG

- Setzen Sie die Batterien keinen großen Temperaturschwankungen aus, um ein Auslaufen zu verhindern.
- Um zu verhindern, dass die Batterien auslaufen, sollten Sie sie herausnehmen, wenn Sie Ihr Gerät längere Zeit nicht benutzen wollen.

Pairing von Konsole und Sender

Um die Leistungsparameter auf dem Display anzuzeigen, muss eine Verbindung zwischen Konsole und Sender bestehen.
Überprüfen Sie bei Problemen mit den Messwerten Ihrer Konsole vor dem Start des Pairing-Vorgangs zunächst den Batteriestatus.

So koppeln Sie Konsole und Sender

Die Konsole und der Sender werden automatisch gekoppelt, wenn sich beide Geräte im Pairing-Modus befinden und in Reichweite des jeweils anderen sind.

- Um die Konsole in den Pairing-Modus zu versetzen:
  Halten Sie die „RESET"-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, auf dem Bildschirm erscheint „---", lassen Sie die „RESET"-Taste los.
  Die Konsole bleibt 10 Sekunden lang im „Paring"-Modus.

- Um den Sender in den Paring-Modus zu versetzen:
  Nehmen Sie die Batterien aus dem Sender und setzen Sie sie wieder ein.
  Der Sender bleibt 10 Sekunden lang im „Paring"-Modus.

Das Pairing ist erfolgreich bzw. Computer und Sender wurden erfolgreich gekoppelt, wenn auf dem Computerbildschirm Ihre Trainingsdaten angezeigt werden. Wenn das Pairing nicht erfolgreich ist, wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Computer die Daten normal anzeigt.

Ein einfacher Schnelltest

Stoppen Sie das Training für etwa 10 Sekunden.
Die Geschwindigkeit des Computers wird als 0 angezeigt, auf dem Bildschirm erscheint „Stop".
Mit der Fortsetzung des Trainings beginnt der Computer automatisch mit der Berechnung Ihres Trainingsfortschritts und das „Stop" verschwindet.

Sicherheitsgurt

Der mitgelieferte Sicherheitsgurt kann verwendet werden, um das Mini-Bike sicher zu befestigen. So verhindern Sie, dass das Mini-Bike während des Gebrauchs weggeschoben wird.

Der Gurt kann um den vorderen Stabilisator gewickelt und um den unteren Rahmen Ihres Stuhls befestigt werden, wie in der Abbildung dargestellt.

Konsole

⚠ VORSICHT

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

‼ HINWEIS

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

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Scan

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

Time

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

Count

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

Calories

- Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.
- Bereich: 0 ~ 999,9.

‼ HINWEIS

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

Total count

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

Stop

- Wird automatisch angezeigt, wenn länger als 4 Sekunden keine Aktivität stattfindet.

Erläuterung der Schalter

MODE

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

SET

Stellen Sie die Werte ein für: Time, Count, Dist & Calorie, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.

- Drücken Sie die Taste SET, um die Konsole in den Zieleingabemodus zu versetzen.
- Drücken Sie MODE, um das Ziel auszuwählen, das Sie einstellen möchten. (Das ausgewählte Ziel blinkt, wenn Sie den Wert einstellen können.)
- Drücken Sie die Taste SET, um die Zieleingabe zu erhöhen. Halten Sie die Taste SET gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie die Taste RESET kurz, um das geänderte ausgewählte Ziel zurückzusetzen.
- Drücken Sie die Taste MODE, um das nächste optionale Ziel, das eingestellt werden soll, zu aktivieren.

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

‼ NOTE

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

RESET

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

‼ NOTE

- ODO kann nur bei einem Batterieaustausch zurückgesetzt werden.

Zusätzliche Notizen

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

TUNTURI®

Bedienung

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

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

Reinigung und Wartung

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

⚠ WARNUNG
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.

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

Störungen und Fehlfunktionen

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

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit Vorsicht.
- Bewegen Sie das Gerät und stellen Sie es vorsichtig ab.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um eine Beschädigung der Bodenoberfläche zu vermeiden.
- Bewegen und heben Sie das Gerät vorsichtig über unebene Flächen.
- Bewegen Sie das Gerät nicht an den Pedalen, sondern benutzen Sie den dafür vorgesehenen Griff an der Oberseite des Gehäuses.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

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

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

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

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

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

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Nein Nein Nein
Länge	cm inch	46.0 18.11
Breite	cm inch	38.0 15.0
Körpergröße	cm inch	28.0 11.0
Gewicht	kg lbs	4.5 9.9
Max. Benutzergewicht	kg lbs	100 220
Batteriegröße	1x	AAA

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht:
- 2014/30/EU – Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV
Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.
Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: https://doc.tunturi.com

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

Français
Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Bienvenue 20

Avertissements de sécurité 20

Instructions de montage 21
Illustration de description A 21
Illustration de description B 21
Illustration de description C 21
Illustration de description D 21
Informations complémentaires de montage 21
Informations environnementale supplémentaires 21

Exercices 21
Instructions d'entraînement 21

Usage 22
Régler la résistance 22
Remplacer les piles (Image E) 22
Appairage de la console et de l'émetteur 22
Sangle de sécurité 23

Console 23
Explication des fonctions à l'écran 23
Explication des boutons 23
Remarques suplementaires 24
Fonctionnement 24

Nettoyage et maintenance 24
Défauts et dysfonctionnements 24
Transport et rangement 24

Garantie 24

Données techniques 25

Déclaration du fabricant 25

Limite de responsabilité 25

Bienvenue

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

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

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

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

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 2 heures par jour.
- 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 enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 100 kg (220 lbs)..
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.
Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

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

‼ REMARQUE
- Les petites pièces peuvent être cachées/rangées dans des espaces de la protection en polistyrène du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit. Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

Illustration de description D

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

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

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

Informations complémentaires de montage

D2 Comment installer correctement les pédales

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

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

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

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

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

Informations environnementale supplémentaires

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

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

Exercices

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

Instructions d'entraînement

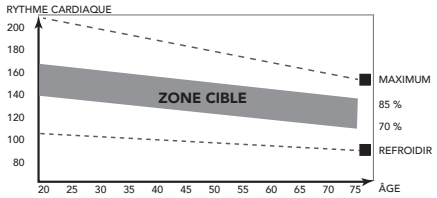
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

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

TUNTURI®

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Usage

Régler la résistance

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

Remplacer les piles (Image E)

La console est équipée de 2 jeux de 2 piles AA. (4 au total)
Un jeu est installé directement dans le compartiment à piles arrière de la console, l'autre est placé dans un boîtier à piles supplémentaire situé derrière la console.
Les deux sections sont facilement accessibles lorsque l'on retire la console.

- Retirez la console en la tirant.
- Ouvrez le compartiment à piles situé à l'arrière de la console et remplacez les piles par des neuves. (Veillez à faire correspondre la polarité des piles avec les marques de polarité sur le boîtier des piles).
- Ouvrez le compartiment à piles de l'émetteur situé à l'intérieur de l'appareil et remplacez les piles par des neuves. (Veillez à faire correspondre la polarité des piles avec les marques de polarité sur le boîtier des piles).
- Remettez la console en place.

!! REMARQUE

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

⚠ AVERTISSEMENT

- N'exposez pas les piles à de grands changements de température pour éviter qu'elles ne coulent.
- Pour éviter que vos piles ne coulent, retirez-les si vous prévoyez de ne pas utiliser votre appareil pendant de longues périodes.

Appairage de la console et de l'émetteur

Pour afficher les paramètres de performance sur votre écran, il doit y avoir une connexion appariée entre la console et l'émetteur.
Si vous rencontrez des problèmes avec la lecture de votre console, vérifiez d'abord l'état de la batterie avant de lancer la procédure d'appairage.

Comment appairer la console et l'émetteur

La console et l'émetteur s'appairent automatiquement lorsque les deux appareils sont en mode d'appairage et qu'ils sont à portée l'un de l'autre.

- Pour mettre la console en mode d'appairage :
  Appuyez sur le bouton « RESET » et maintenez-le enfoncé pendant 5 secondes, l'écran affiche « ---» , relâchez le bouton « RESET » .
  La console reste en mode « paring » pendant 10 secondes.

- Pour mettre l'émetteur en mode d'appairage :
  Retirez les piles de l'émetteur et remettez-les en place.
  L'émetteur reste en mode « paring » pendant 10 secondes.

L'appairage est réussi si l'écran de l'ordinateur affiche les données de votre séance d'entraînement, ce qui indique que l'ordinateur et l'émetteur ont été appariés avec succès. Si l'appairage ne réussit pas, répétez l'opération jusqu'à ce que l'ordinateur affiche les données normalement.

Un test simple et rapide

Ne faites pas d'exercice pendant environ 10 secondes.
La vitesse de l'ordinateur est affichée à 0, l'écran affiche « Stop » .
Recommencez à faire de l'exercice, l'ordinateur commencera automatiquement à calculer la progression de votre entraînement et le mot « stop » disparaîtra.

Sangle de sécurité

La sangle de sécurité fournie avec le vélo peut être utilisée pour fixer solidement le mini-vélo afin d'éviter qu'il ne soit repoussé pendant l'utilisation.

Vous pouvez enrouler la sangle autour du stabilisateur avant et la fixer autour du châssis de votre chaise, comme illustré sur la photo.

Console

⚠ PRÉCAUTION

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

‼ NOTE

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

Explication des fonctions à l'écran

Scan

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

Time

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

Count

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

Calories

- Additionne automatiquement les calories brûlées pendant l'entraînement.
- Portée: 0 ~ 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.

Total count

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

Stop

- S'affiche automatiquement lorsqu'il n'y a aucune activité pendant plus de 4 secondes.

Explication des boutons

MODE

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

SET

Réglez les valeurs de : Time, Count, Dist & Calorie lorsque vous n'êtes pas en mode balayage.

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

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

‼ NOTE

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

RESET

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

‼ NOTE

- ODO peut être réinitialisé uniquement lors d'un changement de piles.

TUNTURI®

Remarques suplementaires

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

Fonctionnement

Marche

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

Mettre hors tension

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

Nettoyage et maintenance

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.

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

Transport et rangement

⚠ AVERTISSEMENT

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

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie

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

Conditions de garantie

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

Étendue de la garantie

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

Restrictions de garantie

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

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Non Non Non Non Non
Longueur	cm inch	46.0 18.11
Largeur	cm inch	38.0 15.0
Hauteur	cm inch	28.0 11.0
Poids	kg lbs	4.5 9.9
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	100 220
Taille de pile	1x	AAA

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes :
- 2014/30/UE – Compatibilité électromagnétique (CEM)

Ce produit porte donc la marque CE.
La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web:
https://doc.tunturi.com

04-2020

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

Limite de responsabilité

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent hanger 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 26

Veiligheids waarschuwingen 26

Montage instructies 27
Beschrijving afbeelding A 27
Beschrijving afbeelding B 27
Beschrijving afbeelding C 27
Beschrijving afbeelding D 27
Aanvullende montage-informatie 27
Aanvullende milieu informatie 27

Trainingen 27
Instructies 27

Gebruik 28
Weerstand aanpassen 28
De batterijen vervangen (Afb. E) 28
Console en zender koppelen 28
Veiligheidsriem 28

Console 29
Uitleg van de weergavefuncties 29
Werking van de knoppen 29
Aanvullende opmerkingen 29
Bediening 29
Defecten en storingen 30
Verplaatsen en opslag 30

Garantie 30

Technische gegevens 30

Verklaring van de fabrikant 30

Disclaimer 30

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, krachtbanken, multistations 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:

Veiligheids waarschuwingen

⚠ 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.

- 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 en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- 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 100 kg (220 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

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 montagestappen 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.

⚠ 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

D2 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 pedaalas 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 milieu 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 trainingsduur 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.

Instructies

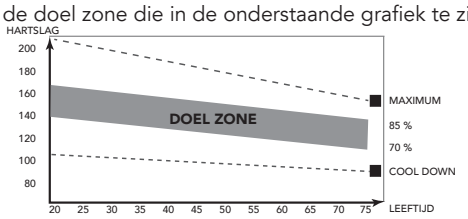
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

De warming-up
In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spier-letsel 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.

TUNTURI®

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.

Gebruik

Weerstand aanpassen

Om de weerstand te verhogen of te verlagen, draait u de instelknop aan de voorkant van de trainer met de klok mee (+ richting) om de weerstand te verhogen en tegen de klok in (- richting) om de weerstand te verlagen.

De batterijen vervangen (Afb. E)

De console is uitgerust met 2 sets van 2 AA-batterijen. (4 in totaal) Eén set wordt rechtstreeks in het batterijvak achterop de console gedaan, de andere set wordt in een extra batterijbehuizing achter de console gedaan.
Beide delen zijn gemakkelijk toegankelijk als u de console uittrekt.
- Verwijder de console door deze uit het apparaat te trekken.
- Open het batterijvak aan de achterkant van de console en vervang de batterijen door nieuwe. (Zorg ervoor dat de polariteit van de batterijen overeenkomt met de polariteitsmarkeringen op de batterijbehuizing).
- Open het batterijvak van de zender in de trainer en vervang de batterijen door nieuwe. (Zorg ervoor dat de polariteit van de batterijen overeenkomt met de polariteitsmarkeringen op de batterijbehuizing).
- Plaats de console weer terug.

!! OPMERKING
- Om het milieu te sparen, moeten lege batterijen altijd worden gerecycled volgens de plaatselijke wettelijke voorschriften.

⚠ WAARSCHUWING
- Stel de batterijen niet bloot aan grote temperatuurschommelingen. Zo voorkomt u dat ze gaan lekken.
- Om te voorkomen dat de batterijen gaan lekken, moet u ze verwijderen als u van plan bent het toestel langere tijd niet te gebruiken.

Console en zender koppelen

Om de prestatieparameters op het beeldscherm weer te geven, moeten de console en de zender gekoppeld worden.
Als u problemen ondervindt met het aflezen van de console, controleer dan eerst de batterijstatus voordat u de koppelprocedure start.

Hoe de console en zender te koppelen.
De console en zender worden automatisch gekoppeld wanneer beide apparaten in de koppelstand staan en binnen elkaars bereik zijn.

- De console in de koppelstand zetten:
  Houd de knop "RESET" 5 seconden ingedrukt, op het scherm verschijnt "---". Laat de knop "RESET" los.
  De console blijft 10 seconden in de koppelstand.

- Om de zender in de koppelstand te zetten:
  Verwijder de batterijen uit de zender en plaats ze terug.
  De zender blijft 10 seconden in de koppelstand.

Het koppelen is geslaagd als het computerscherm uw trainingsgegevens weergeeft. Dit geeft aan dat de computer en de zender met succes zijn gekoppeld. Als het koppelen niet lukt, herhaal deze handeling dan totdat de computer de gegevens normaal weergeeft.

Een gemakkelijke sneltest
Oefen ongeveer 10 seconden niet.
De computersnelheid wordt weergegeven als 0, op het scherm verschijnt "Stop".
Begin weer met trainen, de computer begint automatisch je trainingsvoortgang te berekenen en "Stop" verdwijnt.

Veiligheidsriem

De veiligheidsriem die bij de fiets wordt geleverd, kan worden gebruikt om de minifiets stevig vast te zetten om te voorkomen dat de minifiets wordt weggeduwd tijdens het gebruik.

Je kunt de riem om de voorste stabilisator wikkelen en om het frame van de onderkant van je stoel vastmaken zoals op de afbeelding.

Console

⚠ 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

Scan

- Elke 4 seconden wordt automatisch op volgorde door elke modus gescand, Time, Count, Calories, Total count.

Time

- Telt automatisch de trainingstijd op terwijl u traint.
- Bereik: 0:00 ~ 99:59.

Count

- Weergave van de rotaties per minuut
- Bereik: 0 ~ 9999.
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, staat RPM op '0'.

Calories

- Telt automatisch de calorieën op die u verbrandt terwijl u traint.
- 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.

Total count

- Telt automatisch de totale rotaties op van alle trainingssessies.
- Bereik: 0 ~ 9999.

Stop

- Wordt automatisch weergegeven wanneer er langer dan 4 seconden geen activiteit is.

Werking van de knoppen

MODE

- Druk op MODE om de gewenste consolefunctie te selecteren: Time, Speed, Dist, ODO, Cal.
- Houd deze toets vier seconden ingedrukt om Time, Count, Dist & Calorie te resetten.

SET

Stel de waarden in voor: Time, Count, Dist & Calorie, wanneer de scanmodus niet actief is.

- Druk op SET om uw doelen in te voeren.
- Druk op MODE om het doel te selecteren dat u wilt instellen. (Het gekozen doel gaat knipperen als u de waarde kunt instellen.)
- Druk op SET om de streefwaarde te verhogen; houd SET ingedrukt om de waarde snel te verhogen.
- Druk kort op RESET om het gewijzigde geselecteerde doel te resetten.
- Druk op MODE om het volgende optionele

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

‼ LET OP

- Als u doelen instelt, wordt in de actieve modus de streefwaarde afgeteld.
- Wanneer het doel wordt bereikt, hoort u vier dubbele pieptonen. De bereikte waarde wordt nu vanaf '0' verder opgeteld.
- U kunt meer dan één doel instellen; bij elk bereikt doel hoort u de pieptonen.

RESET

- Houd RESET 4 seconden ingedrukt om alle functiegetallen, Time, Calorie & Count, te resetten.

‼ LET OP

- ODO kan alleen worden gereset als de batterijen worden gewisseld.

Aanvullende opmerkingen

- Als het display onduidelijk is of helemaal niets aangeeft, vervangt u de batterijen.
- De monitor gaat automatisch in de stand-bymodus als er al vier minuten geen signaal is ontvangen.
- De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer u begint met trainen of wanneer u op een knop drukt.
- De monitor begint automatisch met rekenen wanneer u begint en stopt met rekenen nadat u vier seconden niets hebt gedaan.

Bediening

Inschakelen

- 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.

TUNTURI®

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.

Verplaatsen en opslag

⚠ WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel voorzichtig.
- Zet het toestel na het verplaatsen weer voorzichtig neer.
- Om beschadiging van de vloer te voorkomen, plaatst u het toestel op een extra beschermende onderlaag.
- Verplaats en til het toestel voorzichtig over oneffen oppervlakken.
- Draag het toestel niet aan de pedalen, maar draag het aan de daarvoor bedoelde handgreep bovenop de behuizing.
- Sla het toestel op in een ruimte met zo weinig mogelijk temperatuurschommelingen.

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 gebruiksnut 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 onderhouds-
maatregelen, 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
Hartslagmeting beschikbaar via:	Handgreep contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No Nee No Nee Nee
Lengte	cm inch	46.0 18.11
Breedte	cm inch	38.0 15.0
Hoogte	cm inch	28.0 11.0
Gewicht	kg lbs	4.5 9.9
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	100 220
Batterijen maat	1x	AAA

Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:
- 2014/30/EU – Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

Het product is derhalve voorzien van het CE-label.
De conformiteitsverklaring met alle normen en richtlijnen kan worden gedownload op onze website: https://doc.tunturi.com

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 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 inglése.
Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

Indice

Benvenuti 31

Precauzioni di sicurezza 31

Istruzioni di montaggio 32
Illustrazione di descrizione A 32
Illustrazione di descrizione B 32
Illustrazione di descrizione C 32
Illustrazione di descrizione D 32
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio 32
Informazioni ambientale aggiuntive 32

Allenamenti 32
Istruzioni per l'esercizio 32

Utilizzo 33
Regolazione della resistenza 33
Sostituzione delle batterie (Fig. E) 33
Abbinamento della console e del trasmettitore 33
Cinghia di sicurezza 34

Console 34
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 34
Tasto funzionale 34
Note aggiuntive 35
Utilizzo 35

Difetti e malfunzionamenti 35
Trasporto e stoccaggio 35

Garanzia 35

Dati tecnici 35

Dichiarazione del fabbricante 36

Clausola di esonero della responsabilità 36

Benvenuti

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

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

Precauzioni di sicurezza

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

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- Massimo utilizzo è limitato a 2 ore al giorno
- 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 e 45 °C.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 100 kg (220 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

TUNTURI®

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.

⚠ 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

D2 Come installare i pedali correttamente.

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

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

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

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

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

Informazioni ambientale aggiuntive

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

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

Allenamenti

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

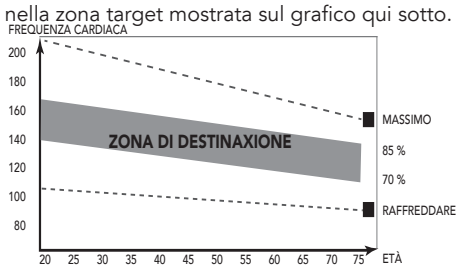
Istruzioni per l'esercizio

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

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.
A mano a mano che sarete più in forma, potreste aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

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

Perdere peso

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

Utilizzo

Regolazione della resistenza

Per modificare la resistenza, ruotare la manopola di regolazione sul lato anteriore della macchina in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla.

Sostituzione delle batterie (Fig. E)

La console è dotata di 2 set di 2 batterie AA. (4 in totale)
Un set è installato direttamente nel vano batteria posteriore della console, mentre l'altro set è collocato in un secondo alloggiamento situato dietro la console.
Entrambe le sezioni sono facilmente accessibili estraendo la console.

- Estrarre e rimuovere la console.
- Aprire il vano batterie sul retro della console e sostituire le batterie con altre nuove. (Accertarsi che i segni di polarità delle batterie coincidano con i segni di polarità nell'alloggiamento).
- Aprire il vano batterie del trasmettitore all'interno della macchina e sostituire le batterie con altre nuove. (Accertarsi che i segni di polarità delle batterie coincidano con i segni di polarità nell'alloggiamento).
- Reinserire la console in posizione.

!! NOTA

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

⚠ AVVERTENZA

- Non esporre le batterie a escursioni di temperatura importanti per evitare che le batterie possano perdere del liquido.
- Per evitare che ciò accada, togliete le batterie se pensate di non usare il vostro dispositivo per lunghi periodi di tempo.

Abbinamento della console e del trasmettitore

Per visualizzare i parametri delle prestazioni sul display, la console e il trasmettitore devono essere connessi e abbinati tra loro.
In caso si notino problemi nei valori visualizzati sulla console, controllare lo stato della batteria prima di avviare la procedura di abbinamento.

Come abbinare la console e il trasmettitore

L'abbinamento tra la console e il trasmettitore avviene automaticamente quando entrambi i dispositivi sono impostati sulla modalità abbinamento e si trovano nel rispettivo raggio d'azione.

- Per impostare la modalità abbinamento sulla console:
  Tenere premuto il pulsante "RESET" per 5 secondi, lo schermo visualizzerà "---", rilasciare il pulsante "RESET".
  La console rimane in modalità "paring" (abbinamento) per 10 secondi.

- Per impostare la modalità abbinamento sul trasmettitore:
  Rimuovere e quindi reinstallare le batterie dal trasmettitore.
  Il trasmettitore rimane in modalità "paring" per 10 secondi.

Se l'abbinamento è riuscito lo schermo del computer visualizzerà i dati dell'allenamento, a indicare che il computer e il trasmettitore sono stati accoppiati correttamente. Se l'accoppiamento non riesce, ripetere l'operazione finché il computer non visualizza normalmente i dati.

Un test facile e veloce

Attendere circa 10 secondi prima di iniziare l'allenamento.
La velocità del computer appare a 0, lo schermo visualizza "Stop".
Riprendendo l'esercizio, il computer inizierà automaticamente a calcolare i progressi dell'allenamento e la scritta "stop" scomparirà.

TUNTURI®

Cinghia di sicurezza

La cinghia di sicurezza fornita con la bicicletta consente di fissare saldamente la mini bike per evitare che venga spinta via durante l'uso.

Si potrà avvolgere la cinghia attorno allo stabilizzatore anteriore, per poi fissarla attorno al telaio inferiore della sedia, come illustrato nella figura.

Console

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

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

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

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

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

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

Calories
- Accumula automaticamente le calorie bruciate quando si fanno gli esercizi.
- Range: 0 ~ 999,9.

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

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

Stop
- Viene visualizzato automaticamente quando non c'è attività per più di 4 secondi.

Tasto funzionale

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

IMPOSTA

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

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

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

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

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

Note aggiuntive

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

Utilizzo

Accensione
- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep..
- Iniziare a pedalare per accendere la console quando si trova in modalità sleep.

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

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il ivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Trasporto e stoccaggio

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

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

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

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

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

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

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

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No
Lunghezza	cm inch	46.0 18.11
Larghezza	cm inch	38.0 15.0
Altezza	cm inch	28.0 11.0
Peso	kg lbs	4.5 9.9
Peso massimo utente	kg lbs	100 220
Battery size	1x	AAA

TUNTURI®

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive:
- 2014/30/UE – Compatibilità elettromagnetica (EMC)

Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.
La dichiarazione di conformità, comprensiva di tutte le norme e direttive, può essere scaricata dal nostro sito web:
https://doc.tunturi.com

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

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

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

Índice

Bienvenido **37**

Advertencias de seguridad **37**

Instrucciones de montaje **37**
Descripción de la ilustración A 37
Descripción de la ilustración B 38
Descripción de la ilustración C 38
Descripción de la ilustración D 38
Información adicional de montaje. 38
Información ambiental adicional 38

Sesiones de ejercicio **38**
Ejercicio Instrucciones 38

Uso **39**
Ajuste de la resistencia 39
Sustitución de las pilas (Fig. E) 39
Emparejamiento de la consola y el transmisor 39
Correa de seguridad 39

Consola **40**
Explicación de las funciones de pantalla 40
Explicación de los botones 40
Funcionamiento 40
Funcionamiento 40

Limpieza y mantenimiento **41**
Defectos y fallos 41
Transporte y almacenamiento 41

Garantía **41**

Datos técnicos **41**

Declaración del fabricante **41**

Descargo de responsabilidad **42**

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, bicicletas de ejercicio, bancos de fuerza y estaciones múltiples. 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

Informacion 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.

- 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 nauseas, 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 y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- 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 100 kg (220 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

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.

TUNTURI®

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.

⚠ 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.

D2 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 ambiental 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 util

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

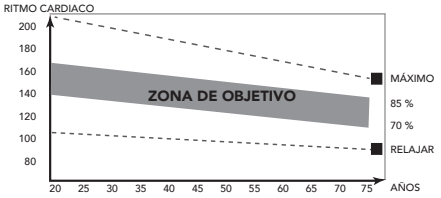
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

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.

Uso

Ajuste de la resistencia

Para aumentar o disminuir la resistencia, gire la perilla de ajuste situada en la parte delantera del entrenador en el sentido de las agujas del reloj (dirección +) para aumentarla y en el sentido contrario (dirección -) para disminuirla.

Sustitución de las pilas (Fig. E)

La consola está equipada con 2 juegos de 2 pilas AA. (4 en total)
Un juego se instala directamente en el compartimento de la batería de la parte posterior de la consola, mientras que el otro juego se coloca en el alojamiento de la batería adicional situado detrás de la consola.
Se puede acceder fácilmente a ambas secciones al extraer la consola.
- Retire la consola tirando de ella.
- Abra el compartimento de las pilas situado en la parte posterior de la consola y sustitúyalas por otras nuevas. (Asegúrese de hacer coincidir la polaridad de las pilas con las marcas de polaridad del alojamiento de las pilas).
- Abra el compartimento de las pilas del transmisor situado en el interior del entrenador y sustitúyalas por otras nuevas. (Asegúrese de hacer coincidir la polaridad de las pilas con las marcas de polaridad del alojamiento de las pilas).
- Vuelva a colocar la consola en su lugar.

!! ATENCIÓN!
- Las pilas descargadas deben reciclarse siempre según la normativa legal local para preservar el medio ambiente.

⚠ ADVERTENCIA
- No exponga las pilas a grandes cambios de temperatura para evitar que se produzcan fugas.
- Para evitar fugas de las pilas, si no va a utilizar el dispositivo durante largos períodos de tiempo, sáquelas.

Emparejamiento de la consola y el transmisor

Para visualizar los parámetros de rendimiento en su pantalla, debe haber una conexión emparejada entre la consola y el transmisor.
Si tiene problemas con las lecturas de la consola, compruebe primero el estado de la batería antes de iniciar el procedimiento de emparejamiento.

Cómo emparejar la consola y el transmisor
La consola y el transmisor se emparejarán automáticamente cuando ambos dispositivos estén en modo de emparejamiento y se encuentren al alcance el uno del otro.

- Para poner la consola en modo emparejamiento:
  Mantenga pulsado el botón "RESET" durante 5 segundos, la pantalla mostrará "---", entonces, suelte el botón "RESET".
  La consola permanece en modo de "emparejamiento" durante 10 segundos.

- Para poner el transmisor en modo de emparejamiento:
  Extraiga las pilas del transmisor y vuelva a instalarlas.
  El transmisor permanece en modo de "emparejamiento" durante 10 segundos.

El emparejamiento se habrá realizado correctamente si la pantalla del ordenador muestra los datos de su entrenamiento, indicando que el ordenador y el transmisor se han emparejado correctamente. Si el emparejamiento no se realiza correctamente, repita esta operación hasta que el ordenador muestre los datos con normalidad.

Una prueba rápida y sencilla
No haga ejercicio durante unos 10 segundos.
Si la velocidad del ordenador se muestra como 0, la pantalla mostrará "Stop".
Empiece a hacer ejercicio de nuevo, el ordenador empezará a calcular automáticamente el progreso de su entrenamiento y "stop" desaparecerá.

Correa de seguridad

La correa de seguridad que se suministra con la bicicleta se puede utilizar para sujetar firmemente la mini bicicleta de modo que no se separe durante el uso.

Puede enrollar la correa alrededor del estabilizador delantero y fijarla alrededor del marco inferior de la silla, como se muestra en la imagen.

TUNTURI®

Consola

⚠ 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

Scan

- Se explora automáticamente en cada uno de los modos en secuencia cada 4 segundos, Time, Count, Calories, Total count.

Time

- Acumula automáticamente el tiempo de ejercicio.
- Rango: 0:00 ~ 99:59.

Count

- Muestra las rotaciones por minuto
- Rango: 0 ~ 9999.
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante 4 segundos de duración de un ejercicio, RPM mostrará "0"
-

Calories

- Acumula automáticamente las calorías quemadas al hacer ejercicio.
- Rango: 0 ~ 999,9.

‼ NOTA

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

Total count

- Acumula automáticamente las rotaciones total de todas las sesiones de entrenamiento.
- Rango: 0 ~ 9999.

Stop

- Se muestra automáticamente cuando no hay actividad durante más de 4 segundos.

Explicación de los botones

MODE

- Pulse el botón MODE para seleccionar las funciones de la consola; Time, Speed, Dist, ODO, Cal.
- Pulse y mantenga pulsado durante 4 segundos para restablecer: Time, Count, Dist & Calorie.

SET

Ajuste los valores de: Time, Count, Dist & Calorie., si no está en modo de exploración.

- Pulse el botón SET para poner la consola en el modo de definición de objetivos.
- Pulse MODE para seleccionar el objetivo que quiere fijar (el objetivo seleccionado parpadea si es posible fijar el valor).
- Pulse el botón SET para aumentar el nivel del objetivo o manténgalo pulsado para incrementar automáticamente el valor más rápido
- Pulse brevemente el botón RESET para restablecer el objetivo seleccionado que se ha modificado.
- Pulse el botón MODE para activar el siguiente objetivo opcional por ajustar.

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

‼ NOTA

- Al fijar un objetivo, el valor iniciará una cuenta atrás en modo activo.
- Una vez alcanzado el objetivo, la consola le avisará mediante 4 señales acústicas duales. Después de alcanzar el valor, empezará a contar en sentido ascendente desde "0".
- Se pueden fijar varios objetivos. Al alcanzar cada uno de ellos se le irá notificando.

RESET

- Pulse y mantenga pulsado durante 4 segundos para restablecer: Time, Dist., Cal.

‼ NOTA

- ODO solamente se puede restablecer al sustituir las baterías.

Funcionamiento

- Si la pantalla se ve débilmente o no se ven números, sustituya las baterías.
- El monitor se apaga automáticamente si no recibe ninguna señal en 4 minutos.
- El monitor se enciende automáticamente al comenzar a hacer ejercicio o al pulsar el botón con señal.
- El monitor comienza a calcular cuando empieza el ejercicio y termina de hacerlo cuando para durante 4 segundos.

Funcionamiento

Encendido

- 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 se transmite ninguna señal al monitor durante 4 minutos, el monitor entrará en el modo DORMIR automáticamente.

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.

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos ebidos 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.

Transporte y almacenamiento

⚠ ADVERTENCIA
- Transporte y mueva el equipo con cuidado.
- Mueva el equipo y bájelo con cuidado.
- Coloque el equipo sobre una base protectora para evitar que se dañe la superficie del suelo.
- Mueva y levante el equipo con cuidado sobre superficies irregulares.
- No mueva el equipo agarrando los pedales. Utilice el asa correspondiente de la parte superior de la carcasa.
- Guarde el equipo en un lugar seco y con la menor variación de temperatura posible.

Garantía

Garantía del propietario del aquipo 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
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual 5.0 Khz 5,3 KHz. Bluetooth (BLE) ANT +	No No No No No
Longitud	cm inch	46.0 18.11
Anchura	cm inch	38.0 15.0
Altura	cm inch	28.0 11.0
Peso	kg lbs	4.5 9.9
Peso máx. del usuario	kg lbs	100 220
Tamaño de pila	1x	AAA

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas:
- 2014/30/UE – Compatibilidad electromagnética (CEM)

Por tanto, el producto dispone de marcado CE.
La declaración de conformidad, que incluye todas las normas y directivas, se puede descargar en nuestro sitio web:
https://doc.tunturi.com

04-2020

TUNTURI®

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Descargo de responsabilidad

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Reservados todos los derechos.

- Tanto el producto como el manual están sujetos a modificaciones.
- Las modificaciones se pueden cambiar sin 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 43

Säkerhetsvarningar 43

Monteringsanvisningar 44
Beskrivning illustration A 44
Beskrivning illustration B 44
Beskrivning illustration C 44
Beskrivning illustration D 44
Ytterligare monteringsinformation 44
Ytterligare miljö- information 44

Träning 44
Övning Instruktioner 44

Användning 45
Reglera spänningen 45
Byta batterier (bild E) 45
Parkoppla konsol och sändare 45
Säkerhetsrem 45

Panel 45
Förklaring av displayfunktioner 46
Funktionsknapp 46
Extra anteckningar 46
Manövrering 46

Rengöring och underhåll 46
Fel och funktionsstörningar 46
Transport och förvaring 47

Garanti 47

Teknisk information 47

Försäkran från tillverkaren 47

Friskrivning 47

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, roddmaskiner, styrka bänkar och flera stationer. 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

- 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 nedvarvning för att undvika muskelsmärtor 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 och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- 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 100 kg (220 lbs)..
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

TUNTURI®

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.

⚠ 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

D2 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 miljö- information

Bortskaffande av förpackning
Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att borstskaffa 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

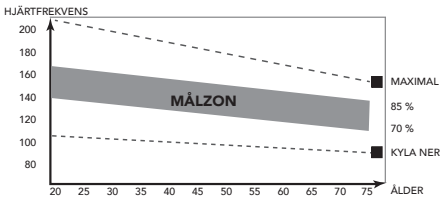
Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre 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.

Nedvarvningsfasen
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 träningstillfällen 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 nedvarvningsfaserna, 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.

Användning

Reglera spänningen
Vrid inställningsratten på framsidan av träningsmaskinen för att öka eller minska motståndet. Vrid medurs (riktning +) för att öka motståndet och moturs (riktning -) för att minska motståndet.

Byta batterier (bild E)
Konsolen är utrustad med 2 uppsättningar med 2 AA-batterier. (Sammanlagt 4)
En uppsättning sätts in direkt i konsolens bakre batterifack, den andra sätts i ett extra batterifack bakom konsolen.
Båda facken är lätta att komma åt när man drar ut konsolen.
- Ta loss konsolen genom att dra ut den.
- Öppna batterifacket på konsolens baksida och byt till nya batterier. (Se till att rikta in batteriernas poler mot polaritetsmarkeringarna i batterifacket).
- Öppna batterifacket på sändaren inuti träningsmaskinen och byt till nya batterier. (Se till att rikta in batteriernas poler mot polaritetsmarkeringarna i batterifacket).
- Sätt tillbaka konsolen på plats igen.

‼ OBS
- Använda batterier ska alltid återvinnas enligt lokala lagar för att bevara miljön.

⚠ VARNING
- För att förhindra batteriläckage, utsätt inte batterierna för stora temperaturförändringar.
- För att förhindra batteriläckage, ta ut dem om du planerar att inte använda din enhet under längre perioder.

Parkoppla konsol och sändare
Konsolen och sändaren måste parkopplas för att du ska kunna visa prestandaparametrarna på displayen.
Om du har problem med displayvisningen ska du först kontrollera batteriernas status, innan du inleder parkopplingen.

Så här parkopplar du konsolen och sändaren
Konsolen och sändaren parkopplas automatiskt när båda enheterna har satts i parkopplingsläge och befinner sig i närheten av varandra.

- Så här sätter du konsolen i parkopplingsläge:
  Tryck på och håll ner knappen "RESET" (ÅTERSTÄLL) i 5 sekunder. Skärmen visar "---", släpp sedan knappen "RESET" (ÅTERSTÄLL). Konsolen förblir i parkopplingsläge i 10 sekunder.

- Så här sätter du sändaren i parkopplingsläge:
  Ta ur batterierna ut sändaren och sätt sedan tillbaka dem. Sändaren förblir i parkopplingsläge i 10 sekunder.

Parkopplingen lyckas om datorskärmen visar dina träningsdata, det innebär att datorn och sändaren har parkopplats. Om parkopplingen inte lyckas upprepar du proceduren tills datorn visar data på normalt sätt.

Ett enkelt snabbtest
Låt bli att träna i ungefär 10 sekunder.
Datorhastigheten visas som 0 och skärmen kommer att visa "Stop" (Stopp).
Börja träna igen. Datorn kommer att börja beräkna din träning automatiskt och visningen av "Stop" (Stopp) kommer att försvinna.

Säkerhetsrem

Säkerhetsremmen som medföljer cykeln kan användas för att säkra minicykeln, så att den inte trycks undan vid användning.

Du kan vira remmen runt den främre stabilisatorn och fästa den runt sadelns nedre ram enligt bilden.

Panel

⚠ OBS
- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svettdroppar.
- 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.

TUNTURI®

Förklaring av displayfunktioner

Scan
- Skanna automatiskt igenom varje läge i sekvens var 5:e sekund, Time, Count, Calories, Total count.

Time
- Sparar träningstid automatiskt när du tränar.
- Område: 0:00 ~ 99:59.

Count
- Visar varv per minut
- Område: 0 ~ 9999.
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar COUNT "0".

Calories
- Sparar brända kalorier automatiskt när du tränar.
- Område: 0 ~ 999,9.

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

Total count
- Sparar den Totala varv automatiskt för alla träningspass.
- Område: 0 ~ 9999.

Stop
- Visar automatiskt när det inte är någon aktivitet på mer än 5 sekunder.

Funktionsknapp

MODE
- Tryck på knappen MODE för att välja konsolfunktioner; Time, Speed, Dist, ODO, Cal.
- Tryck och håll i 4 sekunder för att återställa: Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Ställ in värden för: Time, Count, Dist & Calorie när den inte är i skanningsläge.
- Tryck på knappen SET för att ställa in konsolen i målinmatningsläge.
- Tryck på MODE för att välja ett mål du vill ställa in. (det valda målet blinkar när det är möjligt att ställa in värde.)
- Tryck på knappen SET för att öka målinmatningen, håll knappen SET för att öka värdet snabbt.
- Tryck på knappen RESET kort för att återställa det ändrade valda målet.
- Tryck på knappen MODE för att aktivera nästa valfria mål att ställa in.

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

!! ANMÄRKNING
- När du ställer in ett mål, kommer det inställda målet räkna ned i aktivt läge.
- När målet har nåtts, kommer konsolen bekräfta med 4 dubbla akustiska pipsignaler. Det nådda värdet kommer nu att räkna från "0".
- Du kan ställa in fler än ett mål, alla mål kommer att meddela när målet nåtts.

RESET
- Tryck och håll i 4 sekunder för att återställa: Time, Dist., Cal.

!! ANMÄRKNING
- ODO kan endast återställas genom att byta batterier.

Extra anteckningar

- Byt batterierna om displayen lyser svagt eller inte visar några siffror.
- Skärmen stängs automatiskt av till standbyläge om ingen signal tas emot efter 4 minuter.
- Skärmen tänds automatiskt när träning påbörjas eller när en knapp trycks på.
- Skärmen börjar automatiskt att räkna när du börjar träna och slutar räkna när du slutar träna efter 4 sekunder.

Manövrering

Ström på
- 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.

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 nvändning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

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.

Transport och förvaring

⚠ VARNING

- Bär och flytta utrustningen varsamt.
- Flytta och lägg ner utrustningen med försiktighet.
- Placera utrustningen på ett skyddande underlag för att förhindra skador på golvytan.
- Flytta och lyft försiktigt utrustningen över ojämna ytor.
- Flytta inte utrustningen genom att ta tag i pedalerna, utan använd det avsedda handtaget ovanpå skyddet.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så lite temperaturskiftningar som möjligt.

Garanti

Tunturis ägargarantitunt

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.

Gegränsninggar 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 ifnns 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
Hjärtfrekvens-mätning tillgänglig via:	Handgrepps kontakt 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nej Nej Nej Nej Nej
Längd	cm inch	46.0 18.11
Bredd	cm inch	38.0 15.0
Höjd	cm inch	28.0 11.0
Vikt	kg lbs	4.5 9.9
Max användarvikt	kg lbs	100 220
Batteristorlek	1x	AAA

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv:
- 2014/30/EU – Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Produkten är därför CE-märkt.
Försäkran om överensstämmelse, inklusive alla standarder och direktiv, kan laddas ner från vår webbplats: https://doc.tunturi.com

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2020 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 **48**

Turvallisuusvaroitukset **48**

Kokoamisohjeet **48**
Kuvan A kuvaus 48
Kuvan B kuvaus 48
Kuvan C kuvaus 49
Kuvan D kuvaus 49
Asennusta koskevia lisätietoja. 49
Lisätietoja ympäristöstä 49

Harjoitukset **49**
Ohjeita harjoittelua varten 49

Käyttö **50**
Vastuksen säätö 50
Paristojen vaihtaminen (kuva E) 50
Konsolin ja lähettimen pariliitos 50
Turvahihna 50

Ohjauspaneeli **50**
Förklaring av displayfunktioner 50
Toimintopainike 51
Muita kommentteja 51
Toiminta 51

Puhdistus ja huolto **51**
Viat ja häiriöt 51
Kuljetus ja varastointi 51

Takuu **52**

Tekniset tiedot **52**

Valmistajan vakuutus **52**

Vastuuvapauslauseke **52**

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!
Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutulaitteet, voimapenkit ja moniasemat.
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.

- 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 päätä 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. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- 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 100 kg (220 lbs). ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

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.

⚠ 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 vähintää 100 cm tilaa laitteen ympärille.
- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Asennusta koskevia lisätietoja.

D2 Polkimien asentaminen oikein.

HUOMAUTUS!!
- Oikea ja vasen puoli on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna.

Oikean puolen poljin
Etsi "R"- tai "L"-merkki poljinakselista.
- Asenna oikean puolen poljin "R" oikean puolen poljinkampeen.
- Käännä ensin poljinakselia myötäpäivään 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 huoltotöitä varten.

Lisätietoja ympäristöstä

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

Laitteen hävittäminen käyttoiän päättyessä
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

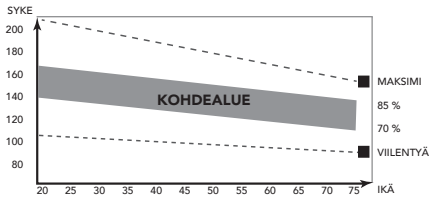
Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi 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 harjoitusaika 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 eteepäin 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 kramppien ja lihasvammojen riskiä. Suosittelema, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan 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 tavoitteenasi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteenasi on myös kunnon 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 harjoittelet, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnon kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Käyttö

Vastuksen säätö

Voit lisätä vastusta kääntämällä kuntolaitteen etupuolella olevaa säätönuppia myötäpäivään (+) ja vähentää vastusta kääntämällä säätönuppia vastapäivään (-).

Paristojen vaihtaminen (kuva E)

Konsolissa on 2 x 2 kpl AA-paristoja. (yhteensä 4)
Toiset kaksi asennetaan suoraan konsolin takaparistolokeroon, toiset kaksi asetetaan lisäparistolokeroon konsolin taakse.
Molempiin lokeroihin pääsee helposti käsiksi vetämällä konsolia ulospäin.
- Irrota konsoli vetämällä sitä ulospäin.
- Avaa paristolokero konsolin takapuolelta ja vaihda paristot uusiin. (Varmista, että paristojen navat asettuvat paristolokeron napaisuusmerkintöjen mukaisesti.)
- Avaa lähettimen paristolokero kuntolaitteen sisältä ja vaihda paristot uusiin. (Varmista, että paristojen navat asettuvat paristolokeron napaisuusmerkintöjen mukaisesti.)
- Aseta konsoli takaisin paikalleen.

‼ HUOMAUTUS
- Tyhjät paristot tulee aina kierrättää paikallisten lakien mukaisesti ympäristön suojelemiseksi.

⚠ VAROITUS
- Älä altista paristoja suurille lämpötilamuutoksille estääksesi niiden vuodot.
- Estä paristojen vuotaminen ottamalla ne pois laitteesta, jos aiot olla käyttämättä laitetta pidempään aikaan.

Konsolin ja lähettimen pariliitos

Suoritusparametrien esittäminen näytössä edellyttää, että konsolin ja lähettimen välille on muodostettu pariliitos.
Jos konsolin lukemissa on ongelmia, tarkista paristojen tila ensin, ennen pariliitoksen muodostamisen aloittamista.

Konsolin ja lähettimen pariliitoksen muodostaminen
Konsoli ja lähetin muodostavat automaattisesti laiteparin, kun molemmat laitteet asetetaan laiteparin muodostuksen tilaan ja ne ovat toistensa kantaman sisällä.

- Konsolin asettaminen laiteparin muodostuksen tilaan:
  Paina ja pidä "RESET" (nollaa) -painiketta painettuna 5 sekunnin ajan, näyttöön tulee "---", vapauta "RESET" (nollaa) -painike.
  Konsoli pysyy laiteparin muodostuksen tilassa 10 sekunnin ajan.
- Lähettimen asettaminen laiteparin muodostuksen tilaan:
  Poista paristot lähettimestä ja asenna ne takaisin.
  Lähetin pysyy laiteparin muodostuksen tilassa 10 sekunnin ajan.

Pariliitoksen muodostaminen onnistui, jos harjoittelutietosi näkyvät tietokoneen näytössä. Tämä osoittaa, että tietokoneen ja lähettimen pariliitos on muodostettu onnistuneesti. Jos pariliitosta ei saada muodostettua, toista näitä toimenpiteitä, kunnes tietokone näyttää tiedot normaalisti.

Helppo pikatesti
Ole noin 10 sekunnin ajan harjoittelematta.
Tietokoneen nopeutena näkyy 0, näytössä lukee "Stop" (seis).
Aloita harjoittelu uudelleen, niin tietokone alkaa laskea harjoittelun edistymistä automaattisesti ja "Stop" (seis) katoaa.

Turvahihna

Pyörän mukana tulevalla turvahihnalla voidaan kiinnittää Mini Bike turvallisesti, jotta sitä ei työnnetä pois paikaltaan käytön aikana.

Voit asettaa hihnan etutukijalan ympärille ja kiinnittää sen tuolin alarungon ympärille kuvan mukaisesti.

Ohjauspaneeli

⚠ 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.

Förklaring av displayfunktioner

Scan
- Näyttö skannaa automaattisesti jokaisen tilan 5 sekunnin välein, Time, Count, Calories, Total count.

Time
- Laskee automaattisesti kertyneen harjoitteluajan.
- Alue on: 0:00 ~ 99:59.

Count
- Näyttää kierrokset minuutissa
- Alue on: 0 ~ 9999.
- Jos näyttö ei harjoittelun aikana vastaanota signaalia 4 sekuntiin, näytön RPM on "0".

Calories
- Laskee automaattisesti harjoittelun aikana poltetut kalorit.
- Alue on: 0 ~ 999,9.

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

Total count
- Laskee automaattisesti sai kierrosta aikoina harjoituksen väliintulon.
- Alue on: 0 ~ 9999.

Stop
- Näyttää automaattisesti, kun toimintaa ei ole yli 5 sekuntiin.

Toimintopainike

MODE
- Painamalla painiketta MODE voit valita mittaritoiminnot: Time, Speed, Dist, ODO, Cal.
- Painamalla painiketta yhtäjaksoisesti 4 sekunnin ajan voit nollata toiminnot: Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Aseta arvot toiminnoille: Time, Count, Dist & Calorie, kun et ole skannaustilassa.
- Paina painiketta SET kun haluat asettaa mittarin tavoitteensyöttötilaan.
- Painamalla painiketta MODE voit valita tavoitteen jonka arvon haluat asettaa. (valittu tavoite alkaa vilkkua, kun arvo voidaan asettaa).
- Voit korottaa tavoitteen syöttöarvoa painamalla painiketta SET ja voit korottaa syöttöarvoa nopeasti painamalla yhtäjaksoisesti painiketta SET.
- Nollaa valittu muutettu tavoite painamalla lyhyesti painiketta RESET.
- Painamalla painiketta MODE voit valita seuraavan valinnaisen tavoitteen, jonka arvon haluat asettaa.

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

‼ ILMOITUS
- Kun asetat tavoitteen, asetettu tavoitearvo lasketaan taaksepäin käyttötilassa.
- Kun tavoite on saavutettu, mittari antaa 4 kaksoisäänimerkkiä. Saavutettu arvo lasketaan nyt eteenpäin arvosta "0" alkaen.
- Voit asettaa useampia tavoitteita, ja mittari antaa äänimerkin jokaisesta saavutetusta tavoitteesta.

RESET
- Painamalla painiketta yhtäjaksoisesti 4 sekunnin ajan voit nollata toiminnot: Time, Dist., Cal.

‼ ILMOITUS
- ODO voidaan nollata vain paristot vaihtamalla.

Muita kommentteja

- Jos näyttö on hämärä tai lukuja ei näy, vaihda mittarin paristot.
- Jos mittari ei vastaanota signaalia 4 minuuttiin, näyttö siirtyy automaattisesti virransäästötilaan.
- Näyttö palaa itsestään käyttötilaan, kun alat harjoitella tai painat painiketta.
- Kun aloitat harjoittelun, näyttö alkaa automaattisesti laskea arvoja, ja se lopettaa arvojen laskemisen, kun harjoittelu keskeytetään yli 4 sekunnin ajaksi.

Toiminta

Laitteen kytkeminen päälle
- 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).

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.

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.

Kuljetus ja varastointi

⚠ VAROITUS
- Kuljeta ja siirrä laitetta varovasti.
- Siirrä laitetta ja laske se varovasti alas.
- Aseta laite suojaavalle alustalle, jotta lattiapinta ei vaurioidu.
- Siirrä ja nosta laitetta varovasesti epätasaisten pintojen yli.
- Älä siirrä laitetta tarttumalla polkimiin, vaan käytä kotelon päällä olevaa kahvaa.
- Säilytä laitetta kuivassa paikassa, jossa lämpötila vaihtelee mahdollisimman vähän.

TUNTURI®

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 tajoitukset
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 käyttöääniä, 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
Syke voidaan mitata seuraavasti:	käsikahvojen anturit 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	EI Ei Ei Ei Ei
Pituus	cm inch	46.0 18.11
Leveys	cm inch	38.0 15.0
Korkeus	cm inch	28.0 11.0
Paino	kg lbs	4.5 9.9
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	100 220
Paristokoko	1x	AAA

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset:
- 2014/30/EU – Sähkömagneettinen yhteensopivuus (EMC)

Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki.
Vaatimustenmukaisuusvakuutus, joka sisältää kaikki standardit ja direktiivit, on ladattavissa verkkosivustoltamme: https://doc.tunturi.com

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

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

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250210-W