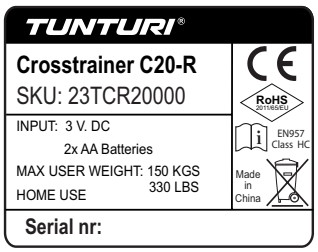
TUNTURI®

SIGNATURE C20-R CROSSTRAINER

GB	**User manual**	**15 - 21**
DE	Benutzerhandbuch	22 - 29
FR	Manuel de l'utilisateur	30 - 37
NL	Gebruikershandleiding	38 - 45
IT	Manuale d'uso	46 - 53
ES	Manual del usuario	54 - 61
SV	Bruksanvisning	62 - 68
SU	Käyttöohje	69 - 75



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

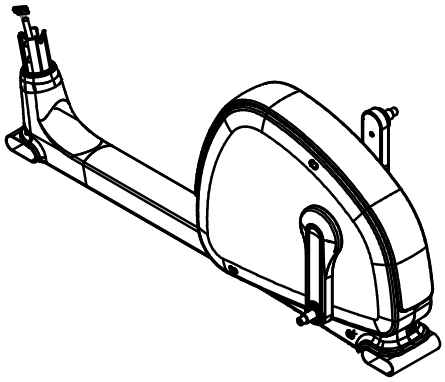
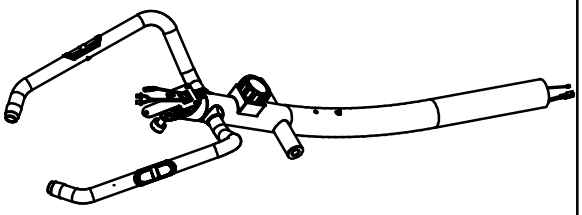
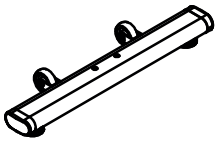
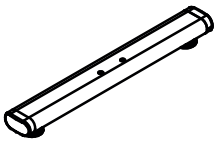
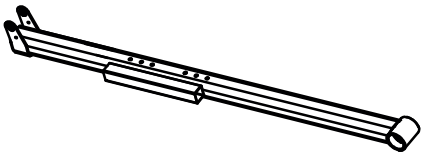
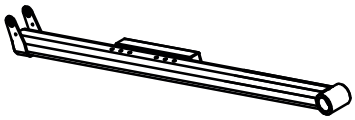
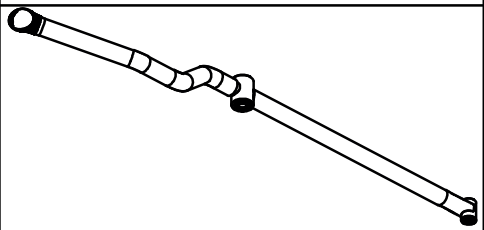
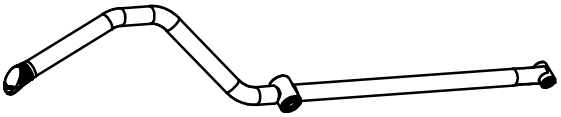
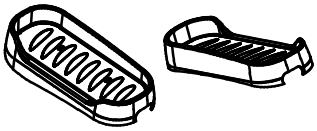
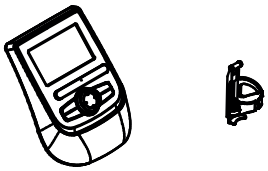
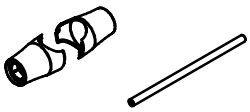
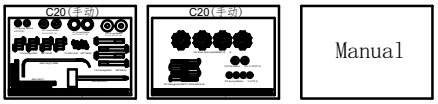
- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig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

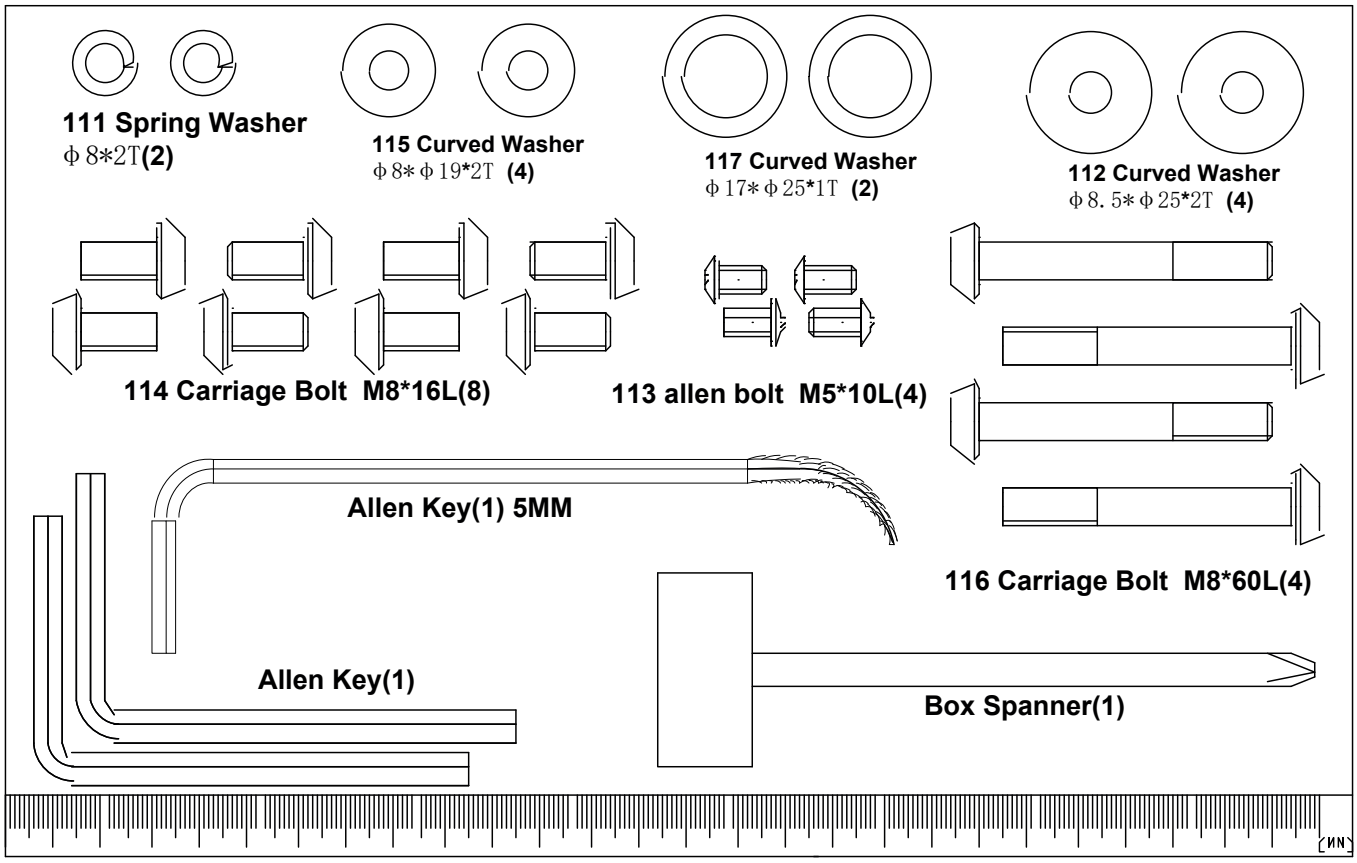
TUNTURI®
SCAN
25
56
6:53
1.71
25
98
RPM
TIME
DISTANCE KM
PULSE
MODE
BODY FAT
RECOVERY
RESET
TOTAL RESET
UP
DOWN
TUNTURI®
C20

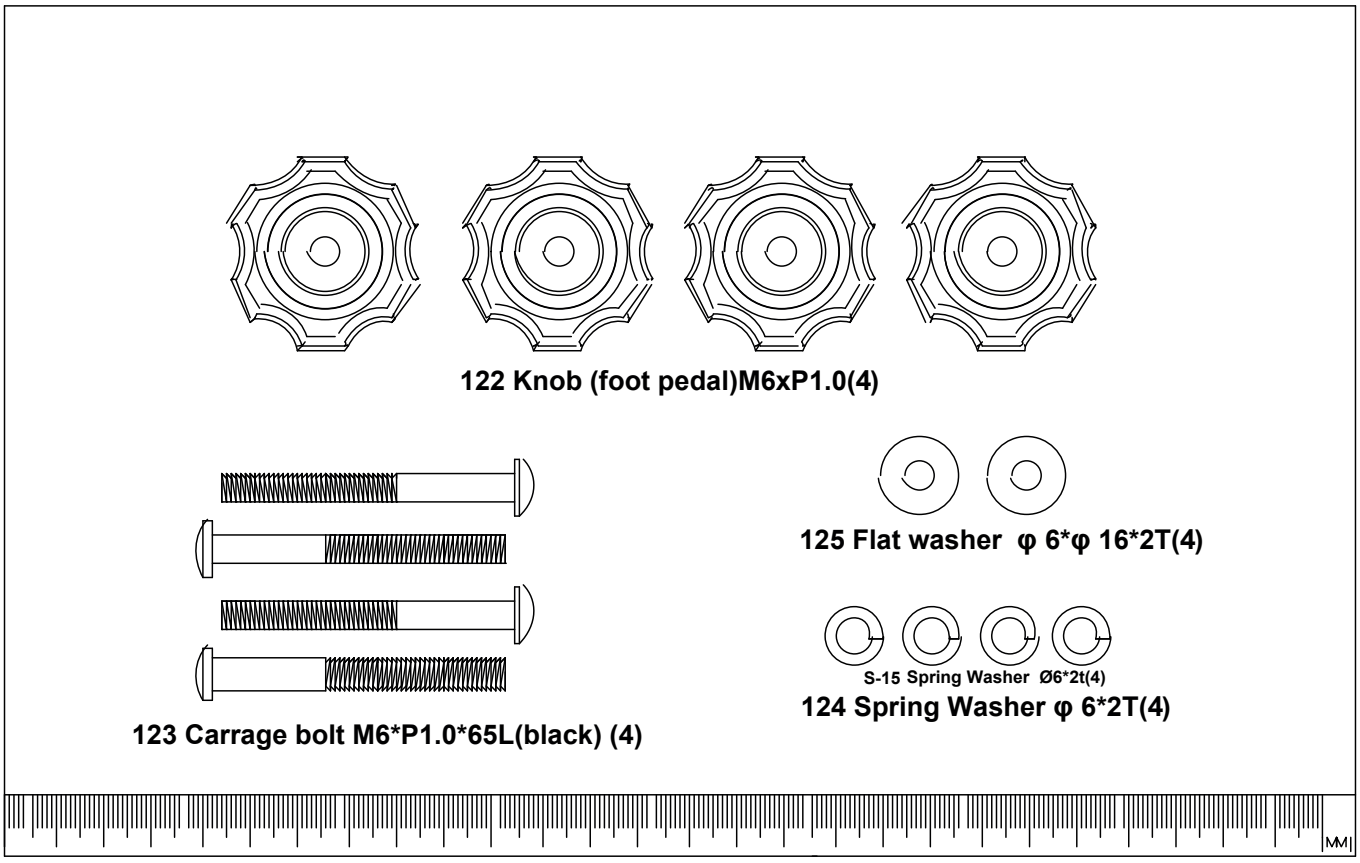
TUNTURI®

B

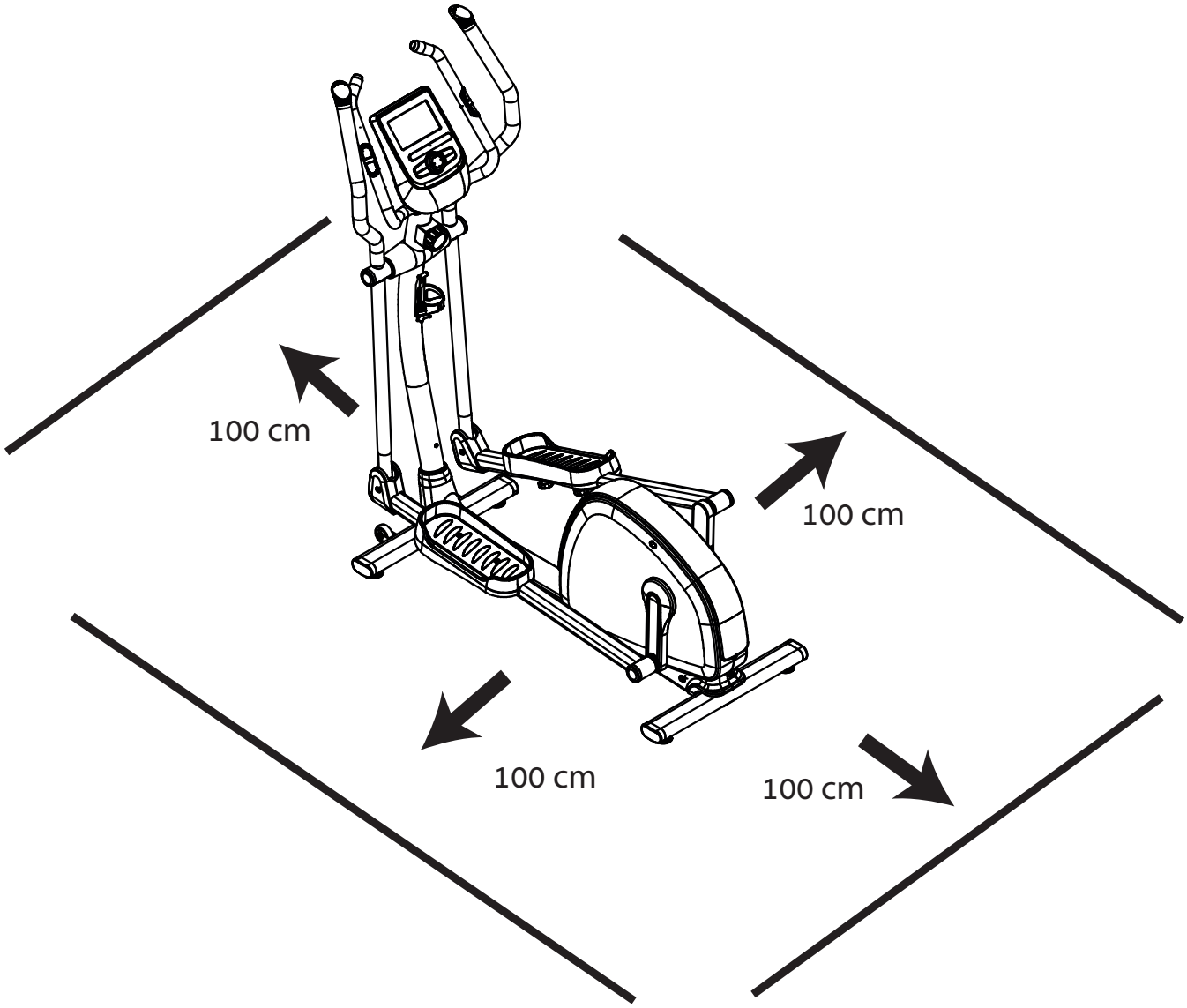
1		1	
1		1	
1		1	
1		1	
1/1		1/1	
2/2		2/2	
2/1		1/1/1	

C

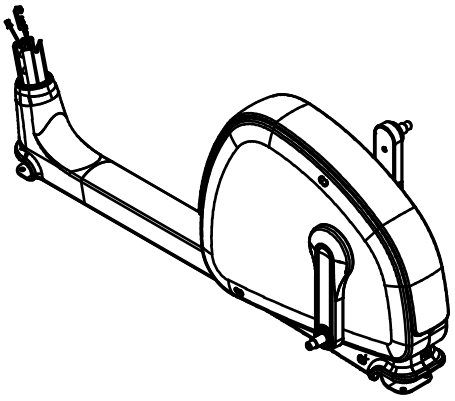

111 Spring Washer
ϕ 8*2T(2)
115 Curved Washer
ϕ 8* ϕ 19*2T (4)
117 Curved Washer
ϕ 17* ϕ 25*1T (2)
112 Curved Washer
ϕ 8. 5* ϕ 25*2T (4)
114 Carriage Bolt M8*16L(8)
113 allen bolt M5*10L(4)
Allen Key(1) 5MM
116 Carriage Bolt M8*60L(4)
Allen Key(1)
Box Spanner(1)
MM

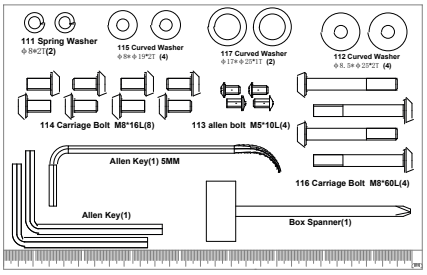

122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)
125 Flat washer φ 6*φ 16*2T(4)
S-15 Spring Washer Ø6*2t(4)
124 Spring Washer φ 6*2T(4)
123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black) (4)
MM

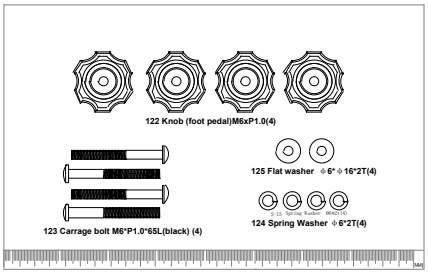
D-00



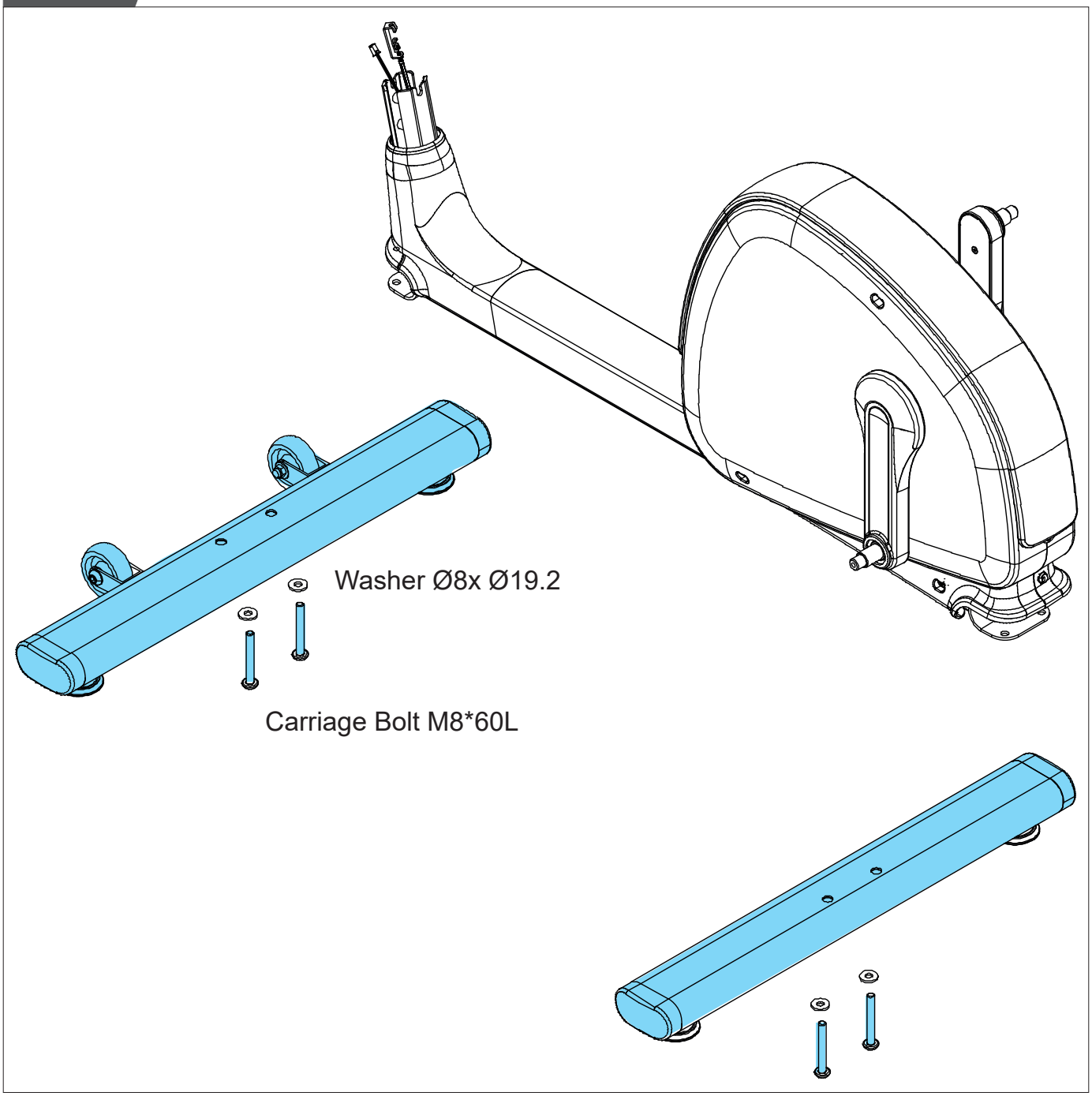
D-01

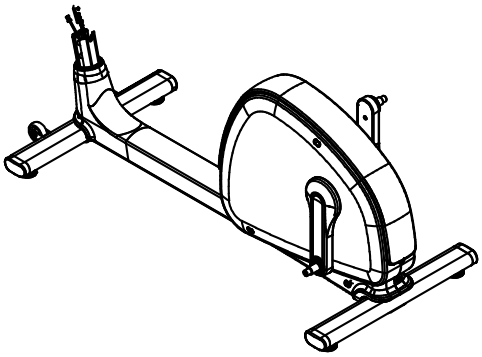


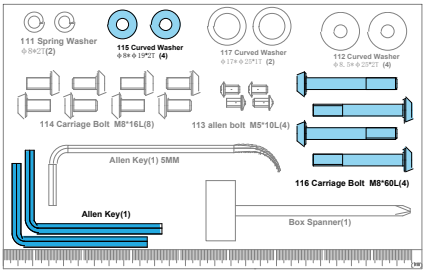

111 Spring Washer
115 Curved Washer
117 Curved Washer
112 Curved Washer
114 Carriage Bolt M8*16L(8)
113 allen bolt M5*10L(4)
Allen Key(1) 5MM
116 Carriage Bolt M8*60L(4)
Allen Key(1)
Box Spanner(1)

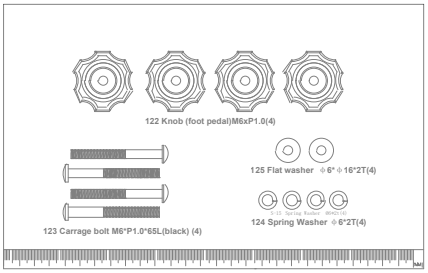

122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)
125 Flat washer
124 Spring Washer
123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black) (4)

D-02

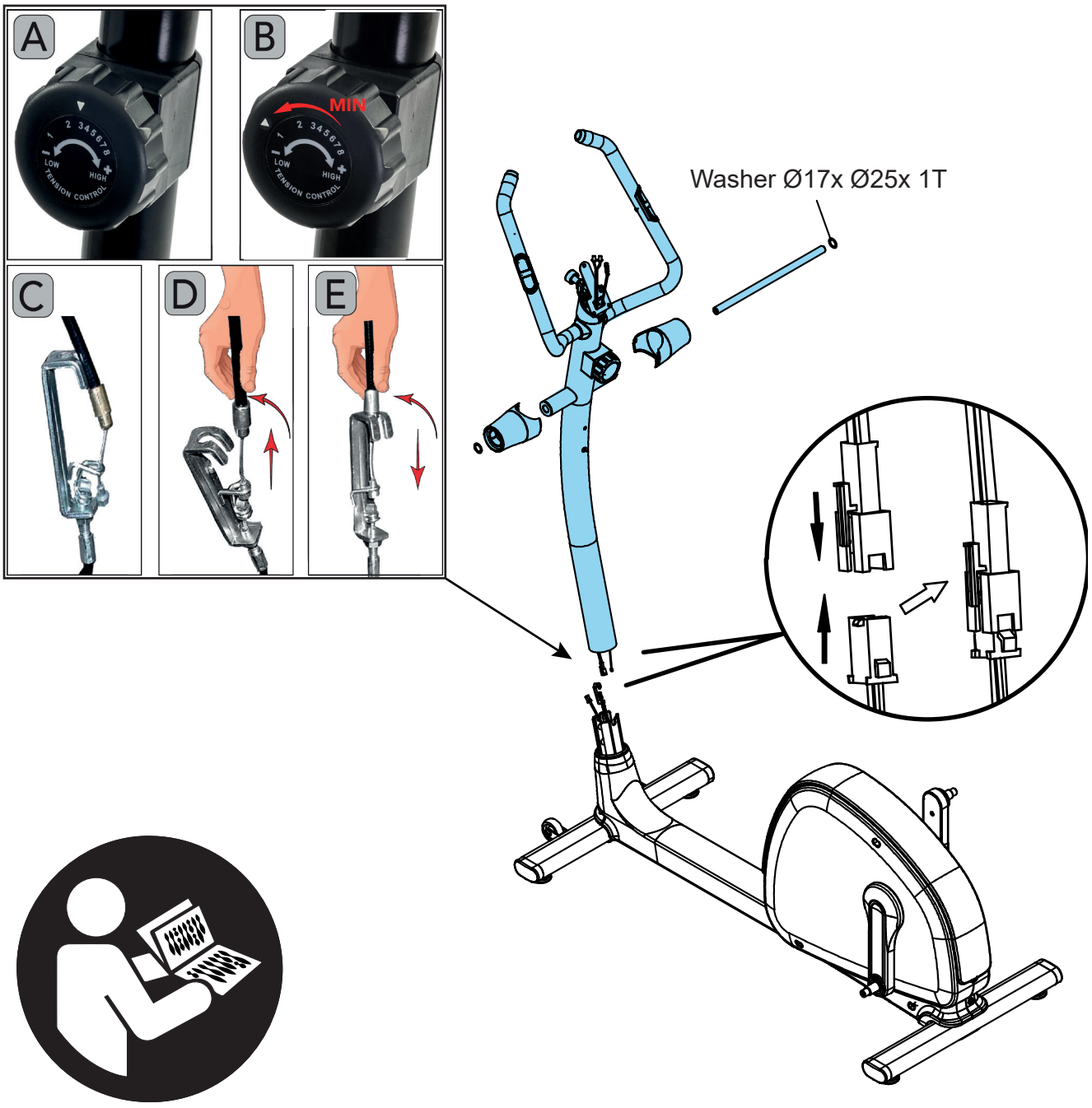

Washer Ø8x Ø19.2
Carriage Bolt M8*60L

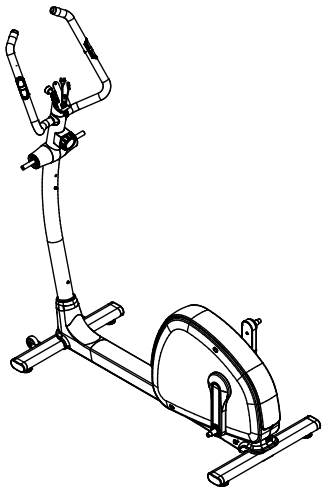


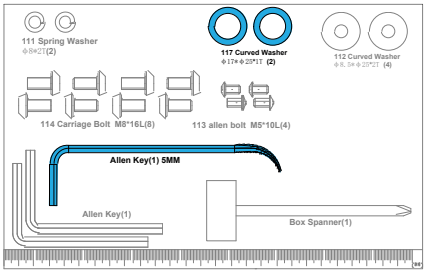

111 Spring Washer
115 Curved Washer
117 Curved Washer
112 Curved Washer
114 Carriage Bolt M8*16L(8)
113 allen bolt M5*10L(4)
Allen Key(1) 5MM
116 Carriage Bolt M8*60L(4)
Allen Key(1)
Box Spanner(1)

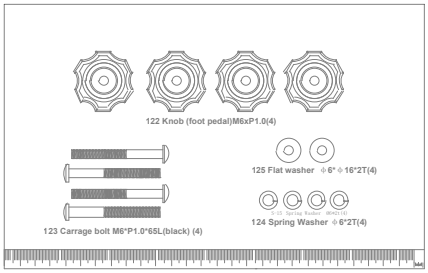

122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)
125 Flat washer
123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black) (4)
124 Spring Washer

D-03


A
B
MIN
LOW
HIGH
TENSION CONTROL
C
D
E
Washer Ø17x Ø25x 1T




111 Spring Washer
117 Curved Washer
112 Curved Washer
114 Carriage Bolt M8*16L(8)
113 allen bolt M5*10L(4)
Allen Key(1) 5MM
Allen Key(1)
Box Spanner(1)


122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)
125 Flat washer
123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black) (4)
124 Spring Washer

D-04

A-1

A-2

A-1

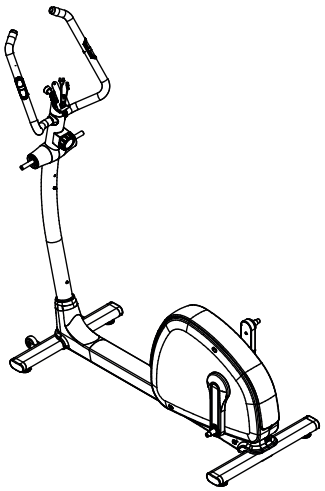
A-2

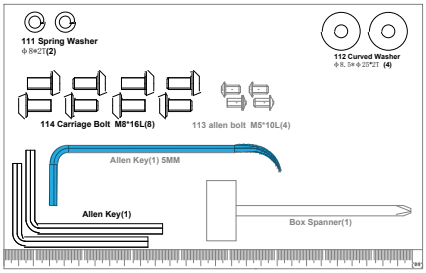
A

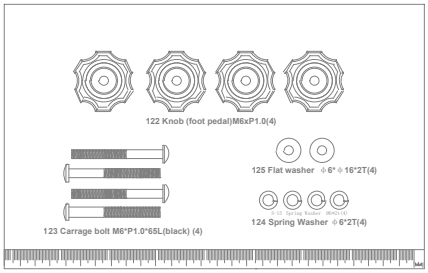
A-1

A-2

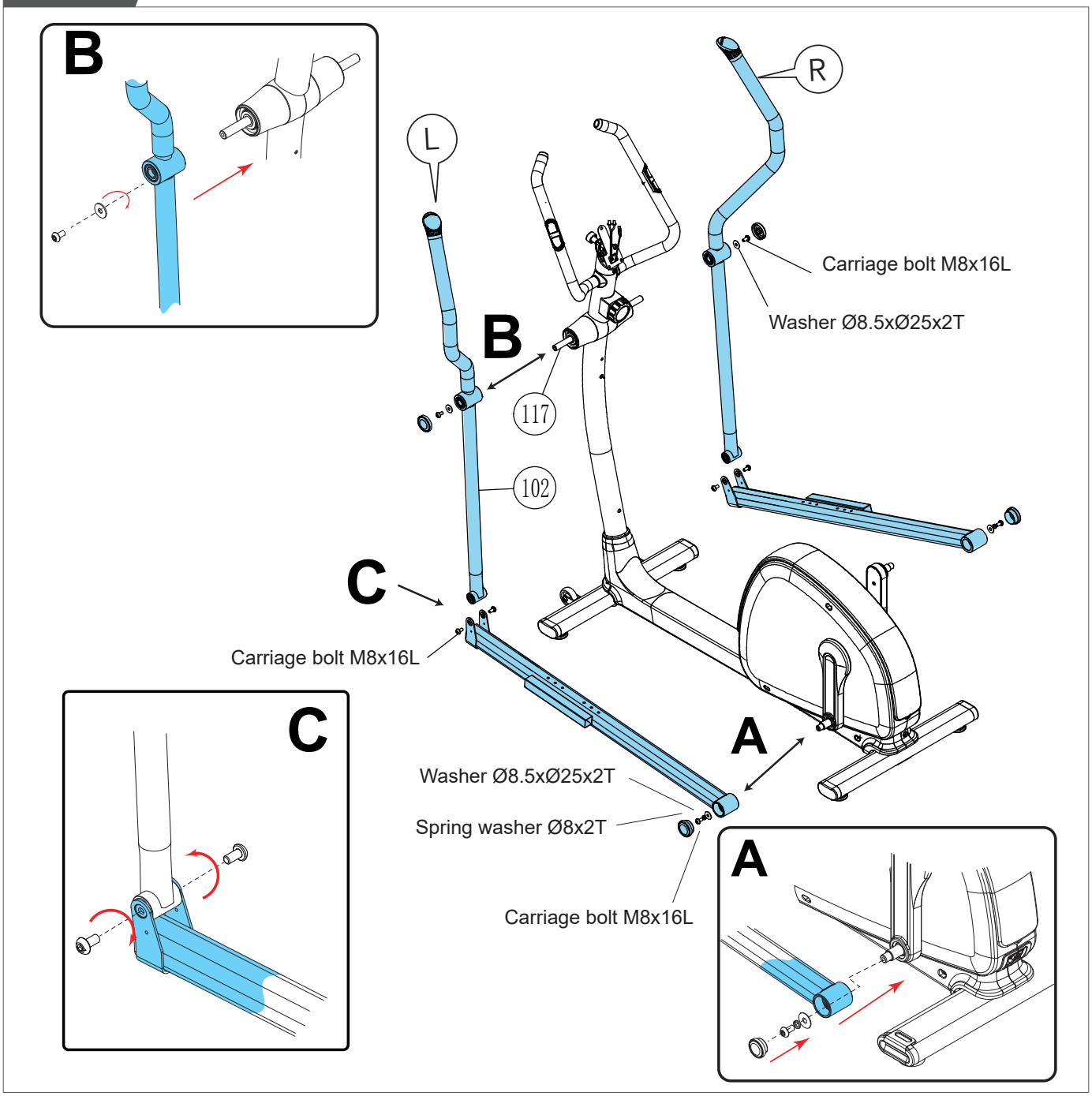
A-1 A-2 A-1 . . .

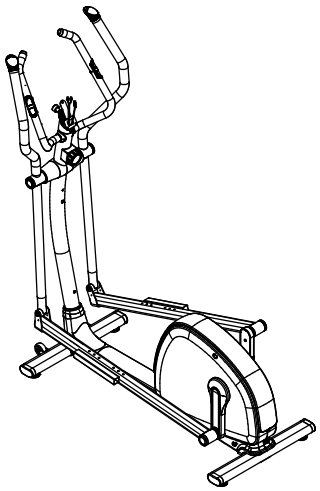


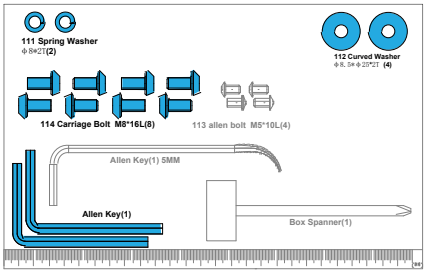


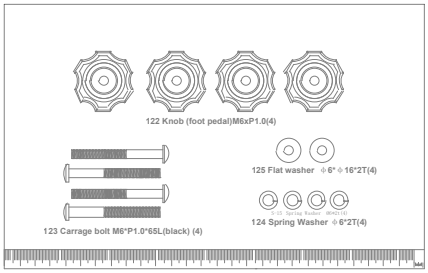


D-05

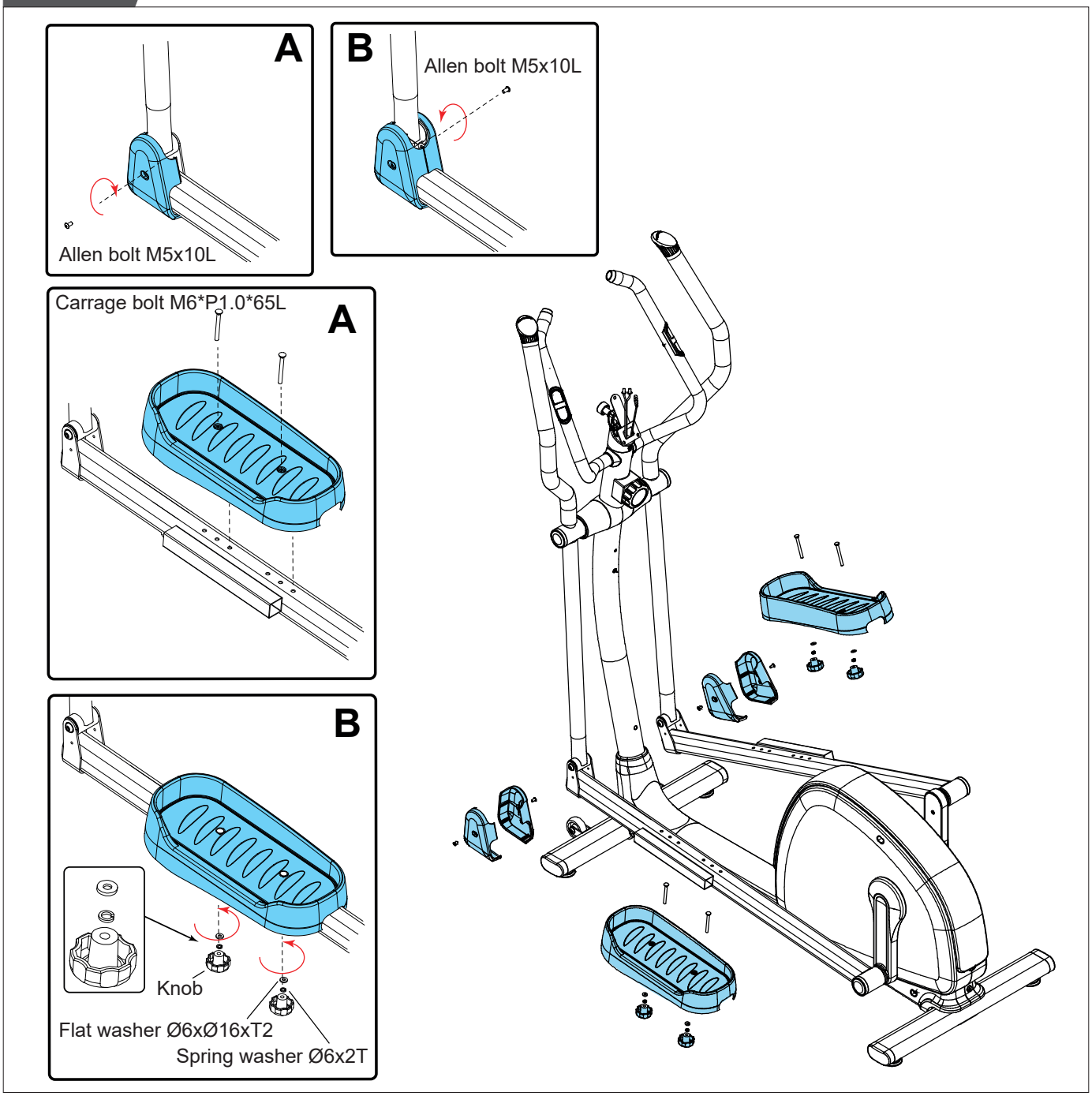

B
L
R
Carriage bolt M8x16L
Washer Ø8.5xØ25x2T
B
117
102
C
Carriage bolt M8x16L
C
A
Washer Ø8.5xØ25x2T
Spring washer Ø8x2T
A
Carriage bolt M8x16L

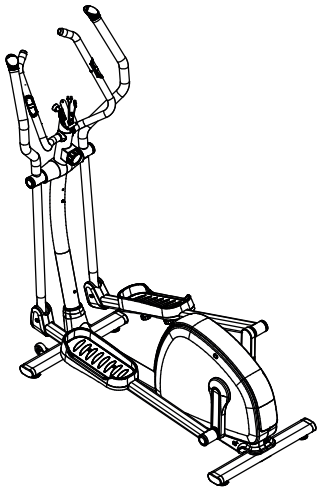


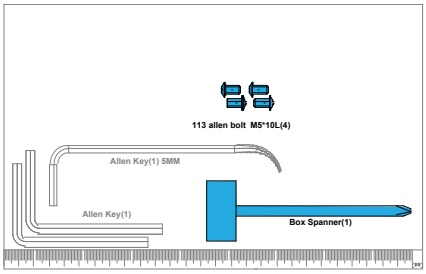

111 Spring Washer
112 Curved Washer
114 Carriage Bolt M8*16L(8)
113 allen bolt M5*10L(4)
Allen Key(1) 5MM
Allen Key(1)
Box Spanner(1)

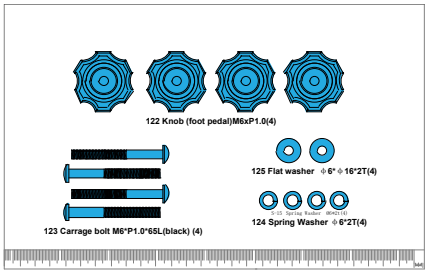

122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)
125 Flat washer
123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black) (4)
124 Spring Washer

D-06

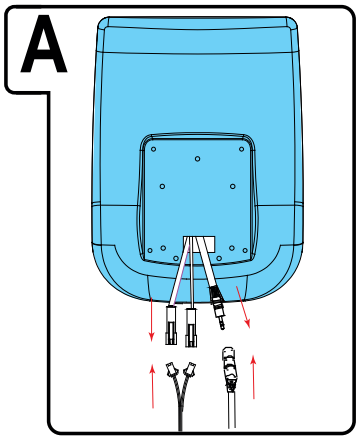

A
Allen bolt M5x10L
B
Allen bolt M5x10L
Carrage bolt M6*P1.0*65L
A
B
Knob
Flat washer Ø6xØ16xT2
Spring washer Ø6x2T

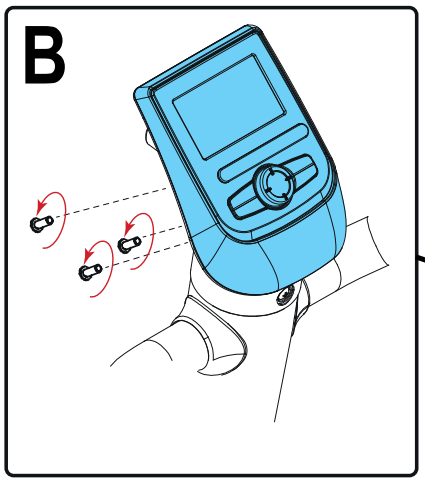



113 allen bolt M5*10L(4)
Allen Key(1) 5MM
Allen Key(1)
Box Spanner(1)


122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)
125 Flat washer
123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black) (4)
124 Spring Washer

D-07

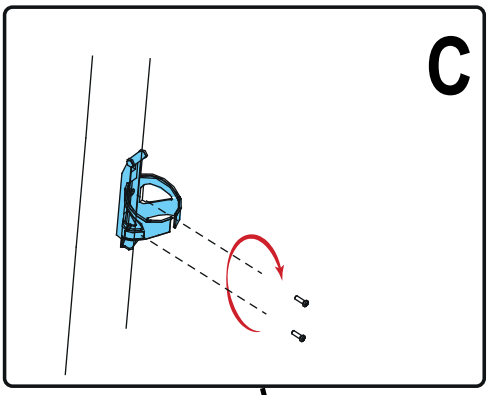




4x Screw M5x 10

Preassembled

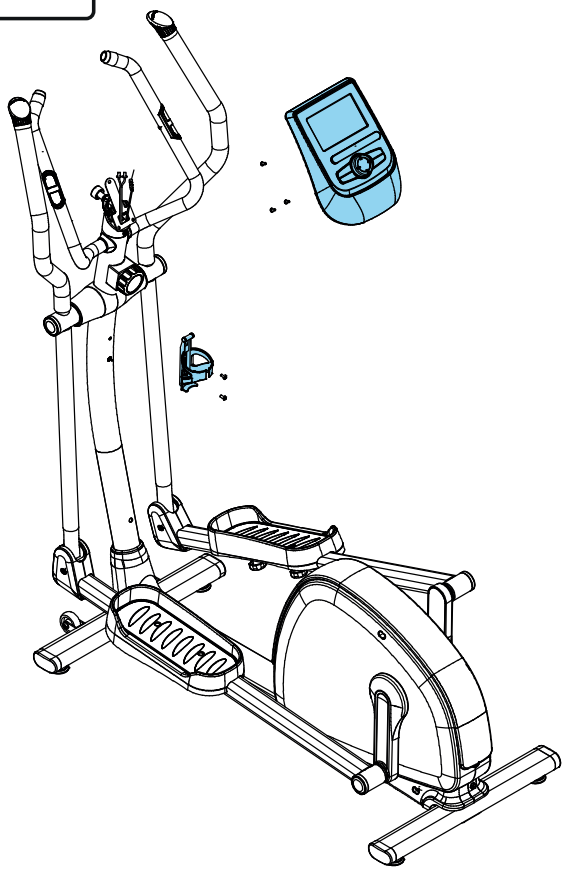
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

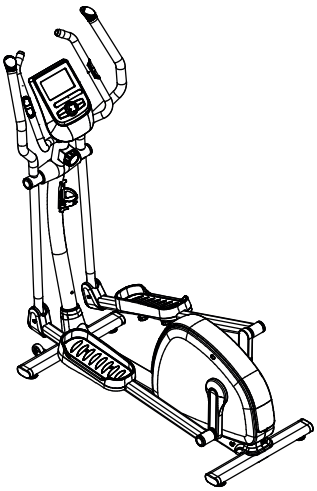


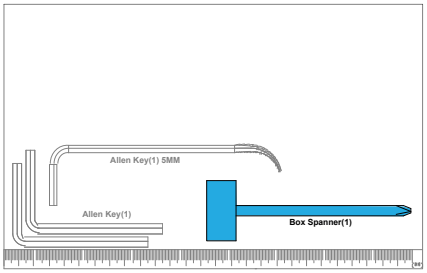
2x Screw M5xP0.8x20L

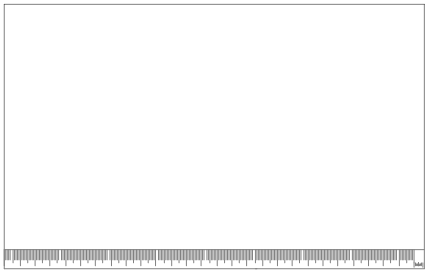
Preassembled

Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

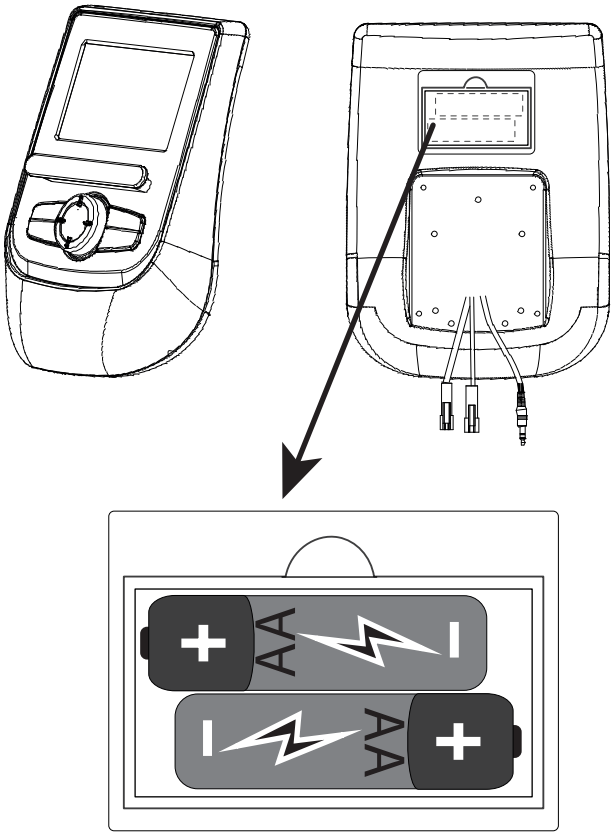








E


AA
AA

F

TUNTURI®
SCAN
25
56
6:53
1.71
25
98
RPM
TIME
DISTANCE KM
PULSE
MODE
BODY FAT
RECOVERY
RESET
TOTAL RESET
UP
DOWN

Index

Welcome 15

Safety warnings 15

Assembly instructions 16
Description illustration A 16
Description illustration B 16
Description illustration C 16
Description illustration D 16
Additional assembly information 16
Additional environmental information 16
Workouts 16
Exercise Instructions 16
Heart rate 17

Use 18
Adjusting the support feet 18
Adjusting the pedal position 18
Adjusting the console 18
Adjusting resistance 18
Replacing the batteries 18

Console (fig F) 18
Explanation of buttons 18
Explanation Display functions 19
Operation 19
Recovery 20
Body Fat 20

Cleaning and maintenance 20
Defects and malfunctions 20
Trouble shooting 20
Shaky or unstable feeling during use 20

Transport and storage 20

Warranty 20

Technical data 21

Declaration of the manufacturer 21

Welcome

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

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

Safety warnings

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

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.

TUNTURI®

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150kg (330 lbs)..
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

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

Description illustration B

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

‼ NOTE
- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces 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

Additional information to Assembly step D-3 & D-4

- Set the tension adjustment knob to the lowest (1) tension setting level.
- Connect the sensor wire cable (black plastic connectors), taking note of the correct orientation so the locking system will be effective.
- Hook up the steel cable rod end coming from the bottom of the upright tube onto the hook from the steel cable coming from the main frame.
- Pull the outer steel cable from the upright tube cable and fit the brass ending into the bracket on the cable end coming from the main frame.

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

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

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

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

Additional environmental information

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

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

Workouts

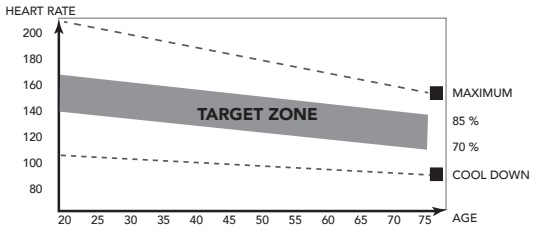
The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise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

Exercise Instructions

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

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

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



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

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

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

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

Heart rate

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

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

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

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

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

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

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

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

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

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

Beginner
50-60% of maximum heart rate
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

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

TUNTURI®

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

Use

Adjusting the support feet

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

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

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

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Adjusting the pedal position

The both pedals can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.
- Loosen the 2 pedal fixing knobs.
- Move the pedal to the required position.
- Tighten the pedal fixing knobs.

‼ NOTE
- Make sure the both pedals are fitted into similar positions always.

Adjusting the console

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

Adjusting resistance

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

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

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

Replacing the batteries

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

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

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

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

Console (fig F)

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

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

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

Explanation of buttons

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

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

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

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

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

Body Fat
- Test body fat% and BMI.

Total reset
- Console will restart over.

Explanation Display functions

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

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

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

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

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

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

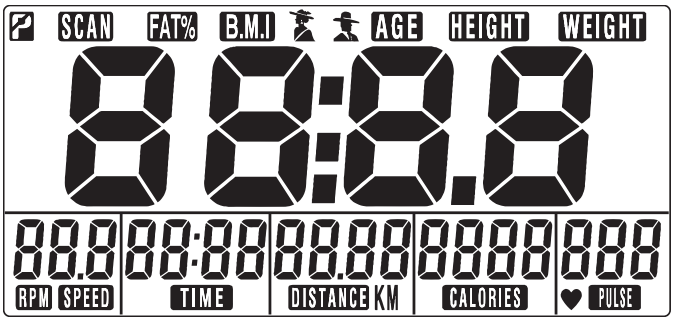
NOTE
- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment.

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

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

Operation

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



LCD will display all segments as Drawing.

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

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

Workout setting
- Press MODE/ ENTER key to select the function of TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE. Use UP or DOWN (DIAL) for setting and press MODE/ENTER key for confirmation.
- For instance the time set-up, when the time value is blinking, you can use UP and DOWN (DIAL) to adjust the number. Press MODE/ ENTER key for confirmation and skip to next set-up. The set-up of DISTANCE, CALORIES and PULSE is the same as TIME set-up.
- Once the workout begins and the console picks up the exercise signal, the value of SPEED/ RPM, TIME, DST and CAL will count up on the display.

QUICK TIP
- When being in Pause mode, you can use the "Mode/ Dial button" to adjust your set goals.
- Press mode to select: Time/ Distance/ Calories and or Pulse.

TUNTURI®

- Turn dial to set the goal as preferred, and press "Mode" to select first next parameter to change if required, or start pedalling to resume workout.

Recovery

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

How to read the test result.

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

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

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

Body Fat

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

Body fat mode error codes

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

Cleaning and maintenance

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

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

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

Defects and malfunctions

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

Trouble shooting

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

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

Shaky or unstable feeling during use

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

Transport and storage

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

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

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

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

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

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

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

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	144.5 56.9
Width	cm inch	67.5 26.6
Height	cm inch	164.0 65.6
Weight	kg lbs	52.3 115.3
Max. user weight	kg lbs	150.0 330.0
Battery size	2x	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No Yes No No

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

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the 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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2023 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

Disclaimer 21

Willkommen 22

Warnhinweise zur Sicherheit 22

Montageanleitungen 23
Beschreibung Abbildung A 23
Beschreibung Abbildung B 23
Beschreibung Abbildung C 23
Beschreibung Abbildung D 23
Zusätzliche Montagehinweise 23
Zusätzliche Umwelt Informationen 23

Trainings 24
Trainingsanleitung 24
Herzfrequenz 24

Gebrauch 25
Einstellen des Stützfußes 25
Einstellen der Pedalpositionen 25
Einstellen der Konsole 25
Widerstand einstellen 25
Erneuerung der Batterien 25

Konsole (Abb F) 26
Erläuterung der Schalter 26
Erläuterung der Anzeigefunktionen 26
Bedienung 27
Recovery 27
Body Fat (Körperfett) 28

Reinigung und Wartung 28
Störungen und Fehlfunktionen 28
Fehlersuche 28
Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs 28

Transport und Lagerung 28

Garantie 28

Technische Daten 29

Herstellererklärung 29

Haftungsausschluss 29

Willkommen

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

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

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

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150kg (330 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

Zusätzliche Informationen zu Montageschritt D-3 & D-4

- Stellen Sie den Spannknopf auf am niedrigsten (1) Spannungsstufe.
- Schließen Sie das Sensorkabel an (schwarze Kunststoffstecker) und achten Sie dabei auf die richtige Ausrichtung, damit das Verriegelungssystem funktioniert.
- Hängen Sie das Ende der Stahlseilstange, die aus dem unteren Teil des Ständerrohrs kommt, in den Haken des Stahlseils ein, das aus dem Hauptrahmen kommt.
- Ziehen Sie das äußere Stahlseil vom Seil des Ständerrohrs und stecken Sie das Messingende in die Halterung an dem vom Hauptrahmen kommenden Seilende.

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

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

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

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

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

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

TUNTURI®

Trainings

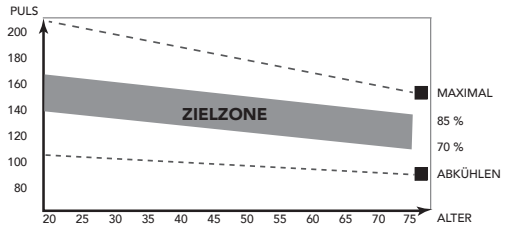
Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine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

Trainingsanleitung

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

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

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



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

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

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

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

Herzfrequenz

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

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

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

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

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

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

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

‼ HINWEIS
- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.

- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

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

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

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

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

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

Gebrauch

Einstellen des Stützfußes

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

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

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

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Einstellen der Pedalpositionen

Die beiden Pedale können in der Höhe für die Trainingsposition der Nutzerin /des Nutzers eingestellt werden.
- Lösen Sie die Fixierknäufe beider Pedale.
- Bewegen Sie die Pedale in die gewünschte Position.
- Drehen Sie die Fixierknäufe der Pedale wieder fest.

‼ BITTE BEACHTEN
- Achten Sie darauf, dass beide Pedale immer auf etwas derselben Höhe fixiert werden.

Einstellen der Konsole

Der Blickwinkel der Konsole kann je nach Körpergröße und Trainingsposition des Benutzers eingestellt werden.
- Stellen Sie die Konsole frei auf die gewünschte Position ein, ohne dass Sie die Konsole vor dem Einstellen loslassen oder nach dem Einstellen fixieren müssen.

Widerstand einstellen

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

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

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

Erneuerung der Batterien

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

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

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

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

TUNTURI®

Konsole (Abb F)

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

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

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

Erläuterung der Schalter

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

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

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

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

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

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

Body Fat (Körperfett)
- Körperfett in % und BMI messen.

Total reset IAlles zurücksetzen)
- Die Konsole wird neu gestartet und der Modus „Benutzerprofil-Einstellung“ wird geöffnet.

Erläuterung der Anzeigefunktionen

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

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

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

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

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

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

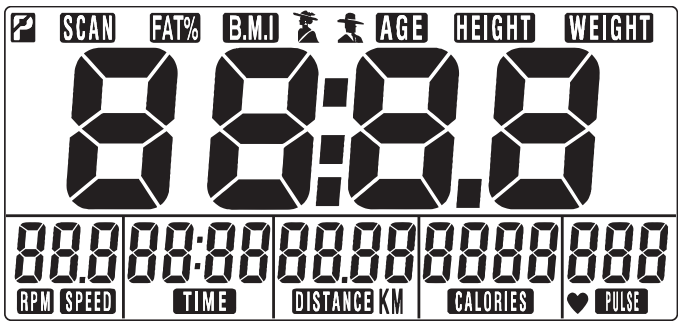
‼ HINWEIS
- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

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

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

Bedienung

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



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

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

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

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

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

Recovery

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

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

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

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

TUNTURI®

Body Fat (Körperfett)

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

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

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

Reinigung und Wartung

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

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

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

Störungen und Fehlfunktionen

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

Fehlersuche

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

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

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

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

Transport und Lagerung

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

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

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

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

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

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

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

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	144.5 56.9
Breite	cm inch	67.5 26.6
Körpergröße	cm inch	164.0 65.6
Gewicht	kg lbs	52.3 115.3
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150.0 330.0
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Ja Nein Nein

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

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt 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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2023 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 30

Avertissements de sécurité 30

Instructions de montage 31
Illustration de description A 31
Illustration de description B 31
Illustration de description C 31
Illustration de description D 31
Informations complémentaires de montage 31
Informations environnementale supplémentaires 31

Exercices 31
Instructions d'entraînement 32
Fréquence cardiaque 32

Usage 33
Réglage des pieds de support 33
Ajustement de la position de la pédale 33
Réglage de la console 33
Régler a résistance 33
Remplacement des piles 33

Console (fig F) 34
Explication des boutons 34
Explication des fonctions à l'écran 34
Fonctionnement 35
Recovery (Récupération) 35
Body Fat (Masse grasse) 36

Nettoyage et maintenance 36
Défauts et dysfonctionnements 36
Résolution des pannes 36
Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation 36

Transport et rangement 36

Garantie 36

Données techniques 37

Déclaration du fabricant 37

Limite de responsabilité 37

Bienvenue

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

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

Avertissements de sécurité

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

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

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 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~35°C/ 50°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.

- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150kg (330 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

Informations supplémentaires relatives au montage - étape D-3 & D-4

- Régler le bouton de réglage de tension sur le niveau de réglage de tension le plus bas (1).
- Connectez le câble du capteur (connecteurs en plastique noir), en veillant à l'orientation correcte pour que le système de verrouillage soit efficace.
- Accrochez l'extrémité de la tige du câble en acier provenant du bas du tube vertical au crochet du câble en acier provenant du cadre principal.
- Tirez le câble extérieur en acier du câble du tube vertical et insérez l'extrémité en laiton dans le support sur l'extrémité du câble provenant du support de cadre.

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

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

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

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

Informations environnementale supplémentaires

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

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

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

TUNTURI®

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

Instructions d'entraînement

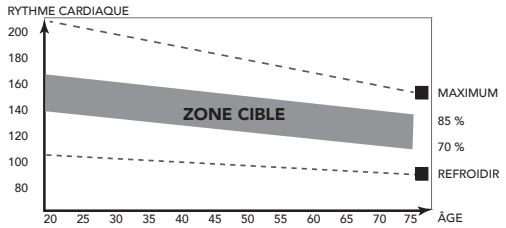
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

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

!! NOTE

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

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

!! NOTE

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

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ PRÉCAUTION

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

!! NOTE

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.

- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

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

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

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support

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

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

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

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Ajustement de la position de la pédale

Les deux pédales peuvent être réglées en fonction de la taille et de la position d'exercice de l'utilisateur.
- Desserrez les 2 boutons fixant la pédale.
- Déplacez la pédale dans la position requise.
- Resserrez les 2 boutons fixant la pédale.

‼ NOTE
- Veillez à ce que les deux pédales soient toujours fixées dans des positions similaires.

Réglage de la console

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

Régler a résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage situé sur le tube de support du guidon dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le +) pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers le -) pour réduire la résistance.

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

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

Remplacement des piles

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

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

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

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

TUNTURI®

Console (fig F)

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

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

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

Explication des boutons

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

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

Mode/Enter (mode/entrée)
- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche MODE/ENTER.

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

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

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

Body Fat (Masse grasse)
- Permet de mesurer la masse grasse en % et l'IMC.

Total reset (Réinitialisation totale)
- La console redémarrera et passera en mode « Réglage du profil utilisateur ».

Explication des fonctions à l'écran

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

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

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

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

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

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

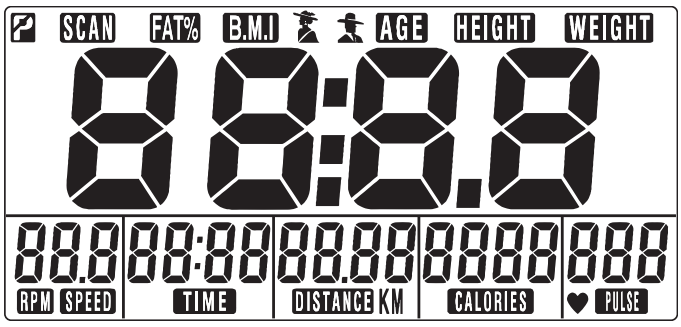
!! REMARQUE
- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

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

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

Fonctionnement

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



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

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

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

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

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

Recovery (Récupération)

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

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

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

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

TUNTURI®

Body Fat (Masse grasse)

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

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

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

Nettoyage et maintenance

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

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

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

Défauts et dysfonctionnements

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

Résolution des pannes

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

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

Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation

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

Transport et rangement

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

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

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

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

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

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

Restrictions de garantie
La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indé pendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.
La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.

La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par ex¬emple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	144.5 56.9
Largeur	cm inch	67.5 26.6
Hauteur	cm inch	164.0 65.6
Poids	kg lbs	52.3 115.3
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	150.0 330.0
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Oui Non Non

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

Déclaration du fabricant

Tunturi 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

11-2023

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

Limite de responsabilité

© 2023 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 38

Veiligheidswaarschuwingen 38

Montage instructies 39
Beschrijving afbeelding A 39
Beschrijving afbeelding B 39
Beschrijving afbeelding C 39
Beschrijving afbeelding D 39
Aanvullende montage-informatie 39
Aanvullende milieu informatie 39

Trainingen 39
Instructies 40
Hartslag 40

Gebruik 41
Afstellen van de steunvoeten 41
De positie van de pedalen aanpassen 41
Afstellen van de console 41
Weerstand aanpassen 41
Vervangen van de batterijen 41

Console (fig F) 42
Werking van de knoppen 42
Uitleg van de weergavefuncties 42
Bediening 43
Recovery (Hartslag herstel) 43
Body Fat 44

Reiniging en onderhoud 44
Defecten en storingen 44
Problemen oplossen 44
Wankel of onstabiel gevoel tijdens gebruik 44

Transport en opslag 44

Garantie 44

Technische gegevens 45

Verklaring van de fabrikant 45

Disclaimer 45

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:

Veiligheidswaarschuwingen

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

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

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het maximum gebruik is beperkt tot 3 uur per dag
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.

- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 150kg (330 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

Aanvullende informatie bij assemblage stap D-3 & D-4
- Stel de knop voor het instellen van de spanning in op de laagste (1) stand.
- Sluit de sensorkabel aan (zwarte kunststof connectors) en let daarbij op de juiste richting, zodat het vergrendelingssysteem goed werkt.
- Haak het uiteinde van de stalen kabel dat uit de onderkant van de rechtopstaande buis komt, vast aan de haak van de staalkabel die uit het hoofdframe komt.
- Trek aan de buitenste staalkabel die uit de rechtopstaande buis komt en bevestig het messing uiteinde daarvan in de beugel aan het uiteinde van de kabel die uit het hoofdframe komt.

- Plaats de verticale buis over de bevestigingsbeugel van het hoofdframe. Deze beugel is al voorzien van bouten.
  (Wanneer u de verticale buis laat zakken, trekt u het bovenste gedeelte van de kabel voorzichtig omhoog om te voorkomen dat de kabel klem komt te zitten in de verbinding.)
- De verticale buis wordt automatisch gecentreerd. U kunt de positie van de buis echter aanpassen.
- De bouten moeten perfect zijn uitgelijnd met de gaten in de verticale buis.

‼ OPMERKING
- Voorkom dat de kabel klem komt te zitten tussen de twee delen.
- Draai de twee bouten aan de voorzijde vast door ze rechtsom te draaien. Zo wordt de beugel groter en wordt de verticale buis stevig bevestigd.

- Draai eerst de bout aan de bovenzijde stevig vast.
- Draai vervolgens de onderste bout stevig vast.
- Door de onderste bout aan te draaien, verandert de positie van de verticale buis iets waardoor u de bovenste bout nog steviger kunt bevestigen.
- Herhaal deze stappen tot beide bouten stevig zijn aangedraaid en de verticale buis goed vast zit.

‼ 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

TUNTURI®

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

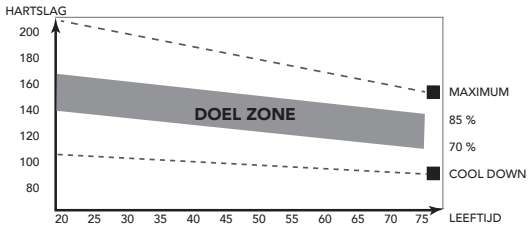
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

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

Spierversteviging

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

Gewichtverlies

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

Hartslag

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

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

!! LET OP

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

Hartslagmeting (hartslagborstband)

!! LET OP

- Een hartslagborstband is niet standaard bij deze trainer mee geleverd. Als u een hartslagborstband wilt gebruiken, zult u deze als accessoire moeten aanschaffen.

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

⚠ WAARSCHUWING

- Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

⚠ VOORZICHTIG

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.
- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

!! LET OP

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag (tijdens de training)

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

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

Beginner
50-60% van de maximale hartslag
Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Gevorderd
60-70% van de maximale hartslag
Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Expert
70-80% van de maximale hartslag
Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

De apparatuur is uitgerust met verstelbare steunvoeten.
Als de apparatuur onstabiel aanvoelt, wiebelt, of niet goed waterpas staat, kan dit worden gecorrigeerd door de steunvoeten af te stellen.

- Draai de steunvoeten naar wens naar binnen of naar buiten om de apparatuur in een stabiele en zo vlak mogelijke stand te zetten.
- Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

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

Klik om onze ondersteunende YouTube-video te bekijken
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

De positie van de pedalen aanpassen

Beide pedalen kunnen worden aangepast aan de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.
- Draai de twee bevestigingsknoppen van de pedalen los.
- Plaats de pedalen in de gewenste positie.
- Draai de bevestigingsknoppen vast.

‼ LET OP
- Zorg ervoor dat beide pedalen altijd op gelijke hoogte worden bevestigd.

Afstellen van de console

De console kan worden afgesteld naar de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.
- Draai de stelknop voor de console los.
- Zet de console in de gewenste positie.
- Draai de stelknop voor de console vast.

Weerstand aanpassen

Om de weerstand te verhogen of verlagen draait u de weerstandsknop aan de stuurbuis met de klok mee (+ richting) om de weerstand te verhogen en tegen de klok in (- richting) om de weerstand te verhogen.

De schaalverdeling boven de knop (1-8) helpt u bij het vinden en opnieuw instellen van een passende weerstand.

‼ LET OP
- Vanwege de sterke magneten die worden gebruikt voor het remsysteem, is er mogelijk geen merkbare verandering in weerstand wanneer het weerstandsniveau slechts één stap wordt verlaagd vanaf instelling 7 of 8.
  In deze situatie raden we u aan de weerstand eerst te verlagen naar instelling 5 of lager en vervolgens te verhogen naar de gewenste instelling.

Vervangen van de batterijen

De console is uitgerust met 2 AA-batterijen aan de achterkant van de console. (Fig E)

Plaatsen/ vervangen van de batterijen
- Verwijder het deksel. (Zit aan de achterkant).
- Verwijder de oude batterijen.
  Dit geldt alleen als de batterijen worden vervangen door nieuwe.
- Plaats de nieuwe batterijen.
  Let bij het plaatsen van de batterijen op de (+) en (-) polariteitsmarkeringen.
- Plaats het deksel.

‼ 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.
- Wanneer u meerdere batterijen in een apparaat plaatst, moet u altijd batterijen van hetzelfde merk, hetzelfde type en hetzelfde energieniveau gebruiken.

TUNTURI®

Console (fig F)

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

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

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

Werking van de knoppen

Up (keuzewiel)
- Draai het keuzewiel naar rechts om de waarde te verhogen.
- TIME - bereik van instellingen: 00:00~99:00 (Elke stap is 1:00)
- CAL - bereik van instellingen: 0~9990 (Elke stap is 10)
- DIST - bereik van instellingen: 0.00~99.50 (Elke stap is 0.5)
- PULSE - bereik van instellingen: 0-30~230 (Elke stap is 1)

Down (keuzewiel)
- Draai het keuzewiel naar links om de waarde te verlagen.
- TIME - bereik van instellingen: 00:00~99:00 (Elke stap is 1:00)
- CAL - bereik van instellingen: 0~9990 (Elke stap is 10)
- DIST - bereik van instellingen: 0.00~99.50 (Elke stap is 0.5)
- PULSE - bereik van instellingen: 0-30~230 (Elke stap is 1)

Mode/Enter
- Druk op de toets MODE/ENTER om een functie te kiezen.

- Houd de toets MODE/ENTER 2 seconden ingedrukt om alle functies te resetten (dezelfde functie als de toets RESET 2 seconden ingedrukt te houden).

Reset
- Druk in de modus Instellingen eenmaal op de toets RESET om de huidige functiegetallen te resetten.
- Houd RESET 2 seconden ingedrukt om alle functiegetallen te resetten

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

Body Fat
- Test van lichaamsvetpercentage en BMI.

Total reset
- Console start opnieuw en gaat naar de modus 'Gebruikersprofiel instellen'.

Uitleg van de weergavefuncties

Scan
- Druk in de modus SCAN op de toets MODE/ENTER om een functie te kiezen.
- Elke 6 seconden wordt automatisch op volgorde door elke modus gescand.
- Wanneer u op de toets MODE/ENTER drukt, is de volgorde van weergave:: TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

Speed
- Hier ziet u de huidige snelheid.
- Bereik 0.0 ~ 99.9
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, staat SPEED op '0.0'.

RPM
- Weergave van de rotaties per minuut
- Bereik 0 ~ 999
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, staat RPM op '0'.

Time (Tijd)
- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt de tijd opgeteld.
- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt de tijd terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen.
  De tijd wordt verder opgeteld als u niet stopt met trainen nadat het doel is bereikt.
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, stopt de tijd
- Bereik 0:00 ~ 99:59

Distance (Afstand)
- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt de afstand opgeteld.
- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt de afstand terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen.
  De afstand wordt verder opgeteld als u niet stopt met trainen nadat het doel is bereikt.
- Bereik 0.00 ~ 99.99

Calories
- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt het aantal verbruikte calorieën opgeteld.

- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt het aantal calorieën terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen.
  Het aantal calorieën wordt verder geteld als u niet stopt met trainen nadat het doel is bereikt.
- Bereik 0 ~ 9999

!! LET OP

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

Pulse

- Wanneer uw hartslag door de console wordt geregistreerd, ziet u na 6 seconden uw huidige hartslag.
- Wanneer gedurende 6 seconden geen hartslagsignaal wordt geregistreerd, wordt 'P' weergegeven.
- U hoort een hartslagalarm als uw huidige hartslag de ingestelde hartslag overschrijdt.
- Bereik 0-3 0~ 230 BPM

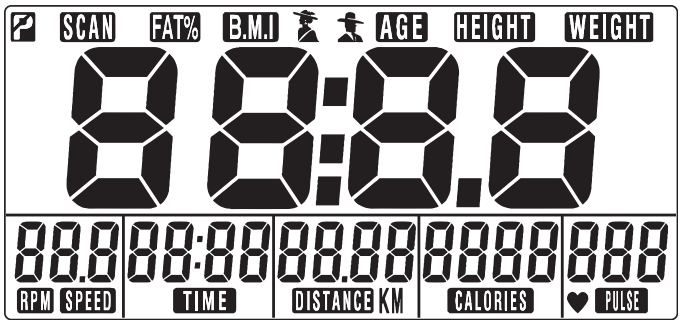
(Pauzestand)

Wanneer een gestarte training langer dan 4 seconden wordt gepauzeerd, gaat de console naar de "Pauze"-modus. Het Pauze-symbool (gekruiste P) in de linker bovenhoek zal oplichten.
Wanneer de training binnen 4 minuten opnieuw wordt gestart, worden de trainingsparameters hervat zoals geprogrammeerd.
Als de training niet binnen 4 minuten opnieuw wordt gestart, wordt de console in de slaapstand gezet. De trainingsparameters worden opgeslagen tot de volgende keer dat de training wordt hervat.

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.



Op het LCD-display worden alle segmenten weergegeven (fig. F-01)

Uitschakelen

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

Gebruikersprofiel instellen

- Met UP of DOWN (keuzewiel) stelt u SEX, HEIGHT, WEIGHT en AGE in.
- Druk op MODE/ENTER om uw keuze te bevestigen.

Workout instellen

- Druk op de toets MODE/ENTER om de functie TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE te selecteren. Met UP of DOWN (keuzewiel) kiest u de instellingen; druk op de toets MODE/ENTER om uw keuze te bevestigen.
- Wanneer u bijvoorbeeld de tijd instelt, knippert de waarde bij TIME en kunt u met UP en DOWN (keuzewiel) de gewenste tijd instellen. Druk op de toets MODE/ENTER om uw keuze te bevestigen en ga verder met de volgende instelling. DISTANCE, CALORIES en PULSE stelt u op dezelfde manier in als TIME.
- Als de workout begint en de console registreert het trainingssignaal, gaan op het display de waarden voor SPEED/ RPM, TIME, DST enCAL tellen. Als een specifieke doelwaarde is ingesteld, wordt terug geteld totdat het doel is bereikt.

SNELLE TIP

- Wanneer het toestel in de Pauze-modus staat, kunt u de toets 'Mode/ Dial' gebruiken om de ingestelde doelen aan te passen.
- Druk op de modus die u wilt selecteren: Tijd/ Afstand/ Calorieën en/of Hartslag.
- Draai aan de insteltoets om het gewenste doel in te stellen, en druk indien nodig op 'Mode' om de eerstvolgende te wijzigen parameter te selecteren, of begin te trainen om de training te hervatten.

Recovery (Hartslag herstel)

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

Interpretatie van het testresultaat.

Het resultaat is gebaseerd op de conditie van uw hartslag. Als u actief bent, stijgt uw hartslag in slagen per minuut (bpm.).
Wanneer u uw training beëindigt, stabiliseert uw hartslag zich weer tot het normale niveau. Hoe sneller uw hartslag zich stabiliseert, hoe beter de conditie van uw hart.
Wanneer uw hartslag met minimaal 50 slagen per testminuut daalt, dan is uw resultaat F1.
Wanneer uw hartslag tijdens de testminuut tussen de 41~50 slagen per testminuut daalt, dan is uw resultaat F2.
Enzovoort.

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

!! OPMERKING

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

TUNTURI®

Body Fat

- Druk op de toets BODY FAT om te beginnen met de meting van het lichaamsvetpercentage.
- Tijdens de meting moet de gebruiker met beide handen de handgrepen vasthouden. Op het LCD-display wordt gedurende 8 seconden "-" "- -" "- - -" "- - - -" weergegeven), totdat de computer de meting heeft afgerond.
- Op het LCD-display worden BMI en vetpercentage weergegeven.

‼ LET OP
- Voor deze functie moet het gebruikersprofiel correct zijn ingesteld.

Foutmeldingen in de modus Body Fat
- *E-1
  Er wordt geen hartslagsignaal geregistreerd.
- *E-4
  Treedt op wanneer het vetpercentage en het BMI-resultaat lager is dan 5 of hoger is dan 50.

Reiniging en onderhoud

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

⚠ WAARSCHUWING
- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.

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

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door ndividuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.
- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Problemen oplossen

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

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

Wankel of onstabiel gevoel tijdens gebruik

Als de machine tijdens bedrijf onstabiel of onstabiel aanvoelt, is het raadzaam om de steunvoeten aan te passen om het frame op de juiste hoogte te brengen. Lees de instructies in deze handleiding in sectie: "Gebruik"

Transport en opslag

⚠ WAARSCHUWING
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

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

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

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

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

Garantiedekking
In geen enkele omstandigheid zal Tunturi New Fitness BV of een wederverkoper van Tunturi aansprakelijk zijn voor eventuele indirecte schade geleden door de koper, zoals verlies van 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
Lengte	cm inch	144.5 56.9
Breedte	cm inch	67.5 26.6
Hoogte	cm inch	164.0 65.6
Gewicht	kg lbs	52.3 115.3
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	150.0 330.0
Batterijen maat	2x	AA
Hartslagmeting beschikbaar via:	Handgreep contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nee Ja Nee Nee

BELANGRIJKE OPMERKING
De console is uitgerust met een 5,3 Khz-ontvanger.
We kunnen daarom niet garanderen dat een borstband van 5,0 Khz door je console kan worden ontvangen. Onze ervaring is dat een 5.0 Khz hartslagzender (borstband) waarschijnlijk zonder problemen werkt, maar dat kan niet worden gegarandeerd.

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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2023 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.....46

Precauzioni di sicurezza.....46

Istruzioni di montaggio.....47
Illustrazione di descrizione A..... 47
Illustrazione di descrizione B..... 47
Illustrazione di descrizione C..... 47
Illustrazione di descrizione D..... 47
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio 47
Informazioni ambientale aggiuntive..... 47

Allenamenti.....47
Istruzioni per l'esercizio 48
Frequenza cardiaca 48

Utilizzo.....49
Regolazione dei piedini di appoggio..... 49
Regolare la posizione del pedale..... 49
Regolazione della console 49
Sostituzione delle batterie 49

Console (fig F) 50
Spiegazione dei pulsanti 50
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 50
Utilizzo..... 51
Recovery (Recupero) 51
Body Fat (Grasso corporeo) 51

Pulizia e manutenzione 52
Difetti e malfunzionamenti 52
Risoluzione dei problemi..... 52
Sensazione di instabilità o instabilità durante l'uso..... 52

Trasporto e stoccaggio 52

Garanzia.....52

Dati tecnici.....53

Dichiarazione del fabbricante 53

Clausola di esonero della responsabilità.....53

Benvenuti

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

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

Precauzioni di sicurezza

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

⚠ ATTENZIONE
- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 3 ore al giorno
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.

- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150kg (330 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.
È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

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

‼ NOTA
- Le parti di piccole dimensioni potrebbero 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

Informazioni supplementari sulla fase di montaggio D-3 & D-4

- Impostare la manopola di regolazione della tensione sul livello di tensione più basso (1).
- Collegare il cavo del sensore (connettori di plastica nera), facendo attenzione all'orientamento corretto in modo che il sistema di bloccaggio sia efficace.
- Agganciare l'estremità dell'asta del cavo d'acciaio proveniente dalla parte inferiore del tubo verticale al gancio del cavo d'acciaio proveniente dal telaio principale.
- Estrarre il cavo d'acciaio esterno dal cavo del tubo verticale e inserire l'estremità in ottone nella staffa sull'estremità del cavo proveniente dal telaio principale.

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

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

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

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

Informazioni 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

TUNTURI®

aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Istruzioni per l'esercizio

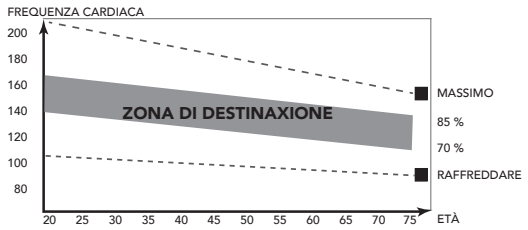
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

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

Tono muscolare

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

Perdere peso

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

Frequenza cardiaca

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

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

!! NOTA

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

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

!! NOTA

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

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

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ AVVISO

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

!! NOTA

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.

- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

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

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

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

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

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

Utilizzo

Regolazione dei piedini di appoggio

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

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

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

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Regolare la posizione del pedale

Entrambi i pedali si possono regolare considerando l'altezza e la posizione dell'esercizio dell'utente.
- Allentare le 2 manopole di fissaggio del pedale.
- Spostare il pedale alla posizione richiesta.
- Stringere le manopole di fissaggio del pedale.

‼ NOTA
- Accertarsi che entrambi i pedali si trovino sempre in posizioni simili.

Regolazione della console

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

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

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

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

Sostituzione delle batterie

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

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

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

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

TUNTURI®

Console (fig F)

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

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

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

Spiegazione dei pulsanti

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

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

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

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

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

Body Fat (Grasso corporeo)
- Test % grasso corporeo e BMI.

Total reset (Reset totale)
- Console si riavvierà, e accede alla modalità "Impostazione profilo utente".

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

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

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

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

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

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

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

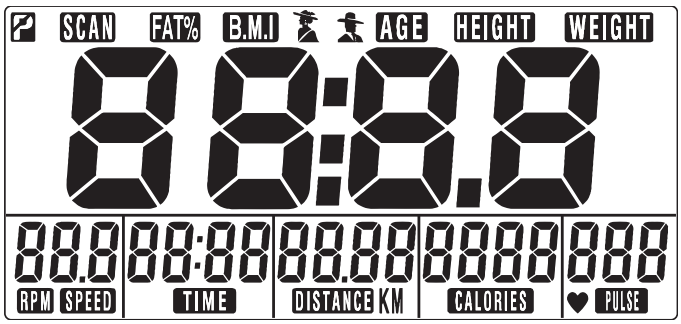
‼ NOTA
- Questo dato è una guida approssimativa per confrontare le differenti sedute di esercizi che non può essere usato in un trattamento medico.

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

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

Utilizzo

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



Lo schermo LCD visualizzerà tutti i segmenti.

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

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

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

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

Recovery (Recupero)

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

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

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

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

Body Fat (Grasso corporeo)

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

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

TUNTURI®

Pulizia e manutenzione

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

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

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.

Difetti e malfunzionamenti

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

Risoluzione dei problemi

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

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

Sensazione di instabilità o instabilità durante l'uso

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

Trasporto e stoccaggio

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

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

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

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

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

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

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

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

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	144.5 56.9
Larghezza	cm inch	67.5 26.6
Altezza	cm inch	164.0 65.6
Peso	kg lbs	52.3 115.3
Peso massimo utente	kg lbs	150.0 330.0
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Sì No Sì No No

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

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che 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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2023 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 54

Advertencias de seguridad..... 54

Instrucciones de montaje..... 55
Descripción de la ilustración A..... 55
Descripción de la ilustración B..... 55
Descripción de la ilustración C..... 55
Descripción de la ilustración D..... 55
Información adicional de montaje..... 55
Información ambiental adicional..... 55

Sesiones de ejercicio 55
Ejercicio Instrucciones..... 56
Del ritmo cardíaco..... 56

Uso 57
Ajuste de las patas de apoyo..... 57
Ajuste de la posición de los pedales 57
Ajuste de la consola..... 57
Ajuste de la resistencia..... 57
Sustitución de las pilas..... 57

Consola (fig F)..... 58
Explicación de los botones 58
Explicación de las funciones de pantalla 58
Funcionamiento 59
Body Fat (Grasa corporal) 60

Limpieza y mantenimiento..... 60
Defectos y fallos..... 60
Solución de problemas 60
Sensación inestable o inestable durante el uso 60

Transporte y almacenamiento..... 60

Garantía..... 60

Datos técnicos 61

Declaración del fabricante..... 61

Descargo de responsabilidad 61

¡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.

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

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso máx. Está limitado a 3 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 150kg (330 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.

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

Información adicional sobre el Paso de montaje D-3 & D-4
- Fije la tensión de la perilla al nivel de ajuste de tensión más bajo (1).
- Conecte el cable del sensor (conectores de plástico negro), teniendo en cuenta la orientación correcta para que el sistema de bloqueo sea efectivo.
- Enganche el extremo de la varilla del cable de acero que sale de la parte inferior del tubo vertical en el gancho del cable de acero que sale del bastidor principal.
- Tire del cable de acero exterior desde el cable del tubo vertical y coloque el extremo de latón en el soporte del extremo del cable que viene del bastidor principal.
- Instale el tubo vertical por encima del soporte de fijación del bastidor principal, donde están premontados y se mantienen los pernos de fijación.
  (A la vez que va bajando el tubo vertical, tire suavemente de la parte superior del cable hacia arriba para evitar que se enganche con la conexión).
- El tubo vertical se debe colocar automáticamente en posición central, pero se recomienda corregirla si es necesario para asegurarse de que la posición sea la adecuada.
- La posición es correcta si los pernos de fijación quedan perfectamente centrados y en paralelo con los orificios del tubo vertical.

‼ ATENCIÓN:
- evite que la conexión del cable entre estas dos piezas quede pinzada.
- Al apretar los dos pernos (en dirección opuesta a las agujas del reloj) en la parte delantera se abre el soporte de fijación, por lo que se fija con firmeza el tubo vertical.

- Para fijar bien el tubo vertical es necesario apretar primero el perno de la parte superior.
- Una vez fijado el perno superior, deberá hacer lo propio con el perno inferior.
- Al fijar el perno inferior, se moverá un poco el tubo vertical, lo que permitirá apretar un poco más el perno superior: hágalo.
- Repita estos pasos hasta que los dos pernos queden bien apretados para garantizar la correcta fijación del tubo vertical.

‼ 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,

TUNTURI®

pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Ejercicio Instrucciones

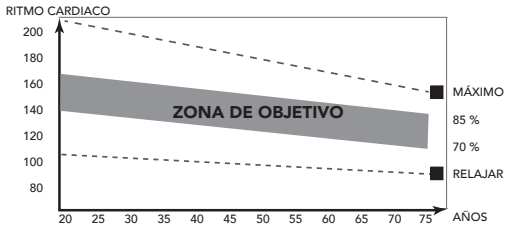
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

Fase de calentamiento

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

Fase de ejercicio

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



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

Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.
A medida que vaya mejorando su forma física, es posible que el entrenamiento tenga que ser más largo e intenso. Es aconsejable entrenarse al menos tres veces a la semana, espaciando de manera uniforme, en la medida de lo posible, los entrenamientos durante la semana.

Tonificación muscular

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

Pérdida de peso

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

Del ritmo cardíaco

Medición de las pulsaciones (sensor de pulsaciones de mano)

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

!! NOTA

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

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

!! NOTA

- Una correa de pecho no viene de serie con este entrenador. Cuando te gusta usar una correa de cofre inalámbrica, debes comprarla como accesorio.

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.

⚠ ADVERTENCIA

- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

⚠ PRECAUCIÓN

- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

!! NOTA

- No utilice una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca en combinación con sensores de pulsaciones de mano.
- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)
alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: 220 - EDAD. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

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

Principiante
50-60% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Avanzado
60-70% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Experto
70-80% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de las patas de apoyo

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

- Gire las patas de apoyo hacia adentro o hacia afuera según sea necesario para colocar el equipo en una posición estable y lo más nivelada posible.
- Apriete las contratuercas para bloquear las patas de apoyo.

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

Haga clic para ver nuestro video de ayuda en YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Ajuste de la posición de los pedales

Ambos pedales pueden ajustarse según la altura y la posición del ejercicio del usuario.
- Afloje los dos botones de fijación de los pedales.
- Mueva el pedal a la posición requerida.
- Apriete los botones de ajuste de los pedales.

‼ NOTA
- Asegúrese de que ambos pedales estén colocados siempre en posiciones similares.

Ajuste de la consola

La consola puede ajustarse en función de la altura y la posición de ejercicio del usuario.
- Afloje el pomo de ajuste de la consola.
- Mueva la consola a la posición deseada.
- Apriete el pomo de ajuste de la consola.

Ajuste de la resistencia

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

La escala que aparece encima de la perilla (1-8) le permite buscar y reajustar un grado adecuado de resistencia.

‼ NOTA
- Debido a los potentes imanes que se utilizan para el sistema de frenos, es posible que no se observe ningún cambio en la resistencia cuando el nivel de resistencia se reduce solo un paso desde el ajuste 7 u 8.
  En esta situación, recomendamos primero reducir la resistencia al ajuste 5 o inferior y luego aumentarla hasta el ajuste deseado.

Sustitución de las pilas

La consola está equipada con 2 pilas AA en la parte posterior de la misma. (Fig E)

Para colocar/sustituir las pilas
- Retire la tapa. (Situada en la parte trasera).
- Retire las pilas antiguas.
  Solo es válido cuando se sustituyen las pilas por otras nuevas.
- Introduzca las pilas nuevas.
  Asegúrese de que las pilas coinciden con las marcas de polaridad (+) y (-).
- Coloque la tapa.

‼ 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.
- Cuando introduzca varias pilas en un dispositivo, utilice siempre la misma marca, el mismo tipo y el mismo nivel de energía.

TUNTURI®

Consola (fig F)

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

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

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

Explicación de los botones

Arriba (Marcar)
- Gire el selector en sentido horario para aumentar el valor.
- Rango de ajuste de HORA: 00:00~99:00 (Cada incremento es 1:00)
- Rango de ajuste CAL: 0~9990 (Cada incremento es 10)
- Rango de ajuste DIST: 0.00~99.50 (Cada incremento es 0.5)
- Rango de ajuste PULSO: 0-30~230 (Cada incremento es 1)

Abajo (Selector)
- Gire el selector en sentido anti-horario para reducir el valor.
- Rango de ajuste de HORA: 00:00~99:00 (Cada incremento es 1:00)
- Rango de ajuste CAL: 0~9990 (Cada incremento es 10)
- Rango de ajuste DIST: 0.00~99.50 (Cada incremento es 0.5)
- Rango de ajuste PULSO: 0-30~230 (Cada incremento es 1)

Mode/ Enter (Modo/ Intro)
- Elija cada función pulsando la tecla MODO/INTRO.

- Pulse y mantenga pulsada la tecla MODO/INTRO durante 2 segundos para reiniciar todas las funciones (la misma característica que la tecla de reinicio si se pulsa durante 2 segundos).

Reset (Reinicio)
- En el modo de ajustes, pulse la tecla REINICIO una vez para reiniciar las cifras de la función actual.
- Pulse y mantenga pulsada la tecla REINICIO durante 2 segundos para reiniciar todas las cifras de la función.

Recovery (Recuperación)
- Una vez que la consola detecta la señal del pulso, pulse la tecla RECUPERAR para entrar en el modo de recuperación y de esta manera monitorizar la capacidad de recuperación del ritmo cardíaco.

Body Fat (Grasa corporal
- Compruebe su porcentaje de grasa corporal y su IMC (índice de masa corporal).

Total reset (Reinicio total)
- La consola se reiniciará y se activará el modo "Ajustes del perfil de usuario".

Explicación de las funciones de pantalla

Scan (Explorar)
- En el modo EXPLORAR, pulse la tecla MODO/INTRO para elegir las funciones.
- Se explora automáticamente en cada uno de los modos en secuencia cada 6 segundos.
- La secuencia de presentación en pantalla al pulsar la tecla MODO/ INTRO es: » DIST » CAL » PULSO. » RPM:VELOCIDAD

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

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

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

Distance (Distancia)
- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose la distancia.
- Al establecer el valor objetivo, se restará la distancia del valor objetivo de distancia hasta 0 con un sonido de alarma o un destello.
  La distancia continuará contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.
- Rango 0.00 ~ 99.99

Calories (Calorías)
- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose calorías.
- Al establecer el valor objetivo, se restarán calorías del valor objetivo de calorías hasta 0 con un sonido de alarma o un destello. Las calorías continuarán contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.
- Rango 0 ~ 9999

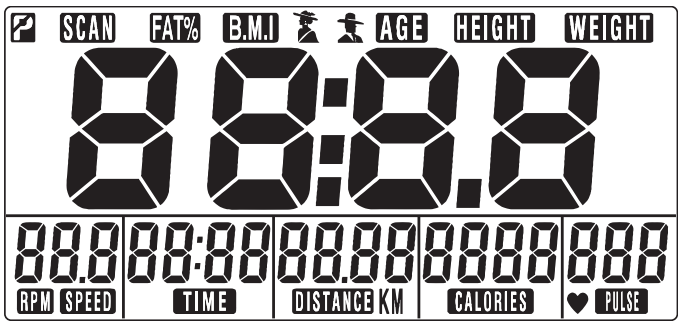
NOTA
- Estos datos son una guía aproximada para la comparación de distintas sesiones de ejercicios que no pueden utilizarse en tratamientos médicos.

Pulse (Pulso)
- El pulso actual se presentará en pantalla después de 6 segundos de haber sido detectado por la consola.
- Si no hay ninguna señal de pulso durante 6 segundos, la consola mostrará "P".
- La alarma de pulso sonará cuando el pulso actual sea superior al pulso objetivo.
- Rango 0 ~ 230 PPM

(Modo de pausa)
Cuando un entrenamiento iniciado se detenga durante más de 4 segundos, la consola se apagará en el modo "Pausa". Se iluminará el símbolo de pausa (P cruzada) en la esquina superior izquierda. Cuando reanude el entrenamiento en un plazo de 4 minutos, los parámetros de entrenamiento se reanudarán según lo programado. Cuando no reanude el entrenamiento en 4 minutos, la consola se apagará en modo de descanso. Los parámetros de entrenamiento se guardarán hasta que salga del modo descanso.

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.



La pantalla LCD mostrará todos los segmentos (fig. F-01) y continuará con el ejercicio que se detuvo la última vez.

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

Ajustes del perfil de usuario
- Utilice las teclas ARRIBA o ABAJO (Selector) para establecer el GÉNERO, ALTURA, PESO y EDAD.
- Pulse el botón MODO/INTRO para confirmar.

Ajustes del ejercicio
- Pulse la tecla MODO/INTRO para seleccionar la función de HORA, DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO (SELECTOR) para acceder a los ajustes y pulse la tecla MODO/INTRO para confirmar.
- Por ejemplo al establecer la hora, cuando parpadea al valor de la hora puede utilizar las teclas ARRIBA y ABAJO (SELECTOR) para programar los números. Pulse la tecla MODO/INTRO para confirmar y pasar al siguiente ajuste. El ajuste de DISTANCIA, CALORÍAS y PULSO es el mismo que el ajuste de HORA.
- Una vez iniciado el ejercicio y la consola recibe la señal del ejercicio, los valores de VELOCIDAD/RPM, HORA, DST y CAL empezarán a contabilizarse en la pantalla. Si se establece un objetivo para un valor específico, dicho valor iniciará su cuenta atrás hasta alcanzar el objetivo.

CONSEJO RÁPIDO
- Cuando esté en el modo de pausa, podrá utilizar el "botón Mode / Dial" para ajustar sus objetivos establecidos.
- Pulse mode para seleccionar: Tiempo / Distancia / Calorías o Pulso.
- Gire el dial para ajustar el objetivo tal como prefiera y presione "Mode" para seleccionar el siguiente parámetro para cambiarlo si es necesario o empezar a pedalear para retomar el entrenamiento. para reanudar el entrenamiento.

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

Cómo leer el resultado de la prueba.
El resultado se basa en su condición de frecuencia cardíaca. Al estar activo, su ritmo cardíaco aumenta en pulsaciones por minuto (ppm). Al finalizar el entrenamiento, el ritmo cardíaco se estabilizará al nivel normal. Cuanto más rápido se estabilice el ritmo cardíaco, mejor será su estado cardíaco.
Si su ritmo cardíaco desciende al menos 50 ppm en el minuto de prueba, su resultado será F1.
Si su ritmo cardíaco desciende entre 41~50 ppm en el minuto de prueba, su resultado será F2.
Y así sucesivamente.

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

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

TUNTURI®

Body Fat (Grasa corporal)

- Pulse la tecla "BODY FAT" para iniciar la medida de la grasa corporal.
- Durante la medición, los usuarios tienen que mantener ambas manos sobre las empuñaduras. La pantalla LCD mostrará "-" "- -" "- - -" "- - - -" durante 8 segundos hasta que el ordenador termine la medición.
- La pantalla LCD mostrará el IMC y el porcentaje de GRASA.

‼ NOTA
- Se requiere un "Ajuste del perfil de usuario" correcto para llevar a cabo esta función.

Códigos de error del modo Grasa Corporal
- *E-1
  No se detecta señal de entrada de ritmo cardíaco.
- *E-4
  Ocurre cuando el porcentaje de GRASA y el IMC dan valores por debajo de 0 o superiores a 50.

Limpieza y mantenimiento

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

⚠ ADVERTENCIA
- No utilice disolventes para limpiar la máquina.

- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

Defectos y fallos

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

Solución de problemas

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

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

Sensación inestable o inestable durante el uso

Si la máquina se siente inestable o inestable durante la operación, se recomienda ajustar los pies de apoyo para que el marco alcance la altura correcta. Lea las instrucciones en este manual en la sección: "Uso"

Transporte y almacenamiento

⚠ ADVERTENCIA
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

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

Garantía

Garantía del propietario del 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
Longitud	cm inch	144.5 56.9
Anchura	cm inch	67.5 26.6
Altura	cm inch	164.0 65.6
Peso	kg lbs	52.3 115.3
Peso máx. del usuario	kg lbs	150.0 330.0
Tamaño de pila	2x	AA
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual 5.0 Khz 5,3 KHz. Bluetooth (BLE) ANT +	Sí No Sí No No

AVISO IMPORTANTE
La consola está equipada con un receptor de 5,3 Khz.
Por lo tanto, no podemos garantizar que su consola pueda recibir la señal de una banda de pecho de 5,0 Khz. Aunque por nuestra experiencia es muy probable que un transmisor de frecuencia cardiaca de 5,0 Khz (correa de pecho) funcione sin problemas, no se puede garantizar.

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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Descargo de responsabilidad

© 2023 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.

TUNTURI®

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

Index

Välkommen 62

Säkerhetsvarningar 62

Monteringsanvisningar 63
Beskrivning illustration A 63
Beskrivning illustration B 63
Beskrivning illustration C 63
Beskrivning illustration D 63
Ytterligare monteringsinformation 63
Ytterligare miljö- information 63

Träning 63
Övning Instruktioner 63
Hjärtfrekvens 64

Användning 65
Justera stödfötterna 65
Justera pedalpositionen 65
Justera panelen 65
Justering af motstandet 65
Byta ut batterier 65

Panel (fig F) 65
Förklaring av knappar 65
Förklaring av displayfunktioner 66
Recovery (Manövrering) 66
Recovery 67
Body Fat 67

Rengöring och underhåll 67
Fel och funktionsstörningar 67
Felsökning 67
Skakig eller instabil känsla under användning 67

Transport och lagring 67
Ytterligare information 68

Garanti 68

Teknisk information 68

Försäkran från tillverkaren 68

Friskrivning 68

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 instruktionerna för framtida bruk.

⚠ VARNING
- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 3 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 150kg (330 lbs)..
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

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

Ytterligare information till monteringssteg D-3 & D-4
- Ställ in spänningsjusteringsratten på den lägsta (1) spänningsinställningsnivån.
- Anslut sensorkabeln (svarta plastkontakter) och se till att den är korrekt orienterad så att låssystemet fungerar.
- Haka fast stålkabelns ände från botten av det upprättstående röret på kroken från stålkabeln från huvudramen.
- Dra den yttre stålkabeln från den stående rörkabeln och montera mässingsänden i fästet på kabeländen från huvudramen.

- Placera det upprätta röret över huvudramens fäste, där fästbultarna är förmonterade och förblir förmonterade.
  (Samtidigt som du sänker det upprätta röret drar du försiktigt upp den övre delen av kabeln för att undvika att kabeln fastnar under anslutningen.)
- Det upprättstående röret ska automatiskt hitta mittläget, men det rekommenderas att eventuellt finjustera för att säkerställa att positionen är bra.
- Det perfekta läget är när fästbultarna är perfekt centrerade i linje med de upprätta rörhålen.

‼ OBS
- Se till att kablarna mellan dessa två delar blir klämd.
- Genom att fästa de två bultarna (vrid medurs) på framsidan breddas fixeringsfästet så att det röret står upprätt.

- För att fästa det upprätta röret ordentligt måste du först dra åt bulten på ovansidan ordentligt.
- När du har spänt fast övre bulten måste du dra åt den nedre bulten ordentligt.
- När du drar åt den nedre bulten kommer det upprättstående röret att flyttas något, vilket resulterar i att den övre bulten kan spännas fast ytterligare något, därför är det nödvändigt att spänna den övre bulten igen.
- Upprepa dessa steg tills båda bultarna sitter ordentligt fast för att säkerställa att det upprätta röret sitter fast ordentligt.

‼ 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.

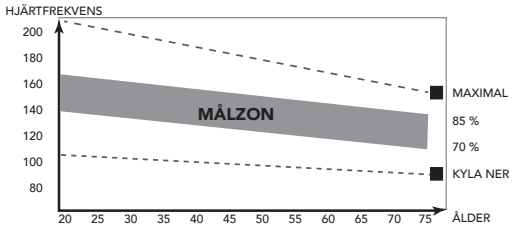
Övning Instruktioner

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

TUNTURI®

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.

Hjärtfrekvens

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

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

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

!! ANMÄRKNING
- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbälte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbälte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbältet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

⚠ VARNING
- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbälte om du har pacemaker.

⚠ OBS.
- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid arandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

!! ANMÄRKNING
- Använd inte ett pulsbälte tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbältet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbältet utanpå kläderna. Om du bär pulsbältet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)
Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: 220 - ÅLDER. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

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

Nybörjarnivå
50-60% av den maximala hjärtfrekvensen
Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Avanceradnivå
60-70% av den maximala hjärtfrekvensen
Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Expert
70-80% av den maximala hjärtfrekvensen
Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med justerbara stödfötter.
Om utrustningen känns instabil, ranglig eller inte är korrekt planad, kan dessa stödfötter justeras för att göra nödvändiga korrigeringar.

- Vrid stödfötterna inåt/utåt efter behov för att placera utrustningen i ett stabilt och så plant läge som möjligt.
- Dra åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.

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

Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Justera pedalpositionen

De båda pedalerna kan anpassas efter användarens höjd och träningsposition.
- Lossa de 2 fixeringsknopparna för pedalerna.
- Flytta pedalen till önskad position.
- Dra åt pedalens fixeringsknoppar.

‼ ANMÄRKNING
- Se till att båda pedalerna alltid hamnar i liknande positioner.

Justera panelen

Panelen kan justeras efter användarens längd och träningsposition.
- Lossa vredet för justering av panelen.
- Flytta panelen till önskat läge.
- Drag åt vredet för justering av panelen.

Justering af motstandet

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet.

Med hjälp av skalan (1-8) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

‼ ANMÄRKNING
- På grund av de starka magneterna som används för bromssystemet, kan det inte bli någon märkbar förändring i motståndet när motståndsnivån minskas med bara ett steg från inställning 7 eller 8.
  I denna situation rekommenderar vi att du först minskar motståndet till inställning 5 eller lägre och sedan ökar det till önskad inställning.

Byta ut batterier

Panelen är utrustad med 2 AA-batterier på panelens baksida. (Fig E)

Montera/byta batterierna

- Ta bort locket. (Sitter på baksidan).
- Ta bort de gamla batterierna.
  Gäller endast vid byte av batterier mot nya.
- Sätt i de nya batterierna.
  Se till att batterierna matchar polaritetsmarkeringarna (+) och (-).
- Montera tillbaka locket.

‼ 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.
- När du sätter i flera batterier i en enhet, använd alltid samma märke, samma typ och samma energinivå.

Panel (fig F)

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

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

Förklaring av knappar

UP (Dail)
- Vrid reglaget medurs för att öka värdet.
- Inställningsområde TIME: 00:00~99:00
  (steg om 1:00)
- Inställningsområde CAL: 0~9990
  (steg om 10)
- Inställningsområde DIST: 0.00~99.50
  (steg om 0.5)
- Inställningsområde PULSE: 0-30~230
  (steg om 1)

Down (Dail)
- Vrid reglaget moturs för att minska värdet.
- Inställningsområde TIME: 00:00~99:00
  (steg om 1:00)

TUNTURI®

- Inställningsområde CAL: 0~9990 (steg om 10)
- Inställningsområde DIST: 0.00~99.50 (steg om 0.5)
- Inställningsområde PULSE: 0-30~230 (steg om 1

Mode/Enter
- Välj funktion genom att trycka på knappen MODE/ENTER.

- Tryck och håll knappen MODE/ENTER nere i 2 sekunder för att återställa alla funktioner (samma egenskap som knappen Reset om man trycker på den i 2 sekunder).

Reset
- I inställningsläget trycker du på knappen RESET en gång för att återställa aktuella funktionssiffror.
- Tryck på knappen RESET och håll den intryckt i 2 sekunder för att återställa alla funktionssiffror.

Recovery
- När panelen detekterar en pulssignal trycker du på knappen RECOVERY för att gå till läget RECOVERY för att övervaka hjärtfrekvensens återhämtningsförmåga

Body Fat
- Testa kroppsfett-% och BMI.

Total reset
- Panelen startar om och går till läget "User Profile setting".

Förklaring av displayfunktioner

Scan
- I läget SCAN trycker du på knappen MODE/ENTER för att välja funktioner.
- Skanna automatiskt igenom varje läge i sekvens var 6:e sekund.
- Ordningsföljd i displayen om man trycker på knappen MODE/ENTER: TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

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

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

Time (Tid)
- Om målvärdet inte ställs in kommer tiden att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer tiden att räknas ner från din måltid till 0 och ett larm ljuda eller blinka.
  Tiden kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen kommer tiden att STOPPA
- Område 0:00~99:59

Distance
- Om målvärdet inte ställs in kommer avståndet att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer avståndet att räknas ner från ditt målavstånd till 0 och ett larm ljuda eller blinka.
  Avståndet kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0.00~99.99

Calories
- Om målvärdet inte ställs in kommer kalorierna att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer kalorierna att räknas ner från ditt målkalorivärde till 0 och ett larm ljuda eller blinka.
  Kalorier kommer att fortsätta räknas nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0~9999

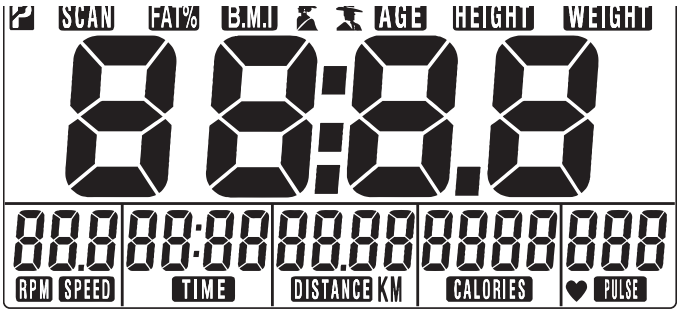
‼ OBS!
- Dessa data är en ungefärligt värde för att kunna jämföra olika övningssessioner och kan inte användas inom medicinsk behandling.

Pulse
- Aktuell puls visas efter 6 sekunder efter att den detekterats av panelen.
- Utan pulssignal i 6 sekunder visar konsolen "P".
- Pulslarmet ljuder när aktuell puls ligger över målpulsen.
- Område 0-30~230 BPM

(Pausläge)
När ett påbörjat träningspass pausas i mer än 4 sekunder stängs manöverbordet i läget "Paus". Paus-symbolen (korsat P) i det övre vänstra hörnet tänds.
När du startar om träningen inom 4 minuter kommer träningsparametrarna att återupptas med samma programmering.
Om du inte startar om träningen inom 4 minuter stängs manöverbordet i viloläge. Träningsparametrarna sparas till nästa aktivering från viloläge.

Recovery (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.



LCD-displayen visar alla segment (fig. F-01)

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

Ställa in användarprofil

- Använd UP eller DOWN (Dial) för att ställa in SEX, HEIGHT, WEIGHT och AGE.
- Tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.

Ställa in träning

- Tryck på knappen MODE/ENTER för att välja funktion TIME, DISTANCE, CALORIES och PULSE. Använd UP eller DOWN (DIAL) för att ställa in och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta.
- För att t.ex. ställa in tid kan du när tidsvärdet blinkar använda UP och DOWN (DIAL) för att justera siffran. Tryck på knappen MODE/ENTER för att bekräfta och gå till nästa inställning. Inställningen av DISTANCE, CALORIES och PULS sker på samma sätt som för TIME.
- När träningen börjar och panelen tar emot träningssignalen börjar värdet för SPEED/RPM, TIME, DST och CAL räkna nerifrån och upp på displayen. Om målet ställs in för ett specifikt värde kommer värdet att räkna uppifrån och ner tills målet nås.

SNABBTIPS

- När du är i pausläge kan du använda knappen "Läge/ratt" för att justera dina inställda mål.
- Tryck på läge för att välja: Tid/distans/kalorier/puls.
- Vrid ratten för att ställa in det önskade målet och tryck på "Läge" för att välja nästa parameter som du vill ändra, eller börja trampa för att återuppta träningen. att återuppta träningen.

Recovery

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

Hur man läser testresultatet.

Resultatet är baserat på din hjärtfrekvens. När du är aktiv ökar din puls i slag per minut (bpm.).
När du avslutar ditt träningspass kommer din puls att stabiliseras till det normala. Ju snabbare din puls stabiliseras desto bättre hjärttillstånd.
När din puls sjunker med minst 50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F1.
När din puls sjunker mellan 41~50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F2.
Och så vidare.

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

OBS

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

Body Fat

- Tryck på knappen BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfett.
- Under mätningen måste användaren hålla båda händerna på handtagen. LCD-display "-" "- -" "- - -" "- - - -" i 8 sekunder tills datorn slutar mäta.
- LCD:n visar BMI och FAT % .

OBS!

- Korrekt "User Profile Settings" krävs för denna funktion.

Felkoder för läget Kroppsfett

- *E-1
  Ingen inmatning av hjärtfrekvens har detekterats.
- *E-4
  Förekommer när FAT% och BMI-resultatet ligger under 5 eller över 50.

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.
- Smörj vid behov.

Fel och funktionsstörningar

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

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

Felsökning

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

OBS!

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

Skakig eller instabil känsla under användning

Om maskinen känns instabil eller instabil under drift, är det lämpligt att justera stödfötterna för att få rammen till rätt höjd. Läs anvisningarna i den här handboken i avsnittet: "Användning"

Transport och lagring

VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.

TUNTURI®

- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Ytterligare 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.

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
Längd	cm inch	144.5 56.9
Bredd	cm inch	67.5 26.6
Höjd	cm inch	164.0 65.6
Vikt	kg lbs	52.3 115.3
Max användarvikt	kg lbs	150.0 330.0
Batteristorlek	2x	AA
Hjärtfrekvens-mätning tillgänglig via:	Handgrepps kontakt 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nej Ja Nej Nej

VIKTIGT MEDDELANDE
Konsolen är utrustad med en 5,3 Khz-mottagare.
Därför kan vi inte garantera att en 5,0 Khz-bröstrem kan avläsas av din konsol. Enligt vår erfarenhet kommer en 5,0 Khz-pulssändare (bröstrem) troligen att fungera utan problem, men det kan inte garanteras.

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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2023 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 69

Turvallisuusvaroitukset 69

Kokoamisohjeet 70
Kuvan A kuvaus 70
Kuvan B kuvaus 70
Kuvan C kuvaus 70
Kuvan D kuvaus 70
Asennusta koskevia lisätietoja 70
Lisätietoja ympäristöstä 70

Harjoitukset 70
Ohjeita harjoittelua varten 70
Syke 71

Käyttö 72
Tukijalkojen säätö 72
Poljinten asennon säätäminen 72
Ohjauspaneelin säätö 72
Vastuksen säätäminen 72
Paristojen vaihto 72

Ohjauspaneeli (kuva F) 72
Painikkeiden selitykset 72
Näytön toimintojen selitys 73
Toiminta 73
Recovery (palautuminen) 74
Body Fat (Kehon rasvan mittaus) 74

Puhdistus ja huolto 74
Viat ja häiriöt 74
Vianmääritys 74
Epätasainen tunne käytön aikana 74

Kuljetus ja säilytys 74
Lisätietoa laitteen omistajalle 75

Takuu 75

Tekniset tiedot 75

Valmistajan vakuutus 75

Vastuuvapauslauseke 75

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.

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

- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 3 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 150kg (330 lbs). ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

TUNTURI®

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

Lisätietoja asennuksen vaiheesta D-3 & D-4
- Aseta kireyden säätönuppi alimmalle (1) kireyden asetustasolle.
- Liitä anturin johdinkaapeli (mustat muoviliittimet) huomioimalla oikea suunta, jotta lukitusjärjestelmä toimii tehokkaasti.
- Kiinnitä pystyputken pohjasta tuleva teräskaapelitangon pää rungosta tulevan teräskaapelin koukkuun.
- Vedä ulompi teräskaapeli pystyputken kaapelista ja sovita messinkipää rungosta tulevan kaapelin pään kannakkeeseen.

- Aseta pystyputki runko-osan kiinnikkeeseen, johon kiinnityspultit on asennettu valmiiksi ja jätetään paikoilleen.
  (Kun lasket pystyputkea alas, vedä kaapelin yläosaa varovasti ylöspäin välttääksesi kaapelin tarttumisen liitäntään.)
- Pystyputken pitäisi löytää keskikohta automaattisesti, mutta suosittelemme, että asento korjataan, jos siihen on vähänkin tarvetta, hyvän asennon varmistamiseksi.
- Asento on täydellinen, kun kiinnityspultit ovat aivan keskellä pystyputken reikien kohdilla.

HUOMAUTUS!!
- Vältä osien välisen kaapeliliitännän jäämistä puristuksiin.
- Kiinnittämällä molemmat pultit (myötäpäivään kiertäen) etupuolelle saat suurennettua kiinnikettä siten, että pystyputki kiinnittyy tukevasti.
- Pystyputken tukeva kiinnitys vaatii, että yläosan pultti kiristetään ensin lujasti.
- Kun ylempi pultti on kiinnitetty, on kiinnitettävä alempi pultti lujasti.
- Kun alempi pultti kiinnitetään, pystyputki siirtyy hieman, minkä seurauksena ylempää pulttia voidaan kiristää hieman lisää. Siksi ylempi pultti on syytä kiristää uudelleen.
- Toista näitä vaiheita, kunnes molemmat pultit ovat tiukalla, jotta pystyputken kiinnityksestä tulee hyvä.

‼ 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

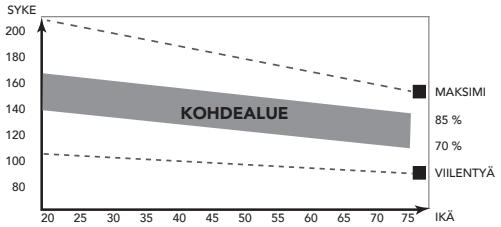
Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 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.

Syke

Pulssinopeuden mittaus (käsipulssianturit)
Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.
Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaus voi olla epätarkempi.

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

Sykkeen mittaus (sykevyö)

!! ILMOITUS
- Tämän laitteen vakiotoimitukseen ei sisälly sykevyötä. Jos haluat käyttää langatonta sykevyötä, sinun on ostettava se erikseen.

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetinvyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.

⚠ VAROITUS
- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.

⚠ HUOMAUTUS
- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettimiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.

!! ILMOITUS
- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen
- lyöntinopeuden mittauksen.

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

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

Aloittelija
50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta
Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Edistynyt
60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta
Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan..

Ekspertti
70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta
Sopiva kunnoltaan erittäin hyville henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

TUNTURI®

Käyttö

Tukijalkojen säätö

Laitteessa on säädettävät tukijalat.
Jos laite tuntuu epävakaalta tai huteralta tai se ei ole tasapainossa, tämä voidaan korjata tukijalkoja säätämällä.

- Käännä tukijalat sisään/ulos tarpeen mukaan, jotta saat laitteen tukevaan asentoon ja mahdollisimman hyvin vaakatasoon.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterin holkit.

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

Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Poljinten asennon säätäminen

Kumpikin poljin voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitteluasennon mukaisesti.
- Löysennä polkimen 2 kiinnitysnuppia.
- Aseta poljin haluttuun asentoon.
- Kiristä polkimen kiinnitysnupit.

!! ILMOITUS
- Varmista, että polkimet on aina asetettu samaan asentoon.

Ohjauspaneelin säätö

Ohjaupaneeli voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.
- Löysää paneelin säätönuppia.
- Siirrä paneeli haluttuun kohtaan.
- Kiristä paneelin säätönuppi.

Vastuksen säätäminen

Kasvattaaksesi tai pienentääksesi vastusta, käännä putken säätönupista. Myötäpäivään kääntämällä (+) lisäät vastusta ja vastapäivään (-) kääntämällä pienennät vastusta.

Nupin yläpuolella oleva asteikko (1-8) auttaa sopivan vastuksen asettamisessa.

!! ILMOITUS
- Jarrujärjestelmässä käytettyjen vahvojen magneettien vuoksi vastus ei välttämättä muutu havaittavissa, kun vastustasoa alennetaan vain yhden askeleen asetuksesta 7 tai 8.
  Tässä tilanteessa suosittelemme vähentämään vastusta ensin arvoon 5 tai pienemmäksi ja lisäämään sen sitten haluttuun asetukseen.

Paristojen vaihto

Ohjauspaneeli on varustettu 2:llä AA-paristolla ohjauspaneelin takaosassa. (Kuva E)

Paristojen asentaminen / vaihtaminen
- Irrota kansi. (Sijaitsee takapuolella).
- Poista vanhat paristot.
  Pätee vain, kun paristot vaihdetaan uusiin.
- Aseta uudet paristot paikoilleen.
  Varmista, että paristot vastaavat napaisuusmerkintöjä (+) ja (-).
- Asenna kansi.

!! 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.
- Kun asetat laitteeseen useita paristoja, käytä aina samaa merkkiä, samaa tyyppiä ja samaa virtatasoa.

Ohjauspaneeli (kuva F)

1. Näyttö
2. Taulu/ kirja teline
3. Painikkeet

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

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

Painikkeiden selitykset

UP (valintapyörä)
- Kääntämällä valintapyörää myötäpäivään suurennat arvoa.
- TIME-asetusten alue: 00:00~99:00
  (jokainen askel on 1:00)
- CAL-asetusten alue: 0~9990
  (jokainen askel on 10)
- DIST-asetusten alue: 0,00~99,50
  (jokainen askel on 0,5)
- PULSE-asetusten alue: 0-30~230
  (jokainen askel on 1)

DOWN (valintapyörä)
- Kääntämällä valintapyörää vastapäivään pienennät arvoa.
- TIME-asetusten alue: 00:00~99:00
  (jokainen askel on 1:00)

- CAL-asetusten alue: 0~9990
  (jokainen askel on 10)
- DIST-asetusten alue: 0,00~99,50
  (jokainen askel on 0,5)
- PULSE-asetusten alue: 0-30~230
  (jokainen askel on 1)

MODE/ENTER
- Valitse jokainen toiminto painamalla näppäintä MODE/ENTER.

- Painamalla MODE/ENTER-näppäintä 2 sekunnin ajan voit nollata kaikki toiminnot (sama toiminto kuin RESET-näppäimellä, kun painetaan 2 sekunnin ajan).

Reset
- Voit nollata senhetkiset toiminnon arvot painamalla asetustilassa RESET-näppäintä.
- Pitämällä RESET-näppäintä alaspainettuna 2 sekunnin ajan nollaat kaikki toimintojen arvot

Recovery
- Kun konsoli on havainnut sykkeen signaalin, siirry palautumistilaan painamalla RECOVERY-näppäintä, jotta voit valvoa sykkeen palautumiskykyä

Body fat
- Kehon rasvan mittaus ja painoindeksi

Total reset (Täydellinen RESET)
- Konsoli käynnistyy uudestaan ja siirtyy käyttäjäprofiiliasetusten tilaan.

Näytön toimintojen selitys

Scan (skannaus)
- Paina SCAN-tilassa näppäintä MODE/ENTER toimintojen valitsemiseksi.
- Näyttö skannaa automaattisesti jokaisen tilan 6 sekunnin välein.
- Näyttöjärjestys, kun painetaan näppäintä MODE/ENTER: TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

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

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

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

Distance (harjoitusmatka)
- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusmatka lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusmatka lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla.Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, harjoitusmatkaa lasketaan eteenpäin.
- Alue on 0,00~99,99

Calories (energiankulutus)
- Jos tavoitearvoa ei aseteta, kalorit lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, kalorit lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla.Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, kalorit lasketaan eteenpäin.
- Alue on 0~9999

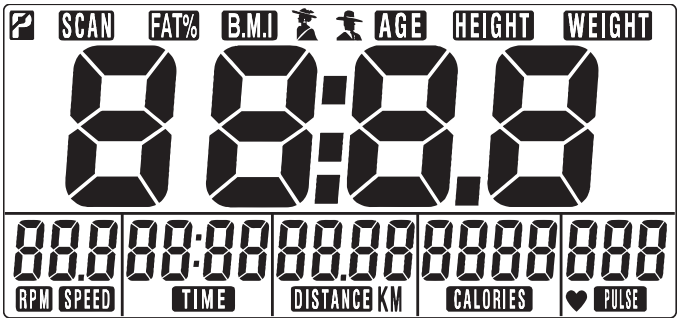
!! HUOM
- Nämä tiedot ovat karkeita ohjeita erilaisten harjoittelujen vertailua varten, eikä niitä voida käyttää lääketieteellisen hoidon pohjana.

Pulse (syke)
- Senhetkinen syke esitetään 6 sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli havaitsee signaalin.
- Jos konsoli ei vastaanota sykkeen signaalia 6 sekuntiin, näytössä näkyy "P".
- Konsoli antaa varoitusäänen, jos senhetkinen syke ylittää tavoitesykkeen.
- Alue on 0-30~230 BPM

(Taukotila)
Kun harjoitus keskeytetään yli neljän sekunnin ajaksi, konsoli siirtyy taukotilaan ("Pause"). Taukotilan symboli (ristitetty P) syttyy vasempaan yläkulmaan.
Jos harjoitusta jatketaan neljän minuutin kuluessa, harjoitusparametrejä jatketaan ohjelmoidulla tavalla.
Jos harjoitusta ei jatketa neljän minuutin kuluessa, konsoli siirtyy lepotilaan. Harjoitusparametrit tallennetaan niin, että ne ovat käytettävissä, kun laite herätetään lepotilasta.

Toiminta

Laitteen kytkeminen päälle
- Voit aktivoida virransäästötilassa olevan konsolin painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Voit aktivoida virransäästötilassa olevan konsolin alkamalla polkea.



Nestekidenäyttö esittää kaikki segmentit (kuva F-01)

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

Käyttäjäprofiilin asetus
- Aseta sukupuoli SEX, pituus HEIGHT, paino WEIGHT ja ikä AGE valintapyörän UP- tai DOWN-näppäimellä.
- Vahvista painamalla MODE/ENTER.

TUNTURI®

Harjoitteluasetukset

- Paina näppäintä MODE/ENTER toimintojen TIME, DISTANCE, CALORIES ja PULSE valitsemiseksi. Tee asetukset valintapyörän UP- tai DOWN-näppäimellä ja vahvista asetus painamalla näppäintä MODE/ENTER.
- Voit esimerkiksi säätää aika-asetuksen valintapyörän UP- tai DOWN-näppäimellä arvon vilkkuessa. Vahvista painamalla näppäintä MODE/ENTER ja siirry seuraavaan asetukseen. Harjoittelumatka (DISTANCE), energiankulutus (CALORIES) ja syke (PULSE) asetetaan samalla tavalla kuin harjoitteluaika (TIME).
- Kun harjoittelu alkaa ja konsoli vastaanottaa harjoittelusignaalin, näytössä esitetään arvot SPEED/RPM, DIST ja CAL eteenpäin laskien. Jos tavoitteeksi asetetaan tietty arvo, tämä arvo esitetään taaksepäin laskien, kunnes tavoite on saavutettu.

VINKKI

- Kun olet taukotilassa, voit säätää tavoitteitasi "Mode-valintapainikkeella".
- Paina tilaa valitaksesi: Time (aika) / Distance (matka) / Calories (kalorit) ja/tai Pulse (syke).
- Aseta haluamasi tavoite valintapyörällä ja paina "Mode"-painiketta halutessasi seuraavaan parametriin siirtymiseksi tai aloita polkeminen jatkaaksesi harjoittelua. jatkaa harjoittelua.

Recovery (palautuminen)

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

Testituloksen lukeminen.

Tulos perustuu sydämesi syketilaan. Kun olet aktiivinen, sykkeesi nousee lyönteinä minuutissa (bpm.).
Kun lopetat harjoituksen, sykkeesi vakautuu normaaliksi. Mitä nopeammin sykkeesi vakautuu, sitä parempi sydämesi kunto on.
Kun sykkeesi laskee vähintään 50 lyöntiä minuutissa testiminuutin aikana tuloksesi on F1.
Kun sykkeesi laskee välillä 41-50 lyöntiä minuutissa testiminuutin aikana tuloksesi on F2.
Ja niin edelleen.

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

HUOMAUTUS

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

Body Fat (Kehon rasvan mittaus)

- Aloita kehon rasvan mittaus painamalla näppäintä BODY FAT.
- Mittauksen aikana käyttäjän on pidettävä kummallakin kädellä kiinni käsikahvoista. Nestekidenäytössä näkyy "-" "- -" "- - -" "- - - -" 8 sekunnin ajan, kunnes mittari lopettaa mittauksen.
- Nestekidenäytössä esitetään BMI ja rasvaprosentti

HUOM

- Tämä toiminto edellyttää, että käyttäjäprofiiliasetukset ovat oikein.

Virhekoodit kehon rasvan mittauksessa

- *E-1 Konsoli ei havaitse sykkeen signaalia.
- *E-4 Rasvaprosentti- ja BMI-tulos on pienempi kuin 5 tai suurempi kuin 50.

Puhdistus ja huolto

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

VAROITUS

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

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

Viat ja häiriöt

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

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

Vianmääritys

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

HUOM

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

Epätasainen tunne käytön aikana

Jos kone tuntuu epävakaalta tai epävakaalta käytön aikana, kannattaa säätää tukijalat, jotta runko on oikeaan korkeuteen. Lue tämän käyttöoppaan ohjeet isoista: "Käyttö"

Kuljetus ja säilytys

VAROITUS

- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

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

Lisätietoa laitteen omistajalle

Pakkauksen hävittäminen

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

Laitteen hävittäminen 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.

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
Pituus	cm inch	144.5 56.9
Leveys	cm inch	67.5 26.6
Korkeus	cm inch	164.0 65.6
Paino	kg lbs	52.3 115.3
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	150.0 330.0
Paristokoko	2x	AA
Syke voidaan mitata seuraavasti:	käsikahvojen anturit 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Joo Ei Joo Ei Ei

TÄRKEÄ HUOMAUTUS
Konsoli on varustettu 5,3 kHz:n vastaanottimella.
Siksi emme voi taata, että konsoli pystyy vastaanottamaan 5,0 kHz:n sykevyön signaalia. Kokemuksemme mukaan 5,0 kHz:n sykelähetin (sykevyö) toimii todennäköisesti ongelmitta, mutta toimintaa ei voi taata.

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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2023 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

20250211-W