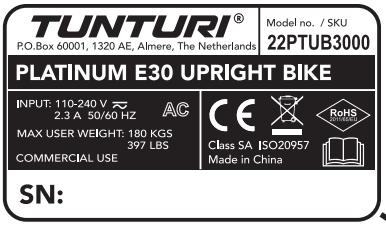
PLATINUM E30 UPRIGHT BIKE

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







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

- Před použitím tohoto produktu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k použití.
- Pred použitím tohto produktu si prosím starostlivo prečítajte tento návod na použitie.
- 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.

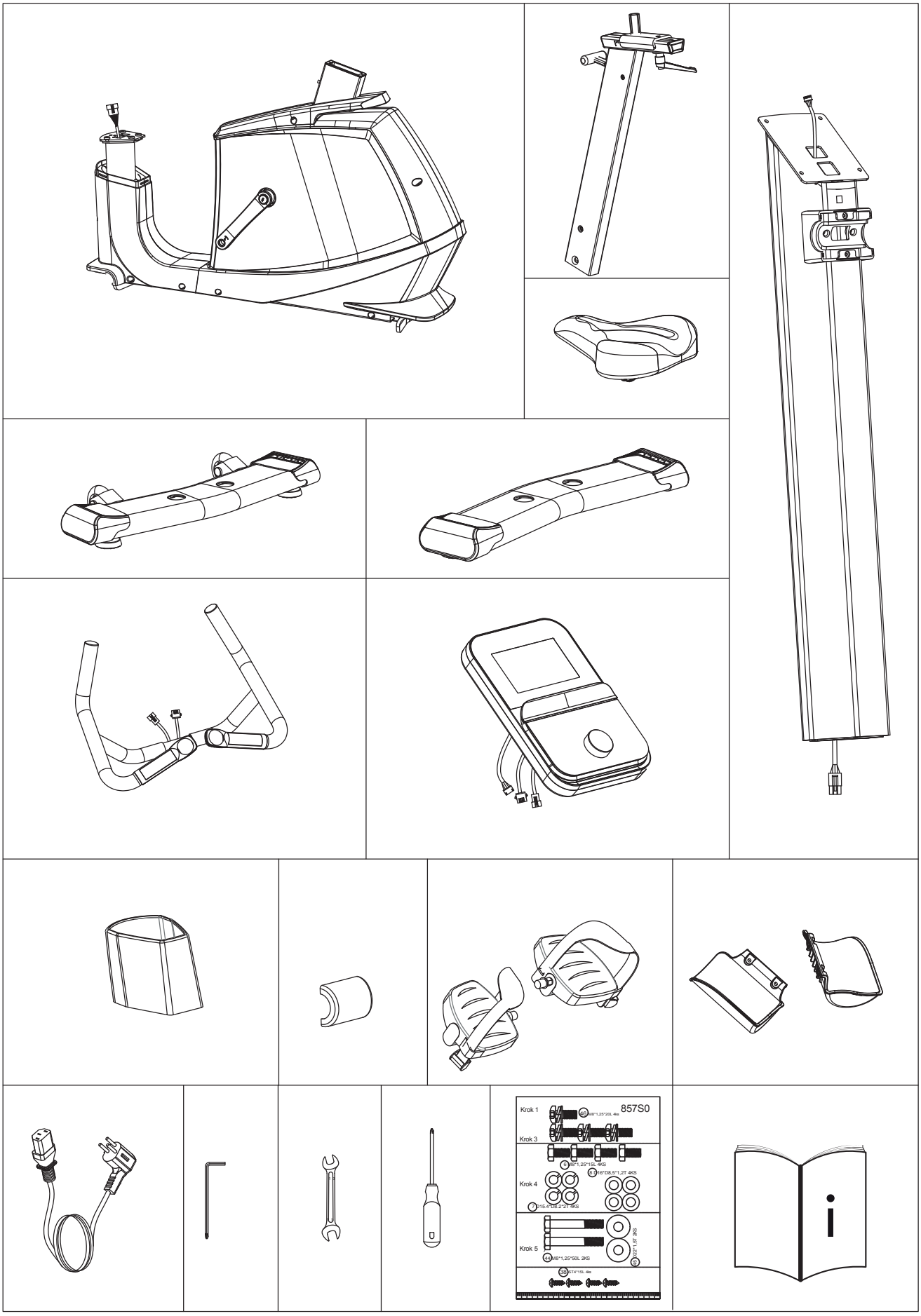


A


TUNTURI
TIME
20:18
SPEED
0.00
RPM
0
WATT
0
LEVEL
27
DISTANCE
0.57
CALORIES
11
BAI
3
PULSE
138
TUNTURI
TIME
DIST
SPEED
PULSE
20:18
0.57
0.00
138
BODY FAT
RECOVERY
RESET
START/STOP

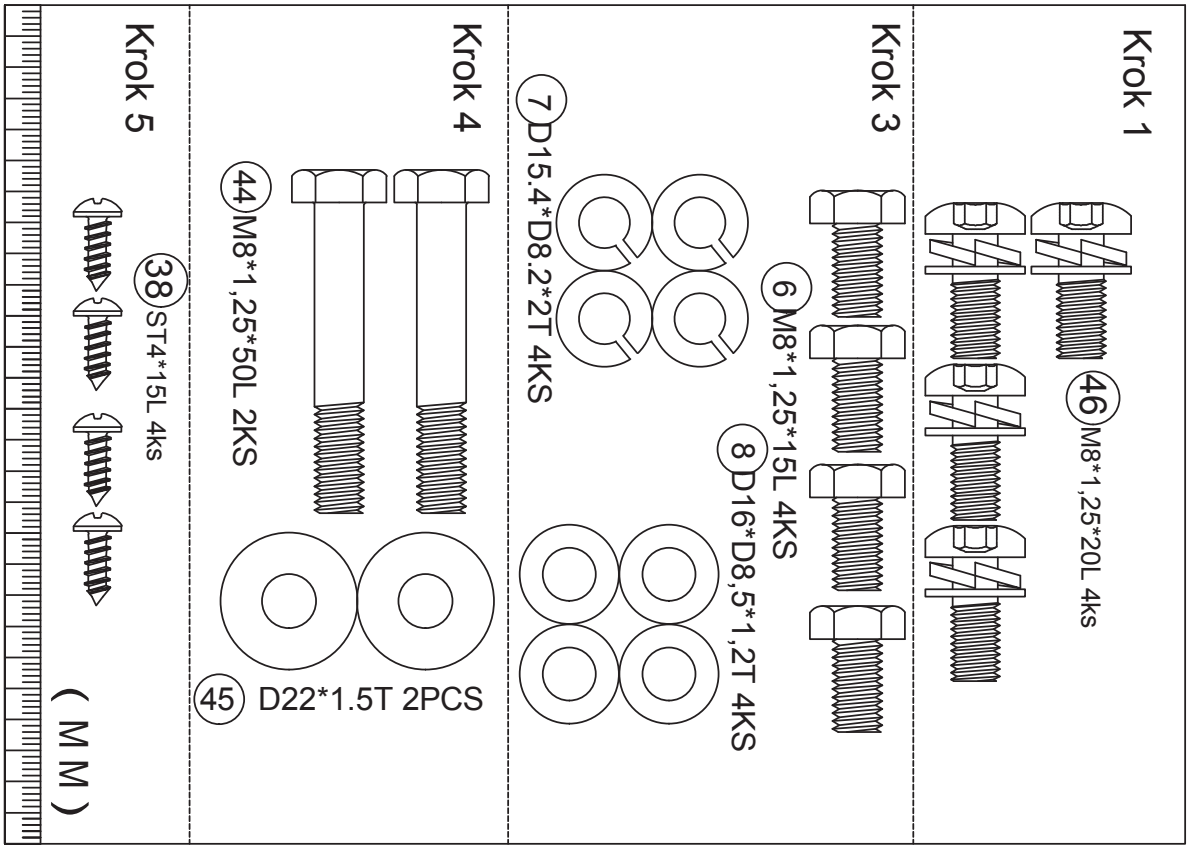

TUNTURI
Platinum E30

B

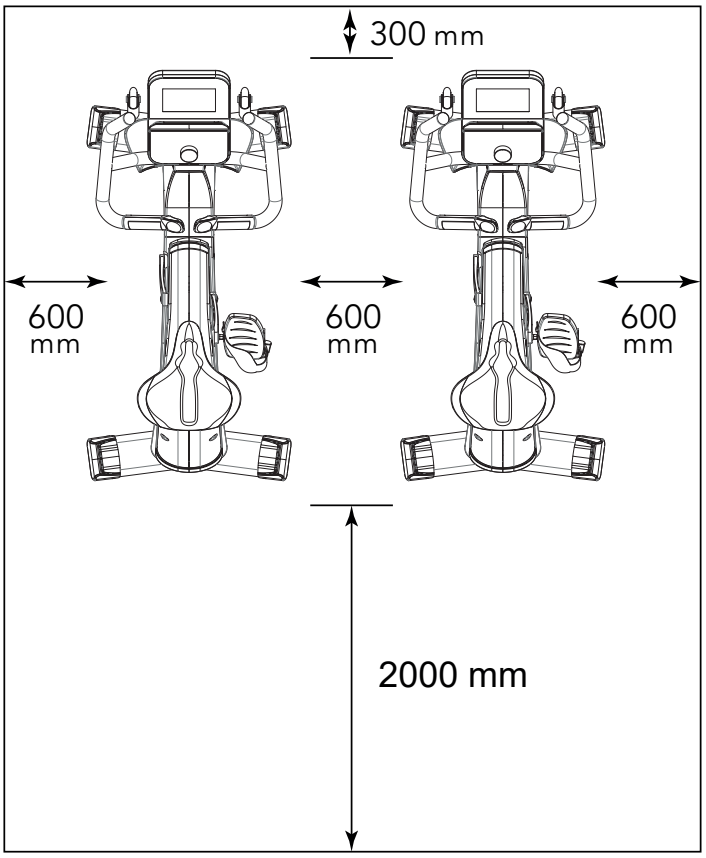


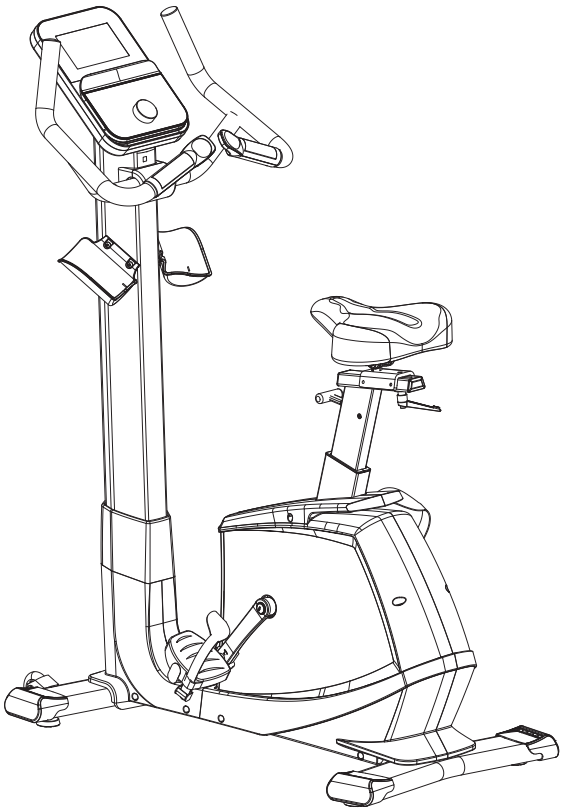
TUNTURI®

C



D-00

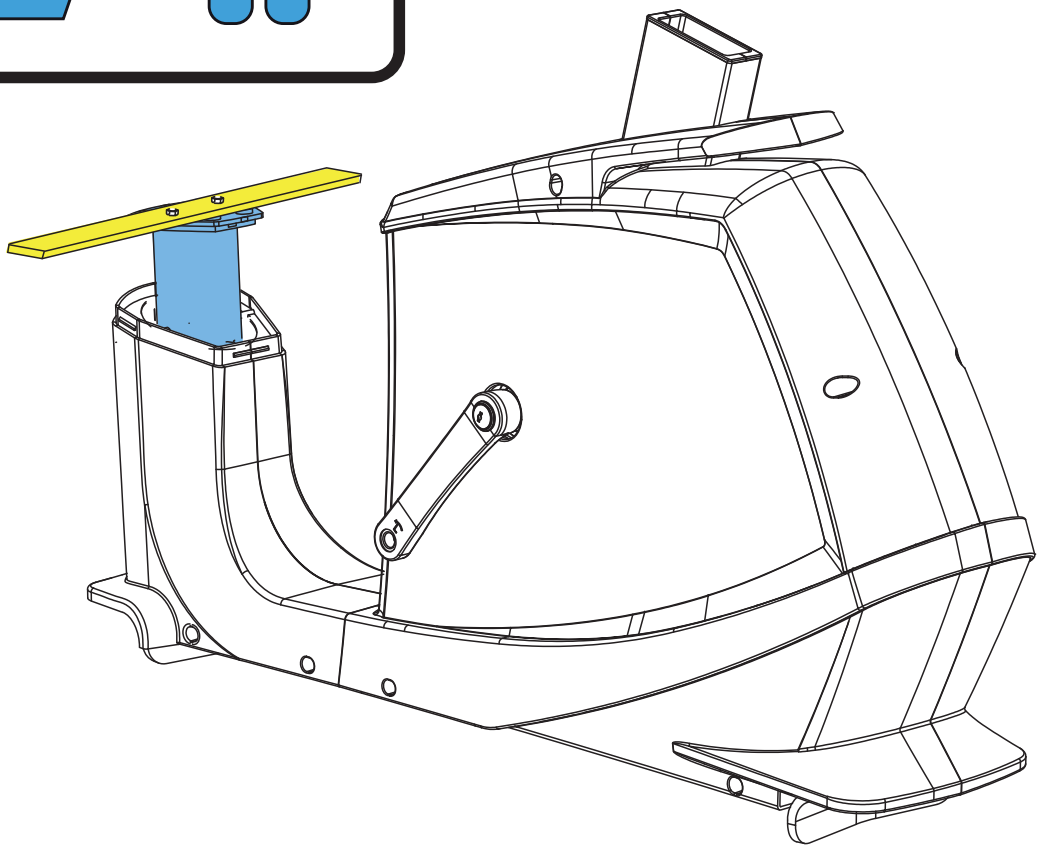


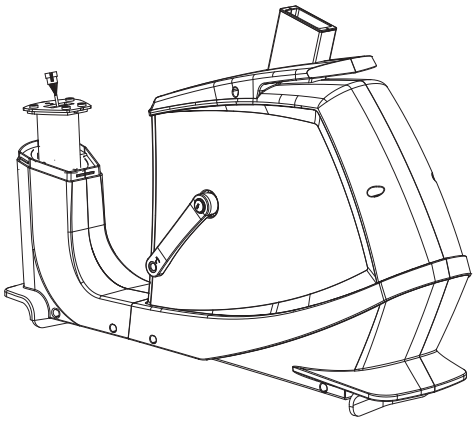


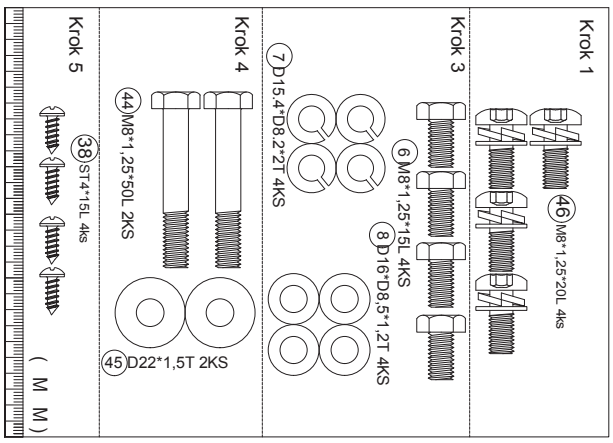
TUNTURI®

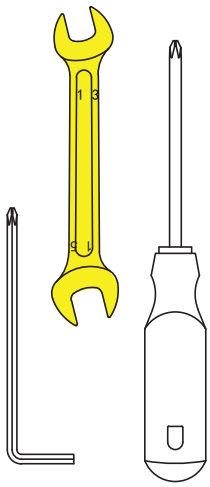
D-1A



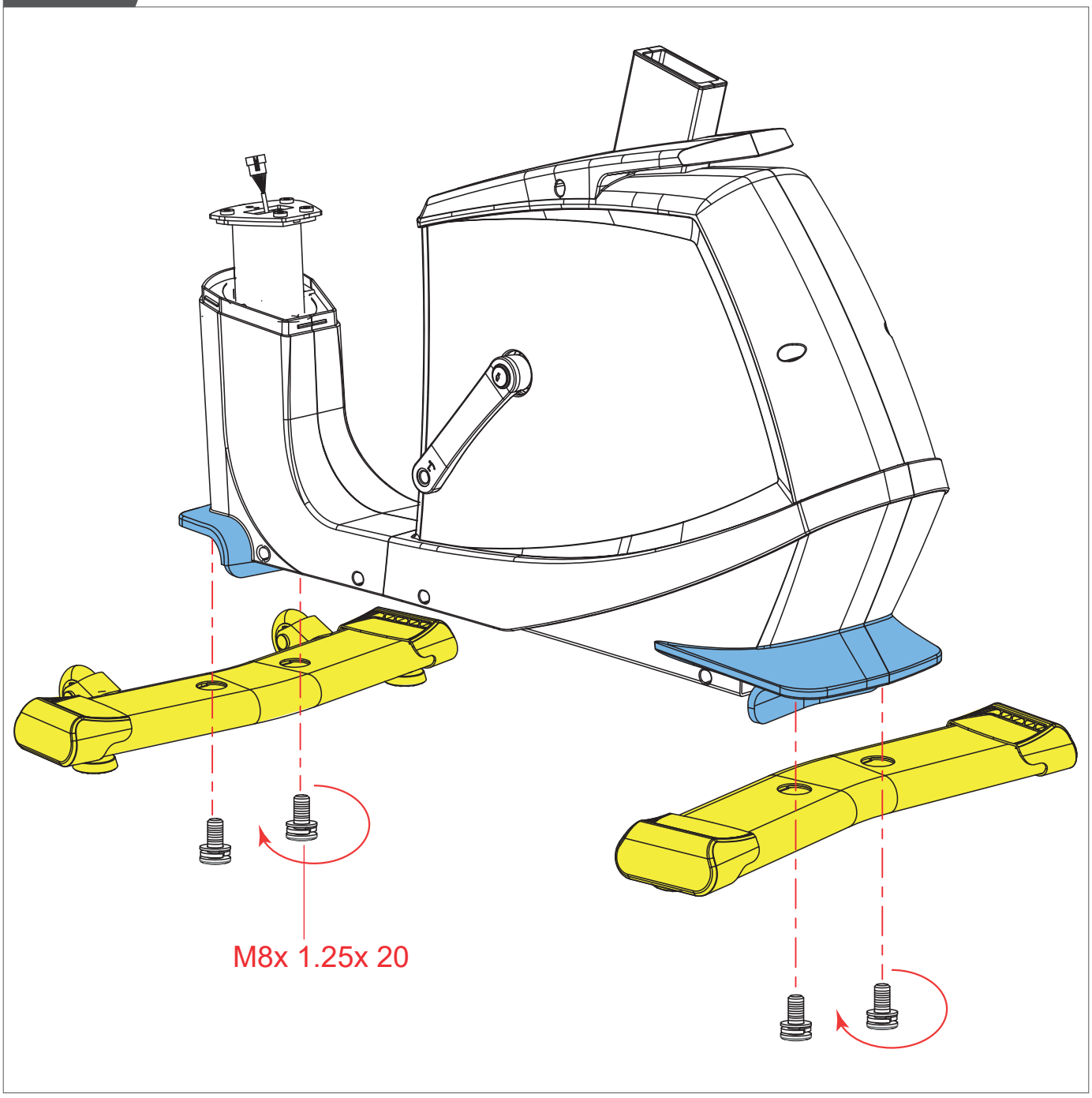


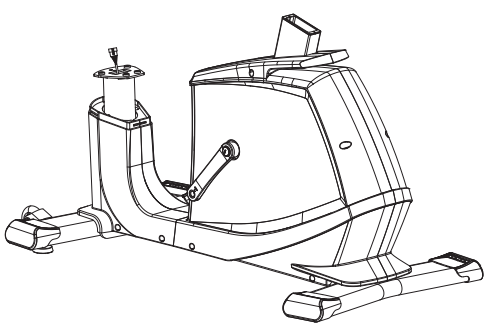


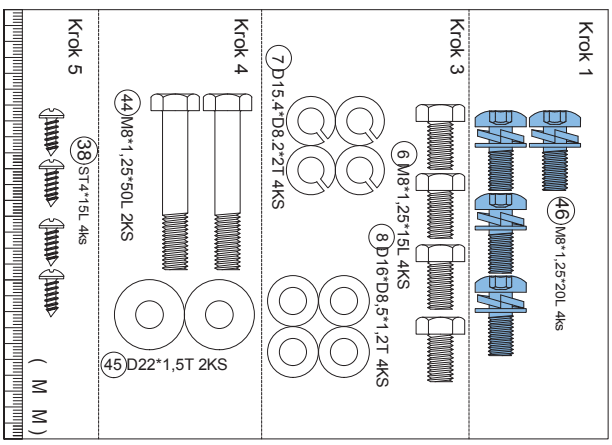

Krok 1
46 M8*1,25*20L 4ks
Krok 3
6 M8*1,25*15L 4KS
8 D16*D8,5*1,2T 4KS
7 D15,4*D8,2*2T 4KS
Krok 4
44 M8*1,25*50L 2KS
45 D22*1,5T 2KS
Krok 5
38 ST4*15L 4ks
(M M)

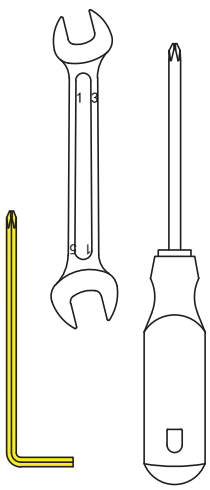


D-1B


M8x 1.25x 20

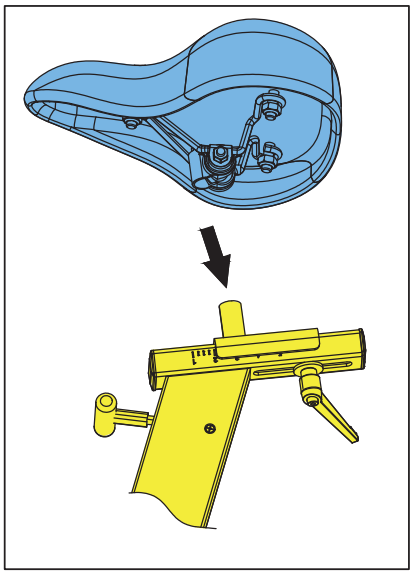


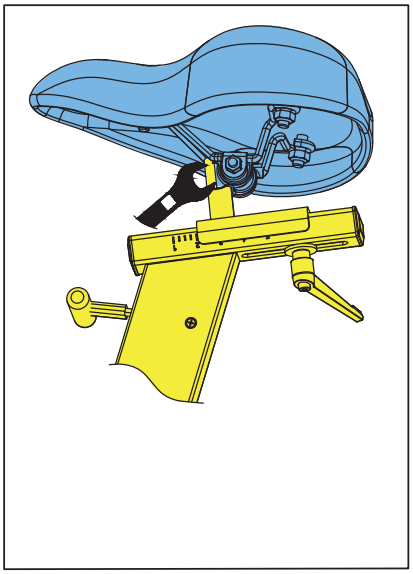

Krok 1
46 M8*1,25*20L 4ks
Krok 3
6 M8*1,25*15L 4KS
8 D16*D8,5*1,2T 4KS
7 D15,4*D8,2*2T 4KS
Krok 4
44 M8*1,25*50L 2KS
45 D22*1,5T 2KS
Krok 5
38 ST4*15L 4ks
(M M)

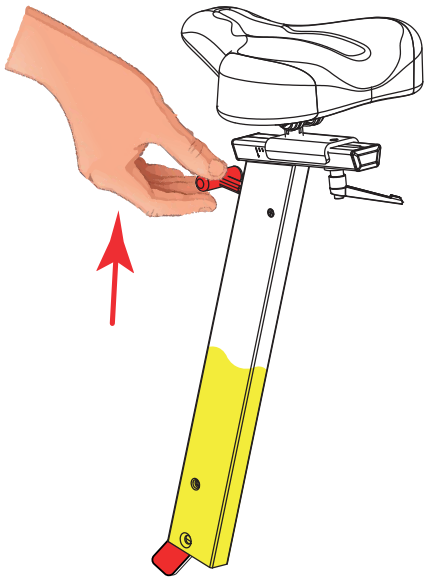


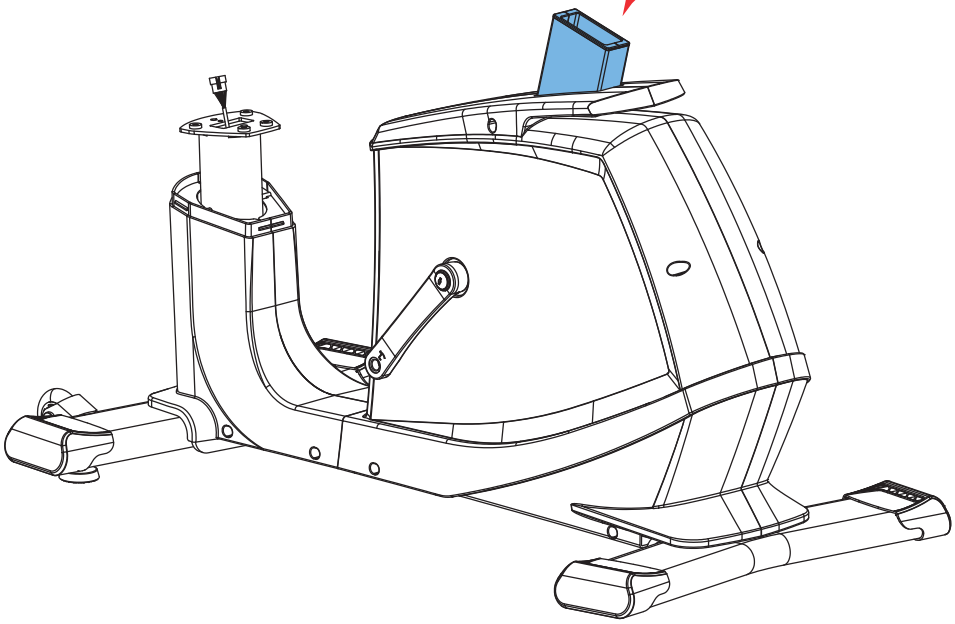
TUNTURI®

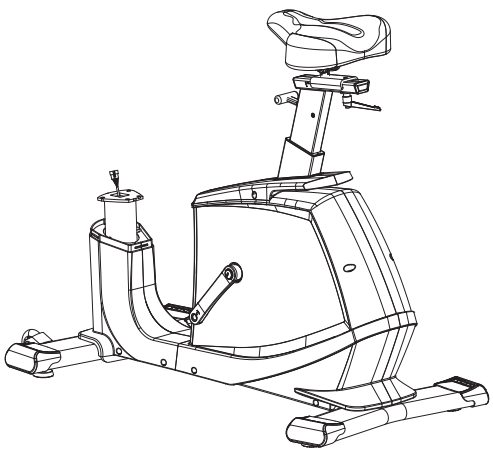
D-2











Krok 1

46 M8*1,25*20L 4ks

Krok 3

6 M8*1,25*15L 4KS

8 D16*D8,5*1,2T 4KS

7 D15,4*D8,2*2T 4KS

Krok 4

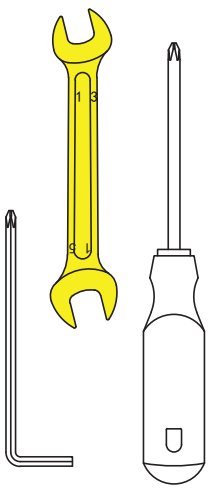
44 M8*1,25*50L 2KS

45 D22*1,5T 2KS

Krok 5

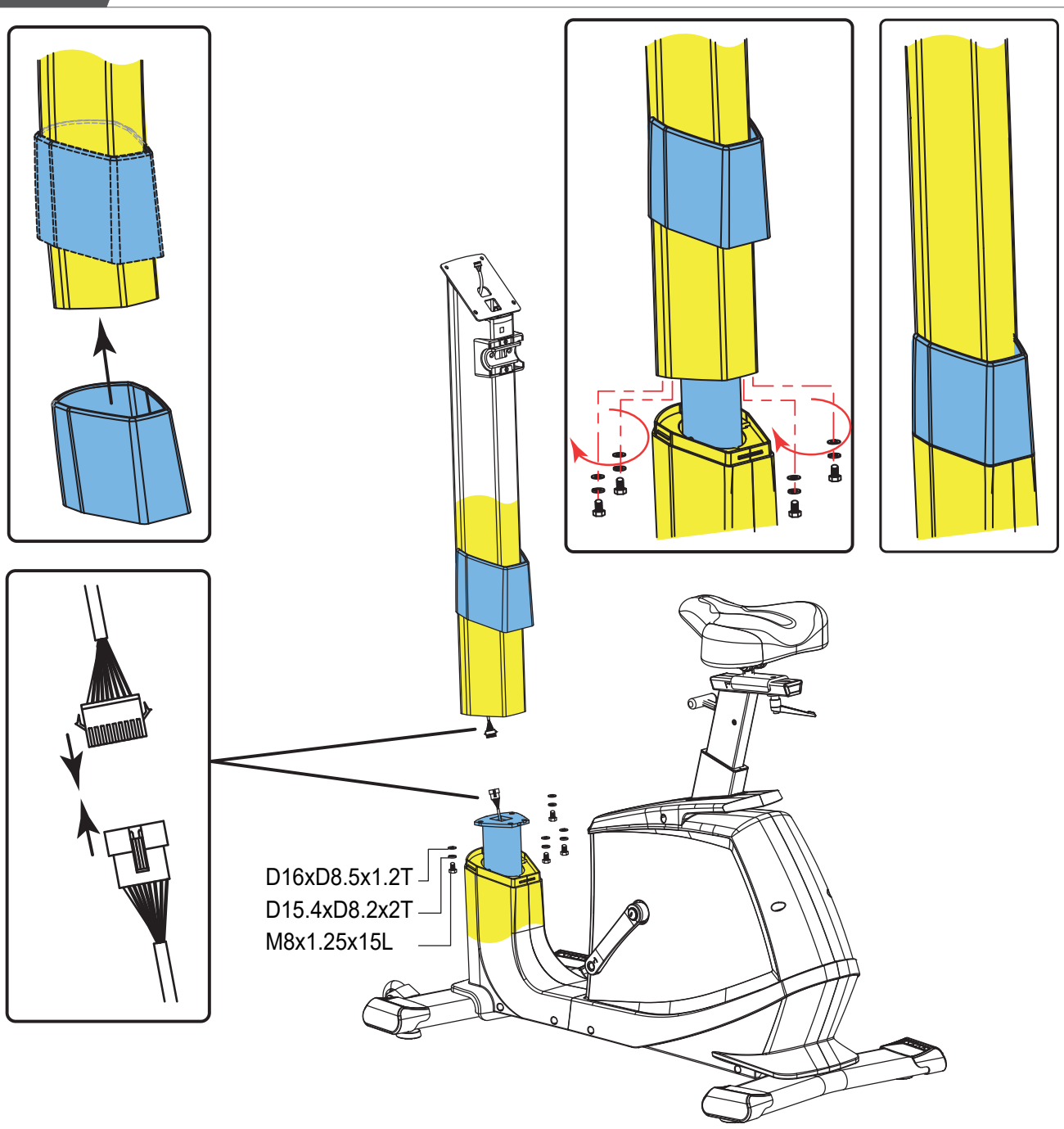
38 ST4*15L 4ks

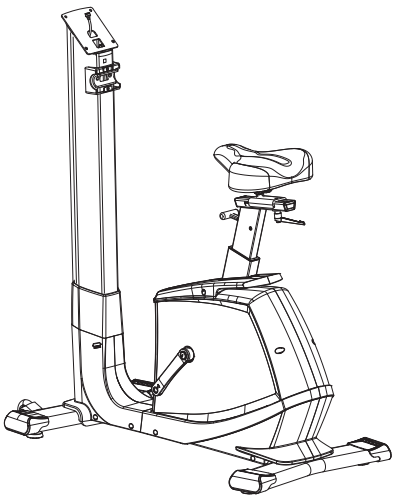
(M M)

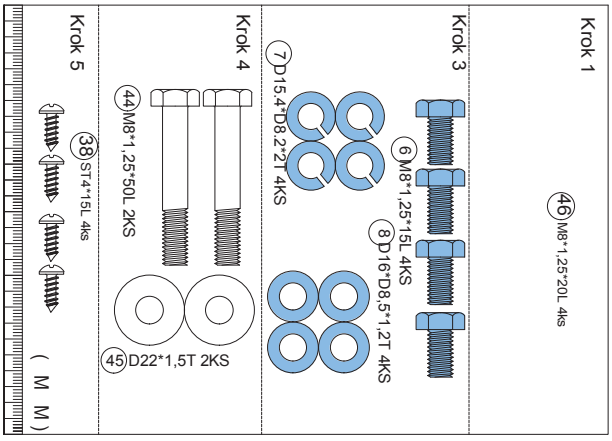


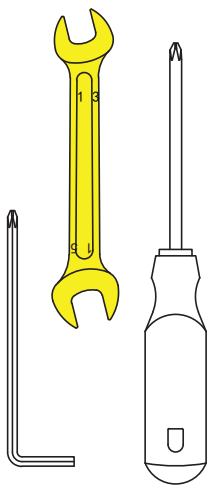
TUNTURI®

D-3


D16xD8.5x1.2T
D15.4xD8.2x2T
M8x1.25x15L

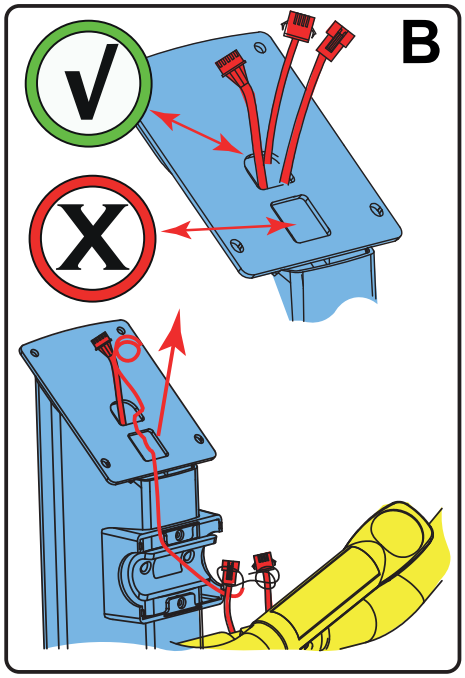


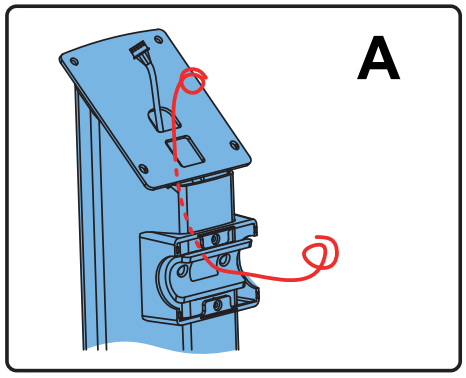

Krok 1
46 M8*1,25*20L 4ks
Krok 3
6 M8*1,25*15L 4KS
8 D16*D8,5*1,2T 4KS
7 D15,4*D8,2*2T 4KS
Krok 4
44 M8*1,25*50L 2KS
45 D22*1,5T 2KS
Krok 5
38 ST4*15L 4ks
(M M)

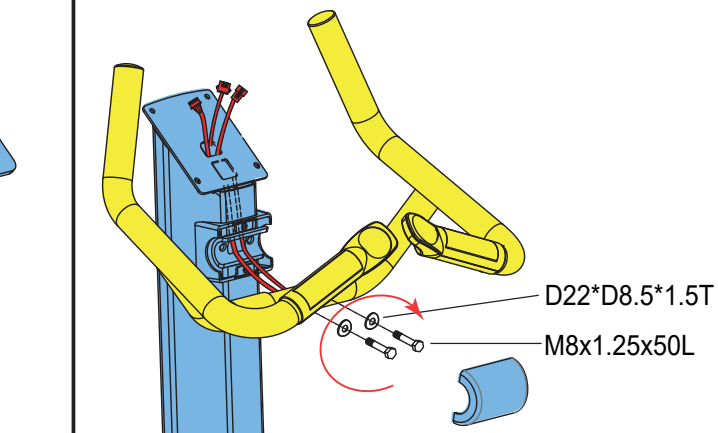


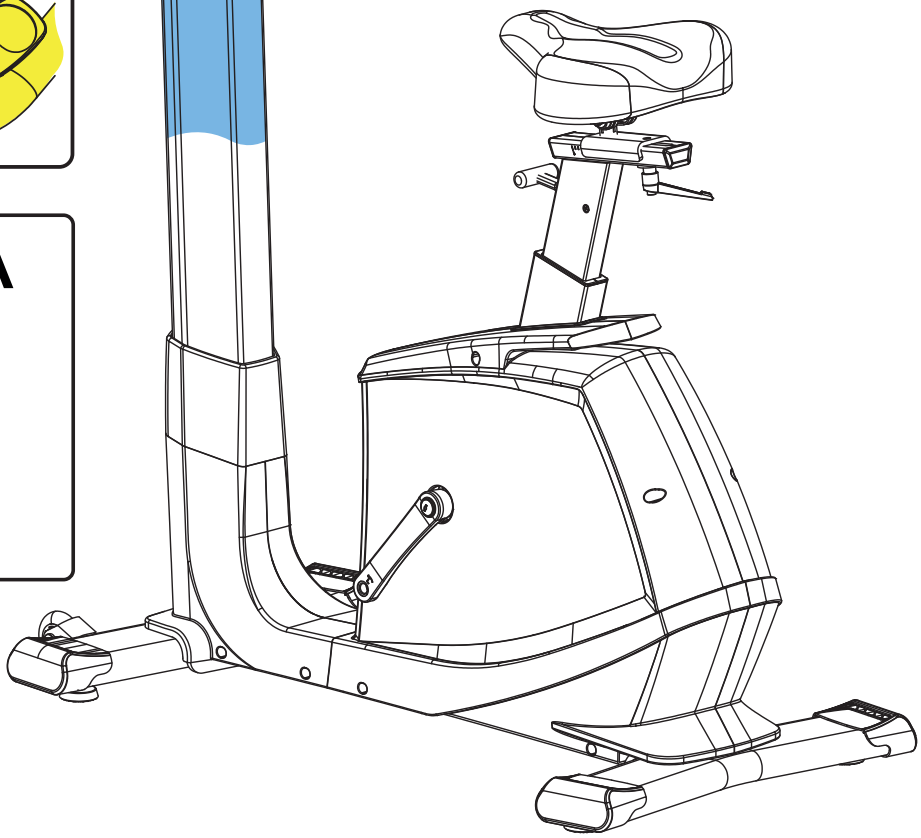
TUNTURI®

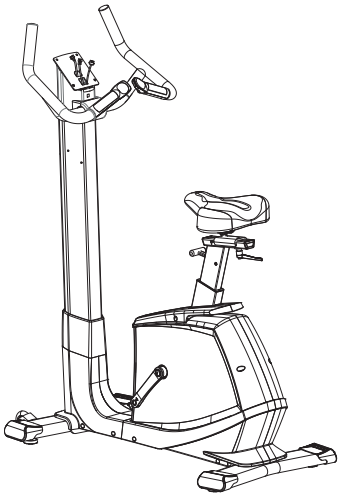
D-4

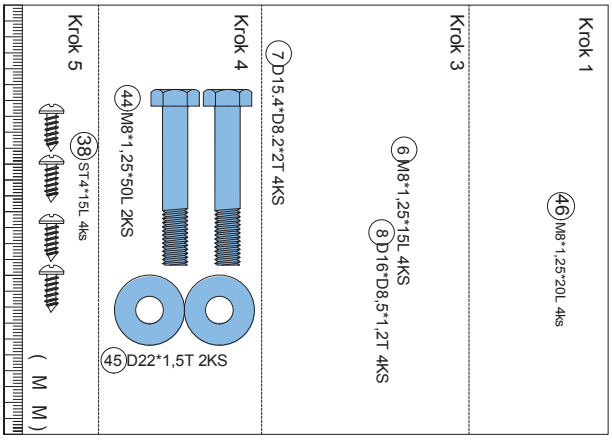

B

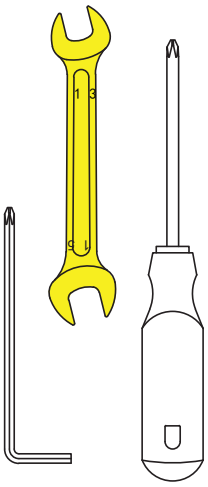

A


D22*D8.5*1.5T
M8x1.25x50L



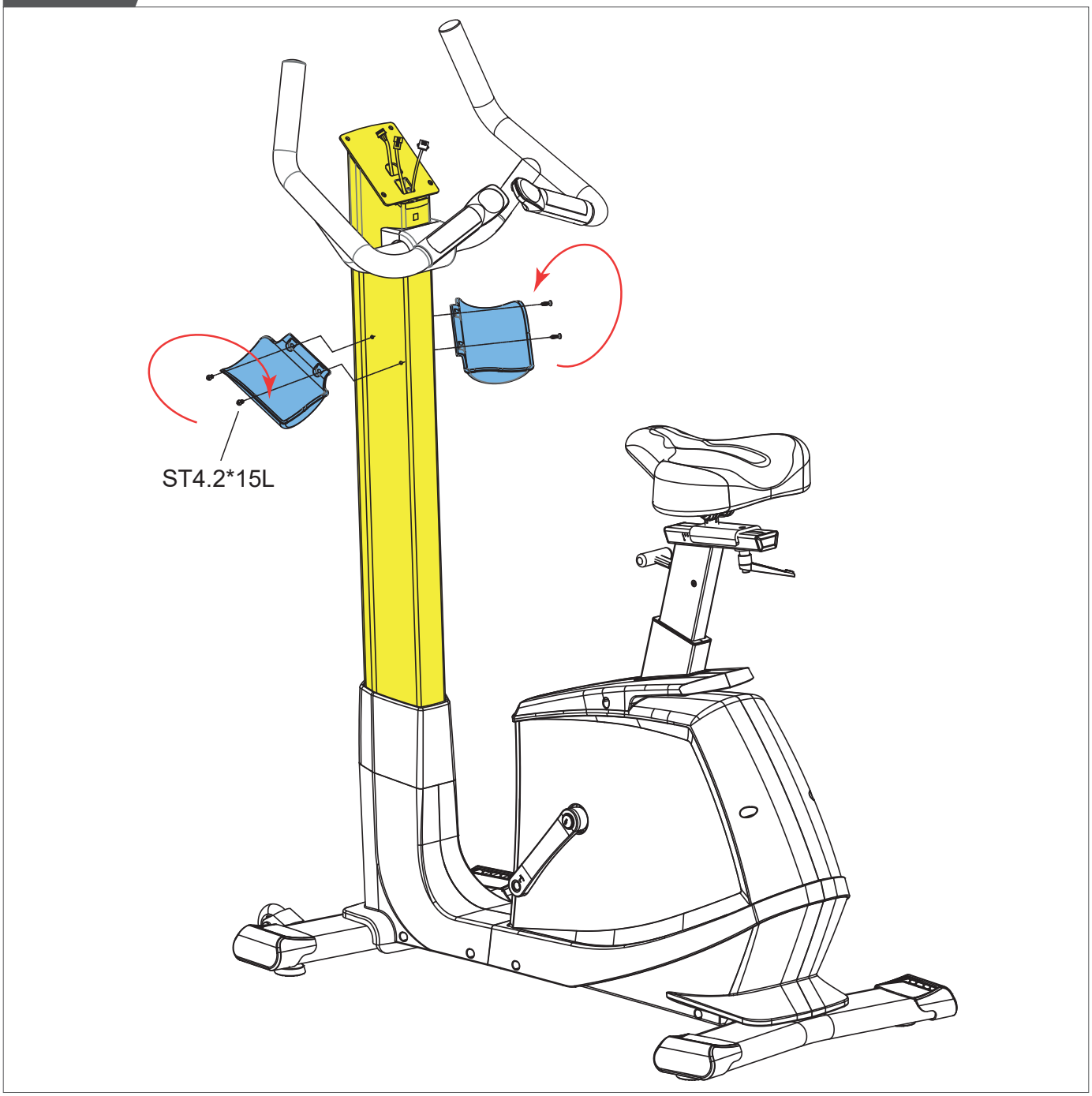


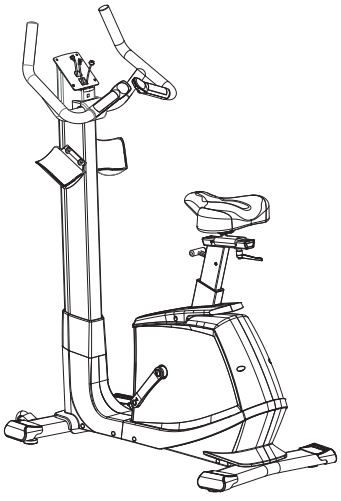

Krok 5
38 ST4*15L 4ks
(M M)
Krok 4
44 M8*1,25*50L 2KS
45 D22*1,5T 2KS
7 D15.4*D8.2*2T 4KS
Krok 3
6 M8*1,25*15L 4KS
8 D16*D8.5*1,2T 4KS
Krok 1
46 M8*1,25*20L 4ks



TUNTURI®

D-5





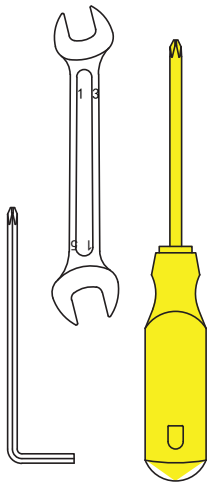
Krok 1
46 M8*1,25*20L 4ks

Krok 3
6 M8*1,25*15L 4KS
8 D16*D8,5*1,2T 4KS

Krok 4
7 D15,4*D8,2*2T 4KS
44 M8*1,25*50L 2KS
45 D22*1,5T 2KS

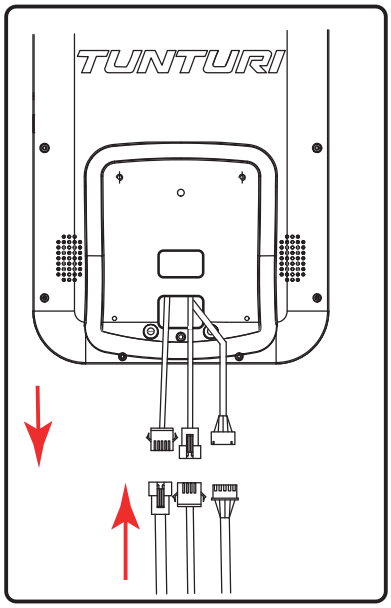
Krok 5
38 ST4*15L 4ks

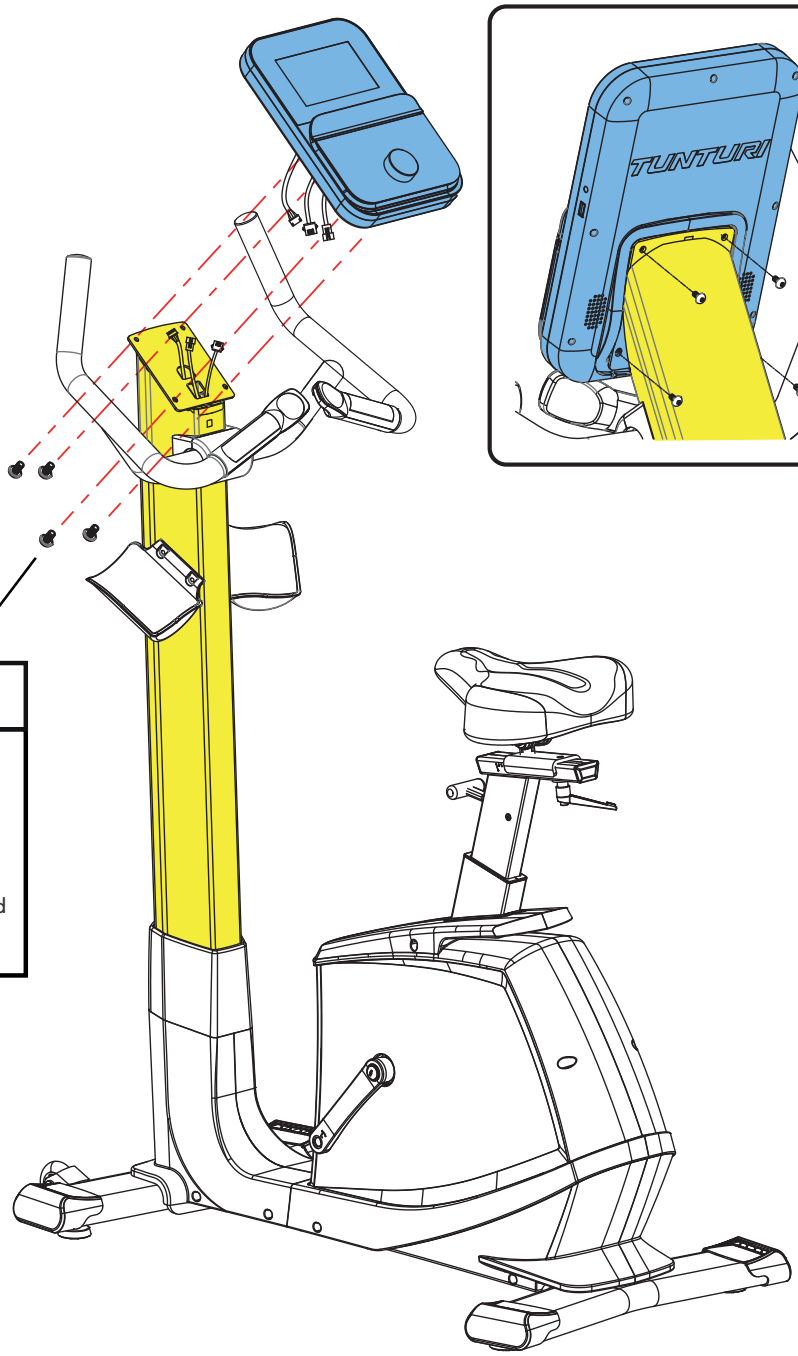
(M M)



TUNTURI®

D-6

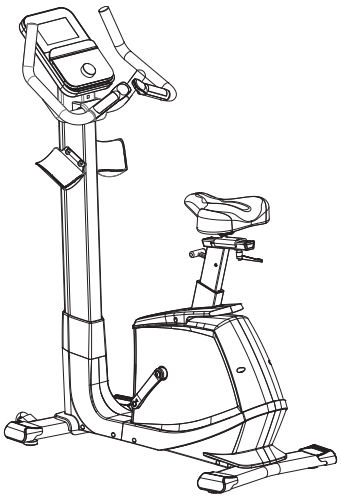




4x Šroub M5x 10

Předmontováno

Predmontované
Pre-assembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado



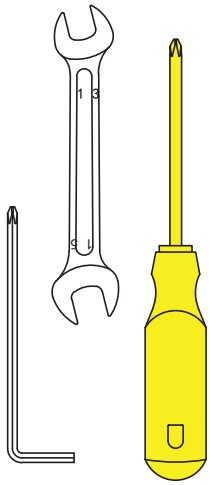
Krok 1
(46) M8*1,25*20L 4ks

Krok 3
(6) M8*1,25*15L 4KS
(8) D16*D8,5*1,2T 4KS

Krok 4
(7) D15,4*D8,2*2T 4KS

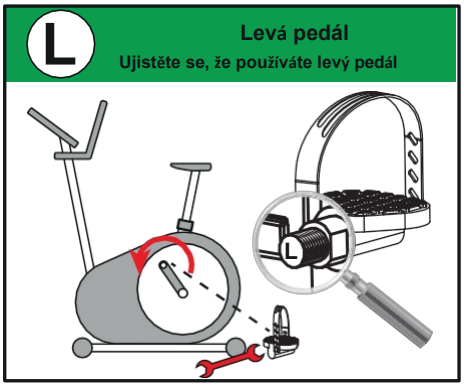
Krok 5
(44) M8*1,25*50L 2KS
(38) ST4*15L 4ks
(45) D22*1,5T 2KS

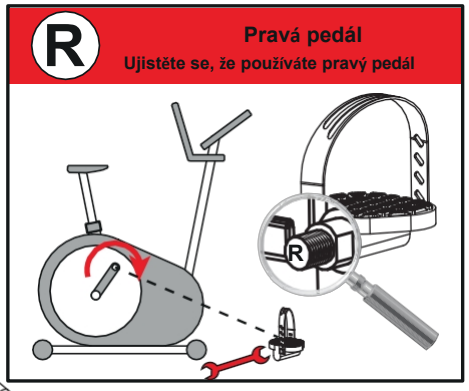
(M M)



TUNTURI®

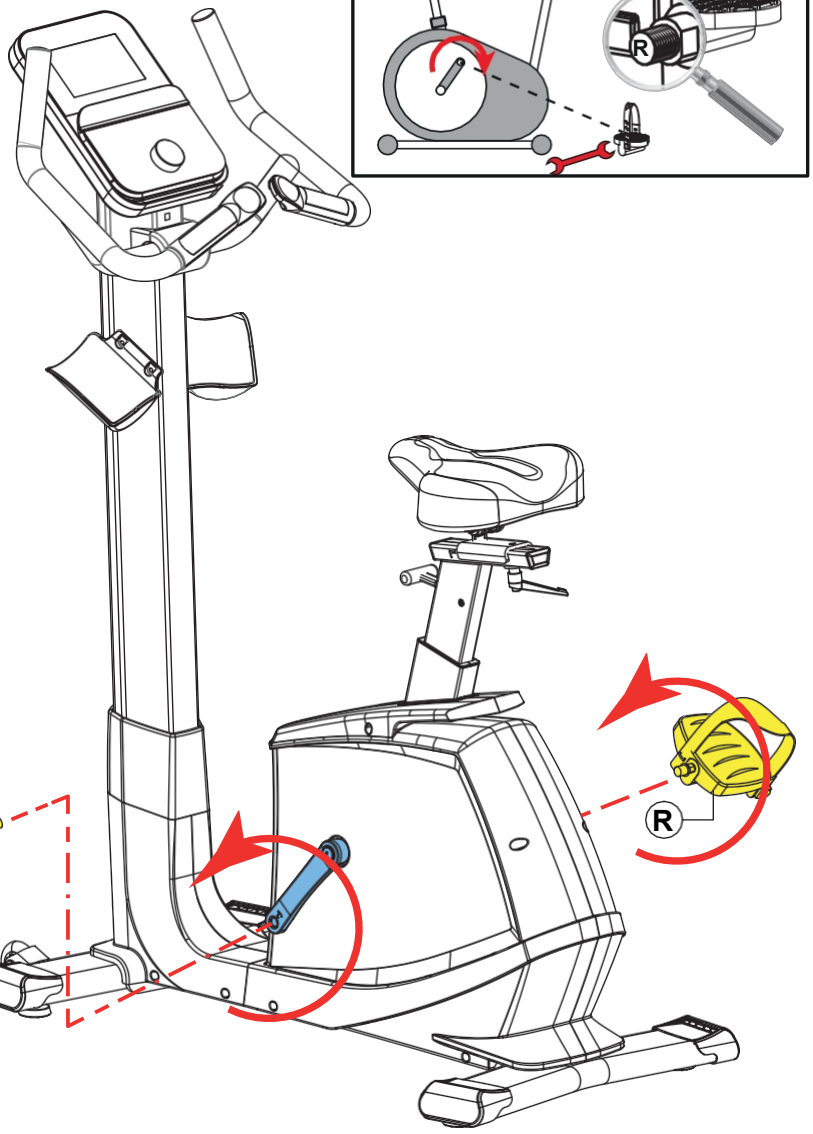
D-7

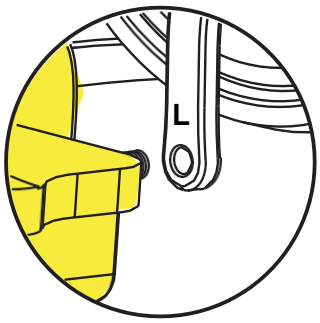






Naskenujte pro zobrazení ▶ výukového programu na YouTube





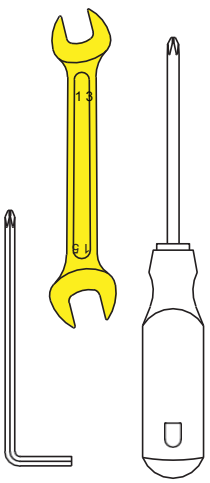


Krok 1
46 M8*1,25*20L 4ks

Krok 3
6 M8*1,25*15L 4KS
8 D16*D8,5*1,2T 4KS

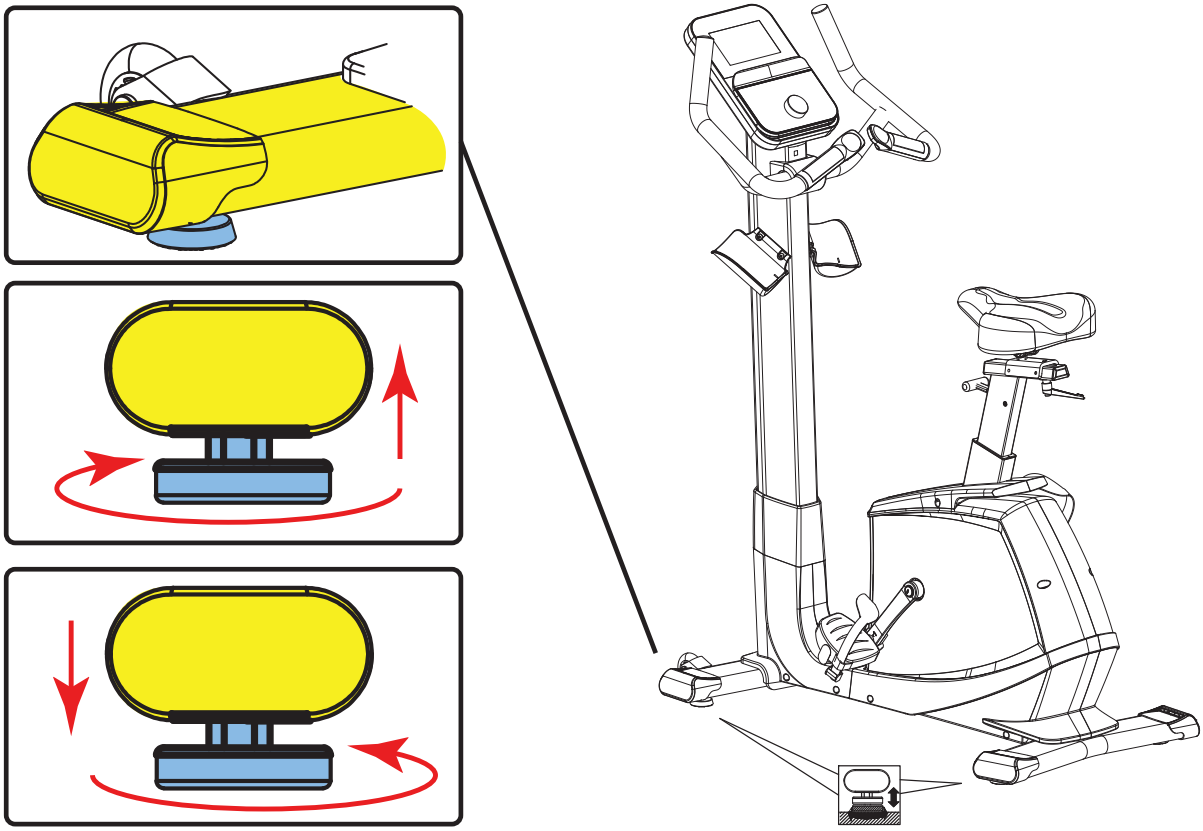
Krok 4
7 D15,4*D8,2*2T 4KS

Krok 5
44 M8*1,25*50L 2KS
38 ST4*15L 4ks
45 D22*1,5T 2KS

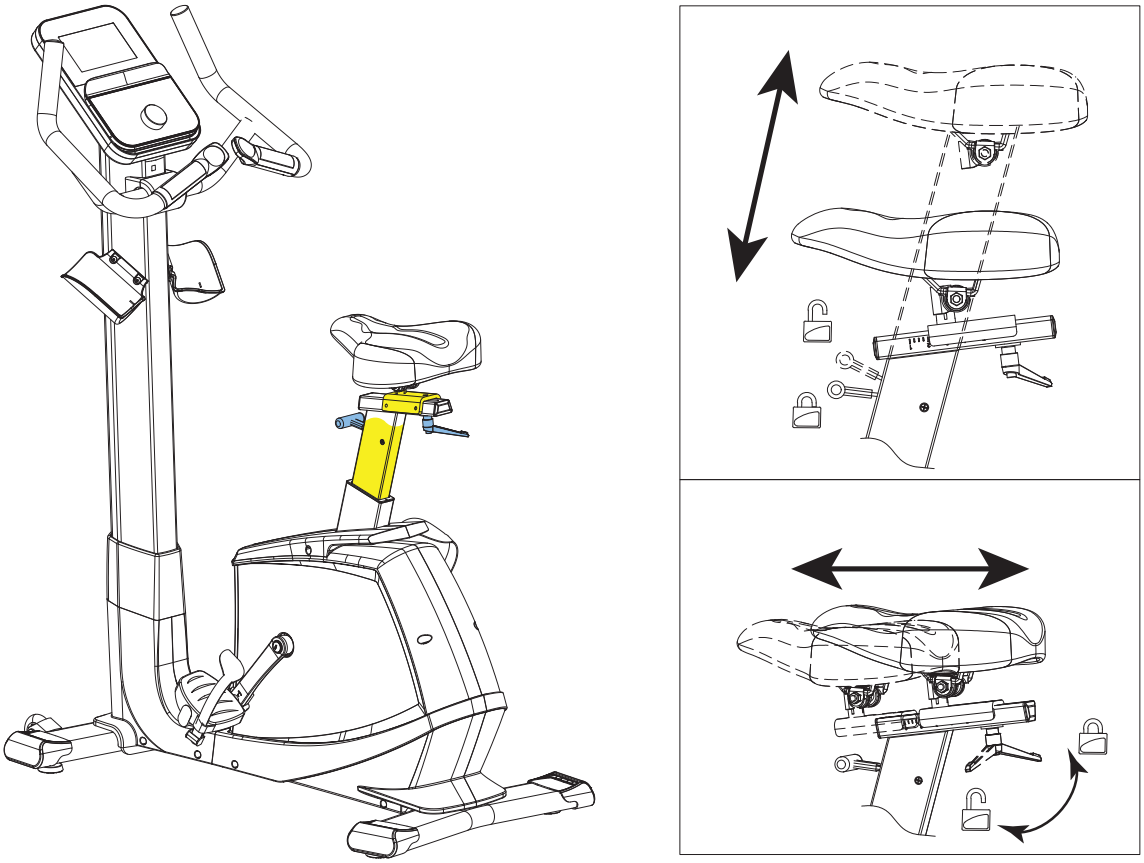


TUNTURI®

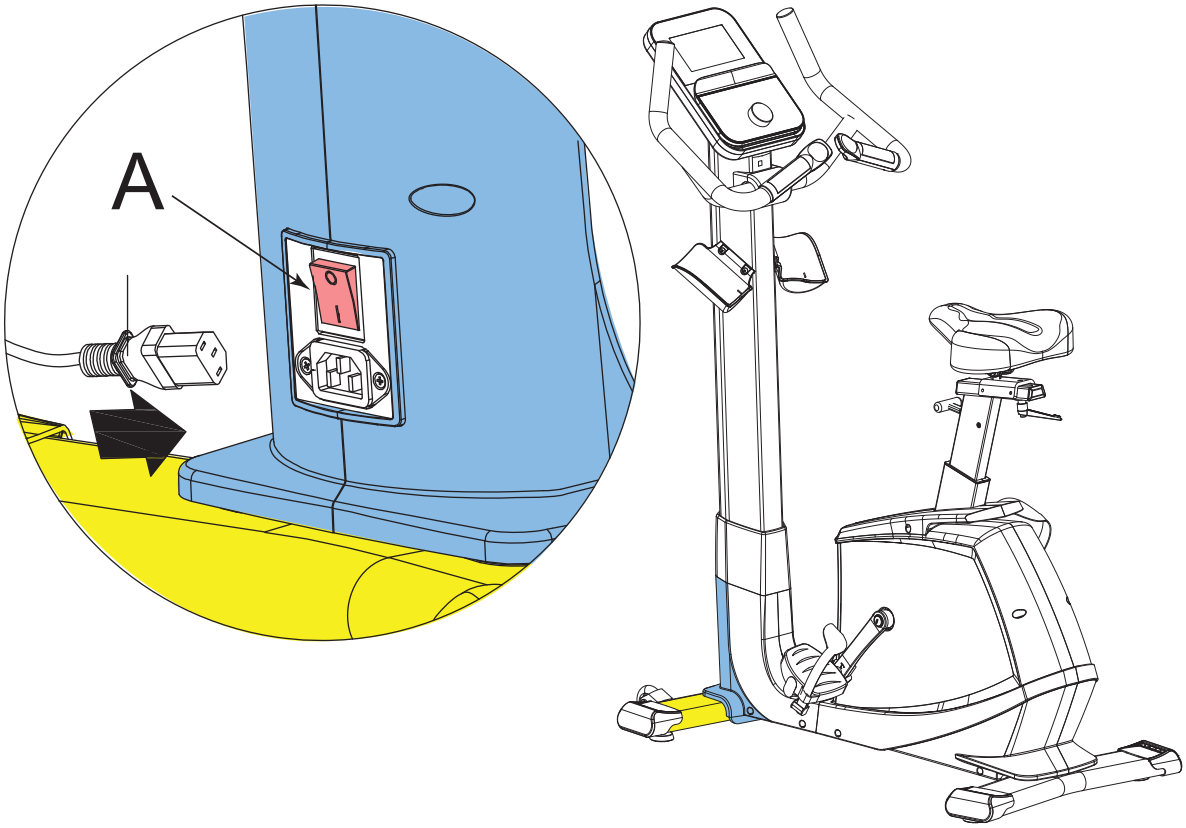
E



F



G



H

#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	4	4	6	6	10	10	4	4	6	6	10	10	4	4	6	6	10	10	4	4
P02	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10
P03	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
P04	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4
P05	4	4	6	8	10	12	14	16	18	4	4	6	8	10	12	14	16	18	4	4
P06	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18
P07	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20
P08	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	16	16	20	20	12	12	4	4
P09	4	10	12	16	20	24	24	20	16	12	10	12	16	20	24	24	20	16	12	10
P10	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26
P11	4	4	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28
P12	4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	32	20	16	12

TUNTURI®

Čeština

Obsah

Vítejte **16**

Bezpečnostní upozornění **16**
Elektrická bezpečnost 17

Návod k montáži **17**
Popis obrázku A 17
Popis obrázku B 17
Popis obrázku C 17
Popis obrázku D 17

Další informace o montáži **17**
Další informace o životním prostředí 17
Volný tréninkový prostor (obr. D-0) 17

Tréninky **18**
Pokyny ke cvičení 18
Tepová frekvence 18

Použití **19**
Nastavení opěrných nožiček 19
Nastavení vodorovné polohy sedadla 19
Nastavení svislé polohy sedadla 19
Napájení 19

Konzola **20**
Vysvětlení Funkce displeje 20
Vysvětlení tlačítek 21
Obsluha 21

Programy **21**
Nastavení uživatele 22
Manuální režim 22
Programový profil 1~12 22
Řízení srdeční frekvence 22
Regulace výkonu (W) 22
Uživatelský program (U) 23
Zotavení 23
Tělesný tuk 23
Bluetooth Aplikace 23

Čištění a údržba **24**
Závady a poruchy 24

Přeprava a skladování **24**

Záruka **24**

Technické údaje **25**

Prohlášení výrobce **25**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **25**

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili tento kus vybavení Tunturi.
Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a multistanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení, přečtěte si prosím všechny pokyny v tomto návodu dříve, než začnete toto zařízení používat. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a pokyny. Při nedodržení těchto pokynů bezpečnostních upozornění a pokynů může způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a návod si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy pro monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí a profesionální použití (např. nemocnice, hasičské stanice, hotely, školy atd.).
- Tento přístroj mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim byl poskytnut dohled nebo byly poučeny o používání přístroje bezpečným způsobem a rozumí souvisejícím nebezpečím.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si se spotřebičem nebudou hrát.
- Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, zahřejte se na začátku každého tréninku a na konci tréninku se zchlaďte. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C~35 °C/ 50°F~95°F. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být nikdy vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v příručce.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodný oděv a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby, které váží více než 180 kg (397 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je napětí v elektrické síti stejné jako napětí uvedené na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel uchovávejte mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran.
- Síťový kabel ani síťovou zástrčku neupravujte.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, kontaktujte prodejce.
- Síťový kabel vždy zcela odviňte.
- Síťový kabel neveďte pod zařízením. Síťový kabel neveďte pod kobercem. Nepokládejte na síťový kabel žádné předměty.
- Dbejte na to, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu.
- Ujistěte se, že síťový kabel nemůže být náhodně zachycen nebo že o něj nelze zakopnout.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zasunuta do zásuvky.
- Netahejte za síťový kabel, abyste vytáhli síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Pokud zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jinou tekutinu přímo na zařízení nebo v jeho blízkosti, ale pouze prostřednictvím vlhkého hadříku, pokud je k čištění zařízení zapotřebí vlhkost.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti zařízení a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může mít za následek vážné zranění osob nebo dokonce smrt.
- Spotřebič smí být používán pouze s napájecím kabelem dodaným se spotřebičem.

Pokyny pro montáž

Popis vyobrazení A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže.
Můžete jej použít jako referenci při montáži, ale postupujte při montáži vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popisná ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké součásti a díly byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné díly mohou být ukryty/zabaleny v dutých prostorech v Polystyrenové ochraně výrobku
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena sada hardwaru dodávaná s vaším výrobkem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, šrouby , matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž vašeho trenažéru.

Popis Obrázek D

Ilustrace vám ve správném následujícím pořadí ukáže, jak nejlépe sestavit váš trenažér.

⚠ POZOR

- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte s minimálně dvěma osobami.

⚠ POZOR

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození povrchu podlahy.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

!! POZNÁMKA

- Uložte si nářadí dodané s tímto výrobkem, po dokončení sestavy výrobku pro budoucí servisní účely.

Další informace o montáži

D7 Jak správně namontovat pedály.

!! POZNÁMKA

- Pravá a levá strana jsou určeny na základě cvičebních pozic z pohledu.

Pravý pedál

Na ose pedálu najděte značku "R" nebo "L".

- Nasaďte pravý pedál "R" na pravou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu ve směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

- Nasaďte levý pedál "L" na levou kliku.
- Nejprve ručně otočte osou pedálu proti směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Kliknutím zobrazíte naše pomocné video na YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte nářadí dodané s tímto výrobkem. montáž výrobku, pro budoucí servisní účely.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu ukládaného na skládky. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám fitness trenažér bude sloužit dlouhá léta. Nicméně přijde čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních" jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném zařízení.

Volný tréninkový prostor (obr. D-0)

Přední část zařízení

Před zařízením ponechte alespoň 30 cm volného prostoru.

- Volnou tréninkovou plochu pro tuto část lze sdílet s jiným zařízením stejného druhu, pokud jsou obě zařízení obrácena k sobě.

Boční strana zařízení.

Na každé straně zařízení ponechte alespoň 60 cm volného prostoru.

- Volný tréninkový prostor pro tento úsek lze sdílet s ostatními zařízeními stejného druhu, pokud jsou obě obrácena k sobě.

Zadní strana zařízení

Za zařízením ponechte volný prostor alespoň 200 cm.

- Volný tréninkový prostor pro tuto část nelze sdílet s jiným zařízením stejného druhu, potřebný volný prostor navíc závisí na orientaci obou zařízení a měl by být součtem obou hodnot.

Tréninky

Trénink musí být přiměřeně lehký, ale dlouhý. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.
Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení úrovně kondice zvyšte počet cvičení .
Je vhodné kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, nejprve 30 minut nebo méně najednou, postupně by měl denní dobu cvičení zvýšit na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a tepové frekvence.

Pokyny ke cvičení

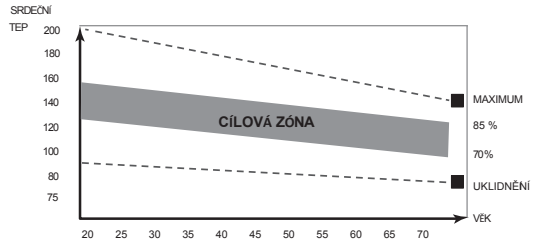
Používání fitness trenažéru vám poskytne několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží také riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení netlačte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, STOP.

Fáze cvičení

V této fázi je třeba vynaložit úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svého, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu stálé tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



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

Uklidňovací fáze
Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly u k l i d n i l y . Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snižte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili ani nestrhávali.

S rostoucí kondicí může být nutné trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozvrhněte si tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Posilování svalů

Chcete-li při cvičení na fitness trenažéru zpevnit svaly, musíte mít nastavený poměrně vysoký odpor. To více zatíží svaly nohou a to může znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí, které vynakládáte . Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.
Efektivně je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (ruční snímače tepu)

Tepová frekvence se měří pomocí senzorů v řídítkách, když se uživatel dotýká obou senzorů současně. Přesné měření tepu vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala snímačů tepu na ruce. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření tepové frekvence bude méně přesné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte ruční snímače pulsu v kombinaci se srdečním hrudním pásem na měření tepové frekvence.
- Pokud pro trénink nastavíte limit tepové frekvence, po jeho překročení se ozve alarm.

Měření tepové frekvence (hrudní pás pro měření tepové frekvence)

!! POZNÁMKA

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

Nejpřesnější měření tepové frekvence dosáhnete s hrudním pásem. Tepová frekvence se měří pomocí přijímače tepové frekvence v kombinaci s hrudním pásem s vysílačem tepové frekvence. Přesný srdeční
měření vyžaduje, aby elektrody na vysílacím pásu byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže. Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření tepové frekvence bude méně přesné.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se s lékařem před použitím hrudního pásu.

⚠ POZOR

- Pokud je vedle sebe umístěno několik zařízení pro měření srdečního tepu. dbejte na to, aby vzdálenost mezi nimi byla alespoň 1,5 metru.
- Pokud je na jednom místě pouze jeden přijímač srdeční frekvence a na druhém místě je několik přístrojů pro měření srdeční frekvence, ujistěte se, že v dosahu vysílání je pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte hrudní pás pro měření srdečního tepu v kombinaci s vysílačem ručními snímači pulsu.

- Hrudní pás pro měření srdečního tepu vždy noste pod oblečením přímo v kontaktu s pokožkou. Hrudní pás na měření srdečního tepu nenoste nad oblečením. Pokud budete nosit hrudní pás pro měření srdečního tepu nad oblečením, nebude signál žádný.
- Pokud si pro trénink nastavíte limit tepové frekvence, po jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzole až na vzdálenost 1 metru. Pokud nejsou elektrody vlhké, tepová frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oblečení (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické přístroje vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při zátěžovém cvičení. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK. Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ POZOR

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

Začátečníci
50-60 % maximální tepové frekvence
Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí
60-70 % maximální tepové frekvence
Vhodné pro osoby, které si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Expert
70-80 % maximální tepové frekvence
Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhotrvající vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení opěrných noh

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nohami.
Pokud se vám zdá, že je zařízení nestabilní, viklá se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto opěrné nožičky nastavit a provést požadované korekce.

- Otočte podpěrné nožičky podle potřeby, abyste zařízení dostali do polohy stabilní a pokud možno vyrovnané poloze. (Obr. E)
- Utáhněte pojistné matice*, abyste zajistili opěrné nohy.

!! POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když je co nejníže u podlahy. co nejblíže k podlaze. Proto začněte vyrovnávat zařízení úplným zasunutím všech opěrných nožiček a teprve poté vytočte potřebné opěrné nožičky, abyste zařízení stabilizovali a vyrovnali.

Kliknutím zobrazíte naše pomocné video na YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Nastavení vodorovné polohy sedadla

Vodorovnou polohu sedadla lze nastavit nastavením sedadla do požadované polohy. (Obr. F)

- Uvolněte kolejnici sedadla otáčením rychloupínací páky ve směru hodinových ručiček.
- Nastavte sedadlo do požadované polohy.
- Otáčením rychloupínací páčky ve směru hodinových ručiček utáhněte kolejnici sedadla.

!! POZNÁMKA

- Rychloupínací páčka je odpružená. Chcete-li páčku přestavit můžete páku stáhnout dolů, změnit její polohu a opět ji uvolnit.

Nastavení svislé polohy sedadla

Vertikální polohu sedadla lze nastavit nastavením sedlové trubky do požadované polohy. Při téměř rovné noze se musí oblouk chodidla dotýkat pedálu v jeho nejspodnějším bodě. (Obr. F)

- Před zvednutím rukojeti pro nastavení výšky sedadla nahoru podepřete sedadlo, aby se sloupek sedadla uvolnil z pevné polohy.
- Posuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Před usednutím na sedlo uvolněte rukojeť pro nastavení výšky sedla a ujistěte se, že sedlo zapadne do fixační polohy.

Napájení

Trenažér je napájen externím napájecím kabelem. Podle obrázku vyhledejte vstup napájení trenažéru. (Obr. G)

!! POZNÁMKA

- Napájecí kabel připojte k trenažéru dříve, než jej připojíte do zásuvky.
- Pokud stroj nepoužíváte, vždy odpojte napájecí kabel.

Hlavní vypínač (obr. G-A)

Zařízení je vybaveno hlavním vypínačem, který slouží k úplnému vypnutí zařízení.

Chcete-li zařízení spustit:

- Zasuňte síťovou zástrčku do zařízení.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavní vypínač do polohy zapnuto.

Zastavení zařízení:

- Nastavte síťový vypínač do polohy vypnuto.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zařízení.

Konzole



1. Zobrazení
2. Podpora tabletu/knihy
3. Tlačítka
4. Nabíjecí port USB

⚠ POZOR

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Osušte povrch konzole, pokud je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když se zařízení nepoužívá po dobu 4 minuty.

Vysvětlení Funkce displeje

Čas

- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat.
- Po nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat od cílového času do 0 a zazní alarm nebo bude blikat.
- Rozsah displeje: 00:00:00 ~ 23:59:59.

Přídavný displej času (pod držákem tabletu) bude kopírovat časové okno a bude zobrazovat pouze minuty a sekundy.

Rychlost

- Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.
- Rozsah zobrazení: 0,0 ~ 99,9 km/h.
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, zobrazí se na displeji SPEED hodnota "0,0".

Přídavný displej Speed (pod držákem tabletu) bude kopírovat hlavní okno Speed.

OTÁČKY ZA MINUTU

- Zobrazuje počet otáček za minutu.
- Rozsah zobrazení: 0 - 15 ~ 999 OTÁČEK ZA MINUTU.
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, zobrazí se na displeji hodnota RPM "0".

Watt

- Zobrazení aktuálních tréninkových wattů.
- Rozsah zobrazení: 0 ~ 999 Watt.

- ▲ Symbol se zobrazí v okně Level, když je nastavený cílový watt nižší než aktuální tréninkový výkon.
  Šlapete příliš rychle nebo je nastavená cílová hodnota příliš nízká.
- ▼ Symbol se zobrazí v okně Level, když je nastavený cílový watt vyšší než aktuální tréninkový výkon ve wattech.
  Šlapete příliš pomalu nebo je nastavená cílová hodnota příliš vysoká.

Úroveň

- Zobrazuje nastavenou úroveň napětí, když nastavujete odpor, po dobu 3 sekund.

- ▲ Symbol bliká v okně Level při cvičení v předem naprogramovaném profilu 3 sekundy před zvýšením úrovně odporu, aby vás upozornil na blížící se zvýšení odporu profilu.
- ▼ Symbol bude blikat v okně Level, když cvičíte v režimu 3 sekundy před snížením úrovně odporu, aby vás upozornila na nadcházející snížení odporu profilu.

!! POZNÁMKA

- Pokud není nastaven žádný časový cíl, symboly šipky nahoru/dolů se nezobrazí. upozorní na nastavení odporu 3 sekundy před změnou odporu.

Vzdálenost

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude počítat nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.
- Rozsah displeje: 0,00 ~ 99,99 KM.

Přídavný displej Vzdálenost (pod držákem tabletu) bude kopírovat hlavní okno Vzdálenost.

Kalorie

- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie odpočítávat.
- Po nastavení cílové hodnoty se budou kalorie odpočítávat od cílové hodnoty do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním.
- Rozsah zobrazení: Na displeji se zobrazí informace o počtu kalorií: 0 ~ 999 kalorií.

!! POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení , které nelze použít při lékařské léčbě

Puls

- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách, jakmile jej konzola detekuje.
- Bez jakéhokoli pulzního signálu po dobu 6 sekund se na displeji konzoly zobrazí "P".
- Pulzní alarm zazní, když je aktuální puls vyšší než cílový puls.
- Rozsah zobrazení: 0 - 40 ~ 200 BPM

!! POZNÁMKA

- Červená ikona pulsu začne blikat, když je přijata srdeční frekvence trvá několik sekund, než se tepová frekvence zobrazí jako číslo, protože je nutný proces výpočtu průměru.
- Naměřenou hodnotu nelze použít jako lékařský podklad.

Přídavný displej Puls (pod držákem tabletu) bude duplikovat hlavní okno Puls.

Zobrazení 4 barevných zón srdečního tepu.

Čtyřbarevný displej srdeční frekvence zobrazuje zónu srdeční frekvence na základě věku nastaveného uživatelem v procentech.

Výpočet je následující.

Měření HR děleno Max. HR , výsledek vynásobte 100. Max. tepová frekvence pro muže (220 - věk)

Maximální tepová frekvence pro ženy (226 - věk)

BAI ™
- Zobrazení hodnoty BAI spotřeby BAI během tréninku.
- Rozsah zobrazení 0~999

!! POZNÁMKA
- BAI (Body Activity Index) je součet efektivních tréninkových hodnot objemu.
- Tréninkový objem = tréninková intenzita x doba tréninku.

BAI vypočítá efektivní objem tréninku na základě vaší tepové frekvence, věku, pohlaví a délky trvání.
Během tréninku můžete sledovat, jak BAI narůstá. Jakmile trénink dokončíte, můžete získat celkový bod BAI této relace, což je celkový efektivní tréninkový objem této relace.
Pokud trénujete intenzivněji, ve vyšší zóně tepové frekvence, získáváte body BAI rychleji. Pokud trénujete méně tvrdě, nižší zónu tepové frekvence, získáváte body BAI pomaleji.
Doporučujeme trénovat tak, že každý týden nasbíráte 100 bodů BAI, abyste zvýšili své kardio schopnosti.

Středový displej
- Horní řádek zobrazuje profily programů.
- V pravém horním rohu se zobrazuje vybraný uživatel (U1, U2, U3, U4).
- Spodní bodový displej graficky zobrazí křivku intenzity programového profilu.
  * Při kontrole napětí: Každá tečka představuje 2 úrovně napětí.
  * V režimu HRC: Každá tečka představuje úroveň napětí, jako kdyby bylo napětí řízené.
  * V režimu Watt: Každá tečka představuje úroveň napětí, jako by byla řízena napětím.

Světelný paprsek
Světelný paprsek na spodním konci konzoly není funkční a je zaveden pouze jako ozdoba konzoly.

Vysvětlení tlačítek

Otáčejte tlačítkem voliče ve směru hodinových ručiček (nahoru)
- Zvýšení úrovně odporu
- Volba nastavení.

Otáčejte tlačítkem voliče proti směru hodinových ručiček (dolů)
- Snížení úrovně odporu
- Volba nastavení.

Stiskněte tlačítko voliče (mode/ enter)
- Potvrzení nastavení nebo výběru.
- Zastavte funkci skenování displeje a zafixujte aktuální parametr na středovém displeji.
- Přechod na další parametr v režimu pevného zobrazení.

!! POZNÁMKA
- Při zastavení režimu snímání fixací určitého parametru, není možné znovu aktivovat funkci "skenování" jinak než rychlým dvojím stisknutím tlačítka "Start/ Stop", čímž se cvičení rychle pozastaví a znovu spustí.

Tlačítko rukojeti +
Stejná funkce jako funkce Up (Dail).

Tlačítko Handgrip -
Stejná funkce jako funkce Dolů (Dail)

Reset
- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, čímž vynulujete aktuální hodnoty funkcí.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na 3 sekundy vynulujete všechny funkční údaje.

Spuštění/zastavení
- Spuštění nebo zastavení tréninku

Tělesný tuk
- Testování % tělesného tuku a BMI v režimu stop.

Recovery
- Poté, co konzola detekuje pulzní signál, stiskněte tlačítko RECOVERY pro vstup do režimu obnovy, abyste mohli sledovat schopnost obnovy srdeční frekvence.

Provoz

Zapnutí napájení
- Zapojte napájecí zdroj a zapněte počítač.
- Stiskněte libovolnou klávesu pro zapnutí konzole, když je v režimu spánku.

!! POZNÁMKA
- Konzola se přepne do režimu spánku, pokud zařízení není používáno po dobu 4 minut.

Režim spánku
Když je konzola v režimu spánku, všechna informační okna jsou zatemněna, jako by byla ve vypnutém stavu.

Vypnutí napájení
- Pro vypnutí trenažéru je nutné od trenažéru odpojit zdroj napájení.

Výběr tréninku
K výběru použijte funkci tlačítka voliče:

M	Manuální
P1 ~ P12	Programový profil 1 ~ 12
❤	Řízení srdeční frekvence
W	Regulace výkonu ve wattech
U	Uživatelský program

Funkce USB
Uživatel může připojit své zařízení a nabíjet je během tréninku.
Napětí/proud: 5 VDC/ 1,0 A

Programy:

Rychlé spuštění
- Stisknutím tlačítka START/ STOP zahájíte trénink bez jakéhokoli přednastavení.
- Pomocí funkce tlačítka voliče nastavte úroveň odporu během tréninku.

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

RYCHLÁ RADA
- Když se nacházíte v režimu Pauza, můžete použít tlačítko "Dial" (Vytočit) upravit nastavené cíle.
- Stiskněte tlačítko vytáčení pro výběr: Čas/ Vzdálenost/ Kalorie a nebo Puls.
- Otáčením voliče nastavte cíl podle svých preferencí a stisknutím tlačítka "Mode" vyberte další parametr, který v případě potřeby změníte, nebo stisknutím tlačítka "Start/ Stop" pokračujte v tréninku.

Nastavení uživatele

Uživatele lze vybrat, když je konzola v režimu "Start up".
Když je konzola ve funkčním režimu, stiskněte a podržte tlačítko "RESET" po dobu delší než 3 sekundy, čímž konzolu restartujete a přepnete do režimu "Start up".
Zobrazí se blikající nápis "U1" (nebo poslední vybraný uživatel U1~U4).

- Zvolte uživatele, otáčením voliče vyberte U1~U4, potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Vyberte pohlaví, pomocí tlačítka voliče vyberte♂ (muž)/♀ (žena), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Nastavte věk (A), pomocí tlačítka voliče vyberte možnost Rozsah nastavení: 1 ~ 99 (±1), potvrďte stisknutím tlačítka volby.
- Nastavte výšku (H), pomocí tlačítka voliče nastavte rozsah nastavení: 100~200 cm (±1), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Nastavte hmotnost (W), pomocí tlačítka voliče nastavte rozsah nastavení: 20~150 kg (±1), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.

!! POZNÁMKA

- Nastavení správných uživatelských parametrů je nutné pro :
  1. Správnou funkci cílového programu tepové frekvence.
  2. Správná funkce měření tělesného tuku en BMI.
- Výběr uživatele určuje, jaké "Uživatelské programy" se budou načítat. Viz "Uživatelský program".

Manuální režim

- Pomocí funkce Dial Up/ Down vyberte tréninkový program, Vyberte M (manuální), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Pomocí tlačítka Dial (Vytáčení) přednastavte dobu tréninku, Rozsah nastavení: 1:00 ~ 23:59:00 minut (± 1:00), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Pomocí tlačítka Dial (Tlačítko volby) přednastavte tréninkovou vzdálenost, rozsah nastavení: 0,10 ~ 99,90 km (± 0,10), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Tlačítkem Dial nastavte tréninkové kalorie, rozsah nastavení: (± 10), Potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Tlačítkem Dial nastavte limit pro Pulse, Rozsah nastavení: 40 ~ 200 BPM (± 1), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka Dial nastavte úroveň odporu. Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.

!! POZNÁMKA

- Při nastavení více než jednoho cíle se trénink ukončí při prvním dosaženém cíli.
- Ponechte cíl prázdný a nebude považován za předem nastavený limit.
- Při nastavení pulzního limitu se trénink při překročení nastaveného limitu nezastaví. Při překročení limitu uživatele upozorní zvukový signál jako varování.

Programový profil 1~12

- Pro výběr tréninkového programu použijte funkci vytáčení nahoru/dolů, Vyberte jeden z přednastavených profilů, potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Pomocí tlačítka Dial můžete přednastavit dobu tréninku, Rozsah nastavení: 1:00 ~ 23:59:00 minut (± 1:00).

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka Dial nastavte úroveň odporu. Celý profil bude proporcionálně odstupňován Úroveň zátěže se zobrazí v okně LEVEL.

V režimu programového profilu se napětí automaticky přizpůsobí předem nastavenému profilu.

!! POZNÁMKA

- Doba trvání každého segmentu v profilu je 1/20 vámi přednastavené hodnoty. nastavené doby tréninku.
- Pokud není nastaven žádný čas tréninku, bude doba trvání každého segmentu 100 m a profil se bude opakovaně spouštět, dokud trénink sami nezastavíte.

!! POZNÁMKA

- Přehled jednotlivých profilů programu naleznete na "Obr. H", kde se nachází zveřejněn po výkresech montážních kroků.

Ovládání tepové frekvence

- Pomocí funkce tlačítka voliče zvolte tréninkový program, Zvolte HRC (ikona srdce), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Pomocí funkce nahoru/dolů nastavte cílovou hodnotu HRC:

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

Parametr *Age je třeba nastavit v nabídce "Set User".

potvrďte stisknutím tlačítka volby.
- Po nastavení TA použijte funkci nahoru/dolů pro nastavení cílové hodnoty (40~200), potvrďte stisknutím tlačítka.
- Pomocí tlačítka Dial (Vytáčení) přednastavte dobu tréninku, Rozsah nastavení: 1:00 ~ 23:59:00 minut (± 1:00).

- Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

V režimu Cardio se napětí automaticky nastaví na necitlivost, při které vaše tepová frekvence dosáhne předem nastavené cílové hodnoty HRC.

!! POZNÁMKA

- Režim Cardio vyžaduje ke své funkci signál srdečního tepu.
- Otazník a symbol srdce Symbol se zobrazí v hlavním okně, když konzola nepřijme signál srdečního tepu, aby na něj upozornila.
- Když se srdeční frekvence ztratí na více než 5 sekund, program se automaticky vypne v režimu pauzy.

RYCHLÁ RADA

- Program "Kontrola srdeční frekvence" funguje nejlépe, když je uživatelské nastavení správně nastaveno.

Kontrola Wattů

- Pomocí funkce tlačítka voliče vyberte tréninkový program, Zvolte Watt Control (W), potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Pomocí funkce nahoru/dolů nastavte cílový výkon ve wattech: 100 je přednastavená výchozí hodnota (20~450 ± 5) potvrďte stisknutím tlačítka volby.
- Pomocí tlačítka Dial (Vytáčení) přednastavte dobu tréninku, Rozsah nastavení: 1:00 ~ 23:59:00 minut (± 1:00).

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

V režimu Watt se napětí automaticky nastaví na necitlivost v místě, kde Watty dosáhnou předem nastaveného cílového Wattu.

!! POZNÁMKA

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

Uživatelský program (U)

Režim uživatelského programování.

Zvolený uživatelský program se vždy otevře v režimu programování.

- Pomocí funkce tlačítka voliče vyberte tréninkový program, Zvolte uživatelský profil (U), Potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Pomocí funkce vytáčení nahoru/dolů nastavte úroveň napětí pro 1. segmentu profilu. Potvrďte stisknutím tlačítka voliče.
- Stejným způsobem zopakujte i ostatní úrovně napětí segmentů profilu.

!! POZNÁMKA

- Každý segment naprogramujte a potvrďte stisknutím tlačítka "Mode". tlačítkem, se automaticky uloží.
- Předem naprogramovaný uživatelský program nelze vymazat, ale lze jej přepsat a kdykoli aktualizovat profil podle vašich potřeb.

Spuštění programu User

- Když jste v režimu programování, stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 2 sekund v kterékoli fázi režimu programování, čímž otevřete režim časového programování.
- Pomocí tlačítka Dial (Vytáčení) přednastavte čas tréninku, Rozsah nastavení: 1:00 ~ 23:59:00 minut (± 1:00).

- Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
- Pomocí tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

V režimu profilu uživatelského programu se napětí automaticky přizpůsobí předem nastavenému profilu.
Doba trvání každého segmentu v profilu je 1/8 vámi přednastavené hodnoty tréninkové doby.

!! POZNÁMKA

- Pro jeden uživatelský profil je k dispozici pouze 1 uživatelský program. Viz "Nastavení uživatele".

Zotavení

Funkce zotavení zaznamenává stav srdce měřením rychlosti zotavení srdeční frekvence v úderech za minutu. Čím rychleji vaše tepová frekvence klesne na normální hodnotu, tím lepší je váš stav. Tuto funkci proto používejte nejlépe bezprostředně po tréninku.

- Tlačítko RECOVERY bude platné pouze v případě, že je detekován puls.
- Na displeji TIME se zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítává se do 0.
- Počítač po odpočítávání zobrazí F1 až F9 pro testování stavu zotavení tepové frekvence. Uživatel může zjistit úroveň zotavení srdeční frekvence nazákladě níže uvedeného grafu.
- Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na začátek.

Jak přečíst výsledek testu.

Výsledek je založen na stavu srdeční frekvence. Při aktivitě se vaše tepová frekvence zvyšuje v úderech za minutu (BPM).
Po ukončení tréninku se vaše tepová frekvence ustálí na normální hodnotě.
Čím rychleji se vaše srdeční frekvence stabilizuje, tím lepší je váš srdeční stav.
Když vaše tepová frekvence klesne s minimálně 31 BPM v testovací minutě, váš výsledek bude mít hodnotu F1.
Když vaše tepová frekvence klesne v rozmezí 25~30 tepů/min. v testovací minutě, bude váš výsledek ukazovat F2. A tak dále.

F1	Vynikající	31 +
F2	Výborně	25 ~ 30
F3	Dobrý	20 ~ 24
F4	Nadprůměrný	16 ~ 19
F5	Průměr	12 ~ 15
F6	Pod průměrem	9 ~ 11
F7	Znepokojující	6 ~ 8
F8	Špatný	3 ~ 5
F9	Velmi špatný	0 ~ 2
F0	Chyba	Chyba/ výsledek je mínusový

!! POZNÁMKA

- Údaje o výsledku "zotavení" lze použít pouze jako osobní údaje a nemá žádnou lékařskou hodnotu.
- Pokud se vaše tepová frekvence v testovací minutě zvýšila, zobrazí se hodnota F0.

Tělesný tuk

- Stisknutím tlačítka BODY FAT zahájíte měření tělesného tuku.
- Během měření musí uživatelé držet obě ruce na rukojeti. Na displeji LCD se zobrazí "--"~ " " po dobu 8 sekund, dokud počítač nedokončí měření.
- Na LCD displeji se zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu tělesného tuku

- *E-1: Není detekován žádný vstupní signál srdeční frekvence.
- *E-4: Nastane, když je výsledek FAT% a BMI nižší než 5 nebo vyšší než 50.

RYCHLÁ RADA

- Funkce měření "Tělesný tuk a BMI" funguje nejlépe, když jsou správně nastavena uživatelská nastavení.

Bluetooth Aplikace

- Tuto konzoli lze propojit s aplikací v chytrém zařízení pomocí Bluetooth (iOS a Android).
- Připojení Bluetooth navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v nainstalované Aplikaci v chytrém zařízení.
- Po navázání spojení Bluetooth mezi Aplikací a konzolou se displej konzoly ztlumí.

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje pouze možnost připojení fitness konzole v průběhu připojení bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže nést odpovědnost za poškození nebo nesprávné fungování jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace naleznete na webových stránkách.

Tato konzole může přijímat vysílač srdečního tepu přes Bluetooth.
Zařízení není třeba párovat, protože konzola automaticky detekuje vysílač srdečního tepu, když je v dosahu.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje opětovnou kalibraci, pokud je sestaveno, používáno a servisováno podle návodu.

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se v zařízení mohou vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů postačí vadný díl vyměnit.

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

Odstraňování problémů:

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

!! POZNÁMKA

- Když přestanete trénovat na 4 minuty, hlavní obrazovka se vypne.
- Pokud se na displeji počítače zobrazí abnormální hodnoty, znovu nainstalujte transformátor a zkuste to znovu.

Třesoucí se nebo nestabilní pocit během používání

Pokud stroj během provozu působí nestabilně nebo vratce, doporučujeme nastavit opěrné nožičky tak, aby byl rám ve správné výšce. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: "Používání".

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Před přemístěním trenažéru odpojte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho zachycení napájecího kabelu o kolečka a poškození napájecího kabelu nebo zástrčky.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte s nejméně dvěma osobami.

- Zůstaňte stát před zařízením na každé straně a pevně se držte řídítek. Nakloňte přední část zařízení tak, abyste zvedli zadní část zařízení na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně jej položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Po nerovném povrchu pohybujte zařízením opatrně. Nepřemísťujte zařízení do patra pomocí kol, ale přenášejte zařízení za řídítka.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teplot.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva uvedená ve vnitrostátních právních předpisech týkajících se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje.

Záruka kupujícího

Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě konkrétního výrobku jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek. http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se o záručních podmínkách informujte u místního prodejce.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi nenesou za žádných okolností na základě této záruky ani jinak odpovědnost za jakékoli zvláštní, nepřímé, druhotné nebo následné škody jakékoli povahy, které vzniknou v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v návodu k obsluze, a za předpokladu, že byly d o d r ž e n y pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Povinnosti se vztahují na vady z důvodů, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Nevztahuje se n a závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou na zařízení. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku neprovádění pravidelné údržby, jak je uvedeno v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +15 °C. +35°C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

Postupy, které mohou zákazníci provádět sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů, které nevyžadují demontáž nebo opětovnou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	120.5 47.4
Šířka	cm palec	60 23.6
Výška	cm palec	148.0 60.1
Hmotnost	kg liber	54.5 60.0
Maximální hmotnost uživatele	kg lbs	180.0 397.0
Síťové napětí	V-AC	210~240
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	Ruční kontakt 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ano Ano Ne

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ
Konzole je vybavena přijímačem 5,3 Khz, aby se zabránilo rušení vestavěného modulu BT pracujícího na signálu o frekvenci 5,0 Khz.
Proto nemůžeme zaručit, že hrudní pás 5,0 Khz může být přijat vaší konzolí. Ačkoli podle našich zkušeností bude vysílač srdečního tepu 5,0 Khz (hrudní pás) s největší pravděpodobností fungovat bez problémů , nelze to zaručit.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že cyklotrenažér Platinum E30 je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi:

- RoHS (2011/65/EU)
- Nařízení o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR) - (EU) 2023/988

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu Platinum E30 Bike trainer je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

© 2023 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a návod k použití se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Slovenčina

O bsah

Vitajte 26

Bezpečnostné upozornenie 26
Elektrická bezpečnosť 27

Inštalačné pokyny 27
Popis obrázku A 27
Popis obrázka B 27
Popis obrázka C 27
Popis obrázka D 27

Ďalšie informácie o montáži 27
Ďalšie informácie o životnom prostredí 27
Voľný tréningový priestor (obr. D-0) 27

Tréning 28
Pokyny na cvičenie 28
Tepová frekvencia 28

Používanie 29
Nastavenie oporných nožičiek 29
Nastavenie horizontálnej polohy sedadla 29
Nastavenie vertikálnej polohy sedadla 29
Napájanie 29

Konzola 30
Vysvetlenie Funkcie displeja 30
Vysvetlenie tlačidiel 31
Prevádzka 31

Programy 31
Používateľské nastavenia 32
Manuálny režim 32
Programový profil 1~12 32
Ovládanie srdcovej frekvencie 32
Regulácia výkonu (W) 32
Užívateľský program (U) 33
Obnova 33
Telesný tuk 33
Aplikácia Bluetooth 33

Čistenie a údržba 34
Poruchy a nesprávne fungovanie 34

Preprava a skladovanie 34

Záruka 34

Technické údaje 35

Vyhlásenie výrobcu 35

Zrieknutie sa zodpovednosti 35

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.
Spoločnosť Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitnes zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny
Tento návod je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia, pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Nasledujúce bezpečnostné opatrenia by sa mali vždy dodržiavať:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Ak tieto pokyny nebudete dodržiavať bezpečnostných upozornení a pokynov môže spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce a profesionálne použitie (napr. Nemocnice, hasičské stanice, hotely, školy atď.).
- Toto zariadenie môžu používať deti od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré s tým súvisia.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa zabezpečilo, že nebudú manipulovať so spotrebičom nehrajte sa so spotrebičom.
- Pred cvičením sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste predišli bolestiam svalov a preťaženiu, na začiatku každého tréningu sa zahrejte a na konci tréningu sa ochlaďte. Na konci tréningu s a nezabudnite p r e t i a h n u ť .
- Zariadenie je vhodné len na používanie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Nepoužívajte zariadenia v prievane, aby neprechladli.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia v rozmedzí 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou medzi 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Vlasy udržujte mimo pohyblivých častí.
- Noste vhodný odev a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 180 kg.
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je sieťové napätie rovnaké ako napätiu uvedenému na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Sieťový kábel uchovávajte mimo dosahu tepla, oleja a ostrých hrán.
- Neupravujte napájací kábel ani sieťovú zástrčku.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je sieťový kábel alebo sieťová zástrčka poškodená alebo chybná. Ak je napájací kábel alebo sieťová zástrčka poškodená alebo chybná, kontaktujte predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte.
- Napájací kábel neveďte pod zariadením. Napájací kábel neveďte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Dbajte na to, aby napájací kábel nevisel cez okraj stola.
- Dbajte na to, aby sa napájací kábel nemohol náhodne zachytiť alebo otrieť o nemohlo zakopnúť.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zapojená do zásuvky.
- Netahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Ak sa zariadenie nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu ani inú kvapalinu priamo na zariadení alebo v ňom ale iba vlhkou handričkou, ak je na čistenie zariadenia potrebná vlhkosť.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty zariadenia a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže mať za následok vážne zranenie osôb alebo dokonca smrť.
- Zariadenie sa môže používať len s napájacím káblom dodaným s spotrebičom.

Inštalačné pokyny

Popis ilustrácie A

Obrázok ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže.
Môžete ho použiť ako referenciu pri montáži, ale vždy dodržiavajte správne poradie montáže, ako je uvedené na ilustráciách.

Popisná ilustrácia B

Táto ilustrácia ukazuje, aké časti a komponenty by ste mali nájsť, keď výrobok vyberiete z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné súčiastky môžu byť ukryté/zabalené v dutých priestoroch v Polystyrénová ochrana výrobku
- Ak niektorá časť chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácie C

Na obrázku je zobrazená súprava hardvéru dodávaná s vaším výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky , matice atď. a potrebné nástroje na správne zostavenie vášho trenažéra.

Popis Obrázok D

Obrázok vám v správnom poradí nižšie ukáže, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

⚠ POZOR

- Zariadenie zostavujte v zobrazenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

⚠ POZOR

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Správnu montáž zariadenia si pozrite na obrázkoch.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte nástroje dodané s týmto výrobkom výrobku pre budúce servisné účely.

Ďalšie informácie o montáži

D7 Ako správne namontovať pedále.

!! POZNÁMKA

- Pravá a ľavá strana sú určené na základe cvičebných pozícií pohľadu.

Pravý pedál

Nájdite značku "R" alebo "L" na osi pedálu.

- Umiestnite pravý pedál "R" na pravú kľuku.
- Najprv ručne otočte osu pedálu v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne utiahnite.

Ľavý pedál

- Nasaďte ľavý pedál "L" na ľavú kľuku.
- Najprv ručne otočte osu pedálu proti smeru hodinových ručičiek.
- Pedál úplne utiahnite pomocou kľúča.

Kliknutím zobrazíte naše video s nápovedou na YouTube https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte náradie dodané s týmto výrobkom, na účely budúceho servisu.

Ďalšie informácie o životnom prostredí

Likvidácia obalu

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu, ktorý sa ukladá na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

My v Tunturi dúfame, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa "európskych právnych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení" ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom zariadení.

Voľný tréningový priestor (obr. D-0)

Predná časť zariadenia

Pred zariadením ponechajte aspoň 30 cm voľného priestoru.

- Voľný tréningový priestor pre túto časť môže byť spoločný s iným zariadením rovnakého typu, pokiaľ sú tieto dve zariadenia otočené k sebe.

Slovenčina

Predná strana zariadenia.

Na každej strane zariadenia nechajte aspoň 60 cm voľného priestoru.

- Voľný priestor na školenie pre túto časť môžete zdieľať s ostatnými zariadením rovnakého typu, pokiaľ sú obe otočené k sebe.

Zadná časť zariadenia

Za zariadením nechajte aspoň 200 cm voľného priestoru.

- Voľný tréningový priestor pre túto časť nemožno zdieľať s inými zariadeniami rovnakého typu , potrebný dodatočný priestor závisí od orientácie oboch zariadení a mal by byť súčtom týchto dvoch hodnôt.

Tréning

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Pri cvičení by ste sa mali potiť, ale nemali by ste sa zadýchať.
Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť úroveň svojej kondície, zvýšte počet cvičení .
Odporúča sa kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku maximálne 30 minút naraz, postupne by mal denný čas cvičenia zvýšiť na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste nepreťažovali kardiovaskulárny systém. Ako sa zlepšuje kondícia, rýchlosť a odpor možno postupne zvyšovať. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny pre cvičenie

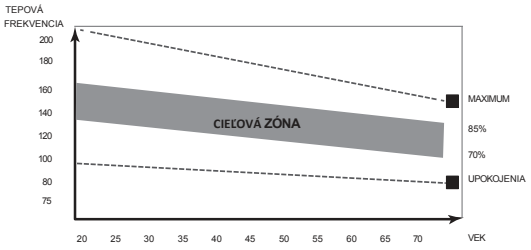
Používanie posilňovacieho trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne zapojiť svaly. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, netlačte na svaly silou ani nestrhávajte svaly do strečingu - ak to bolí, STOP.

Fázy cvičenia

V tejto fáze je potrebné vynaložiť úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte vlastným tempom, ale je veľmi dôležité udržiavať stále rovnomerné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne 15 až 20 minút.

Fáza upokojenia
Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. spomaliť, pokračovať približne 5 minút. Teraz je potrebné zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste netlačili ani neťahali svaly do strečingu.

S rastúcou kondíciou môže byť potrebné trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Ak chcete pri cvičení na posilňovacom stroji spevniť svaly, musíte mať odpor nastavený pomerne vysoko. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo vynaloženého úsilia . Čím ťažšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.
V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali na zlepšenie svojej kondície, rozdiel je len v cieli.

Tepová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (ručné monitory srdcovej frekvencie)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov v riadidlách, keď sa používateľ dotkne oboch snímačov súčasne. Presné meranie srdcovej frekvencie si vyžaduje, aby bola pokožka mierne vlhká a neustále sa dotýkala ručných snímačov srdcovej frekvencie. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte ručné snímače pulzu v kombinácii so snímačmi srdcového hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, po prekročení limitu sa spustí alarm.

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nieje súčasťou štandardného vybavenia tohto trenažéra. Keď chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

S hrudným pásom získate najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie. Srdcová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s hrudným pásom s vysielačom srdcovej frekvencie. Presná srdcová frekvencia
Meranie si vyžaduje, aby boli elektródy na vysielacom prúžku mierne vlhké a neustále sa dotýkali kože. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ POZOR

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím sa poraďte so svojím lekárom.

⚠ POZOR

- Ak je vedľa seba umiestnených niekoľko zariadení na meranie srdcovej frekvencie. zabezpečiť, aby vzdialenosť medzi nimi bola aspoň 1,5 metra.
- Ak je na jednom mieste iba jeden prijímač srdcovej frekvencie a na druhom mieste je niekoľko snímačov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu je len jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie v kombinácii s vysielačom ručnými snímačmi pulzu.

- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod oblečením, ktoré je priamo v kontakte s pokožkou. Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nenoste cez oblečenie. Ak budete nosiť hrudný pás srdcovej frekvencie nad oblečením, nebude sa zaznamenávať žiadny signál.
- Ak ste pre tréning nastavili limit srdcovej frekvencie, po jeho prekročení sa ozve alarm.
- Vysielač prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly až do vzdialenosti 1 metra. Ak elektródy nie sú navlhčené, srdcová frekvencia sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu elektrinu, ktorá môže zabrániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické zariadenia vytvárajú elektromagnetické pole, ktoré môže zabrániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže osoba bezpečne dosiahnuť počas cvičenia s hmotnosťou. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa tento vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ POZOR

- Dávajte pozor, aby ste neprekročili svoju maximálnu tepovú frekvenciu počas tréningu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa s lekárom.

Začiatočníci
50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí s nadváhou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí
60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Expert
70 - 80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre tých najzdatnejších, ktorí sú zvyknutí na dlhý vytrvalostný tréning.

Použite

Nastavenie opory nôh

Stroj je vybavený nastaviteľnými opornými nohami.
Ak zistíte, že zariadenie je nestabilné, viklajúce sa alebo nie je dobre nastavené, tieto oporné nohy možno nastaviť a vykonať požadované korekcie.

- Podporné nožičky podľa potreby otáčajte, aby ste zariadenie uviedli do stabilnej a podľa možnosti vodorovnej polohy. (Obrázok E)
- Utiahnutím poistných matíc* zaistite oporné nohy.

!! POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je čo najnižšie pri podlahe. čo najbližšie k podlahe. Preto začnite zariadenie vyrovnávať úplným zasunutím všetkých oporných nožičiek pred otočením potrebných oporných nožičiek na stabilizáciu a vyrovnanie zariadenia.

Kliknutím zobrazíte naše pomocné video na YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535

Nastavenie horizontálnej polohy sedadla

Horizontálnu polohu sedadla môžete nastaviť nastavením sedadla do požadovanej polohy (obr. F).

- Uvoľnite koľajnicu sedadla otáčaním rýchloupínacej páky v smere hodinových ručičiek. v smere hodinových ručičiek.
- Nastavte sedadlo do požadovanej polohy.
- Dotiahnite koľajnicu sedadla otáčaním páčky rýchloupínača v smere hodinových ručičiek.

!! POZNÁMKA

- Páka rýchleho uvoľnenia je odpružená. Ak chcete zmeniť polohu páky môžete páku potiahnuť nadol, zmeniť jej polohu a opäť ju uvoľniť.

Nastavenie vertikálnej polohy sedadla

Vertikálnu polohu sedadla možno nastaviť nastavením rúrky sedadla do požadovanej polohy. Pri takmer rovnej nohe sa musí klenba chodidla dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode. (Obr. F)

- Pred zdvihnutím rukoväte na nastavenie výšky sedadla smerom nahor podoprite sedadlo, aby ste uvoľnili stĺpik sedadla z jeho pevnej polohy.
- Posuňte sedlovú trubku do požadovanej polohy.
- Pred sedením na sedle uvoľnite rukoväť na nastavenie výšky sedla a uistite sa, že sedlo zapadlo do fixačnej polohy.

Napájanie

Trenažér je napájaný externým napájacím káblom. Pozrite si obrázok, kde nájdete vstup napájania trenažéra. (Obr. G)

!! POZNÁMKA

- Pred pripojením k trenažéru pripojte k nemu napájací kábel. do elektrickej zásuvky.
- Keď stroj nepoužívate, vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Hlavný vypínač (obr. G-A)

Stroj je vybavený hlavným vypínačom, ktorý slúži na úplné vypnutie stroja. stroja.

Ak chcete stroj spustiť:

- Zasuňte sieťovú zástrčku do zariadenia.
- Sieťovú zástrčku zasuňte do elektrickej zásuvky.
- Nastavte hlavný vypínač do polohy zapnuté.

Ak chcete zariadenie zastaviť:

- Nastavte sieťový vypínač do polohy vypnuté.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.

Konzola



1. Zobrazenia
2. Podpora tabletu/knihy
3. Tlačidlá
4. Nabíjací port USB

⚠ POZOR

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Ak je povrch konzoly pokrytý kvapkami potu, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dávajte pozor, aby ste sa nedotýkali displeja nechtami alebo ostrými predmetmi.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď zariadenie nepoužíva 4 minúty.

Vysvetlenie Funkcia displeja

Čas

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa čas odpočítava.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa bude čas odpočítavať od cieľového času do 0 a zaznie alarm alebo bude blikať.

- Rozsah zobrazenia: 00:00:00 ~ 23:59:59.

Prídavný displej času (pod držiakom tabletu) skopíruje časové okno a zobrazí len minúty a sekundy.

Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.
- Rozsah zobrazenia: 0,0 ~ 99,9 km/h.
- Ak sa počas tréningu nezapne monitor na 4 sekundy sa nevysiela žiadny signál, na displeji SPEED sa zobrazí "0,0".

Dodatočný displej rýchlosti (pod držiakom tabletu) bude kopírovať hlavné okno rýchlosti.

OTÁČKY

- Zobrazuje počet otáčok za minútu.
- Rozsah zobrazenia: 0 - 15 ~ 999 otáčok za minútu.
- Ak sa počas tréningu neprenesie na monitor žiadna rýchlosť počas 4 sekúnd po dobu 4 sekúnd, na displeji sa zobrazí hodnota otáčok "0".

Watt

- Zobrazuje aktuálny tréningový výkon vo wattoch.
- Rozsah zobrazenia: 0 ~ 999 wattov.

- ▲ Symbol sa zobrazí v okne Level, keď je nastavený cieľový výkon nižší ako aktuálny tréningový výkon.
  Šliapete príliš rýchlo alebo je nastavený cieľový výkon príliš nízky.
- ▼ Symbol sa zobrazí v okne Level, keď je nastavený cieľový výkon vo wattoch vyšší ako aktuálny tréningový výkon.
  Šliapete príliš pomaly alebo je cieľová hodnota nastavená príliš vysoko.

Úroveň

- Zobrazuje nastavenú úroveň napätia, keď nastavujete odpor, počas 3 sekúnd.

- ▲ Pri cvičení v naprogramovanom profile 3 sekundy pred zvýšením úrovne odporu bliká v okne Level symbol, ktorý vás upozorní na blížiace sa zvýšenie odporu profilu.
- ▼ Symbol bude blikať v okne Level, keď cvičíte v 3 sekundy pred znížením úrovne odporu, aby vás upozornil na blížiace sa zníženie odporu profilu.

!! POZNÁMKA

- Ak nie je nastavený žiadny časový cieľ, symboly šípok nahor/nadol sa nezobrazia. Upozorní na nastavenie odporu 3 sekundy pred zmenou odporu.

Vzdialenosť

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť vypočíta smerom nahor.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa bude vzdialenosť odpočítavať od cieľovej vzdialenosti po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.
- Rozsah zobrazenia: 0,00 ~ 99,99 KM.

Dodatočný displej vzdialenosti (pod držiakom tabletu) bude kopírovať hlavné okno vzdialenosti.

Kalórie

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú odpočítavať kalórie.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa budú kalórie odpočítavať od cieľovej hodnoty po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním.
- Na displeji sa zobrazia informácie o kalóriách: 0~999 kalórií.

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje sú hrubým vodítkom na porovnanie rôznych cvičení ktoré sa nemôžu používať pri liečbe

Pulz

- Aktuálny pulz sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho konzola zistí.
- Bez akéhokoľvek signálu pulzu počas 6 sekúnd sa na displeji konzoly zobrazí "P".
- Pulzný alarm sa ozve, keď je aktuálny pulz vyšší ako cieľový pulz.
- Rozsah zobrazenia: 0 - 40 ~ 200 BPM

!! POZNÁMKA

- Červená ikona pulzu začne blikať, keď sa prijme pulz trvá niekoľko sekúnd, kým sa srdcová frekvencia zobrazí ako číslo, pretože je potrebný proces výpočtu priemeru.
- Nameranú hodnotu nemožno použiť ako lekársky podklad.

Dodatočné zobrazenie pulzu (pod držiakom tabletu) bude duplikovať hlavné okno pulzu.

Zobrazenie 4 farebných zón srdcovej frekvencie.

Na 4-farebnom displeji srdcovej frekvencie sa zobrazuje zóna srdcovej frekvencie na základe veku nastaveného používateľom v percentách.

Výpočet je nasledujúci.

Meranie srdcového tepu vydelené hodnotou Max. HR , výsledok vynásobte 100. Max. srdcová frekvencia pre mužov (220 - vek)

Maximálna srdcová frekvencia pre ženy (226 - vek)

Slovenčina

BAI™

- Zobrazenie hodnoty spotreby BAI™ počas tréningu.
- Rozsah zobrazenia 0~999

!! POZNÁMKA

- BAI (index telesnej aktivity) je súčet efektívnych tréningových hodnôt objemu.
- Tréningový objem = intenzita tréningu x čas tréningu.

BAI vypočítava efektívny tréningový objem na základe vašej srdcovej frekvencie, veku, pohlavia a trvania tréningu.
Počas tréningu môžete sledovať, ako sa zvyšuje BAI. Po ukončení tréningu môžete získať celkové skóre BAI danej relácie, ktoré predstavuje celkový efektívny tréningový objem danej relácie.
Ak trénujete intenzívnejšie, vo vyššej zóne srdcovej frekvencie, body BAI získate rýchlejšie. Ak trénujete menej intenzívne, v nižšej zóne srdcovej frekvencie, body BAI získavate pomalšie.
Odporúčame trénovať tak, aby ste každý týždeň nazbierali 100 bodov BAI a zvýšili tak svoje kardio schopnosti.

Stredový displej

- V hornom riadku sa zobrazujú profily programu.
- V pravom hornom rohu sa zobrazuje zvolený používateľ (U1, U2, U3, U4).
- Spodný bodový displej graficky zobrazuje krivku intenzity profilu programu.
  * Každá bodka predstavuje 2 úrovne napätia.
  * V režime HRC.
  * V režime Watt.
  riadené napätím.

Svetelný lúč

Svetelný lúč na spodnom konci konzoly nie je funkčný a je zavedený len ako dekorácia konzoly.

Vysvetlenie tlačidiel

Otočte voličom v smere hodinových ručičiek (nahor)

- Zvýšenie úrovne odporu
- Výber nastavenia.

Otočte gombíkom proti smeru hodinových ručičiek (nadol)

- Zníženie úrovne odporu
- Výber nastavenia.

Stlačte tlačidlo voliča (mode/ enter)

- Potvrdenie nastavenia alebo výberu.
- Zastavte funkciu snímania displeja a zafixujte aktuálny parameter na stredného displeja.
- Prejdite na ďalší parameter v režime pevného zobrazenia.

!! POZNÁMKA

- Pri zastavení režimu skenovania nastavením parametra, nie je možné opätovne aktivovať funkciu "skenovania", okrem rýchleho dvojitého stlačenia tlačidla "Štart/Stop", čím sa cvičenie rýchlo pozastaví a znovu spustí.

Tlačidlo rukoväte +

Rovnaká funkcia ako funkcia Up (Dail).

Tlačidlo rukoväte -

Rovnaká funkcia ako funkcia Down (Dail).

Reset

- V režime nastavenia stlačte raz tlačidlo RESET, čím vynulujete aktuálne hodnoty funkcií.
- Stlačením a podržaním tlačidla RESET na 3 sekundy vynulujete všetky funkcie. údajov.

Spustenie/zastavenie

- Spustenie alebo zastavenie tréningu

Telesný tuk

- Testovanie % telesného tuku a BMI v režime zastavenia.

Zotavenie

- Potom, ako konzola zistí pulzný signál, stlačením tlačidla RECOVERY vstúpte do režimu zotavenia, aby ste mohli sledovať schopnosť zotavenia srdcovej frekvencie.

Prevádzka

Zapnutie napájania

- Zapojte napájací zdroj a zapnite počítač.
- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnite konzolu, keď je v režime spánku.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do režimu spánku, ak zariadenie nepoužívate počas 4 minút.

Režim spánku

Keď je konzola v režime spánku, všetky informačné okná sú zatemnené, ako keby boli vo vypnutom stave.

Vypnutie napájania

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

Výber tréningu

Na vykonanie výberu použite funkciu tlačidla výberu:

M	Manuálne
P1 ~ P12	Programový profil 1 ~ 12
❤	Ovládanie srdcovej frekvencie
W	Regulácia výkonu vo wattoch
U	Užívateľský program

Funkcia USB

Používateľ môže počas tréningu pripojiť svoje zariadenie a nabíjať ho.
Napätie/prúd: 5 VDC/ 1,0 A

Programy:

Rýchly štart

- Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning bez akýchkoľvek predvolieb.
- Na nastavenie úrovne odporu počas tréningu použite funkciu tlačidla voliča.

Ukončenie alebo pozastavenie tréningu

- Stlačením tlačidla START/STOP v režime tréningu ukončíte/pozastavíte tréning. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo START/ STOP v režime pozastavenia.
- Stlačením tlačidla RESET (v režime pauzy) vynulujete všetky tréningové údaje.
- Stlačením a podržaním tlačidla RESET na viac ako 3 sekundy vynulujete konzolu (Aktívne tréningové údaje sa stratia).

RÝCHLA RADA

- Keď ste v režime pozastavenia, môžete použiť tlačidlo "Vytočiť". nastaviť nastavené ciele.
- Stlačením tlačidla "Dial" vyberte čas/ vzdialenosť/ kalórie alebo pulz.
- Otáčaním voliča nastavte cieľ podľa svojich preferencií a stlačením tlačidla "Mode" vyberte ďalší parameter, ktorý môžete v prípade potreby zmeniť, alebo stlačte tlačidlo "Start/ Stop" a pokračujte v tréningu.

Skúsenosti používateľa

Používateľa možno vybrať, keď je konzola v režime "Štart".
Keď je konzola vo funkčnom režime, stlačte a podržte tlačidlo "RESET" dlhšie ako 3 sekundy, aby ste konzolu reštartovali a prepli do režimu "Start up". Na displeji sa zobrazí blikajúci nápis "U1" (alebo naposledy zvolený používateľ U1~U4).

- Vyberte používateľa, otáčaním ovládača vyberte U1~U4, Potvrďte stlačením tlačidla výberu.
- Vyberte pohlavie, pomocou tlačidla voliča vyberte♂(muž)/♀(žena), potvrďte. Stlačte tlačidlo voliča.
- Nastavte vek (A), pomocou tlačidla voliča vyberte Rozsah nastavenia: 1~99 (±1), Potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Nastavte výšku (H), pomocou tlačidla voliča vyberte rozsah nastavenia: 100~200 cm (±1), potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Nastavte hmotnosť (W), pomocou tlačidla voliča nastavte rozsah nastavenia: 20 ~ 150 kg (±1), potvrďte stlačením tlačidla voliča.

!! POZNÁMKA

- Nastavenie správnych používateľských parametrov je potrebné pre :
  1. Správna funkcia programu cieľovej srdcovej frekvencie.
  2. Správna funkcia merania telesného tuku en BMI.
- Výber užívateľa určuje, ktoré "užívateľské programy" budú načítajú. Pozrite si časť "Užívateľský program".

Manuálny režim

- Pomocou funkcie Vytočiť hore/dole vyberte tréningový program, Vyberte M (manuálny), potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Pomocou tlačidla voliča prednastavte čas tréningu, Rozsah nastavenia: 1:00 ~ 23:59:00 minút (± 1:00), potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Pomocou tlačidla voliča prednastavte tréningovú vzdialenosť, rozsah nastavenia: 0,10 ~ 99,90 km (± 0,10), potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Pomocou tlačidla Dial (Voľba) prednastavte tréningové kalórie, rozsah nastavenia: (± 10), potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Stlačením tlačidla Dial nastavte limit pulzu, rozsah nastavenia: 40 ~ 200 BPM (±1), potvrďte stlačením tlačidla Dial.

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.
- Pomocou tlačidla Dial nastavte úroveň odporu. Úroveň záťaže sa zobrazí v okne LEVEL.

!! POZNÁMKA

- Pri nastavení viac ako jedného cieľa sa tréning zastaví pri prvom dosiahnutí cieľa.
- Ponechajte cieľ prázdny a nebude sa považovať za prednastavený limit.
- Keď je nastavený pulzný limit, tréning sa po prekročení prednastaveného limitu nezastaví. Zvukový signál upozorní používateľa ako varovanie, keď sa limit prekročí.

Programový profil 1~12

- Pomocou funkcie voliča hore/dole vyberte tréningový program, Vyberte jeden z prednastavených profilov, Potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Pomocou tlačidla voliča prednastavte čas tréningu, Rozsah nastavenia: 1:00 ~ 23:59:00 minút (± 1:00).

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.
- Pomocou tlačidla DIAL nastavte úroveň odporu. Celý profil bude proporcionálne odstupňovaný Úroveň zaťaženia sa zobrazí v okne LEVEL.

V režime programového profilu sa napätie automaticky nastaví na prednastavenému profilu.

!! POZNÁMKA

- Trvanie každého segmentu v profile je 1/20 vami prednastavenej hodnoty času tréningu.
- Ak nie je nastavený žiadny čas tréningu, trvanie každého segmentu bude 100 m a profil sa bude opakovane spúšťať, kým sami tréning nezastavíte.

!! POZNÁMKA

- Prehľad jednotlivých programových profilov nájdete na "Obr. H", kde nájdete uverejnené po výkresoch montážnych krokov.

Riadenie srdcovej frekvencie

- Pomocou funkčného tlačidla voľby vyberte tréningový program, Vyberte HRC

(ikona srdca),
Potvrďte stlačením výberového tlačidla.

- Pomocou funkcie hore/dole nastavte cieľovú hodnotu HRC:

55%	=	55 % súčtu (220 mínus *Vek).
75%	=	75% zo súčtu (220 mínus *Vek)
90%	=	90 % z celkového počtu (220 mínus *Vek)
TA	=	Cieľová hodnota (predvolená hodnota 100)

Parameter *Vek musí byť nastavený v ponuke "Nastaviť používateľa".

Potvrďte stlačením tlačidla voľby.

- Po nastavení TA použite funkciu nahor/dole na nastavenie cieľovej hodnoty (40~200), potvrďte stlačením tlačidla .
- Pomocou tlačidla Dial (Voľba) prednastavte čas tréningu, Rozsah nastavenia: 1:00~23:59:00 minút (±1:00).

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.
- Pomocou tlačidla RESET sa vráťte do hlavnej ponuky.

V režime Cardio sa napätie automaticky prispôsobí necitlivosti, pri ktorej vaša srdcová frekvencia dosiahne prednastavenú cieľovú hodnotu HRC.

!! POZNÁMKA

- Režim Cardio vyžaduje na svoju funkciu signál srdcovej frekvencie.
- Symbol otáznika a srdiečka Symbol sa zobrazí v hlavnom okne, keď konzola nedostane signál srdcového tepu, ktorý by ju upozornil.
- Keď sa srdcový tep stratí na viac ako 5 sekúnd, program sa automaticky vypne v režime pauzy.

RÝCHLA RADA

- Program "Kontrola srdcovej frekvencie" funguje najlepšie, keď používateľ nastavenia sú správne nastavené.

Kontrola wattu

- Pomocou voliča funkčných tlačidiel vyberte tréningový program, Vyberte položku Wattová kontrola (W), Potvrďte stlačením výberového tlačidla.
- Pomocou funkcie nahor/nadol nastavte cieľový výkon vo wattoch: 100 je prednastavená predvolená hodnota (20~450 ±5), potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Pomocou tlačidla voliča prednastavte čas tréningu, Rozsah nastavenia: 1:00~23:59:00 minút (±1:00).

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.
- Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

V režime Watt sa napätie automaticky nastaví na necitlivosť v bode, v ktorom watty dosiahnu prednastavené cieľové watty.

!! POZNÁMKA

- Parameter Watt predstavuje výpočet otáčok a úrovne napätia. Pri vyšších otáčkach je napätie nižšie. Pri nižších otáčkach je je napätie vyššie.

Užívateľský program (U)

Režim užívateľského programovania.

V režime programovania sa vždy otvorí zvolený užívateľský program.

- Na výber tréningového programu použite funkciu výberového tlačidla, Vyberte užívateľský profil (U),
  Potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Pomocou funkcie voliča nahor/nadol nastavte úroveň napätia pre 1. segment profilu.
  Potvrďte stlačením tlačidla voliča.
- Rovnaký postup zopakujte pre ostatné úrovne napätia segmentov profilu.

!! POZNÁMKA

- Naprogramujte každý segment a potvrďte stlačením tlačidla "Mode". Tlačidlo sa automaticky uloží.
- Predprogramovaný užívateľský program nie je možné vymazať, ale je možné ho kedykoľvek prepísať a aktualizovať svoj profil podľa svojich potrieb.

Spustenie programu User

- V režime programovania stlačte a podržte tlačidlo MODE na 2 sekundy v ktorejkoľvek fáze režimu programovania, čím otvoríte režim časového programovania.
- Pomocou tlačidla Dial (Voľba) prednastavte čas tréningu, Rozsah nastavenia: 1:00 ~ 23:59:00 minút (±1:00).

- Stlačením tlačidla START/STOP spustite tréning.
- Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

V režime profilu užívateľského programu sa napätie automaticky prispôsobí prednastavenému profilu.
Trvanie každého segmentu v profile je 1/8 vašej prednastavenej hodnoty času tréningu.

!! POZNÁMKA

- Na jeden používateľský profil je k dispozícii len 1 používateľský program. Pozrite si časť "Nastavenia používateľa".

Zotavenia

Funkcia zotavenia zaznamenáva stav srdca meraním miery zotavenia srdcovej frekvencie v úderoch za minútu. Čím rýchlejšie klesne tepová frekvencia na normálnu hodnotu, tým je váš stav lepší. Preto je najlepšie používať túto funkciu bezprostredne po tréningu.

- Tlačidlo RECOVERY bude platné len vtedy, ak sa zistí pulz.
- Na displeji TIME sa zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítava sa do 0.
- Počítač po odpočítavaní zobrazí F1 až F9, aby otestoval stav obnovenia srdcovej frekvencie. Používateľ môže určiť úroveň zotavenia srdcovej frekvencie na základe nižšie uvedeného grafu.
- Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na začiatok.

Ako odčítať výsledok testu.

Výsledok je založený na stave srdcovej frekvencie. Počas aktivity sa vaša srdcová frekvencia zvyšuje v úderoch za minútu (BPM).
Po ukončení cvičenia sa vaša srdcová frekvencia ustáli na normálnej hodnote. Čím rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia stabilizuje, tým lepší je stav vášho srdca. Keď vaša srdcová frekvencia klesne s minimálne 31 BPM počas testovacej minúty, váš výsledok bude F1.
Keď vaša srdcová frekvencia klesne v rozmedzí 25 ~ 30 BPM počas testovacej minúty minúte, váš výsledok bude zobrazovať F2. A tak ďalej.

F1	Vynikajúci	31 +
F2	Výborný	25 ~ 30
F3	Dobrý	20 ~ 24
F4	Nadpriemerný	16 ~ 19
F5	Priemerný	12 ~ 15
F6	Pod priemerom	9 ~ 11
F7	Znepokojujúce	6 ~ 8
F8	Zlé	3 ~ 5
F9	Veľmi zlý	0 ~ 2
F0	Chyba	Chyba/výsledok je negatívny

!! POZNÁMKA

- Údaje o výsledku "zotavenia" sa môžu použiť len ako osobné údaje a nemajú žiadnu lekársku hodnotu.
- Ak sa vaša srdcová frekvencia počas testovacej minúty zvýšila, zobrazí sa hodnota F0.

Telesný tuk

- Stlačením tlačidla BODY FAT (Telesný tuk) spustíte meranie telesného tuku.
- Používatelia musia mať počas merania obe ruky na rukoväti. Na displeji LCD sa bude zobrazovať "--"~ " " počas 8 sekúnd, kým počítač neukončí meranie.
- Na LCD displeji sa zobrazí BMI a % tuku.

Chybové kódy režimu telesného tuku

- *E-1: Nezistil sa žiadny vstupný signál srdcovej frekvencie.
- *E-4: Nastane, keď je výsledok FAT% a BMI menší ako 5 alebo väčší ako 50.

RÝCHLA RADA

- Funkcia merania "Telesný tuk a BMI" funguje najlepšie, keď sú používateľské nastavenia správne nastavené.

Aplikácia Bluetooth

- Túto konzolu možno pripojiť k aplikácii v inteligentnom zariadení pomocou technológie Bluetooth (iOS a Android).
- Spojenie Bluetooth vytvorte len prostredníctvom režimu pripojenia v nainštalovanej aplikácii v inteligentnom zariadení.
- Keď sa vytvorí spojenie Bluetooth medzi aplikáciou a konzolou, displej konzoly sa stlmí.

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje iba možnosť pripojenia fitnes konzoly počas pripojenia Bluetooth. Spoločnosť Tunturi preto nenesie zodpovednosť za poškodenie alebo poruchu iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

Táto konzola môže prijímať vysielač srdcovej frekvencie prostredníctvom rozhrania Bluetooth. Zariadenie nie je potrebné párovať, pretože konzola automaticky rozpozná vysielač srdcovej frekvencie, keď je v dosahu.

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje žiadnu špeciálnu údržbu. Zariadenie si nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak sa zostavuje, používa a udržiava podľa návodu.

⚠ UPOZORNENIE

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

- Po každom použití vyčistite zariadenie mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.
- V prípade potreby kĺby namažte.

Poruchy a nesprávne fungovanie

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov stačí chybný diel vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Informujte predajcu o čísle modelu a sériovom čísle zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Odstraňovanie problémov:

- Ak pri pedálovaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel dobre pripojený.

!! POZNÁMKA

- Keď prestanete trénovať na 4 minúty, hlavná obrazovka sa vypne.
- Ak sa na displeji počítača zobrazujú abnormálne hodnoty, znovu nainštalujte transformátor a skúste to znova.

Chvejúci sa alebo nestabilný pocit počas používania

Ak má stroj počas prevádzky pocit nestability alebo kolísania, odporúčame nastaviť oporné nožičky tak, aby bol rám v správnej výške. Prečítajte si pokyny v tejto príručke v časti "Používanie".

Preprava a skladovanie

⚠ POZOR

- Pred premiestnením trenažéra odpojte napájací kábel, aby ste zabránili zachyteniu napájacieho kábla o kolieska a poškodeniu napájacieho kábla alebo zástrčky.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

- Postavte sa pred zariadenie z každej strany a pevne sa držte riadidiel. Nakloňte prednú časť zariadenia, aby ste zdvihli zadnú časť zariadenia na kolesá. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby ste nepoškodili povrch podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Zariadenie nepresúvajte na podlahu pomocou kolies, ale prenášajte ho za riadidlá.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenším kolísaním teploty.

Záruka

Záruka pre kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka kupujúceho

Záruka je platná len vtedy, ak sa tovar používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa podľa návodu na používanie zariadenia. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "Návode na používanie" výrobku. "Návod na používanie" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú plynúť od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto sa informujte u miestneho predajcu o záručných podmienkach.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani žiadny z distribútorov spoločnosti Tunturi nenesie za žiadnych okolností na základe tejto záruky ani inak zodpovednosť za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo náhodné škody akejkoľvek povahy, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitnes zariadení v originálnom balení spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je popísané v návode na použitie, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Záväzky spoločnosti Tunturi New Fitness BV ani jej distribútorov sa nevzťahujú na chyby spôsobené dôvodmi, ktoré nie sú pod ich kontrolou. Záruka sa vzťahuje len n a pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde
Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Nevzťahuje sa na závady spôsobené bežným opotrebovaním, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným manipuláciou alebo prepravou.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk, ktoré vznikajú počas používania, za predpokladu, že podstatne nenarušujú používanie zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na chyby spôsobené nevykonávaním pravidelnej údržby podľa pokynov v návode na používanie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +15 °C. +35°C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštaláciu.

Postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je napríklad výmena nekomplikovaných meračov, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž alebo opätovnú montáž fitnes zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.
Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu má za následok stratu záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm Palec	120.5 47.4
Šírka	cm Palec	60 23.6
Výška	cm Palec	148.0 60.1
Hmotnosť	kg Libry	54.5 60.0
Maximálna hmotnosť	kg lbs	180.0 397.0
Sieťové napätie	V-AC	210~240
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	Manuálny kontakt 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Áno Áno Nie

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA
Konzola je vybavená prijímačom 5,3 Khz, aby sa zabránilo rušeniu zabudovaného BT modulu pracujúceho na 5,0 Khz signáli.
Preto nemôžeme zaručiť, že hrudný pás s frekvenciou 5,0 Khz bude akceptovaný vašou konzolou. Hoci podľa našich skúseností bude vysielač srdcovej frekvencie 5,0 Khz (hrudný pás) s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať bez problémov , nemožno to zaručiť.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že cyklotrenažér Platinum E30 je v súlade s tými normami a smernicami:

- RoHS (2011/65/EU)
- Nariadenie o všeobecnej bezpečnosti výrobkov (GPSR) - (EU) 2023/988

Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že cyklotrenažér Platinum E30 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2023 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a návod na použitie sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu návodu na použitie nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **36**

Safety warnings **36**
Electrical safety 37

Assembly instructions **37**
Description illustration A 37
Description illustration B 37
Description illustration C 37
Description illustration D 37

Additional assembly information **37**
Additional environmental information 37
Free training area (Fig. D-0) 37

Workouts **38**
Exercise Instructions 38
Heart rate 38

Use **39**
Adjusting the support feet 39
Adjusting the horizontal seat position 39
Adjusting the vertical seat position 39
Power supply 39

Console **40**
Explanation Display functions 40
Explanation of buttons 41
Operation 41

Programs **41**
Set user 42
Manual mode 42
Program profile 1~12 42
Heart rate control 42
Watt Control (W) 42
User program (U) 43
Recovery 43
Body Fat 43
Bluetooth & APP 43

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

Transport and storage **44**

Warranty **44**

Technical data **45**

Declaration of the manufacturer **45**

Disclaimer **45**

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

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 180kg (397 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

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

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

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.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

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

Additional assembly information

D7 How to fit the pedals correctly.

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

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

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

Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

‼ 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.

Free training area (Fig. D-0)

Front of the equipment
Allow at least 30 cm clearance in front of the equipment.
- The free training area for this section can be shared with other equipment of the same kind when both are facing each other.

TUNTURI®

Side of the equipment.
Allow at least 60 cm clearance on each side of the equipment.
- The free training area for this section can be shared with other equipment of the same kind when both are facing each other.

Rear side of the equipment
Allow at least 200 cm clearance behind the equipment.
- The free training area for this section cannot be shared with other equipment of the same kind, the extra free space required is depending on the orientation of both equipment and should be the sum of both values.

Workouts

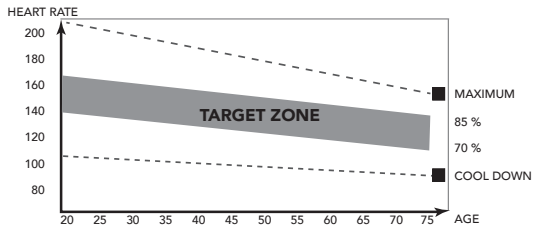
The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise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

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. (Fig. E)
- 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 horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position. (Fig. F)
- Loosen the seat rail by turning the quick release lever in clock wise direction.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat rail by turning the quick release lever in clock wise direction.

‼ NOTE
- The quick release lever is spring loaded. To reset the lever position you can pull the lever down, reposition it, and release it again.

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point. (Fig. F)
- Support the seat before lifting the seat height adjust handle up to release the seat post from it's fixed position.
- Move the seat tube to the required position.
- Release the seat height adjust handle, and assure the seat clicks into the fixing position, before sitting on the saddle.

Power supply

The trainer is powered by an external power cord. Refer to the illustration to locate the trainer power input. (Fig. G)

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

Master power switch (fig. G-A)
The equipment is equipped with a master power switch to shut down the equipment completely.

To start the equipment:
- Insert the mains plug into the equipment.
- Insert the mains plug into the wall socket.
- Set the master power switch to the on position.

To stop the equipment:
- Set the mains power switch to the off position.
- Remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the equipment.

TUNTURI®

Console



1. Display
2. Tablet/ book support
3. Buttons
4. USB Charging port

⚠ CAUTION

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

‼ NOTE

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

Explanation Display functions

Time
- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Display Range: 00:00:00 ~ 23:59:59.

The additional Time display (under the tablet holder) will duplicate the time window, being limited to show minutes and seconds only.

Speed
- Displays current training speed.
- Display Range: 0.0 ~ 99.9 km/h.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display “0.0”

The additional Speed display (under the tablet holder) will duplicate the main Speed window.

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

Watt
- Display current workout watts.
- Display Range: 0 ~ 999 Watt.

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

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

- ▲ Symbol will blink in the Level window when working out in a pre programmed profile 3 seconds before the tension level goes up to notify you for an upcoming tension increase following the profile.
- ▼ Symbol will blink in the Level window when working out in a pre programmed profile 3 seconds before the tension level goes down to notify you for an upcoming tension decrease following the profile.

‼ NOTE

- If no time target is set, the arrow up/ down symbols will not notify the resistance adjustment 3 seconds prior to resistance change.

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.
- Display Range: 0.00 ~ 99.99 KM.

The additional Distance display (under the tablet holder) will duplicate the main Distance window.

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.
- Display Range: 0 ~ 999 calories.

‼ 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.
- Display Range: 0 - 40 ~ 200 BPM

‼ NOTE

- The red pulse icon will blink when a heart rate is received, it takes a few seconds to show the hart rate as a figure because of the needed average calculation process.
- The measured value cannot be used as a medical basis.

The additional Pulse display (under the tablet holder) will duplicate the main Pulse window.

4 color Heart rate zone display.
The 4 colour heart rate display shows your hart rate zone based on the user set age in percentage.
The calculation is as followed.
Measure HR divided by Max. HR , multiply the outcome by 100.
Max heart rate for men (220 - Age)
Max heart rate for women (226 - Age)

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

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

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

Centre display
- Top row shows the program profiles.
- The right upper corner shows the selected user (U1, U2, U3, U4)
- Lower Dot display will show the program profile intensity curve graphically.
  * In tension control: Each dot represents 2 tension levels.
  * In HRC mode: Each dot represents a tension level as if it was tension controlled.
  * In Watt mode: Each dot represents a tension level as if it was tension controlled.

Light beam
The light beam at the bottom end of the console is non functional and only introduced as a console adornment.

Explanation of buttons

Turn dial button clockwise (up)
- Increase resistance level
- Setting selection.

Turn dial button counter-clockwise (down)
- Decrease resistance level
- Setting selection.

Press dial button (mode/ enter)
- Confirm setting or selection.
- Stop display scan function, and fix current parameter in centre display.
- Go to next parameter when being in Fixed display mode.

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

Handgrip + button
Same function as Up (Dail) function

Handgrip - button
Same function as Down (Dail) function

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

Start/ Stop
- Start or Stop workout

Body Fat
- Test body fat% and BMI in stop mode.

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

Operation

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

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

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

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

Workout selection
Use dial button function to select:

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

USB function
The user can connect their device to charge during workout.
Voltage/ Current: 5VDC/ 1.0 Amp

Programs

Quick start
- Press START/ STOP key to start your workout without any pre-set setting.
- Use dial button function to adjust resistant level during workout.

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

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

TUNTURI®

Set user

A user can be selected when console is in "Start up"mode.
When console is in functional mode, Press and hold "RESET" key for over 3 seconds, to restart console and turn to "Start up' mode.
You see "U1" blinking (or last selected user U1~U4).

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

NOTE

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

Manual mode

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select M (manual) mode, confirm by press dial button.
- Use Dial button to pre-set training time,
  Setting range: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00),
  confirm by press dial button.
- Use Dial button to pre-set training Distance,
  Setting range: 0.10 ~ 99.90 Km. (± 0.10),
  Confirm by press dial button
- Use Dial button to pre-set training Calories,
  Setting range: 10 ~9990 Cal. (± 10),
  Confirm by press dial button.
- Use Dial button to set a limit for Pulse,
  Setting range: 40 ~200 BPM (± 1),
  confirm by press dial button.

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

NOTE

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

Program profile 1~12

- Use Dial Up/ Down function to select workout program,
  Select one of the pre-set profiles,
  confirm by press dial button.
- Use Dial button to pre-set training time,
  Setting range: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

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

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

NOTE

- The duration of each segment in the profile is 1/20 of your pre set training time.
- If no training time is set, the duration of each segment will be 100 mtr, and will restart the profile again repeatedly until you stop the workout yourself.

NOTE

- Find an overview of each program profile at "Fig. H" being published after the assembly steps drawings.

Heart rate control

- Use dial button function to select workout program, Select HRC (heart icon),
  confirm by press dial button.
- Use Dial Up/ Down function to set the HRC target:

55%	=	55% of the sum (220 minus *Age)
75%	=	75% of the sum (220 minus *Age
90%	=	90% of the sum (220 minus *Age)
TA	=	Target (Default 100)

*Age parameter needs to be set in "Set User".

confirm by press dial button.

- When set TA, Use Dial Up/ Down function to set target (40~200),
  confirm by press dial button.
- Use Dial button to pre-set training time,
  Setting range: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

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

NOTE

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

QUICK TIP

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

Watt Control (W)

- Use dial button function to select workout program, Select Watt Control (W),
  confirm by press dial button.
- Use Dial Up/ Down function to set the Watt target:
  100 is pre-set default (20~450 ± 5)
  confirm by press dial button.
- Use Dial button to pre-set training time,
  Setting range: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

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

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

User program (U)

User programming mode.

A user program selected always opens in programming mode.
- Use dial button function to select workout program, Select User Profile (U), confirm by press dial button.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level for the first profile segment. Confirm by press dial button.
- Repeat the rest of the profile segment tension levels too in the same manner.

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

Start a User program
- When being in programming mode, press and hold MODE button for 2 seconds at any stage of the programming mode, to open time programming mode.
- Use Dial button to pre-set training time, Setting range: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In User Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to the pre set profile.
The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.

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

Recovery

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

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60" (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F9 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 31 BPM in the test minute, your result will read F1.
When your heart rate drops in between 25~30 bpm in the test minute, your result will read F2. And so on.

F1	Outstanding	31 +
F2	Excellent	25 ~ 30
F3	Good	20 ~ 24
F4	Above Average	16 ~ 19
F5	Average	12 ~ 15
F6	Below Average	9 ~ 11
F7	Worrying	6 ~ 8
F8	Poor	3 ~ 5
F9	Very Poor	0 ~ 2
F0	Error	Error/ result is minus

NOTE
- The "Recovery" result data can only be used as a personal reference, and does not have any medical value.
- When your heart rate increased in the test minute, it will read F0.

Body Fat

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

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

QUICK TIP
- The "Body Fat & BMI" measuring function works best when the user settings are set correctly.

Bluetooth & APP

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

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

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

TUNTURI®

Cleaning and maintenance

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

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

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

Defects and malfunctions

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

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

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

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
- Remove the power cord before moving the trainer to avoid the power cord being caught by the wheels and cause damage to the power cord or power plug insert.
- 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	120.5 47.4
Width	cm inch	60 23.6
Height	cm inch	148.0 60.1
Weight	kg lbs	54.5 60.0
Max. user weight	kg lbs	180.0 397.0
Mains voltage	V-AC	210~240
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No Yes Yes No

IMPORTANT NOTICE
The console is equipped with a 5.3 Khz receiver to prevent interference with the build in BT module operating on 5.0 Khz frequency signal.
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 Platinum E30 Bike trainer is in conformity with the following standards and directives:

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

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type Platinum E30 Bike trainer is in compliance with Directive 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 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

Willkommen 46

Warnhinweise zur Sicherheit 46
Elektrische Sicherheit 47

Montageanleitungen 47
Beschreibung Abbildung A 47
Beschreibung Abbildung B 47
Beschreibung Abbildung C 47
Beschreibung Abbildung D 47
Zusätzliche Montagehinweise 47
Zusätzliche Umwelt Informationen 48
Freier Trainingsbereich (Abb. D-0) 48

Trainings 48
Trainingsanleitung 48
Herzfrequenz 48

Gebrauch 49
Einstellen des Stützfußes 49
Einstellen der horizontalen Sitzposition 49
Einstellen der vertikalen Sitzposition 50
Stromzufuhr 50

Konsole 50
Erläuterung der Anzeigefunktionen 50
Erläuterung der Schalter 51
Bedienung 52

Programme 52
Benutzer einstellen 52
Manual Modus 52
Programmprofil 1~12 53
Herzfrquenzkontrolle 53
Watt Kontrolle (W) 53
Benutzerprogramme (U) 53
Recovery (Erholung) 54
Body Fat (Körperfett) 54
Bluetooth & APP 54

Reinigung und Wartung 54
Störungen und Fehlfunktionen 54

Transport und Lagerung 55

Garantie 55

Technische Daten 55

Herstellererklärung 56

Haftungsausschluss 56

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
Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

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 Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 180kg (397 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

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

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

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.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Zusätzliche Montagehinweise

D7 Pedale korrekt einsetzen

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

Rechtes Handpedal

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

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

Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

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

TUNTURI®

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.

Freier Trainingsbereich (Abb. D-0)

Vorderseite des Geräts
Lassen Sie vor dem Gerät einen Abstand von mindestens 30 cm.
- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Seite des Geräts
Lassen Sie auf jeder Seite des Geräts mindestens 60 cm Platz.
- Dieser freie Bereich kann mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, wenn sie einander gegenüberstehen.

Rückseite des Geräts
Lassen Sie hinter dem Gerät mindestens 200 cm Platz.
- Die freie Trainingsfläche für diesen Bereich kann nicht mit anderen Geräten der gleichen Art geteilt werden, der zusätzlich benötigte Freiraum hängt von der Ausrichtung der beiden Geräte ab und sollte die Summe beider Werte sein.

Trainings

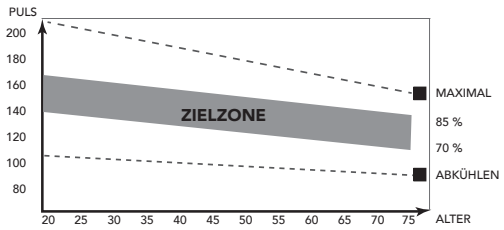
Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine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

Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sattels in die gewünschte Position angepasst werden. (Abb. F)
- Lösen Sie die Sitzschiene, indem Sie den Schnellspannhebel im Uhrzeigersinn drehen.
- Bewegen Sie den Sattel in die gewünschte Position.
- Ziehen Sie die Sitzschiene fest, indem Sie den Schnellspannhebel im Uhrzeigersinn drehen.

‼ HINWEIS
- Der Schnellspannhebel ist federbelastet. Um die Position des Hebels zurückzusetzen, können Sie den Hebel nach unten ziehen, ihn neu positionieren und wieder loslassen.

TUNTURI®

Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sattelrohrs in die gewünschte Position angepasst werden. Bei fast gestrecktem Bein muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren. (Abb. F)

- Stützen Sie den Sitz ab, bevor Sie den Griff zur Sitzhöhenverstellung anheben, um das Sattelrohr aus seiner festen Position zu lösen.
- Bewegen Sie das Sattelrohr in die gewünschte Position.
- Lassen Sie den Griff zur Sitzhöhenverstellung los und vergewissern Sie sich, dass der Sitz in der Feststellposition einrastet, bevor Sie sich auf den Sattel setzen.

Stromzufuhr

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

!! HINWEIS

- Schließen Sie das Netzstecker an den Trainer an, bevor Sie ihn an die Steckdose anschließen.
- Entfernen Sie immer das Netzstecker wenn das Gerät nicht verwendet wird.

Hauptschalter (Abb. G-A)

Das Gerät ist mit einem Hauptschalter ausgestattet, mit dem es komplett abgeschaltet werden kann.

Um das Gerät zu starten:

- Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.
- Stecken Sie den Netzstecker in die Wandsteckdose.
- Schalten Sie den Hauptschalter ein (ON).

Um das Gerät zu stoppen:

- Schalten Sie den Netzschalter aus (OFF).
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.

Konsole



1. Anzeige
2. Tablet-/Buchstütze
3. Schalter
4. USB-Ladeanschluss

⚠ VORSICHT

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

!! HINWEIS

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

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Time (Zeit)

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. Die Zeit wird wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Anzeigebereich: 00:00:00 ~ 23:59:59.

Die zusätzliche Zeitanzeige (unter dem Tablet-Halter) dupliziert das Zeitfenster und zeigt nur Minuten und Sekunden an.

Speed (Geschwindigkeit)

- Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird angezeigt.
- Anzeigebereich: 0.0 ~ 99.9 km/h.
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt SPEED „0,0“ an

Die zusätzliche Geschwindigkeitsanzeige (unter dem Tablet-Halter) dupliziert das Hauptgeschwindigkeitsfenster.

RPM (U/Min)

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

Watt

- Aktuelle Trainings-Watt werden angezeigt.
- Anzeigebereich: 0 ~ 999 Watt.

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

Level

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

- ▲ Das Symbol blinkt im Level-Fenster, wenn Sie mit einem vorprogrammierten Profil trainieren, 3 Sekunden bevor die Spannungsstufe ansteigt, um Sie auf einen bevorstehenden Spannungsanstieg gemäß dem Profil hinzuweisen.
- ▼ Das Symbol blinkt im Level-Fenster, wenn Sie mit einem vorprogrammierten Profil trainieren, 3 Sekunden bevor die Spannungsstufe sinkt, um Sie auf eine bevorstehende Spannungsabnahme gemäß dem Profil hinzuweisen.

!! HINWEIS

- Wenn kein Zeitziel eingestellt ist, zeigen die Pfeil-nach-oben- bzw. Pfeil-nach-unten-Symbole die Widerstandseinstellung 3 Sekunden vor dem Widerstandswechsel nicht an.

Distance (Entfernung)
- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Distanz summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht.
  Die Distanz wird wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Anzeigebereich: 0.00 ~ 99.99 KM.

Die zusätzliche Distanzanzeige (unter dem Tablet-Halter) dupliziert das Hauptdistanzfenster.

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.
- Anzeigebereich: 0 ~ 999 Kalorien.

‼ HINWEIS
- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden.
- Der gemessene Wert kann nicht als medizinische Grundlage 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.
- Anzeigebereich: 0 - 40 ~ 200 BPM

‼ HINWEIS
- Das rote Pulssymbol blinkt, wenn eine Herzfrequenz empfangen wird. Es dauert ein paar Sekunden, bis die Herzfrequenz als Zahl angezeigt wird, da der Durchschnitt berechnet werden muss.

Die zusätzliche Pulsanzeige (unter dem Tablet-Halter) dupliziert das Hauptpulsfenster.

4-farbige Herzfrequenzzonenanzeige
Die 4-farbige Herzfrequenzanzeige zeigt Ihre Herzfrequenzzone basierend auf dem vom Benutzer eingestellten Alter in Prozent an. Die Berechnung erfolgt wie folgt.
Gemessene Herzfrequenz geteilt durch max. Herzfrequenz, Ergebnis multipliziert mit 100.
Max. Herzfrequenz für Männer (220 – Alter)
Max. Herzfrequenz für Frauen (226 – Alter)

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

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

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

Anzeige in der Mitte
- Die obere Zeile zeigt die Programmprofile.
- In der rechten oberen Ecke wird der ausgewählte Benutzer (U1, U2, U3, U4) angezeigt
- In der unteren Punktanzeige wird die Intensitätskurve des Programmprofils grafisch dargestellt.
  * In Spannungskontrolle: Jeder Punkt steht für zwei Spannungsstufen.
  * Im HRC- Modus: Jeder Punkt repräsentiert einen Spannungspegel, als ob er spannungsgesteuert wäre.
  * Im Watt-Modus: Jeder Punkt repräsentiert einen Spannungspegel, als ob er spannungsgesteuert wäre.

Lichtbalken
Der Lichtbalken am unteren Ende der Konsole ist nicht funktional und dient nur als Verzierung der Konsole.

Erläuterung der Schalter

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

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

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

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

Griffstange + Knopf
Gleiche Funktion wie beim Drehen des Drehknopfes im Uhrzeigersinn

Griffstange - Knopf
Gleiche Funktion wie beim Drehen des Drehknopfes gegen den Uhrzeigersinn

Reset
- Drücken Sie im Einstellungsmodus einmal auf die Taste RESET, um die aktuellen Funktions-Darstellungen zurückzusetzen.
- Drücken Sie auf die RESET-Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktions-Darstellungen zurückzusetzen

TUNTURI®

Start/ Stop
- Trainingsstart bzw. -stopp.

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

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

Bedienung

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

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

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

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

Trainingsauswahl
Treffen Sie durch die Drehknopf zu Verwenden, eine Auswahl:

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

USB Funktion
Der Benutzer kann ein Gerät anschließen zum Laden, während des Trainings.
Spannung/ Strom: 5VDC/ 1.0 Amp

Programme

Schnellstart
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Verwenden Sie die Drehknopf, zur Einstellung des Widerstandsgrads beim Training.

Beenden Sie Ihr Training
- Drücken Sie im Trainingsmodus auf START/STOP, um das Training zu beenden/anzuhalten.
  Um das Training fortzusetzen, drücken Sie im Pausen-Modus die START/STOP-Taste.
- Auf die RESET-Taste drücken (im Pausen-Modus), um alle Trainingsdaten zurückzusetzen.
- Halten Sie die Taste RESET mehr als3 Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

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

Benutzer einstellen

Ein Benutzer kann ausgewählt werden, wenn sich die Konsole im Start-up-Modus befindet.
Wenn sich die Konsole im Funktionsmodus befindet, halten Sie die Taste „RESET" länger als 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten und in den Start-up-Modus zu wechseln.
Sie sehen „U1" blinken (oder den zuletzt gewählten Benutzer U1~U4).
- Benutzer auswählen, Drehknopf drehen um auszuwählen U1~U4, Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Geschlecht auswählen, Zum Einstellen den Drehknopf drehen um ♂ (männlich)/ ♀ (weiblich) auszuwählen, Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Alter einstellen (A), Zum Einstellen den Drehknopf drehen Einstellbereich: 1 ~ 99 (±1), mit drehknopf drücken (Modus) bestätigen.
- Höhe (H) einstellen, Zum Einstellen den Drehknopf drehen Einstellbereich: 100~200 cm (±1), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Gewicht (W) einstellen, Zum Einstellen den Drehknopf drehen Einstellbereich: 20~150 kg (±1), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.

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

Manual Modus

- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um das Trainingsprogramm auszuwählen, den M-Modus (manuell) auswählen und mit drehknopf drücken (Modus) bestätigen.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Trainingszeit voreinzustellen. Einstellbereich: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf..
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Trainingsdauer voreinzustellen, Einstellbereich: 0.10 ~ 99.90 Km. (± 0.10), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf..
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um die Kalorien vor einzustellen, Einstellbereich: 10 ~9990 Cal. (± 10), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um eine Grenze für Puls vor einzustellen, Einstellbereich: 40 ~200 BPM (± 1), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf..

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Widerstandsstufe einzustellen. Der Ladezustand wird im LEVEL-Fenster angezeigt.

‼ HINWEIS

- Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen, wird das Training nach Erreichen des ersten Ziels beendet.
- Wenn ein Ziel leer gelassen wird, wird es nicht als voreingestellter Zielwert betrachtet.
- Wenn Sie ein Puls Grenzwert einstellen, stoppt das Training nicht, wenn das eingestellte Limit überschritten wird. Ein akustischer Alarm warnt den Benutzer, wenn der Grenzwert überschritten wird.

Programmprofil 1~12

- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie eines der voreingestellten Profile, Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Trainingszeit voreinzustellen, Einstellbereich: 1:00 ~ 23:59:00 Minuten (±1:00)

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Widerstandsstufe einzustellen.
  Das gesamte Profil wird proportional skaliert.
  Der Ladezustand wird im LEVEL-Fenster angezeigt.

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

‼ HINWEIS

- Die Dauer jedes Segments im Profil beträgt 1/20 Ihrer voreingestellten Trainingszeit.
- Wenn keine Trainingszeit eingestellt ist, beträgt die Dauer jedes Segments 100 mtr. und das Profil wird wiederholt neu gestartet, bis Sie das Training selbst beenden.

‼ HINWEIS

- Einen Überblick über die einzelnen Programmprofile finden Sie in “Abb H”, der nach den Zeichnungen der Montageschritte veröffentlicht wird.

Herzfrquenzkontrolle

- Verwenden Sie die Drehknopf, , um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie HRC (Herzsymbol),
  Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um das HRC-Ziel festzulegen:

55%	=	55% von der Summe (220 minus *Alter)
75%	=	75% von der Summe (220 minus *Alter)
90%	=	90% von der Summe (220 minus *Alter)
TA	=	Ziel (Standard 100)

*Alter Parameter muss im “Benutzer einstellen” eingestellt werden.

  Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Wenn TA eingestellt ist, verwenden Sie die Up/ Down Funktion, um das Ziel (40~200), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Trainingszeit voreinzustellen, Einstellbereich: 1:00 ~ 23:59:00 Minuten (±1:00)

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
- Mit „RESET“ gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

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

‼ HINWEIS

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

SCHNELL-TIPP

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

Watt Kontrolle (W)

- Verwenden Sie die Drehknopf, um ein Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie Watt Kontrolle (W),
  Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Betätigen Sie die Up/Down Funktion, um das Watt-Ziel festzulegen:
  100 ist Standard voreingestellt (20~450 ± 5)
  Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Trainingszeit voreinzustellen, Einstellbereich: 1:00 ~ 23:59:00 Minuten (±1:00)

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
- Mit „RESET“ gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

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

‼ HINWEIS

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

Benutzerprogramme (U)

Benutzer-Programmiermodus

Ein ausgewähltes Benutzerprogramm wird immer im Programmiermodus geöffnet.

- Verwenden Sie die Drehknopf, um ein Trainingsprogramm aus, wählen Sie Benutzerprofil (U),
  Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um den Spannungspegel für das erste Profilsegment ein zu stellen.
  Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Wiederholen Sie den Rest der Profilsegment Spannungsniveaus auf die gleiche Weise.

‼ HINWEIS

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

Start eines Benutzerprogramms

- Wenn Sie sich im Programmiermodus befinden, halten Sie die MODE-Taste in jeder Phase des Programmiermodus zwei Sekunden lang gedrückt, um den Zeitprogrammiermodus zu öffnen.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Trainingszeit voreinzustellen, Einstellbereich: 1:00 ~ 23:59:00 Minuten (±1:00)

TUNTURI®

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
- Mit „RESET“ gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

Im Benutzerprogramm-Profilmodus wird die Spannung automatisch auf ein voreingestelltes Profil eingestellt.
Die Dauer jedes Segments im Profil beträgt 1/8 Ihrer voreingestellten Trainingszeit.

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

Recovery (Erholung)

Die Erholungsfunktion registriert den Trainingszustand des Herzens durch Messung Ihrer Herzfrequenz in der Erholungsphase in Schlägen pro Minute. Je schneller Ihre Herzfrequenz auf den Normalwert sinkt, desto besser ist Ihr Trainingszustand.
Daher sollte diese Funktion am besten direkt nach dem Training genutzt werden.

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

So lesen Sie das Testergebnis
Das Ergebnis basiert auf dem Zustand Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie aktiv sind, erhöht sich Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM).
Wenn Sie Ihr Training beenden, wird sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau einpendeln. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert, desto besser ist Ihr kardialer Zustand.
Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute um mindestens 31 Schläge pro Minute sinkt, wird F1 als Ihr Ergebnis angezeigt.
Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute um 25 und 30 Schläge pro Minute sinkt, wird F2 als Ihr Ergebnis anzeigen. Und so weiter.

F1	Herausragend	31 +
F2	Ausgezeichnet	25 ~ 30
F3	Gut	20 ~ 24
F4	Überdurchschnittlich	16 ~ 19
F5	Durchschnittlich	12 ~ 15
F6	Unterdurchschnittlich	9 ~ 11
F7	Besorgniserregend	6 ~ 8
F8	Schlecht	3 ~ 5
F9	Sehr Schlecht	0 ~ 2
F0	Fehler	Fehler/Ergebnis liegt im Minusbereich

HINWEIS
- Die „Recovery“-Daten können nur als persönliche Referenz verwendet werden und haben keinen medizinischen Wert.
- Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute gestiegen ist, wird F0 angezeigt.

Body Fat (Körperfett)

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

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

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

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

Bluetooth & APP

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

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

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

Reinigung und Wartung

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

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

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren 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 Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

‼ HINWEIS
- Nach 4 Minuten ohne “Bewegung: oder Dateneingang wird die Konsole im Energie-Modus schalten.
- Wenn der Computer nicht normal angezeigt wird, installieren Sie den Transformator erneut und versuchen Sie es erneut

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
- Ziehen Sie das Netzkabel ab, bevor Sie das gerät bewegen um zu vermeiden dass das Netzkabel von den Rädern eingeklemmt und dadurch das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt wird.
- 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	120.5 47.4
Breite	cm inch	60 23.6
Körpergröße	cm inch	148.0 60.1
Gewicht	kg lbs	54.5 60.0
Max. Benutzergewicht	kg lbs	180.0 397.0
Netzspannung	V-AC	210~240
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Ja Ja Nein

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

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Platinum E30 Standfahrrad den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät Platinum E30 Standfahrrad der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 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 57

Avertissements de sécurité 57
Sécurité électrique 58

Instructions de montage 58
Illustration de description A 58
Illustration de description B 58
Illustration de description C 58
Illustration de description D 58
Informations complémentaires de montage 58
Informations environnementale supplémentaires 59
Zone de formation libre (Fig. D-0) 59

Exercices 59
Instructions d'entraînement 59
Fréquence cardiaque 60

Usage 60
Réglage des pieds de support 60
Régler la position horizontale du siège 60
Régler la position verticale du siège 61
Alimentation électrique 61

Console 61
Explication des fonctions à l'écran 61
Explication des boutons 62
Fonctionnement 63

Programmes 63
Définir l'utilisateur 63
Mode manuel 64
Profil de programme 1-12 64
Contrôle du rythme cardiaque 64
Watt control (W) 64
Programme utilisateur (U) 65
Recovery (Récupération) 65
Body Fat (Masse grasse) 65
Bluetooth & APP 66

Nettoyage et maintenance 66
Défauts et dysfonctionnements 66

Transport et rangement 66

Garantie 66

Données techniques 67

Déclaration du fabricant 67

Limite de responsabilité 67

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
Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Avertissements de sécurité

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

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

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.).
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.

- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 180kg (397 lbs)..
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

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

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

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.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Informations complémentaires de montage

D7 Comment installer correctement les pédales

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

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

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

Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

‼ 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.

Zone de formation libre (Fig. D-0)

Avant de l'équipement

Prévoyez un espace d'au moins 30 cm devant l'appareil.

- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Côté de l'équipement.

Prévoyez un dégagement d'au moins 60 cm de chaque côté de l'équipement.

- La zone d'entraînement libre peut être partagée avec d'autres équipements de même type lorsque les deux se font face.

Arrière de l'équipement

Prévoyez un espace d'au moins 200 cm derrière l'équipement.

- La zone d'entraînement libre ne peut pas être partagée avec d'autres équipements de même type. L'espace libre supplémentaire requis dépend de l'orientation des deux équipements et doit correspondre à la somme des deux valeurs.

Exercices

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

Instructions d'entraînement

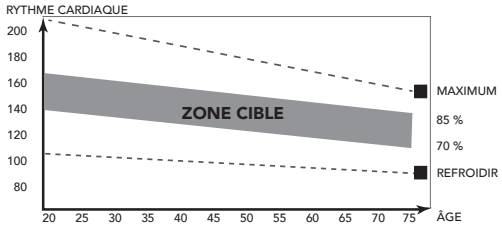
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support

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

- Tournez les pieds de support vers l'intérieur/vers l'extérieur tel que cela est nécessaire afin de stabiliser l'équipement et pour qu'il soit bien de niveau. (Fig. E)
- 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

Régler la position horizontale du siège

La position horizontale du siège peut être réglée en installant le siège dans la position requise. (Image G)
- Desserrez le rail du siège en tournant le levier de dégagement rapide dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Déplacez le siège dans la position requise.
- Serrez le rail du siège en tournant le levier de dégagement rapide dans le sens des aiguilles d'une montre.

‼ REMARQUE

- Le levier de dégagement rapide est à ressort. Pour réinitialiser la position du levier, vous pouvez tirer le levier vers le bas, le repositionner et le relâcher à nouveau.

Régler la position verticale du siège

La position verticale du siège peut être réglée en installant le tube du siège dans la position requise. La jambe presque droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale à son point le plus bas. (Image G)

- Soutenez le siège avant de soulever la poignée de réglage de la hauteur du siège pour libérer le tube du siège de sa position fixe.
- Déplacez le tube du siège dans la position requise.
- Relâchez la poignée de réglage de la hauteur du siège et assurez-vous que le siège s'enclenche en position de fixation avant de vous asseoir sur la selle.

Alimentation électrique

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

‼ NOTE

- Branchez le cordon d'alimentation à l'appareil avant de le brancher à la prise murale.
- Retirez toujours le cordon d'alimentation lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

Interrupteur d'alimentation principale (fig. G-A)

L'équipement comporte un interrupteur d'alimentation principale pour le mettre complètement hors tension.

Démarrage de l'équipement:

- Insérez la fiche secteur dans l'équipement.
- Insérez la fiche secteur dans la prise murale.
- Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).

Arrêt de l'équipement :

- Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur arrêt (OFF).
- Retirez la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de l'équipement.

Console



1. Écran
2. Assistance tablette/livre
3. Boutons
4. Port de chargement USB

⚠ PRÉCAUTION

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

‼ NOTE

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

Explication des fonctions à l'écran

Time (Durée)

- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. La durée continuera à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- Plage d'affichage: 00:00:00 ~ 23:59:59.

L'affichage supplémentaire de l'heure (sous le support de la tablette) duplique la fenêtre de l'heure, en se limitant à l'affichage des minutes et des secondes.

Speed (Vitesse)

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

L'affichage supplémentaire de la vitesse (sous le support de la tablette) duplique la fenêtre principale de la vitesse.

RPM (tr/min)

- Affichage des rotations par minute
- Plage d'affichage: 0 - 15 ~ 999 RPM.
- RPM affiche « 0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.

Watt

- Affiche la puissance actuelle de l'entraînement.
- Plage d'affichage: 0 ~ 999 Watt.

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

Level

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

- ▲ Le symbole clignote dans la fenêtre de niveau lorsque vous vous entraînez avec un profil préprogrammé, 3 secondes avant que le niveau de tension n'augmente, pour vous avertir d'une augmentation prochaine de la tension après le profil.
- ▼ Le symbole clignote dans la fenêtre de niveau lors de l'exécution d'un profil préprogrammé, 3 secondes avant que le niveau de tension ne baisse, afin de vous avertir d'une baisse de tension imminente après le profil.

‼ REMARQUE
- Si aucun objectif de temps n'est défini, les symboles de flèche vers le haut/bas ne signaleront pas l'ajustement de la résistance 3 secondes avant le changement de résistance.

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.
- Plage d'affichage: 0.00 ~ 99.99 KM.

L'affichage supplémentaire de la distance (sous le support de la tablette) dupliquera la fenêtre principale de la distance.

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.
- Plage d'affichage: 0 ~ 999 calories.

‼ 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 d'affichage: 0 - 40 ~ 200 BPM

‼ REMARQUE
- L'icône de pouls rouge clignote lorsqu'une fréquence cardiaque est reçue. Il faut quelques secondes pour afficher la fréquence cardiaque sous forme de chiffre en raison du processus de calcul de la moyenne nécessaire.
- La valeur mesurée ne peut pas être utilisée comme base médicale.

L'affichage supplémentaire du pouls (ssous le support de la tablette) dupliquera la fenêtre principale du pouls.

affichage des zones de fréquence cardiaque en 4 couleurs.
L'affichage de la fréquence cardiaque en 4 couleurs indique votre zone de fréquence cardiaque en fonction de l'âge défini par l'utilisateur en pourcentage.
Le calcul est le suivant.
Mesurez la FC divisée par la FC max., multipliez le résultat par 100.
Fréquence cardiaque maximale pour les hommes (220 - Âge)
Fréquence cardiaque maximale pour les femmes (226 - Âge)

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

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

Le BAI calcule le volume d'entraînement effectif en fonction de votre fréquence cardiaque, de votre âge, de votre sexe et de la durée.
Pendant l'entraînement, vous pouvez voir que le BAI s'accumule.
Dès que vous avez terminé une séance d'entraînement, vous pouvez obtenir un point BAI total pour cette séance, qui correspond au volume total d'entraînement effectif de cette séance.
Si vous vous entraînez plus durement et dans une zone de fréquence cardiaque plus élevée, vous obtenez des points BAI plus rapidement.
Si vous vous entraînez moins durement et dans une zone de fréquence cardiaque moins élevée, vous obtenez des points BAI plus lentement.
Nous vous recommandons de vous entraîner en accumulant 100 points BAI chaque semaine pour améliorer vos capacités cardio.

Affichage central
- La première ligne présente les profils des programmes.
- Le coin supérieur droit indique l'utilisateur sélectionné (U1, U2, U3, U4)
- L'affichage en pointillés plus petits traduit graphiquement la courbe d'intensité du profil du programme.
  * En contrôle de la tension : Chaque point représente 2 niveaux de tension.
  * En mode HRC : Chaque point représente un niveau de tension comme s'il était contrôlé par la tension.
  * En mode Watt : Chaque point représente un niveau de tension comme s'il était contrôlé par la tension.

Faisceau lumineux
Le faisceau lumineux situé à l'extrémité inférieure de la console n'est pas fonctionnel et n'a été introduit qu'en tant qu'ornement de la console.

Explication des boutons

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

Tournez le bouton de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une)montre (En Bas)
- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Tourner le bouton rotatif dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur.

Appuyez sur le bouton de sélection (mode/ entrer)
- Confirmez le paramètre ou le choix.
- Arrêtez la fonction de balayage de l'affichage et corrigez le paramètre actuel dans l'affichage central lorsque vous êtes en mode entraînement.
- Passez au paramètre suivant lorsque vous êtes en mode d'affichage fixe.

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

Poignée de guidon + bouton
Même fonction que si l'on tourne le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre

Poignée de guidon - bouton
Même fonction que si l'on tourne le bouton de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

Reset (Réinitialisation)
- En mode réglage, appuyer une fois sur la touche RESET pour réinitialiser les chiffres actuels des fonctions.
- Maintenir la touche RESET enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions.

Start/ Stop
- Démarrer ou arrêter (pause) l'exercice.

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

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

Fonctionnement

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

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

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

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

Sélection de l'entraînement
Utilisez la tournez la molette pour définir pour sélectionner :

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

Fonction USB
L'utilisateur peut connecter son dispositif pour le recharger pendant son entraînement.
Tension/ courant: 5VDC/ 1.0 Amp

Programmes

Quick start (démarrage rapide)
- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utilisez la tournez la molette pour définir pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.

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

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

Définir l'utilisateur

Un utilisateur peut être sélectionné lorsque la console est en mode « Démarrage ».
Lorsque la console est en mode fonctionnel, appuyez sur la touche « RESET » pendant plus de 3 secondes pour redémarrer la console et passer en mode « Démarrage ».
Vous voyez « U1 » clignoter (ou le dernier utilisateur sélectionné U1~U4).
- Sélectionnez l'utilisateur, tournez la molette pour sélectionner U1-U4,
  confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Sélectionnez le sexe, tournez la molette pour sélectionner ♂ (homme)/ ♀ (femme),
  , confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Définissez l'âge (A), tournez la molette pour sélectionner
  Plage de réglage: 1 ~ 99 (±1)),
  confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Réglez la taille (H), tournez la molette pour sélectionner
  Plage de réglage: 100~200 cm (±1),
  confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Réglez le poids (W), tournez la molette pour sélectionner
  Plage de réglage: 20~150 kg (±1),
  confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.

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

TUNTURI®

Mode manuel

- Utilisez la tournez la molette pour définir pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez le mode M (manuel) et confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir la durée de l'entraînement,
  Plage de réglage: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00),
  confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir la distance d'entraînement,
  Plage de réglage: 0.10 ~ 99.90 Km. (± 0.10),
  Confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir les calories d'entraînement,
  Plage de réglage: 10 ~9990 Cal. (± 10),
  Confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir une limite pour les pulsations
  Plage de réglage: 40 ~200 BPM (± 1),
  confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.

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

!! REMARQUE

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

Profil de programme 1-12

- Utilisez la tournez la molette pour définir pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez un des profils prédéfinis et confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir la durée de l'entraînement,
  Plage de réglage: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez la tournez la molette pour définir pour régler le niveau de résistance.
  Le profil complet sera adapté proportionnellement.
  Le niveau de charge est affiché dans la fenêtre « LOAD ».

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

!! REMARQUE

- La durée de chaque segment du profil correspond à 1/20 de votre durée d'entraînement prédéfinie.
- Si aucune durée d'entraînement n'est définie, la durée de chaque segment sera de 100 mtr., et le profil sera redémarré à plusieurs reprises jusqu'à ce que vous arrêtiez vous-même l'entraînement.

!! REMARQUE

- Vous trouverez un aperçu de chaque profil de programme à la «Fig H», qui sera publiée après les dessins des étapes d'assemblage.

Contrôle du rythme cardiaque

- Utilisez la tournez la molette pour définir pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez rythme cardiaque (icône de cœur)
  et confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour définir pour définir le rythme cardiaque cible:

55%	=	55% de la somme (220 moins *Âge)
75%	=	75% ode la somme (220 moins *Âge)
90%	=	90% de la somme (220 moins *Âge)
TA	=	Cible (100 par défaut)

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

confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Lorsque TA est défini, Utilisez la tournez la molette pour définir pour définir la cible (40~200) et confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir la durée de l'entraînement,
  Plage de réglage: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez « RESET » pour revenir au menu principal.

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

!! REMARQUE

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

ASTUCE RAPIDE

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

Watt control (W)

- Utilisez la tournez la molette pour définir pour sélectionner le programme d'entraînement, sélectionnez Watt Control (W)
  et confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour définir pour définir l'objectif de Watts : 100 est la valeur par défaut (20~450 ± 5)
  confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir la durée de l'entraînement,
  Plage de réglage: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez « RESET » pour revenir au menu principal.

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

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

Programme utilisateur (U)

Mode programmation de l'utilisateur.

Un programme utilisateur sélectionné s'ouvre toujours en mode programmation.
- Utilisez la tournez la molette pour sélectionner le programme d'entraînement,
  Sélectionner le profil utilisateur (U),
  et confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Utilisez la tournez la molette pour pour régler le niveau de tension pour le premier segment du profil.
  Confirmer en appuyant sur le bouton de numérotation.
- Faites de même pour le reste des niveaux de tension du segment de profil.

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

Démarrer un programme utilisateur
- Lorsque vous êtes en mode programmation, appuyez sur le bouton MODE pendant 2 secondes à n'importe quel stade du mode programmation, pour ouvrir le mode de programmation horaire.
- Utilisez la tournez la molette pour prédéfinir la durée de l'entraînement,
  Plage de réglage: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00)

- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement
- Utilisez « RESET » pour revenir au menu principal.

En mode de profil Programme utilisateur, la tension sera automatiquement ajustée au profil prédéfini.
La durée de chaque segment du profil correspond à 1/8 de votre durée d'entraînement prédéfinie.

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

Recovery (Récupération)

La fonction de récupération consiste à enregistrer l'état cardiaque en mesurant la vitesse de récupération de votre fréquence cardiaque en battements par minute. Plus vite votre rythme cardiaque revient à la normale, mieux vous vous portez.
C'est pourquoi il est conseillé d'utiliser cette fonction directement après votre séance d'entraînement.

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

Comment lire le résultat du test.

Le résultat est basé sur l'état de votre fréquence cardiaque. Lorsque vous êtes actif, votre fréquence cardiaque augmente en battements par minute (bpm.).
Lorsque vous terminez votre séance d'entraînement, votre rythme cardiaque se stabilise à la normale. Plus votre rythme cardiaque se stabilise rapidement, meilleure est votre condition cardiaque.
Lorsque votre fréquence cardiaque diminue d'au moins 31 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F1.
Lorsque votre fréquence cardiaque diminue de 25~30 bpm pendant la minute de test, votre résultat indiquera F2. Et ainsi de suite.

F1	Extraordinaire	31 +
F2	Excellent	25 ~ 30
F3	Bien	20 ~ 24
F4	Supérieur à la moyenne	16 ~ 19
F5	Moyenne	12 ~ 15
F6	Inférieur à la moyenne	9 ~ 11
F7	Inquiétant	6 ~ 8
F8	Faible	3 ~ 5
F9	Très faible	0 ~ 2
F0	Erreur	Erreur/ le résultat est négatif

‼ REMARQUE
- Les résultats de la « Récupération » ne peuvent servir que de référence et n'ont aucune valeur médicale.
- Si votre rythme cardiaque a augmenté pendant la minute de test, il indiquera F0.

Body Fat (Masse grasse)

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

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

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

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

Bluetooth & APP

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

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

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

Nettoyage et maintenance

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

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

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

Défauts et dysfonctionnements

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

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

‼ NOTE
- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.
- Si l'ordinateur affiche anormalement, réinstallez le transformateur et réessayez.

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
- Retirez le cordon d'alimentation avant de déplacer le équipement de formation afin d'éviter que le cordon d'alimentation ne soit coincé par les roues et qu'elles n'endommagent le cordon d'alimentation ou l'insert de la fiche d'alimentation.
- 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	120.5 47.4
Largeur	cm inch	60 23.6
Hauteur	cm inch	148.0 60.1
Poids	kg lbs	54.5 60.0
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	180.0 397.0
Tension secteur	V-AC	210~240
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Oui Oui Non

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

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Platinum E30 Vélo vertical est conforme aux normes et directives suivantes :

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

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type Platinum E30 Vélo vertical est conforme à la directive 2014/53/EU.

La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web :
https://doc.tunturi.com

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

Limite de responsabilité

© 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.

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 69

Precauzioni di sicurezza 69
Sicurezza elettrica 70

Istruzioni di montaggio 70
Illustrazione di descrizione A 70
Illustrazione di descrizione B 70
Illustrazione di descrizione C 70
Illustrazione di descrizione D 70
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio 70
Informazioni ambientale aggiuntive 71
Zona di allenamento libera (Fig. D-0) 71

Allenamenti 71
Istruzioni per l'esercizio 71
Frequenza cardiaca 71

Utilizzo 72
Regolazione dei piedini di appoggio 72
Regolazione della posizione orizzontale del sedile 72
Regolazione della posizione verticale del sedile 72
Alimentazione 73

Console 73
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 73
Spiegazione dei pulsanti 74
Utilizzo 75

Programmi 75
Impostazione dell'utente 75
Manualmente 75
Profilo programma 1~12 76
Controllo frequenza cardiaca 76
Controllo Watt (W) 76
Programmi utente (U) 76
Recovery (Recupero) 77
Body Fat (Grasso corporeo) 77
Bluetooth & APP 77

Pulizia e manutenzione 77
Difetti e malfunzionamenti 77

Trasporto e stoccaggio 78

Garanzia 78

Dati tecnici 78

Dichiarazione del fabbricante 79

Clausola di esonero della responsabilità 79

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 libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

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.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza, solo se sorvegliati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se comprendono i pericoli connessi.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'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 180kg (397 lbs)
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Sicurezza elettrica

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

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

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.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

D7 Come installare i pedali correttamente.

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

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

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

Cliccare per vedere il nostro video di supporto su YouTube
https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101

‼ 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.

Zona di allenamento libera (Fig. D-0)

Parte anteriore dell'attrezzatura

Lasciare almeno 30 cm di spazio davanti all'apparecchiatura.

- La zona di allenamento libera per questa sezione può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo quando entrambe sono una di fronte all'altra.

Parte laterale dell'attrezzatura.

Lasciare uno spazio libero di almeno 60 cm su ciascun lato dell'apparecchiatura.

- La zona di allenamento libera per questa sezione può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo quando entrambe sono una di fronte all'altra.

Lato posteriore dell'attrezzatura

Lasciare uno spazio libero di almeno 200 cm dietro l'apparecchiatura.

- La zona di allenamento libera per questa sezione non può essere condivisa con altre attrezzature dello stesso tipo, lo spazio libero extra richiesto dipende dall'orientamento di entrambe le attrezzature e dovrebbe essere la somma di entrambi i valori.

Allenamenti

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

Istruzioni per l'esercizio

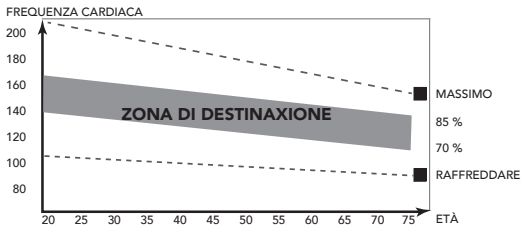
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

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

Tono muscolare

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

Perdere peso

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

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.

TUNTURI®

‼ 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. (Fig. E)
- 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

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

La posizione orizzontale del sedile può essere modificata e regolata come desiderato. (Fig. B)
- Allentare la guida del sedile ruotando la leva di sgancio rapido in senso orario.
- Spostare il sedile nella posizione desiderata.
- Fissare la guida del sedile ruotando la leva di sgancio rapido in senso orario.

‼ NOTA
- La leva di sgancio rapido è azionata da una molla. Per ripristinare la posizione della leva si può tirare la leva stessa verso il basso, riposizionarla e rilasciarla nuovamente.

Regolazione della posizione verticale del sedile

La posizione verticale del sedile può essere modificata spostando il tubo del sedile nella posizione desiderata. Con la gamba quasi dritta, l'arco del piede deve toccare il pedale nel punto più basso. (Fig. F)

- Tenere fermo il tubo del sedile prima di sollevare la manopola di regolazione dell'altezza per liberarlo dalla posizione in cui è fissato.
- Spostare il tubo del sedile nella posizione richiesta.
- Rilasciare la maniglia di regolazione dell'altezza e assicurarsi che il sedile scatti nella posizione di fissaggio, prima di usarlo per sedersi.

Alimentazione

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

‼ NOTA
- Collegare il cavo di alimentazione al trainer prima di collegarlo alla presa a muro.
- Scollegare sempre il cavo di alimentazione quando il trainer non è in uso.

Interruttore di alimentazione principale (fig. G-A)

L'apparecchio è dotato di un interruttore di alimentazione principale per spegnere completamente l'apparecchio.

Per avviare l'apparecchio:
- Inserire la spina elettrica nell'apparecchio.
- Inserire la spina elettrica nella presa di corrente.
- Mettere l'interruttore principale in posizione on.

Per spegnere l'apparecchio:
- Mettere l'interruttore di alimentazione su off.
- Togliere la spina elettrica dalla presa elettrica.
- Togliere la spina elettrica dall'apparecchio.

Console



1. Display
2. Supporto per tablet/ libro
3. Pulsanti
4. Porta di ricarica USB

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

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

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

Time (Tempo)
- Senza impostare il valore target, il tempo verrà conteggiato.
- Se si imposta il valore target, il tempo farà un conto alla rovescia dal vostro tempo target a 0 e suonerà o lampeggerà un allarme. Il tempo continuerà ad essere conteggiato se l'allenamento non viene interrotto una volta raggiunto l'obiettivo.
- Intervallo di visualizzazione: 00:00:00 ~ 23:59:59.

Il display aggiuntivo del tempo (sotto il supporto del tablet) duplicherà la finestra del tempo, ma limitandosi a visualizzare solo i minuti e i secondi.

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

Il display aggiuntivo della velocità (sotto il supporto del tablet) duplicherà la finestra principale della velocità.

RPM
- Visualizza i giri al minuto
- Intervallo di visualizzazione: 0 - 15 ~ 999 RPM.
- Senza nessun segnale trasmesso nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, RPM visualizzerà "0"

WATT
- Visualizza i watt dell'esercizio corrente.
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 999 Watt.

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

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

- Il simbolo ▲ nella finestra Livello lampeggia, durante l'allenamento con un profilo pre-programmato, tre secondi prima che la tensione aumenti, per notificare l'imminente aumento programmato dello sforzo.
- Il simbolo ▼ nella finestra Livello lampeggia, durante l'allenamento con un profilo pre-programmato, tre secondi prima che la tensione cali, per notificare l'imminente riduzione programmata dello sforzo.

‼ NOTA
- Se non viene impostato alcun tempo target, i simboli freccia su/ giù non notificheranno la regolazione della resistenza 3 secondi prima della modifica della resistenza.

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. .
- Intervallo di visualizzazione: 0.00 ~ 99.99 KM.

Il display aggiuntivo della distanza (sotto il supporto del tablet) duplicherà la finestra principale della distanza.

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
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 999 calorie.

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.
- Intervallo di visualizzazione: 0 - 40 ~ 200 BPM

NOTA
- L'icona rossa del battito cardiaco lampeggia quando viene rilevata una frequenza cardiaca; per visualizzare il valore della frequenza cardiaca occorrono alcuni secondi, per il necessario processo di calcolo della media.
- Il valore misurato non può essere utilizzato come una prova medica.

Il display aggiuntivo del battito cardiaco (sotto il supporto del tablet) duplicherà la finestra principale del battito cardiaco.

Display delle zone di frequenza cardiaca a 4 colori.
Il display della frequenza cardiaca a 4 colori mostra la zona di frequenza cardiaca espressa in percentuale in base all'età impostata dall'utente.
Ecco come effettua il calcolo.
Frequenza cardiaca misurata divisa per frequenza cardiaca massima; risultato moltiplicato per 100.
Frequenza cardiaca massima per gli uomini (220 - Età)
Frequenza cardiaca massima per le donne (226 - Età)

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

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

Il BAI calcola il volume dell'allenamento effettivo in base a frequenza cardiaca, età, sesso e durata.
Durante l'allenamento, è possibile vedere l'accumulo del BAI. Non appena viene completata la sessione di allenamento, è possibile ottenere un punto BAI totale della sessione, che rappresenta il volume di allenamento effettivo totale per la sessione.
Con un allenamento più sostenuto e una zona di frequenza cardiaca maggiore, si ottengono punti BAI più velocemente. Con un allenamento meno sostenuto e una zona di frequenza cardiaca minore, si ottengono punti BAI più lentamente.
Consigliamo di allenarsi accumulando 100 punti BAI ogni settimana per migliorare le capacità cardio.

Display centrale
- La riga superiore mostra i profili del programmi.
- L'angolo superiore destro mostra l'utente selezionato (U1, U2, U3, U4)
- Il display a matrice di punti inferiore mostra graficamente la curva d'intensità del profilo del programma.
  * Nel controllo della tensione: Ogni punto rappresenta 2 livelli di tensione.
  * In modalità HRC: Ogni punto rappresenta un livello di tensione, come se fosse controllato dalla tensione.
  * In modalità Watt: Ogni punto rappresenta un livello di tensione come se fosse controllato dalla tensione.

Raggio luminoso
Il raggio luminoso all'estremità inferiore della console non ha una funzione ed è presente solo come ornamento della console.

Spiegazione dei pulsanti

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

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

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

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

Pulsante Impugnatura del manubrio +
Stessa funzione come se si girasse la manopola in senso orario

Pulsante Impugnatura del manubrio -
Stessa funzione come se si girasse la manopola in senso antiorario

Reset
- In modalità impostazione, premere una volta il tasto RESET per azzerare i valori della funzione corrente.
- Premere il tasto RESET e tenerlo premuto per 3 secondi per azzerare tutti i valori di tutte le funzioni.

Start/ Stop
- Avviamento o Interruzione (pausa) dell'esercizio.

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

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

Utilizzo

Accensione

- Inserire la spina nella presa a muro.
  Il computer si avvia e visualizza tutti i componenti sul display LCD per 2 secondi
- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep.
- Iniziare a pedalare per accendere la console quando si trova in modalità sleep.

!! NOTA

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

Modalità sospensione

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

Spegnimento

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

Selezione dell'allenamento

Utilizzare il manopola rotante per selezionare:

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

Funzione USB

L'utente può collegare il dispositivo per caricare durante l'allenamento.
Tensione/ Corrente: 5VDC/ 1.0 Amp

Programmi

Avvio rapido

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

Terminare l'allenamento

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

CONSIGLIO RAPIDO

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

Impostazione dell'utente

È possibile selezionare un utente quando la console è in modalità "Start up" [Avvio].
Quando la console è in modalità di funzionamento, tenere premuto il tasto "RESET" per più di 3 secondi per riavviare la console e passare alla modalità "Start up".
"U1" (o l'ultimo utente selezionato da U1~U4) lampeggia.

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

!! NOTA

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

Manualmente

- Utilizzare la funzione Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità M (manuale), quindi Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare il tempo di allenamento,
  Impostazione intervallo: 1:00 ~ 23:59:00 minutes (± 1:00),
  Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare la distanza di allenamento,
  Impostazione intervallo: 0.10 ~ 99.90 Km. (± 0.10),
  Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare le calorie di allenamento,
  Impostazione intervallo: 10 ~9990 Cal. (± 10),
  quindi Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare un limite per il battito cardiaco,
  Impostazione intervallo: 40 ~200 BPM (± 1),
  quindi Confermare premendo il pulsante di composizione.

- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il manopola rotante per regolare il livello di resistenza. Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.

!! NOTA

- Quando si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Lasciando un obiettivo vuoto, questo non sarà visto come un limite preimpostato.
- Quando si imposta un limite per il battito cardiaco, l'allenamento non si fermerà quando si supera il limite impostato. Un allarme acustico notificherà come avviso all'utente il superamento del limite.

TUNTURI®

Profilo programma 1~12

- Utilizzare la funzione Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, selezionare uno dei profili predefiniti, quindi confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare il tempo di allenamento,
  Impostazione intervallo: 1:00 ~ 23:59:00 minuti (± 1:00)

- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il manopola rotante per regolare il livello di resistenza.
  Il profilo completo verrà scalato in modo proporzionale
  Il livello di carico viene visualizzato nella finestra LIVELLO.

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

NOTA

- La durata di ciascun segmento nel profilo è 1/20 del tempo di allenamento predefinito.
- Se non viene impostato alcun tempo di allenamento, la durata di ciascun segmento sarà 100 mtr., e il profilo verrà riavviato ripetutamente finché non viene fermato l'allenamento.

NOTA

- Una panoramica dei singoli profili di programma è disponibile nella "Fig H" pubblicata dopo i disegni delle fasi di montaggio.

Controllo frequenza cardiaca

- Utilizzare la funzione Su/Giù per selezionare il programma di allenamento, selezionare HRC (icona cuore), quindi Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per impostare l'obiettivo HRC.

55%	=	55% della somma (220 meno *Età)
75%	=	75% della somma (220 meno *Età)
90%	=	90% della somma (220 meno *Età)
TA	=	Obiettivo (Predefinito 100)

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

Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Per impostare il valore TA, utilizzare la funzione Su/Giù per impostare l'obiettivo (40~200), quindi Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare il tempo di allenamento,
  Impostazione intervallo: 1:00 ~ 23:59:00 minuti (± 1:00)

- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare RESET per tornare al menu principale.

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

NOTA

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

CONSIGLIO RAPIDO

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

Controllo Watt (W)

- Utilizzare il manopola rotante per selezionare il programma di allenamento, selezionare Controllo Watt (W), quindi Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per impostare l'obiettivo Watt. 100 è il valore predefinito (20~450 ± 5)
  , confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare il tempo di allenamento,
  Impostazione intervallo: 1:00 ~ 23:59:00 minuti (± 1:00)

- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare RESET per tornare al menu principale.

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

NOTA

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

Programmi utente (U)

Modalità di programmazione utente.

Selezionando un programma utente, questo si aprirà sempre in modalità di programmazione.
- Utilizzare il manopola rotante per selezionare il programma di allenamento,
  Selezionare il Profilo utente (U),
  quindi confermare premendo il pulsante di composizione.
- Utilizzare il manopola rotante per impostare il livello di tensione per il primo segmento di profilo.
  Confermare premendo il pulsante di composizione.
- Ripetere la parte rimanente dei livelli di tensione del segmento del profilo allo stesso modo.

NOTA

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

Avviare un programma utente

- In modalità di programmazione, tenere premuto il tasto MODE per 2 secondi in qualsiasi fase della modalità di programmazione, per aprire la modalità di programmazione oraria.
- Utilizzare il manopola rotante per preimpostare il tempo di allenamento,
  Impostazione intervallo: 1:00 ~ 23:59:00 minuti (± 1:00)

- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento
- Utilizzare RESET per tornare al menu principale.

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

‼ NOTA
- Per ogni profilo utente è disponibile un solo programma utente. Vedere “Impostazione dell’utente”

Recovery (Recupero)

La funzione di recupero serve a registrare la condizione cardiaca misurando la velocità di recupero della frequenza cardiaca in battiti al minuto. Più velocemente la tua frequenza cardiaca scende al valore normale, migliore è la tua condizione.
Pertanto, questa funzione sarebbe meglio utilizzarla subito dopo l’allenamento.

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

Come leggere il risultato del test.
Il risultato si basa sulla propria condizione di frequenza cardiaca. Durante l’attività la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm.) aumenta.
Al termine dell’esercizio la frequenza cardiaca si stabilizza sui valori normali. Quanto più velocemente si stabilizza la frequenza cardiaca, tanto migliore è la condizione del cuore.
Se la frequenza cardiaca scende di almeno 31 bpm nell’arco del minuto di test, il risultato sarà F1.
Se la frequenza cardiaca scende di 25~30 bpm nell’arco del minuto di test, il risultato sarà F2. E così via.

F1	Eccezionale	31 +
F2	Eccellente	25 ~ 30
F3	Buono	20 ~ 24
F4	Sopra la media	16 ~ 19
F5	Nella media	12 ~ 15
F6	Sotto la media	9 ~ 11
F7	Preoccupante	6 ~ 8
F8	Carente	3 ~ 5
F9	Molto carente	0 ~ 2
F0	Errore	Errore/ il risultato è negativo

‼ NOTA
- I dati del risultato di “Recupero” possono essere utilizzati solo come riferimento personale e non hanno alcun valore medico.
- Se nell’arco del minuto di prova la frequenza cardiaca è aumentata, il display visualizzerà F0.

Body Fat (Grasso corporeo)

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

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

CONSIGLIO RAPIDO
- La funzione di misurazione “Grasso corporeo e BMI” funziona al meglio quando le impostazioni dell’utente sono impostate correttamente.

Bluetooth & APP

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.
- Quando viene stabilita la connessione Bluetooth tra APP e console, il display della console sarà oscurato.

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

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

Pulizia e manutenzione

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

⚠ ATTENZIONE
- Prima di qualsiasi intervento di pulizia e manutenzione, rimuovere l’adattatore.
- Non utilizzare solventi per pulire l’apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell’utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

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

Difetti e malfunzionamenti

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

Risoluzione dei problemi:
- Se non c'è nessun segnale quando si pedala, controllare se il cavo è connesso bene.

‼ NOTA
- Se si interrompe l'allenamento per 4 minuti, la schermata principale si spegnerà.
- Se il computer visualizza informazioni in modo anomalo, reinstallare il trasformatore e riprovare.

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
- Rimuovere il cavo di alimentazione prima di spostare il attrezzature per l'allenamento per evitare che il cavo di alimentazione rimanga impigliato nelle ruote e danneggi il cavo di alimentazione o l'inserto della spina.
- 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	120.5 47.4
Larghezza	cm inch	60 23.6
Altezza	cm inch	148.0 60.1
Peso	kg lbs	54.5 60.0
Peso massimo utente	kg lbs	180.0 397.0
Tensione di alimentazione	V-AC	210~240
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Sì No Sì Sì No

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

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Platinum E30 Cyclette verticale è conforme alle seguenti norme e direttive:

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

Con la presente, Tunturi New Fitness BV dichiara che il Rullo per Platinum E30 Cyclette verticale di tipo apparecchiatura radio è conforme alla Direttiva 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 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.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257