FitRace 40 HR

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisate ur
IT Manuale d'us o



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención

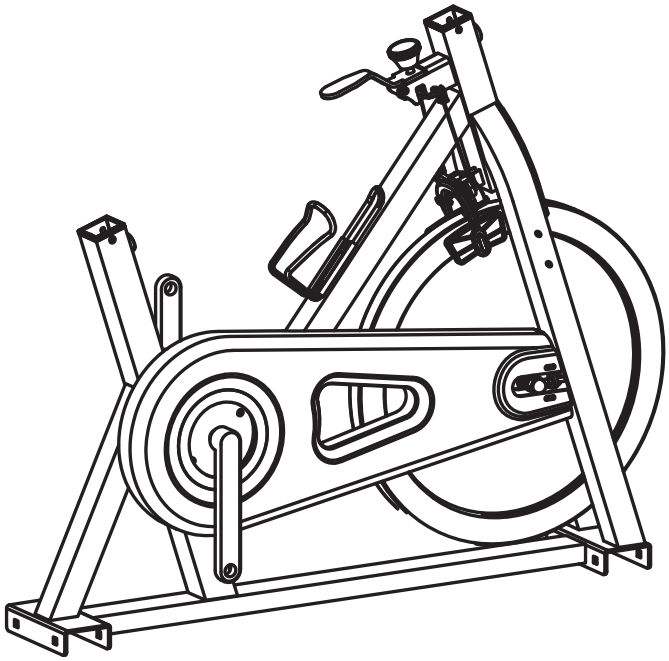
- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.

A

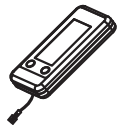

TUNTURI
RPM
TIME
0:52
PULSE
DISTANCE KM
0.31
SPEED
CALORIES
4
0.0
set
mode
reset
TUNTURI®
FITRACE 40HR

TUNTURI®

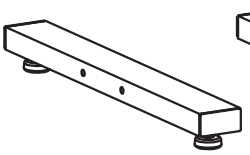
B



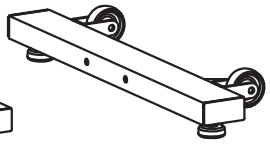
NO 16



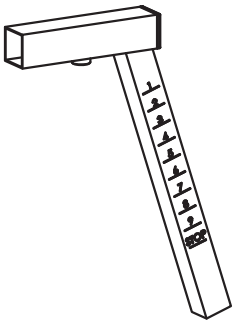
NO.69



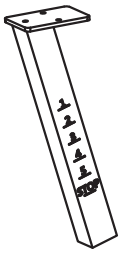
NO.4



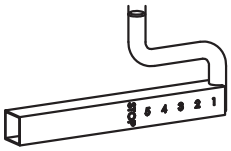
NO.15



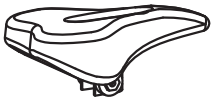
NO.10



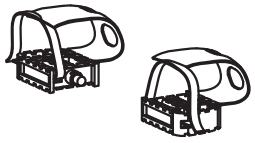
NO.17



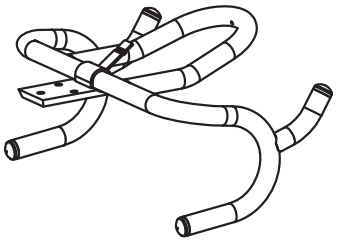
NO.12



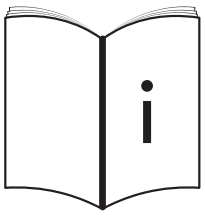
NO.13



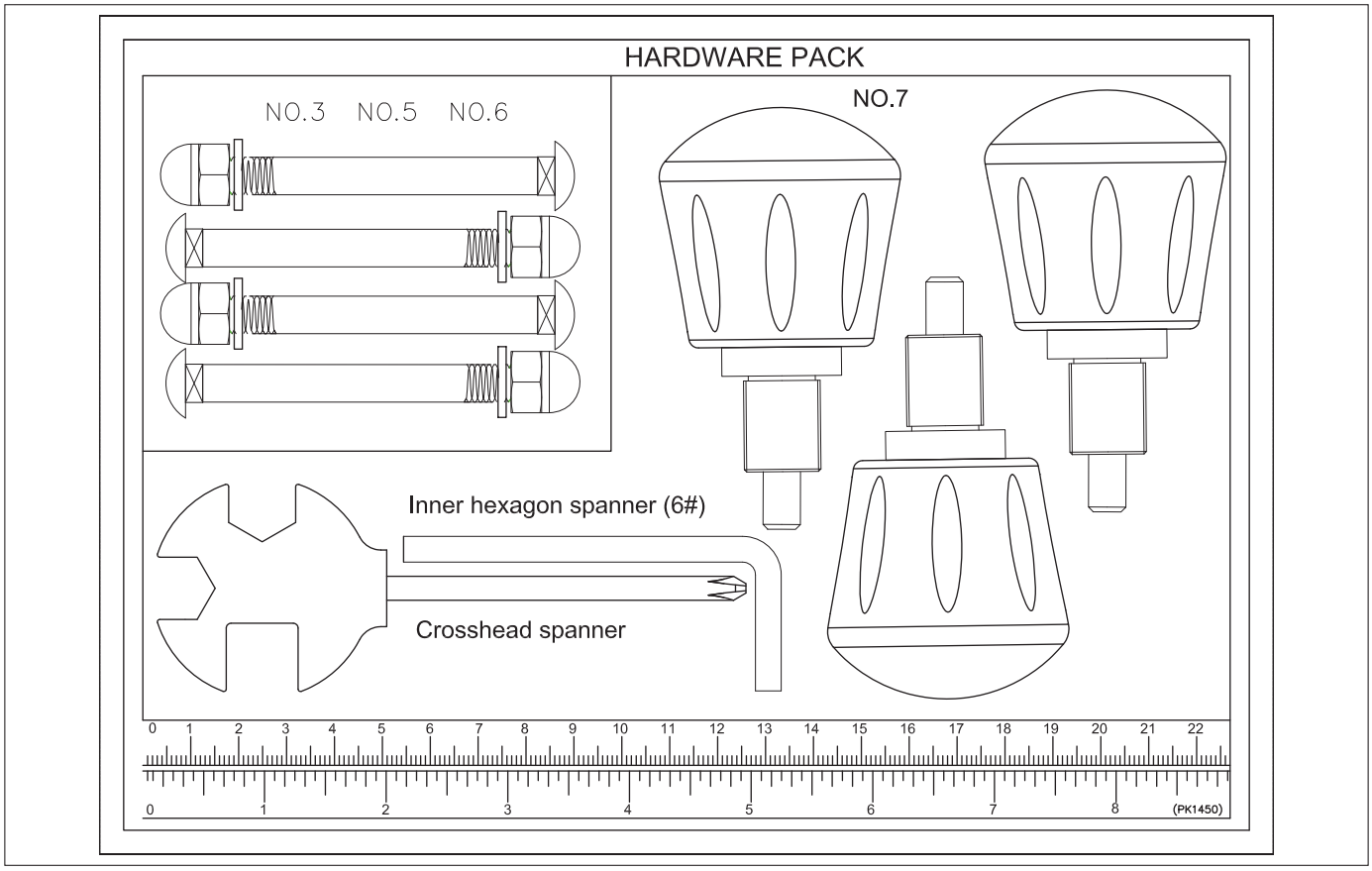
NO.1L NO.1R



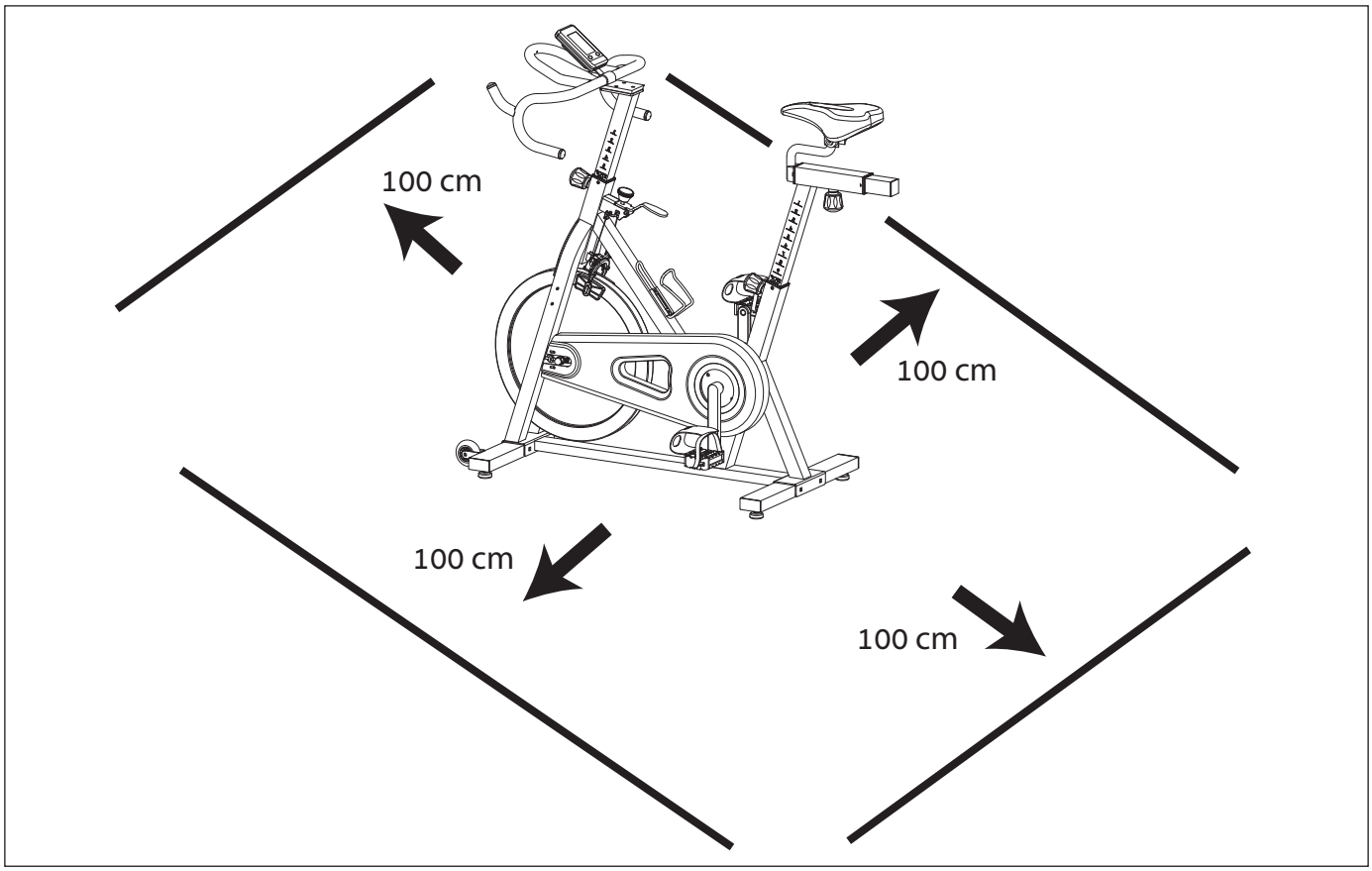
NO.18



C

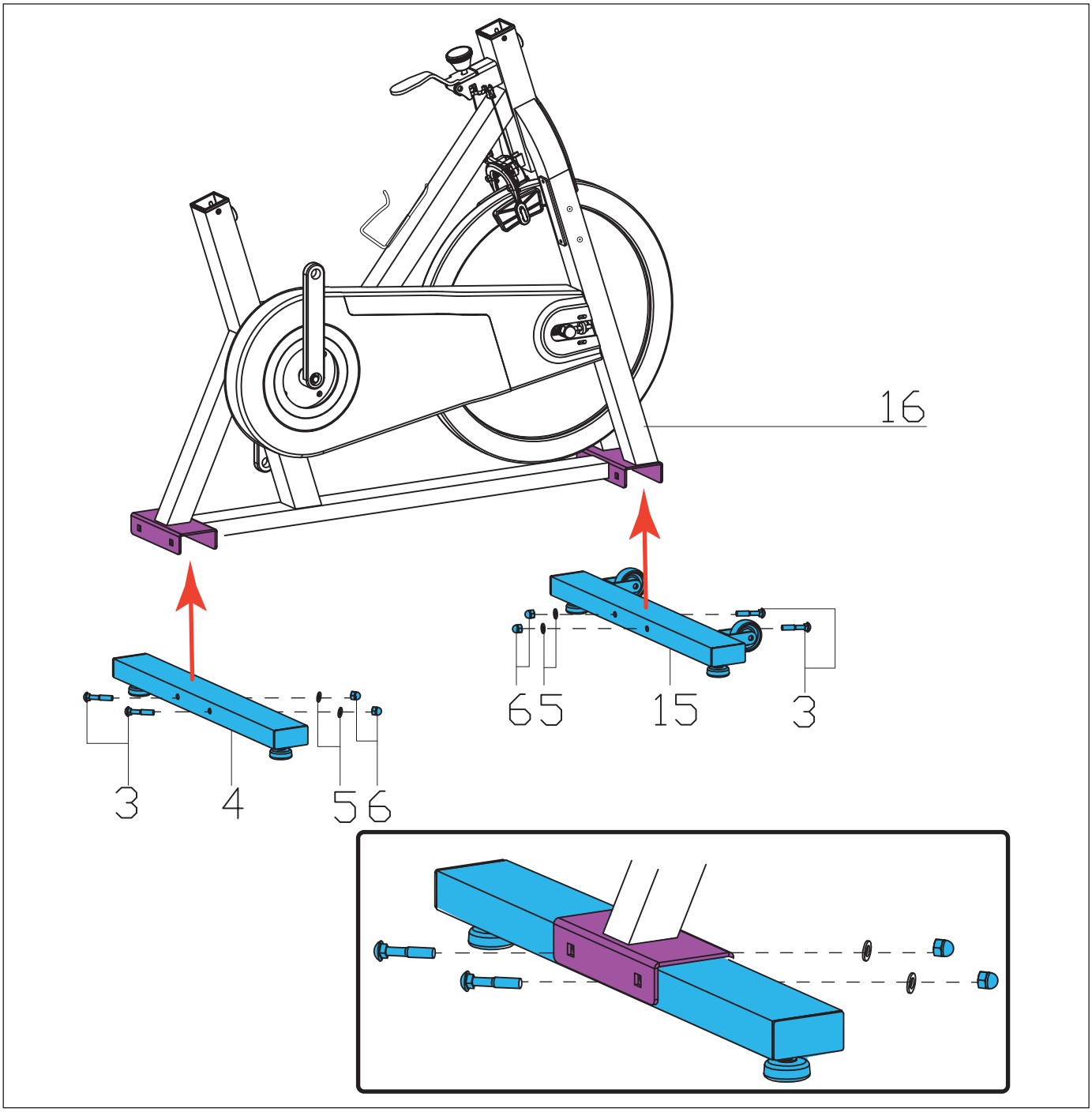


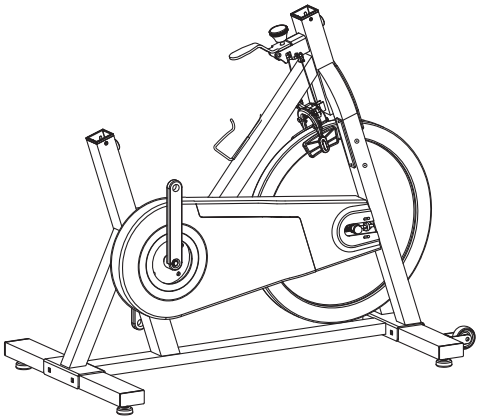
D-00

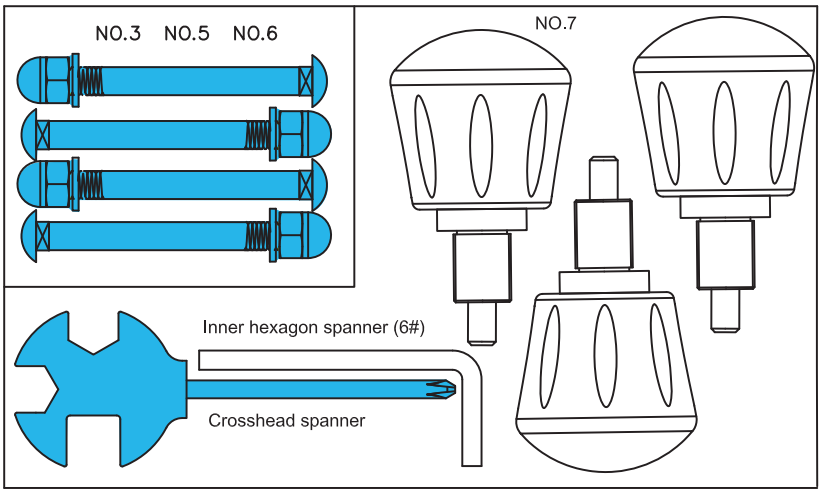


TUNTURI®

D-01

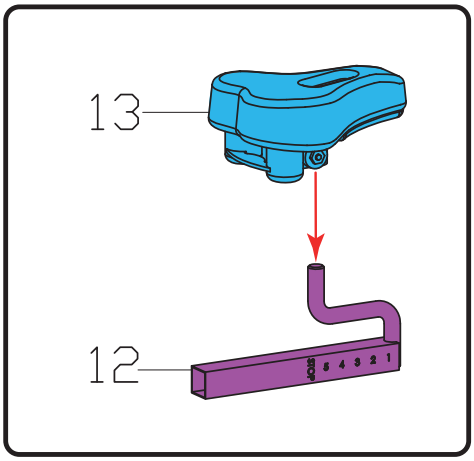

16
65
15
3
3
4
56

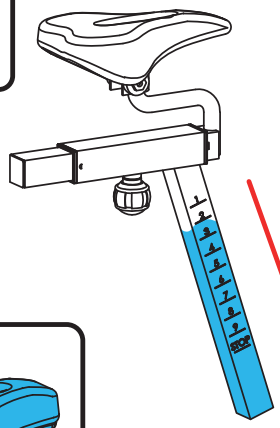


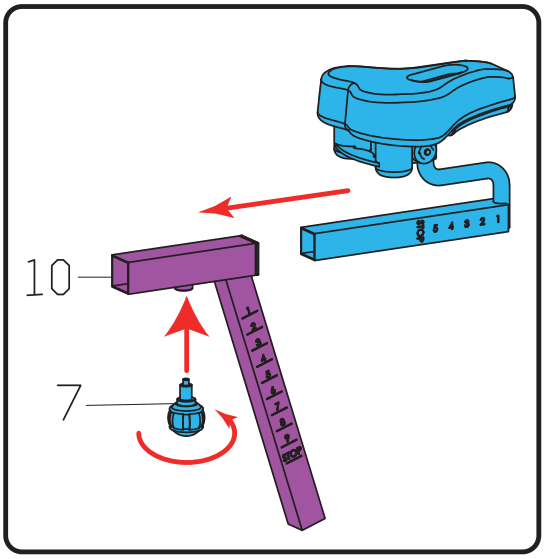

NO.3 NO.5 NO.6
NO.7
Inner hexagon spanner (6#)
Crosshead spanner

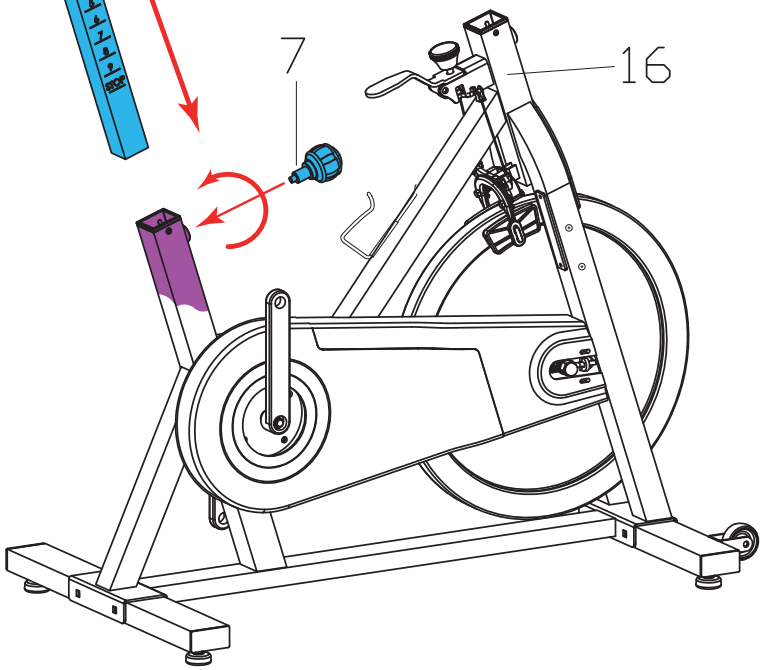
TUNTURI®

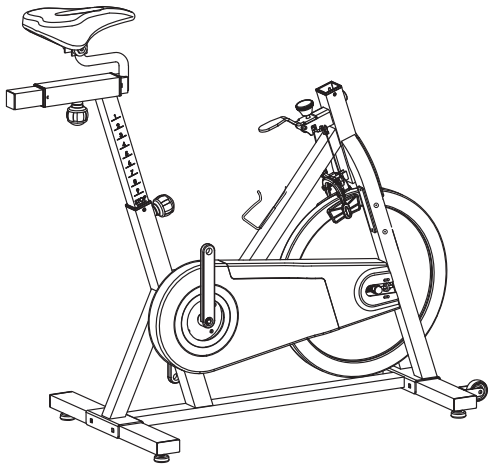
D-02

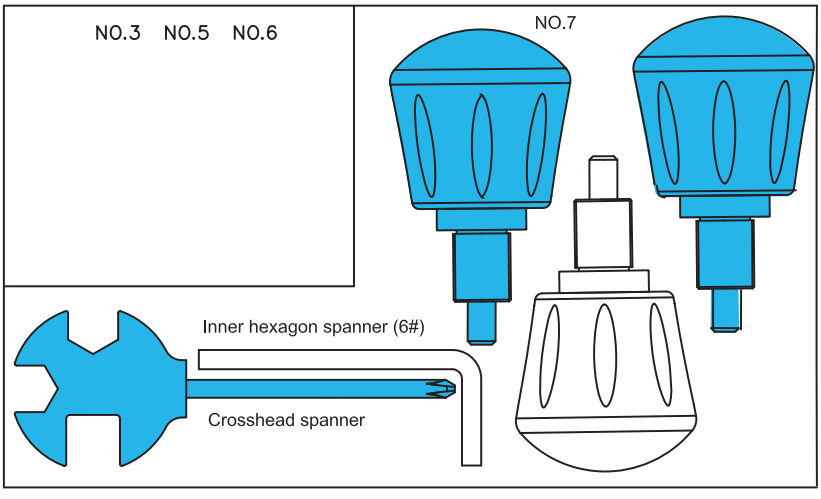

13
12




10
7

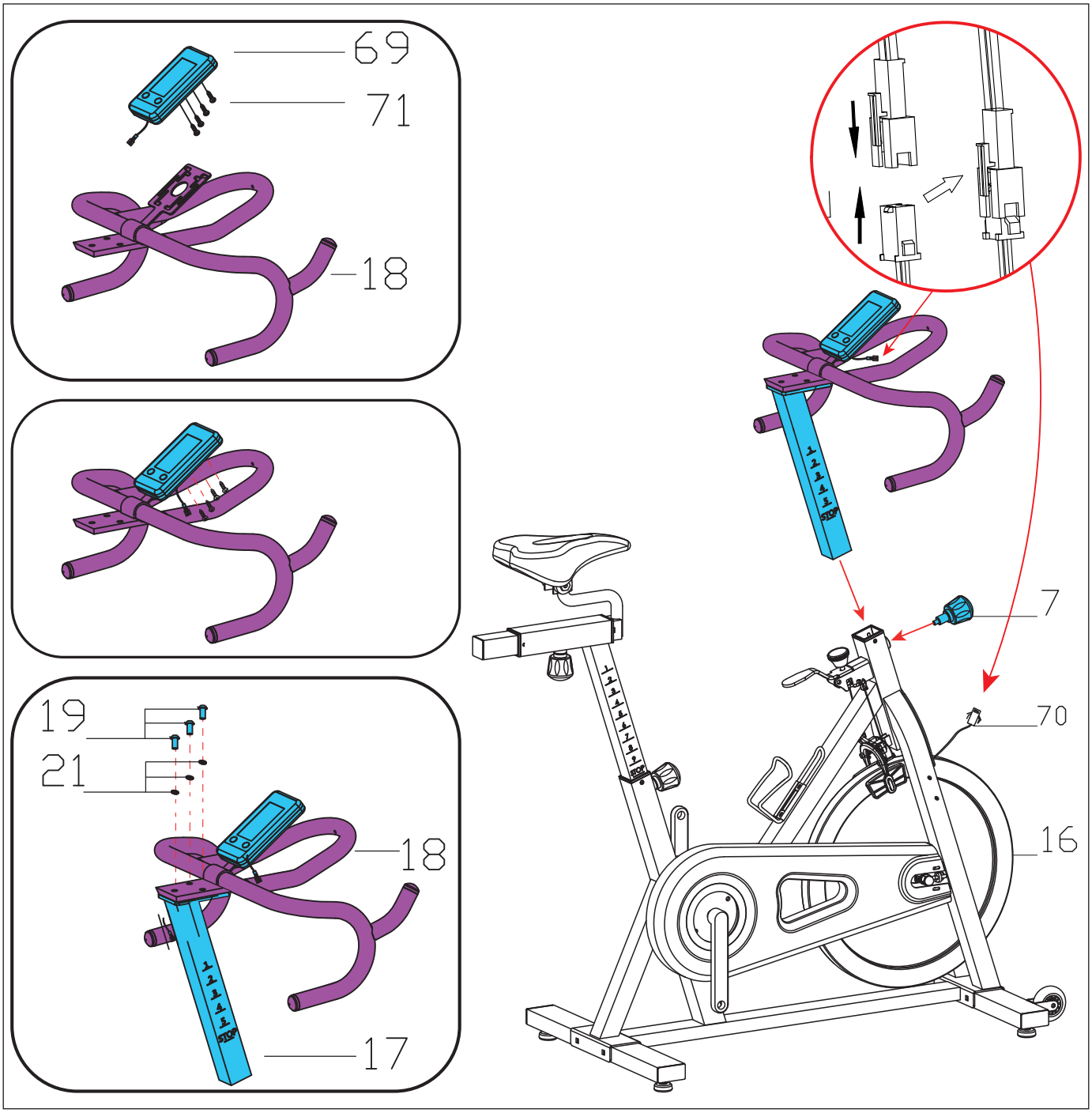

7
16

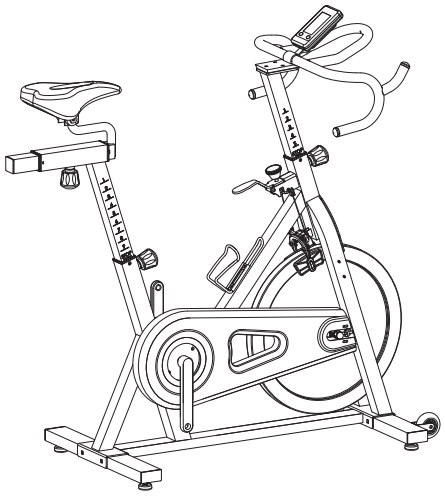



NO.3 NO.5 NO.6
NO.7
Inner hexagon spanner (6#)
Crosshead spanner

TUNTURI®

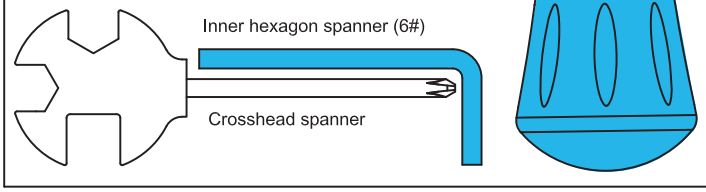
D-03





NO.3 NO.5 NO.6

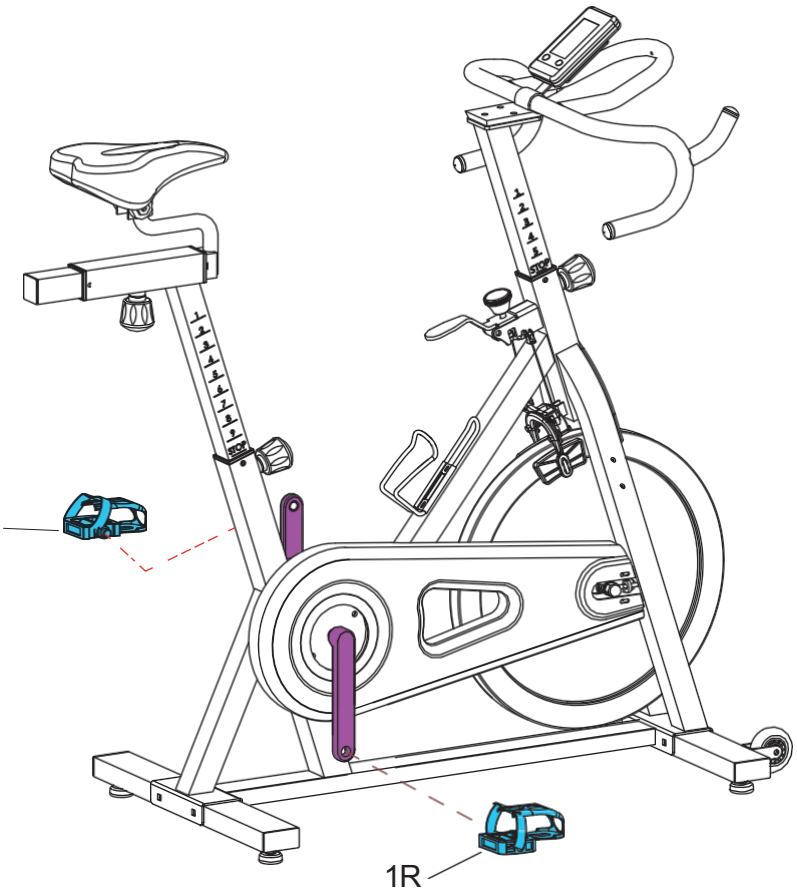
NO.7



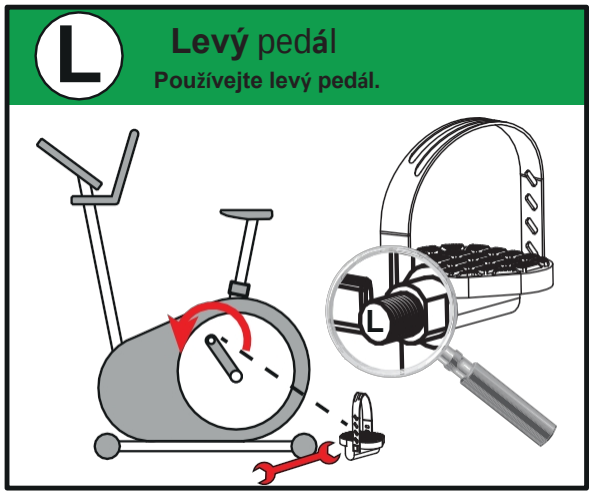
TUNTURI®

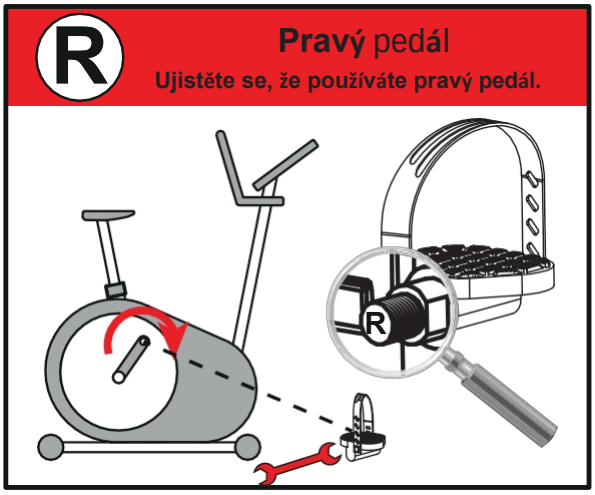
D-04

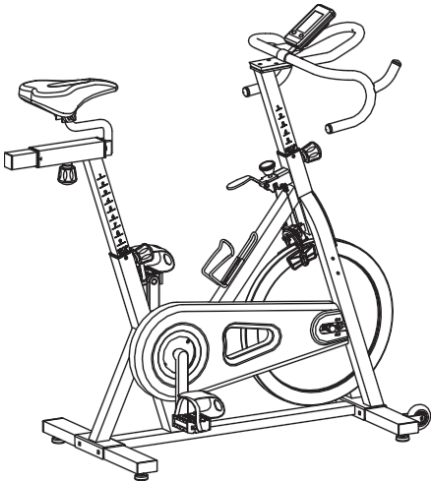




Naskenujte a podívejte se na návod na YouTube

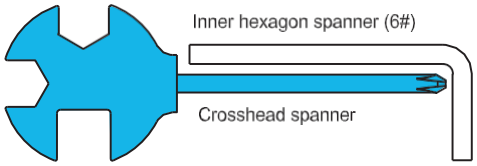






NO.3 NO.5 NO.6

NO.7



E-1

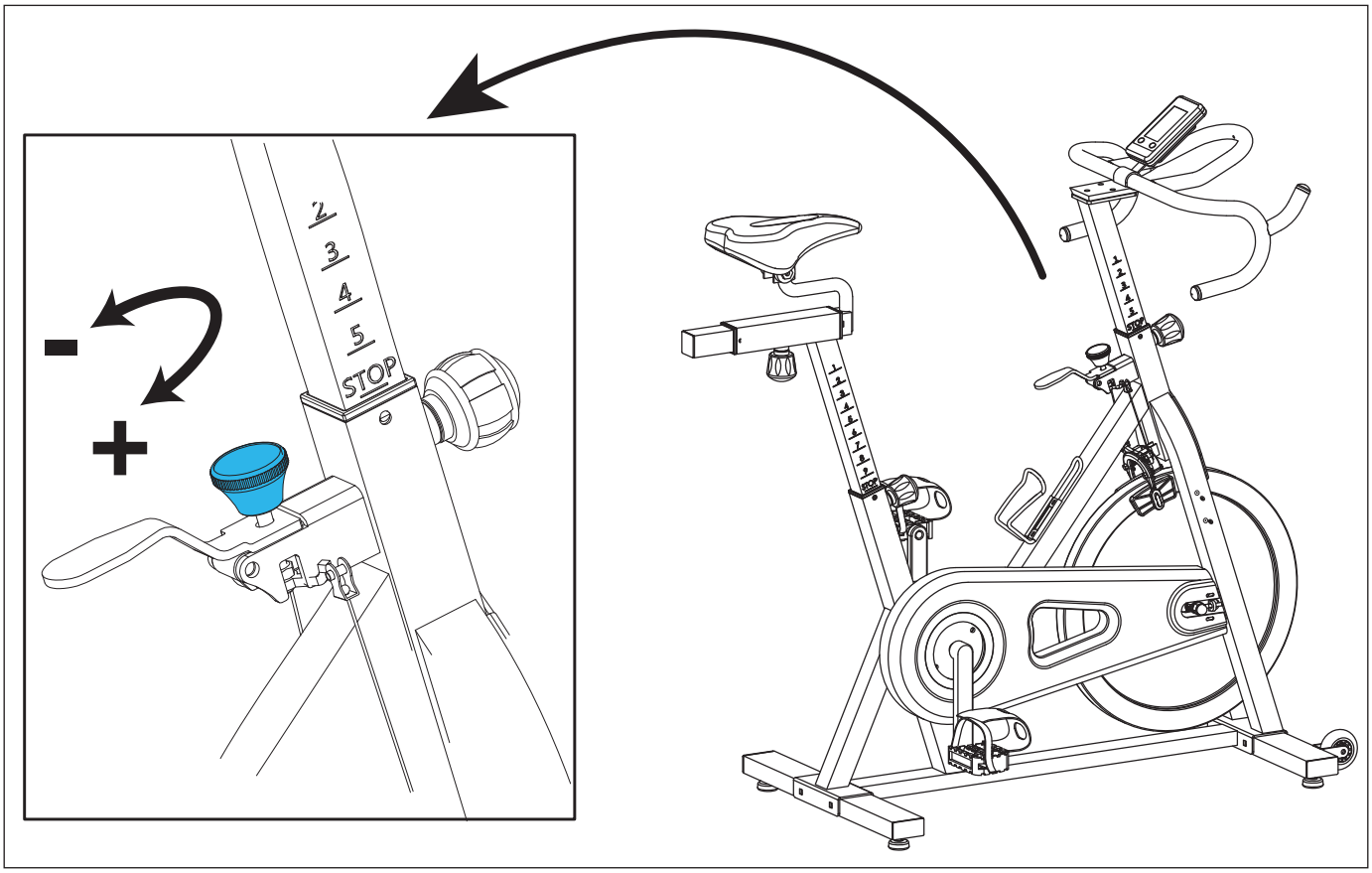

TUNTURI
RPM
TIME
0:52
PULSE
DISTANCE KM
0.31
SPEED
0.0
CALORIES
4
set
mode
reset

E-2

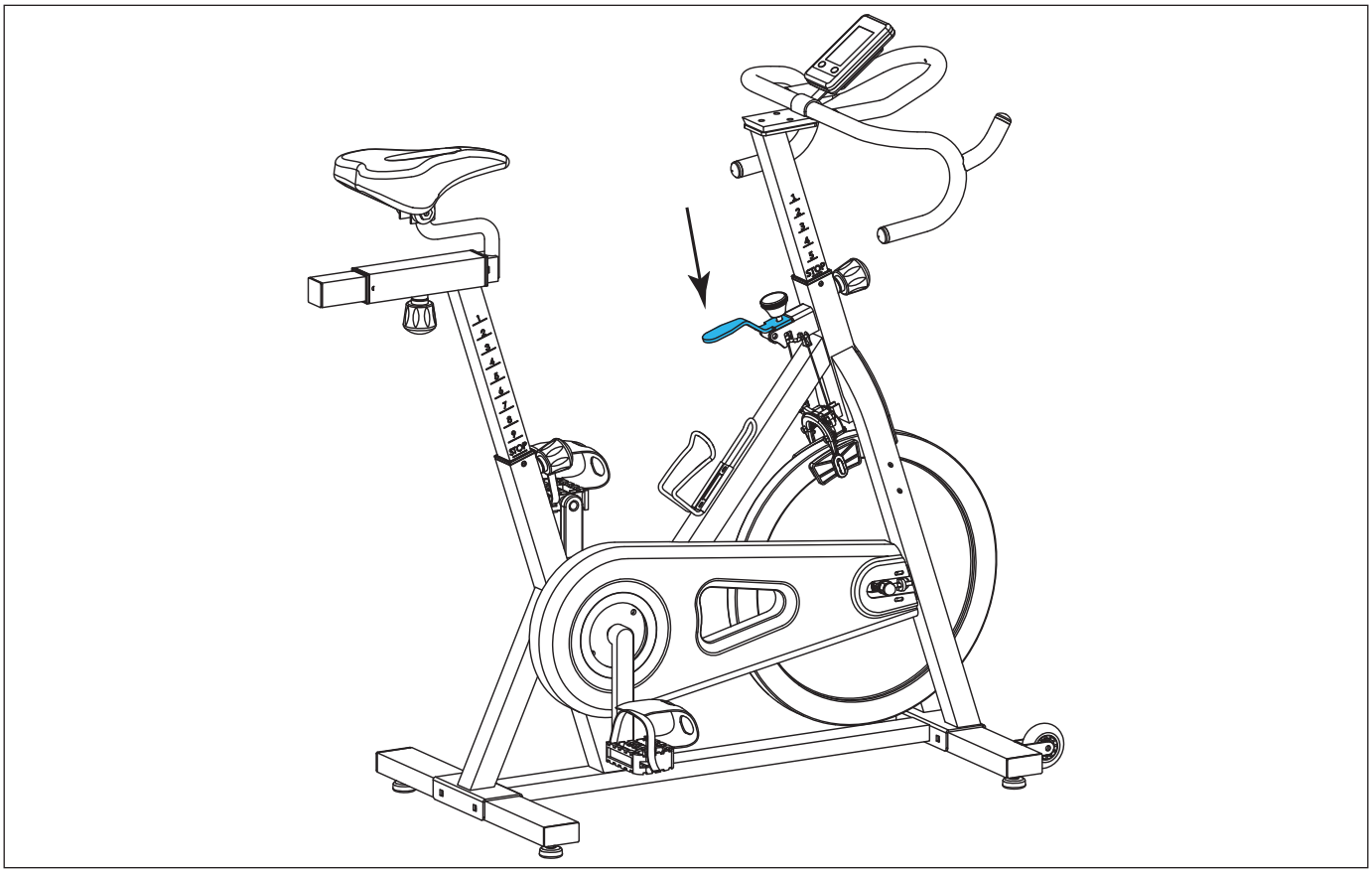

2018040654
2018-5-16
1
ABS


2018040654
2018-5-16
1
ABS

F-1

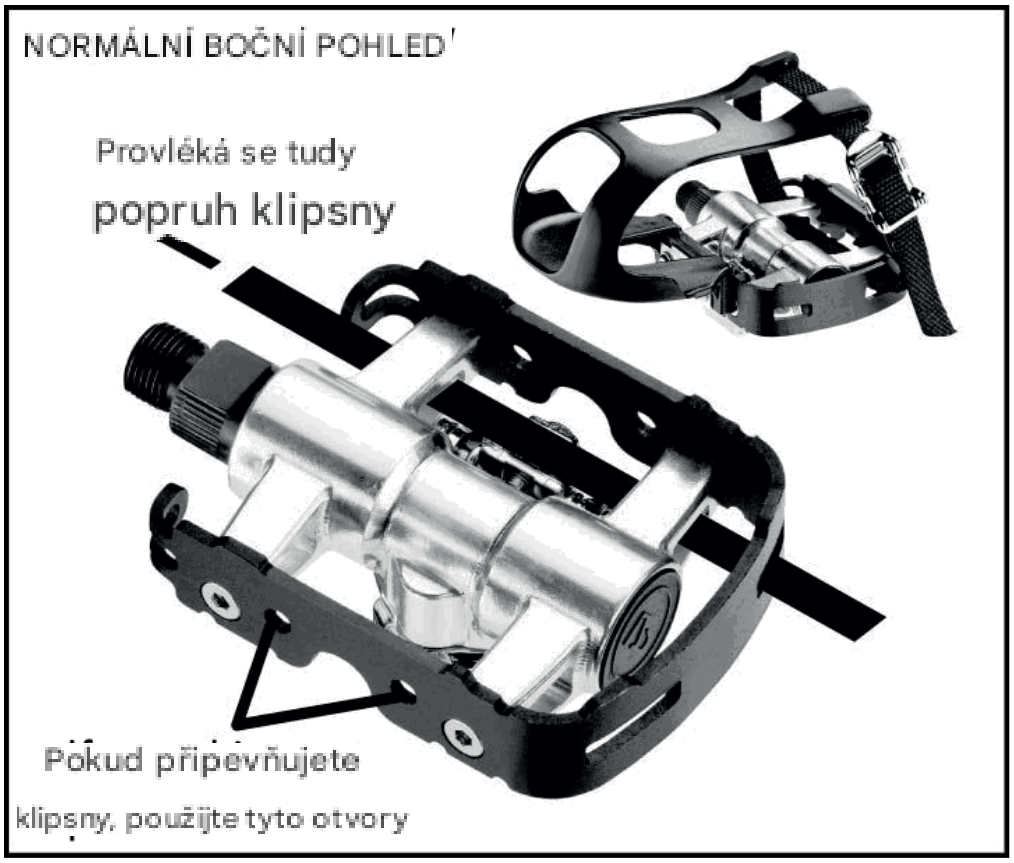


F-2

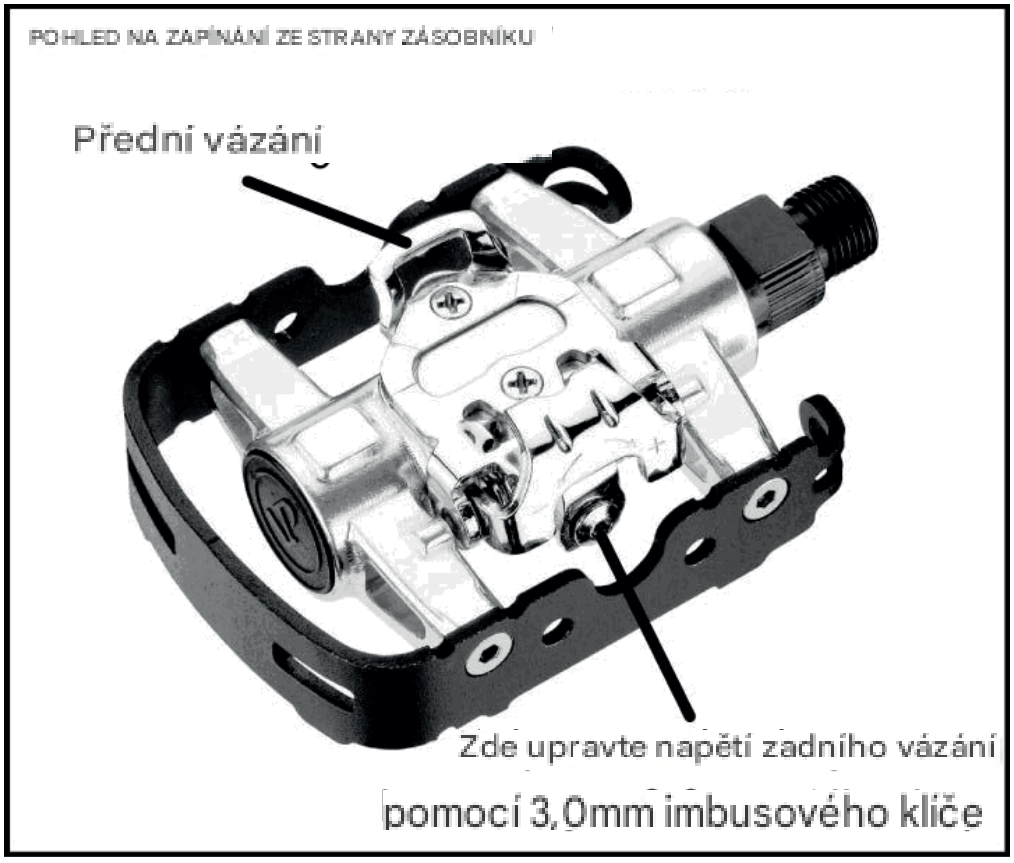


TUNTURI®

F-3A


NORMÁLNÍ BOČNÍ POHLED
Provléká se tudy
popruh klipsny
Pokud připevňujete
klipsny, použijte tyto otvory

F-3B


POHLED NA ZAPÍNÁNÍ ZE STRANY ZÁSOBNÍKU
Přední vázání
Zde upravte napětí zadního vázání
pomocí 3,0mm imbusového klíče

Čeština

Obsah

Vítejte **13**

Bezpečnostní varování **13**

Montážní pokyny **13**
Popis ilustrace A 13
Popis ilustrace B 14
Popis ilustrace C 14
Popis ilustrace D 14
Další informace o montáži 14

Cvičení **14**
Pokyny k cvičení 14
Srdeční frekvence 15

Použití **15**
Nastavení opěrných nožiček 15
Použijte náš pedál s dvojí funkcí (obr. F3) 16
Výměna baterií (obr. E-2) 16

Konzole (obr. E-1) **16**
Vysvětlení Funkce displeje 16
Vysvětlení tlačítek 16
Ovládání 16

Čištění a údržba **17**
Mazání brzdového systému 17
Poruchy a závady 17

Přeprava a skladování **17**
Další informace 17

Záruka **17**

Technické údaje **18**

Prohlášení výrobce **18**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **18**

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení Tunturi.
Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslařských trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních stanic. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň kondice. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení. Před použitím tohoto zařízení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní varování a pokyny. Nedodržení bezpečnostních varování a pokynů může dojít k úrazu nebo poškození zařízení. Bezpečnostní varování a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s fyzickým, smyslovým, mentálním nebo motorickým postižením nebo osobami bez zkušeností a znalostí může vést k nebezpečným situacím. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí poskytnout jasné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolesti a namožení svalů, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C.
- Používejte zařízení pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- Používejte zařízení pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Používejte zařízení pouze v prostředí s teplotou okolí mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s teplotou okolí mezi 5 °C a 45 °C.
- Držte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Chraňte vlasy před pohyblivými částmi.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Oděvy, šperky a jiné předměty udržujte mimo dosah pohyblivých částí.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg (300 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Pokyny k montáži

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních pokynů v správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

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

!! POZNÁMKA

- Malé díly mohou být skryté/zabalené v dutinách polystyrenové ochraně produktu
- Pokud některá součást chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru dodávanou s vaším produktem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

!! POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v montážních krocích začínají výkresu náhradních dílů, který najdete v online verzi uživatelské příručky.

⚠ VAROVÁNÍ

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

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

Další informace o montáži

D4 Jak správně nastavit pedály.

POZNÁMKA

- Pravá a levá strana se určují z pohledu cvičební pozice.

Pravý pedál

Najděte značku „R“ nebo „L“ na ose pedálu

- Namontujte pravý pedál „R“ do pravé kliky.
- Nejprve otočte osu pedálu rukou ve směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Levý pedál

- Nasuňte levý pedál „L“ do levé kliky.
- Nejprve otočte osu pedálu rukou proti směru hodinových ručiček.
- Pomocí klíče pedál zcela utáhněte.

Klikněte zde a podívejte se na naše podpůrné video na YouTube https://youtu.be/Devel2ZhCAc

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje dodané s tímto produktem, pro případ budoucího servisu.

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximální spotřeby kyslíku v těle, což zase zlepšuje vytrvalost a kondici. Během cvičení byste se měli potit, ale neměli byste být zadýchaní.
Chcete-li dosáhnout a udržet si základní kondici, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvyšte počet cvičení. Pravidelné cvičení je vhodné kombinovat se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži.
Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení můžete měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

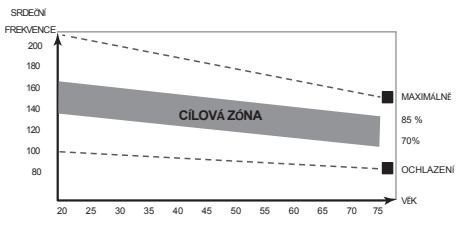
Využívání služeb fitness trenéra vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně rozhýbat svaly. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly při protahování nenamáhejte ani neškubejte – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení

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



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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, tj. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli opakovat protahovací cvičení, opět s tím, že nesmíte svaly protahovat násilím nebo trhavými pohyby.
Jak se budete dostávat do formy, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně po celém týdnu.

Posilování svalů

Chcete-li posilovat svaly na fitness trenažéru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během fáze rozcvičení a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

Důležitým faktorem je zde množství vynaložené energie. Čím tvrději a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte.
V podstatě se jedná o stejný princip jako při tréninku na zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Srdeční frekvence

Měření srdeční frekvence (hrudní pás)

!! POZNÁMKA

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

Nejpřesnější měření srdeční frekvence se dosahuje pomocí hrudního pásu. Srdeční frekvence se měří pomocí přijímače srdeční frekvence v kombinaci s vysílacím pásem. Přesné měření srdeční
měření vyžaduje, aby elektrody na pásu vysílače byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže.
Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdečního tepu bude méně přesné.

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím hrudního pásu pro měření srdeční frekvence, si dejte pozor.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud se vedle sebe nachází více zařízení pro měření srdeční frekvence , ujistěte se, že vzdálenost mezi nimi je alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že se v dosahu vysílače nachází pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás pro měření srdečního tepu noste vždy pod oblečením přímo v přímém kontaktu s pokožkou. Nepoužívejte hrudní pás pro měření srdečního tepu nad oblečením. Pokud budete hrudní pás pro měření srdečního tepu nosit nad oblečením, nebude docházet k přenosu signálu.
- Pokud nastavíte limit srdečního tepu pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší srdeční frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metru. Pokud nejsou elektrody vlhké, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvech (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření srdeční frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické spotřebiče vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, kterou může člověk bezpečně dosáhnout při fyzické zátěži. K výpočtu průměrné maximální srdeční frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK.
Maximální srdeční frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ VAROVÁNÍ

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

Začátečník

50–60 % maximální srdeční frekvence

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

Pokročilí

60–70 % maximální srdeční frekvence

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

Expert

70–80 % maximální srdeční frekvence

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

Použití

Nastavení podpěrných noh

Zařízení je vybaveno nastavitelnými podpěrnými nohami.
Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, vratké nebo špatně vyrovnané, lze tyto podpěrné nohy nastavit tak, aby bylo možné provést potřebné korekce.

- Otočte podpěrné nohy dovnitř/ven podle potřeby, aby bylo zařízení stabilní a co nejlépe vyrovnané.
- Utáhněte pojistné matice*, aby se podpěrné nohy zajistily.

!! POZNÁMKA

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

Nastavení horizontální polohy sedadla

Vodorovnou polohu sedadla lze nastavit tak, že sedadlo nastavíte do požadované polohy.
- Povolte nastavovací knoflík sedadla.
- Posuňte sedadlo do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík sedadla.

Nastavení vertikální polohy sedadla

Vertikální polohu sedadla lze nastavit nastavením sedlové trubky do požadované polohy. S téměř napnutou nohou se klenba chodidla musí dotýkat pedálu v jeho nejnižším bodě.
- Povolte nastavovací knoflík sedlové trubky.
- Posuňte sedlovou trubku do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík sedlové trubky.

Nastavení řídítek

Řídítka lze nastavit podle výšky a cvičební polohy uživatele.
- Povolte nastavovací knoflík řídítek.
- Přesuňte řídítka do požadované polohy.
- Utáhněte nastavovací knoflík řídítek.

Nastavení odporu (obr. F-1)

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, otočte nastavovacím knoflíkem v horní části trubky držáku řídítek ve směru hodinových ručiček (+) pro zvýšení odporu a ve směru hodinových ručiček (-) pro snížení odporu.

Knoflík nouzové brzdy (obr. F-2)

Chcete-li zabrzdit, stiskněte knoflík napětí brzdy.

Použijte náš pedál s dvojí funkcí (obr. F3).

Připevnění zámků k botám:

Máte-li nějaké dotazy, doporučujeme vám obrátit se na prodejce jízdních kol nebo se podívat do pokynů výrobce vašich bot.

Při upevňování přezky by měla být boční osa pod středem přední části chodidla. Nastavte dopředu a dozadu pomocí drážek v podrážce boty. Nastavte bočně pomocí vůle mezi podložkou a přezkou. Přezky pevně utáhněte. Polohu přezky lze po vyzkoušení jemně doladit podle osobních preferencí. Nalezení optimálního nastavení přezky může nějakou dobu trvat.

Špičkové klipsy:

Na pedály lze připevnit všechny standardní špičkové klipsy. Použijte upevňovací materiál a postupujte podle pokynů k instalaci dodaných se špičkovými klipsy a před použitím se ujistěte, že jsou upevňovací šrouby pevně utažené.

Použití pedálů:

Zapojte boty s přezkami do pedálů tak, že přezku umístíte mezi vázání a zatlačíte dolů.
Uvolněte je otočením paty směrem ven od rotopedu. Napětí vázání je nastavitelné a mělo by být nastaveno tak, aby se klipsna a bota při šlapání neuvolnily. Pomocí imbusového klíče otočte šrouby pro nastavení napětí ve směru hodinových ručiček, aby se napětí vázání zvýšilo, a proti směru hodinových ručiček, aby se napětí vázání snížilo.

Výměna baterií (obr. E- 2)

Konzole je vybavena 1 baterií CR2032 (3 V) na zadní straně konzoly.

- Vyjměte konzoli.
- Vyjměte staré baterie.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polarity (+) a (-).
- Namontujte konzoli.

Konzole (obr. E- a 1)

⚠ VAROVÁNÍ

- Chraňte konzoli před přímým slunečním zářením.
- Pokud je povrch konzole pokrytý kapkami potu, osušte jej.
- Neopírejte se o konzoli.
- Na displej se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby se displeje nedotýkaly vaše nehty ani ostré předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzole přejde do pohotovostního režimu, když se zařízení nepoužívá po dobu 4 minut.

Vysvětlení Funkce displeje

RPM

- Zobrazuje otáčky za minutu.
- Rozsah: 0 ~ 999 otáček za minutu.
- Pokud během tréninku není do monitoru přenášen žádný signál po dobu 4 sekund během tréninku, RPM zobrazí „0“.

Time

- Při cvičení se automaticky sčítá čas tréninku.
- Při nastavení cílové hodnoty se čas odpočítává od cílové hodnoty do 0 a zazní alarm.
- Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59.

Speed

- Zobrazuje aktuální rychlost tréninku.
- Rozsah 0,0 ~ 99,9 / Jednotky: KM/H.
- Bez přenosu signálu do monitoru po dobu 4 sekund během tréninku se na displeji RPM zobrazí „0“.

Distance

- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude počítat nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od vaší cílové vzdálenosti do 0 s alarmem.
- Rozsah 0,0 ~ 999,9 / Jednotky: KM.

Calories

- Bez nastavení cílové hodnoty se kalorie budou sčítat.
- Při nastavení cílové hodnoty se kalorie budou odpočítávat od cílové hodnoty kalorií do 0 a budou doprovázeny alarmem.
- Rozsah: 0 ~ 9999 / Jednotky: K.Cal.

POZNÁMKA

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

Pulse

- Proudový impuls se zobrazí po 6 sekundách, když jej konzole detekuje.
- Pokud po dobu 6 sekund není zaznamenán žádný pulzní signál, konzole zobrazí „P“.
- Pokud aktuální puls překročí cílový puls, zazní pulzní alarm.

Rozsah: 0–30 ~ 230 tepů za minutu.

Vysvětlení tlačítek

Mode/ Reset

- Stisknutím tlačítka „Mode/Reset“ vyberete funkce konzole: čas, Vzdálenost, Kalorie, Puls.
- Potvrzení nastavení nebo výběru.
- Stiskněte a podržte tlačítko po dobu 3 sekund, zastavte „Mode/Reset“ a resetujte:
  čas, vzdálenost, kalorie.

Set

- Nastavení cílových hodnot.

Provoz

Zapnutí

- V režimu spánku stiskněte libovolnou klávesu pro zapnutí konzole.
- Začněte šlapat, aby se konzole zapnula, když je v režimu spánku.

Vypnutí

Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SPÁNKU. (Aktivní tréninková data budou ztracena.)

Nastavení cíle tréninku

- Stisknutím tlačítka MODE/RESET můžete přepínat mezi funkcemi: ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a PULZ.
- Pomocí tlačítka SET nastavte cílovou hodnotu pro vybrané nastavení a stisknutím tlačítka MODE/RESET potvrďte a otevřete první další nastavení cíle.
- Pomocí tlačítka SET nastavte cílovou hodnotu pro další vybrané nastavení a stisknutím tlačítka MODE/RESET potvrďte a otevřete první další cílové nastavení, a tak dále pro všechny cíle.
- Pokud ponecháte nastavení cíle na hodnotě 0, nebude považováno za cíl.
- Začněte šlapat, abyste kdykoli zahájili trénink, a nenastavené cílové hodnoty se budou sčítat.
- Pokud je cíl nastaven na konkrétní hodnotu, bude se tato hodnota odpočítávat, dokud nebude cíl dosažen.
- Po dosažení cíle se krátce ozve zvukový alarm a daná hodnota parametru se bude při pokračování v tréninku dále zvyšovat.
  Při překročení nastaveného cíle PULSE bude alarm znít, dokud se hodnota PULSE opět nedostane pod cílový rozsah.

Čištění a údržba

Zařízení vyžaduje velmi malou údržbu, postupujte podle níže uvedených pokynů. Zařízení nevyžaduje rekalibraci, pokud je sestaveno, používáno a udržováno v souladu s pokyny.

⚠ VAROVÁNÍ

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

Promazání brzdového systému

Mazání je velmi důležitá údržbová činnost u kola Sprinter. Mazání je naprosto nezbytné, když:

- Tření brzdového systému se znatelně zvýší. Zvýšené tření se projevuje trhavým pohybem při vyšších úrovních odporu.
- Brzdové destičky jsou s postupem času hlučnější.

Potřeba opětovného mazání závisí do značné míry na nastavení odporu a počtu hodin používání. Dalším faktorem je také vlhkost prostředí. Doporučujeme nanést jednu kapku mazacího prostředku na bázi silikonu pouze v případě, že cítíte, že je mazání nutné.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte více než jednu kapku oleje (silikonového) najednou, aby
  aby nedošlo k nadměrnému promazání brzdového systému a ztrátě napětí.

Vady a poruchy zařízení

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

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

Odstraňování závad:

- Pokud je displej LCD matný, znamená to, že je třeba vyměnit baterie.
- Pokud při šlapání není žádný signál, zkontrolujte, zda je kabel správně připojen.

!! POZNÁMKA

- Po 4 minutách bez tréninku se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud počítač zobrazuje abnormální údaje, vyměňte baterie a zkuste to znovu.

Pocit chvění nebo nestability během používání

Pokud se stroj během provozu jeví jako nestabilní, doporučujeme nastavit podpěrné nohy tak, aby rám dosáhl správné výšky. Přečtěte si pokyny v této příručce v části: „Použití“

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přenášejte a přemísťujte zařízení nejméně ve dvou osobách.

- Postavte se před zařízení na každou stranu a pevně uchopte rukojeti. Nakloňte přední část zařízení tak, aby se zadní část zařízení zvedla na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně ho položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Přes nerovný povrch zařízení přesouvejte opatrně. Zařízení nepřesouvejte po schodech pomocí koleček, ale přenášejte jej za rukojeti.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Další informace

Likvidace obalu

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám váš fitness trenažér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste povinni svůj fitness trenažér řádně zlikvidovat v uznaném veřejném sběrném místě.

Záruka

Záruka pro kupujícího společnosti Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího
platí pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu 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 zakoupení. Záruční podmínky se mohou lišit podle Distancery, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce, který vám sdělí záruční podmínky.

Záruční krytí

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě nenesou odpovědnost na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé, sekundární nebo následné škody jakékoli povahy vzniklé v důsledku použití nebo nemožnosti použití tohoto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení od společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se vztahuje pouze na běžné, doporučené používání produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Ani společnost Tunturi New Fitness BV, ani distributoři Tunturi
Závazky se vztahují na vady způsobené z důvodů mimo jejich kontrolu. 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. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluk vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluk podstatně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na vady vzniklé v důsledku neprovedení pravidelné údržby uvedené v uživatelské příručce k produktu. Záruka se dále nevztahuje na vady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí, jak je popsáno v uživatelské příručce, které by mělo být vnitřní, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

Postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna jednoduchých měřidel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy provedené jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou.
Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce
vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	118,5 46,7
Šířka	cm palec	50,0 19,7
Výška	cm palec	137,0 53,9
Hmotnost	kg libry	43,5 98,1
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	135 300
Velikost baterie	1x	CR2032
Měření srdečního tepu dostupné přes:	kontakt s rukojetí 5,3~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☑ ☒ ☒

Prohlášení výrobce o shodě s nařízením o bezdrátových zařízeních ( )

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:
EN 957 (HC), 2014/30/EU .
Výrobek proto nese označení CE. 04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Slovenčina

Obsah

Vitajte **19**

Bezpečnostné upozornenia **19**

Montážne pokyny **19**
Popis obrázku A 19
Popis obrázku B 20
Popis obrázku C 20
Popis obrázku D 20
Ďalšie informácie o inštalácii 20

Cvičenie **20**
Pokyny k cvičeniu 20
Srdcová frekvencia 21

Použitie **21**
Nastavenie oporných nôh 21
Použite náš dvojfunkčný pedál (obr. F3) 22
Výmena batérií (obr. E-2) 22

Držiak (obr. E-1) **22**
Vysvetlenie Funkcie displeja 22
Vysvetlenie tlačidiel 22
Ovládacie prvky 22

Čistenie a údržba **23**
Mazanie brzdového systému 23
Poruchy a nesprávne fungovanie 23

Preprava a skladovanie **23**
Ďalšie informácie 23

Záruka **23**

Technické údaje **24**

Vyhlásenie výrobcu **24**

Zrieknutie sa zodpovednosti **24**

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie tohto zariadenia Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných 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

Táto príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia.
Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke.
Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné varovania a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uchovajte pre budúce použitie.

- Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálna doba používania je obmedzená na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s fyzickým, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím, alebo osobami bez skúseností a znalostí, môže viesť k nebezpečným situáciám. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia poskytnúť jasné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
  - Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé , okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a zakončite ho ochladením. Nezabudnite sa na konci tréningu poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.
- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí. Aby ste sa nenachladili, nepoužívajte zariadenie v prostredí s prievanom.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C. °C.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v príručke.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v príručke.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C. Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45°C.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.
- Zariadenie smie používať vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 135 kg (300 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Montážne pokyny

Popis obrázku A

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

Popis obrázku B

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

!! POZNÁMKA
- Malé časti môžu byť skryté/zabalené v polystyrénových dutinách ochrana výrobku polystyrénom
- Ak chýbajú niektoré časti, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru dodávanú s vaším produktom. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž trenažéra.

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

!! POZNÁMKA
- Čísla dielov uvedené v krokoch montáže začínajú výkresu náhradných dielov, ktorý nájdete v online verzii používateľských manuál.

⚠ UPOZORNENIE
- Zariadenie montujte v uvedenom poradí.
- Pri prenášaní a presúvaní zariadenia postupujte najmenej v dvoch osobách.

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

Ďalšie informácie o inštalácii

D4 Ako správne nastaviť pedále.

POZNÁMKA
- Pravá a ľavá strana sa určujú z pohľadu polohy pri cvičení.

Pravý pedál

Nájdite značku „R“ alebo „L“ na osi pedálu
- Namontujte pravý pedál „R“ na pravú kľuku.
- Najskôr otočte os pedálu rukou v smere hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne dotiahnite.

Ľavý pedál
- Zasuňte ľavý pedál „L“ do ľavej kľuky.
- Najskôr otočte os pedálu rukou proti smeru hodinových ručičiek.
- Pomocou kľúča pedál úplne dotiahnite.

Kliknite sem a pozrite si naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/Devel2ZhCAc

!! POZNÁMKA
- Po dokončení inštalácie produktu uchovajte náradie dodávané s Tento produkt uchovajte pre budúci servis.

Cvičenie

Cvičenie by malo byť mierne ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo zase zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas cvičenia by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní. Na dosiahnutie a udržanie základnej kondície cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť svoju kondíciu, zvýšte počet cvičení.
Pravidelné cvičenie by malo byť kombinované so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa zaviazala k diéte, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú dobu cvičenia na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu.
Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia môžete merať sledovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny k cvičeniu

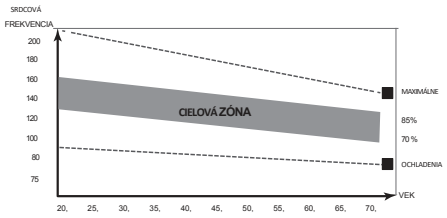
Využívanie služieb fitness trénera vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

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

Fáza cvičenia

Toto je fáza, v ktorej sa namáhate. Po pravidelnom cvičení budú vaše svaly na nohách pružnejšie. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržať rovnaké tempo počas celého cvičenia.
Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na zvýšenie vašej srdcovej frekvencie Zvýšenie srdcovej frekvencie do cieľovej zóny uvedenej v tabuľke nižšie.



Táto fáza by mala trvať najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína s 15–20 minútami.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Zahŕňa opakovanie rozcvičkových cvičení, t. j. spomaľte a pokračujte približne 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, opäť dbajte na to, aby ste svaly nepretiahli silou alebo trhavými pohybmi.
Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Ak chcete posilniť svaly na fitness trenažéri, musíte nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Počas fázy rozcvičenia a ochladenia by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu tréningu by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali svoju srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Chudnutie

Dôležitým faktorom je tu množstvo spotrebovanej energie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite.
Ide v podstate o rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je súčasťou štandardnej výbavy tohto trenažéra. Keď Ak chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje pomocou hrudného pásu. Srdcová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s vysielacím pásom. Presné meranie srdcovej frekvencie vyžaduje, aby elektródy na vysielacom páse boli mierne vlhké a v neustálom kontakte s pokožkou.
Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš mokré, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, buďte opatrní pri používaní hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak sa vedľa seba nachádza viacero zariadení na monitorovanie srdcovej frekvencie, zabezpečte, aby vzdialenosť medzi nimi bola minimálne 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a viacero vysielačov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prijímača sa nachádza len jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie vždy noste pod odevom, v priamom kontakte s pokožkou. Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez oblečenie. Ak nosíte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez oblečenie, signál sa nebude prenášať.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri jeho prekročení zaznie alarm zaznie alarm.
- Vysielač prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly vo vzdialenosti až 1 meter. Ak elektródy nie sú vlhké, srdcová frekvencia sa nezobrazí.
- Niektoré vlákna v odeve (napr. polyester, polyamid) generujú statickú elektrinu, ktorá môže ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče generujú elektromagnetické polia, ktoré môžu ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú človek môže bezpečne dosiahnuť počas fyzickej námahy. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK.
Maximálna srdcová frekvencia sa líši od človeka k človeku.

⚠ UPOZORNENIE

- Dávajte pozor, aby ste počas cvičenia neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojím lekárom.

Začiatočník
50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Pokročilí
60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Expert
70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Použitie

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nohami.
Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, vratké alebo zle vyvážené, tieto podporné nohy nastaviť tak, aby sa vykonali potrebné korekcie.

- Podporné nohy otočte dovnútra/von podľa potreby, aby bolo zariadenie stabilné a čo najviac vyrovnané.
- Utiahnite poistné matice*, aby ste zaistili oporné nohy.

!! POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je čo najbližšie k podlahe. Preto začnite vyrovnávať zariadenie tak, že najskôr úplne otočíte všetky oporné nohy dovnútra a potom otočíte požadované oporné nohy von, aby ste zariadenie stabilizovali a vyrovnali.

Nastavenie horizontálnej polohy sedadla

Vodorovnú polohu sedadla je možné nastaviť posunutím sedadla do požadovanej polohy.

- Povolte gombík na nastavenie sedadla.
- Posuňte sedadlo do požadovanej polohy.
- Utiahnite gombík na nastavenie sedadla.

Nastavenie vertikálnej polohy sedadla

Vertikálnu polohu sedadla je možné nastaviť nastavením sedadlovej rúrky do požadovanej polohy. S takmer vystretou nohou by sa klenba chodidla mala dotýkať pedálu v jeho najnižšom bode.

- Povolte nastavovací gombík sedadlovej rúrky.
- Posuňte sedlovú trubicu do požadovanej polohy.
- Utiahnuť nastavovacie kolieso sedlovky.

Nastavenie riadidiel

Riadidlá je možné nastaviť podľa výšky a polohy používateľa pri cvičení.

- Povolte nastavovací gombík riadidiel.
- Presuňte riadidlá do požadovanej polohy.
- Utiahnuť nastavovací gombík riadidiel.

Nastavenie odporu (obr. F-1)

Na zvýšenie alebo zníženie odporu otočte nastavovacím gombíkom
V hornej časti rúrky držiaka riadidiel otočte gombíkom v smere hodinových ručičiek (+) pre zvýšenie odporu a proti smeru hodinových ručičiek (-) pre zníženie odporu.

Tlačidlo núdzovej brzdy (obr. F-2)

Na zabrzdenie stlačte tlačidlo napnutia brzdy.

Použite náš pedál s dvojitou funkciou (obr. F3).

Pripevnenie zámkov k topánkam:

Ak máte akékoľvek otázky, odporúčame vám obrátiť sa na predajcu bicyklov alebo si prečítať pokyny výrobcu vašej obuvi.

Pri pripevňovaní pracky by mala byť bočná os pod stredom prednej časti chodidla. Nastavte dopredu a dozadu pomocou drážok v podrážke topánky. Nastavte do strán pomocou medzery medzi podložkou a prackou. Pracky pevne utiahnite. Polohu pracky môžete po vyskúšaní jemne prispôsobiť podľa svojich osobných preferencií. Nájdenie optimálneho nastavenia pracky môže trvať nejaký čas.

Horné spony:

Na pedále je možné pripevniť všetky štandardné nášľapné pedále. Použite upevňovacie prvky a postupujte podľa montážnych pokynov dodaných s nášľapnými pedálmi a pred použitím sa uistite, že upevňovacie skrutky sú pevne utiahnuté.

Používanie pedálov:

Pripevnite topánky s prackami k pedálom tak, že pracku umiestnite medzi viazanie a stlačte ju.
Uvoľnite ich otočením päty smerom od stacionárneho bicykla. Napätie viazania je nastaviteľné a malo by byť nastavené tak, aby sa pri šliapaní do pedálov neoslabili kliny a topánky. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutky na nastavenie napätia v smere hodinových ručičiek, aby ste zvýšili napätie viazania, a proti smeru hodinových ručičiek, aby ste napätie viazania znížili.

Výmena batérií (obr. E- 2)

Konzola je vybavená 1 batériou CR2032 (3 V) na zadnej strane konzoly.

- Odstráňte konzolu.
- Vyberte staré batérie.
- Vložte nové batérie. Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniu polarity (+) a (-).
- Namontujte konzolu späť.

Držiak (obr. E- a 1)

⚠ VAROVANIE

- Chráňte držiak pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, utrite ho do sucha.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Na displej sa dotýkajte iba končekmi prstov. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty ani ostré predmety.

!! POZNÁMKA

- Konzola prejde do pohotovostného režimu, keď zariadenie nie je používané po dobu 4 minút.

Vysvetlenie tlačidiel

RPM

- Zobrazuje otáčky za minútu.
- Rozsah: 0 ~ 999 otáčok za minútu.
- Ak sa počas tréningu neprenáša žiadny signál do monitora po dobu 4 sekúnd, RPM zobrazí „0“.

Time

- Čas tréningu sa automaticky sčítava počas cvičenia.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, čas sa odpočítava od cieľovej hodnoty do 0 a zaznie alarm.
- Rozsah zobrazenia: 00:00 ~ 99:59.

Speed

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť tréningu.
- Rozsah 0,0 ~ 99,9 / Jednotky: KM/H.
- Ak sa počas 4 sekúnd neprenáša žiadny signál do monitora sekúnd počas tréningu sa na displeji otáčok objaví „0“.

Distance

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť počíta smerom nahor.
- Keď je nastavená cieľová hodnota, vzdialenosť sa odpočítava od vašej cieľovej vzdialenosti do 0 s alarmom.
- Rozsah 0,0 ~ 999,9 / Jednotky: KM.

Calories

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa kalórie budú sčítavať.
- Pri nastavení cieľovej hodnoty sa kalórie odpočítavajú od cieľovej hodnoty kalórií do 0, sprevádzané alarmom.
- Rozsah: 0 ~ 9999 / Jednotky: K.Cal.

POZNÁMKA

- Tieto údaje slúžia ako orientačný návod na porovnanie rôznych cvičení Nemôžu sa používať v lekárskej praxi.

Pulse

- Pulzový signál sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho konzola zistí.
- Ak sa počas 6 sekúnd nezistí žiadny pulzový signál, konzola zobrazí „P“.
- Ak aktuálny pulz prekročí cieľový pulz, zaznie pulzový alarm.

Rozsah: 0–30 ~ 230 úderov za minútu.

Vysvetlenie tlačidiel

Mode/ Reset

- Stlačením tlačidla „Mode/Reset“ vyberte funkcie konzoly: čas, vzdialenosť, kalórie, pulz.
- Potvrďte nastavenia alebo výber.
- Stlačte a podržte tlačidlo po dobu 3 sekúnd, zastavte „Mode/Reset“ a vynulujte: čas, vzdialenosť, kalórie.

Set

- Nastavenie cieľových hodnôt.

Prevádzka

Zapnutie

- V režime spánku stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby sa konzola zapla.
- Začnite šliapať, aby sa konzola zapla, keď je v režime spánku.

Vypnutie

Ak sa na monitor neprenáša žiadny signál po dobu 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SPÁNKU. (Aktívne tréningové údaje sa stratia.)

Nastavenie tréningového ciela

- Stlačením tlačidla MODE/RESET môžete prepínať medzi nasledujúcimi funkciami: ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE a SRDEČNÁ FREKVENCIA.
- Pomocou tlačidla SET nastavte cieľovú hodnotu pre vybrané nastavenie a stlačením tlačidla MODE/RESET potvrďte a otvorte prvé dodatočné nastavenie cieľa.
- Pomocou tlačidla SET nastavte cieľovú hodnotu pre ďalšie vybrané nastavenie a stlačením tlačidla MODE/RESET potvrďte a otvorte prvé dodatočné cieľové nastavenie a tak ďalej pre všetky ciele.
- Ak ponecháte cieľové nastavenie na hodnote 0, nebude sa považovať za cieľ.
- Kedykoľvek začnite šliapať do pedálov, aby ste začali trénovať, a nenastavené cieľové hodnoty sa spočítajú.
- Ak je cieľ nastavený na konkrétnu hodnotu, táto hodnota sa bude odpočítavať odpočítavať, kým sa cieľ nedosiahne.
- Keď je cieľ dosiahnutý, zaznie krátky zvukový alarm a hodnota parametra sa bude naďalej zvyšovať, keď budete pokračovať v tréningu.
  Ak je prekročená nastavená cieľová hodnota PULSE, bude zaznievať alarm, kým sa hodnota PULSE nevráti do cieľového rozsahu.

Čistenie a údržba

Zariadenie vyžaduje len minimálnu údržbu; postupujte podľa nižšie uvedených pokynov. Zariadenie nevyžaduje rekalibráciu, ak je zmontované, používané a udržiavané v súlade s pokynmi.

⚠ VAROVANIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Zariadenie po každom použití očistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice utiahnuté.
- V prípade potreby namazajte spoje.

Mazanie brzdového systému

Mazanie je veľmi dôležitou údržbovou úlohou pre bicykel Sprinter. Mazanie je absolútne nevyhnutné, ak:

- Trenie brzdového systému sa výrazne zvýši. Zvýšené trenie sa prejavuje trhavým pohybom pri vyšších úrovniach odporu.
- Brzdové doštičky sa časom stávajú hlučnejšie.

Potreba opätovného mazania závisí do veľkej miery od nastavenia odporu a počte hodín používania. Ďalším faktorom je vlhkosť prostredia. Odporúčame naniesť jednu kvapku maziva na báze silikónu len v prípade, ak máte pocit, že mazanie je potrebné.

⚠ UPOZORNENIE

- Nikdy nepoužívajte viac ako jednu kvapku oleja (silikónu) naraz, aby nedošlo k premasťovaniu brzdového systému a strate napätia.

Poruchy a nesprávna funkcia zariadenia

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov stačí vymeniť chybný komponent.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu.
- Predajcovi poskytnite číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Opíšte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Odstraňovanie porúch:

- Ak je LCD displej tmavý, je potrebné vymeniť batérie.
- Ak pri šliapaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

!! POZNÁMKA

- Hlavná obrazovka sa po 4 minútach nečinnosti vypne.
- Ak počítač zobrazuje abnormálne údaje, vymeňte batérie a skúste to znova.

Pocit chvenia alebo nestability počas používania

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

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie by mali prenášať a premiestňovať najmenej dve osoby.

- Postavte sa na obe strany zariadenia a pevne uchopte rukoväte. Nakloňte prednú časť zariadenia tak, aby sa zadná časť zariadenia zdvihla na kolesách. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie presúvajte opatrne po nerovných povrchoch. Zariadenie nepresúvajte po schodoch nahor alebo nadol pomocou koliesok; namiesto toho ho prenášajte za rukoväte.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s minimálnymi teplotnými výkyvmi.

Ďalšie informácie

Likvidácia obalov

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

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste povinní svoj fitness trenažér riadne zlikvidovať v uznanom verejnom zbernom mieste.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka neobmedzuje tieto práva. Záruka kupujúceho sa vzťahuje iba v prípade, ak je výrobok používaný v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v „návode na použitie“ výrobku. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia odo dňa zakúpenia. Záručné podmienky sa môžu líšiť v závislosti od krajiny, preto sa obráťte na svojho miestneho predajcu, aby vám poskytol informácie o záručných podmienkach.

Záručné krytie

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nezodpovedajú na základe tejto záruky ani inak za žiadne osobitné, nepriame, náhodné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné vady fitness zariadení v pôvodnom balení od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa vzťahuje iba na bežné, odporúčané používanie produktu, ako je uvedené v používateľskej príručke, za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi
Záväzky sa vzťahujú na vady spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a platí iba v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na vady spôsobené bežným opotrebením, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vznikajúce počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluk výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené vadou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonávania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C až +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov alebo inštalácia.

Postupy, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako napríklad výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými subjektmi ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.
Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke
bude mať za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	118,5 46,7
Šírka	cm palec	50,0 19,7
Výška	cm palec	137,0 53,9
Hmotnosť	kg libry	43,5 98,1
Max. hmotnosť používateľa	kg libry	135 300
Veľkosť batérie	1	CR2032
Meranie srdcovej frekvencie dostupné prostredníctvom:	kontakt s rukoväťou 5,3~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT	☒ ☑ ☒ ☒

Vyhlásenie výrobcu o zhode so smernicou o bezdrôtových zariadeniach ( )

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok spĺňa nasledujúce normy a smernice:
EN 957 (HC), 2014/30/EÚ.
Produkt je preto označený značkou CE. 04-2020

Tunturi New Fitness BV Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Vyhlásenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **24**

Safety warnings **24**

Assembly instructions **24**
Description illustration A 24
Description illustration B 25
Description illustration C 25
Description illustration D 25
Additional assembly information. 25

Workouts **25**
Exercise Instructions 25
Heartrate 26

Use **26**
Adjusting the support feet 26
Use our dual function pedal (fig. F3) 27
Replacing the batteries (Fig. E-2) 27

Console (Fig. E-1) **27**
Explanation Display functions 27
Explanation of buttons 27
Opperation 27

Cleaning and maintenance **28**
Lubricate the brake system 28
Defects and malfunctions 28

Transport and storage **28**
Additional information 28

Warranty **28**

Technical data **29**

Declaration of the manufacturer **29**

Disclaimer **29**

Welcome

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

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

Safety warnings

⚠ WARNING

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

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

TUNTURI®

Description illustration B

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

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

Description illustration C

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

Description illustration D

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

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

⚠ WARNING
- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

⚠ CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Additional assembly information.

D4 How to fit the pedals correctly.

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

Right hand pedal

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

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

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

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

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

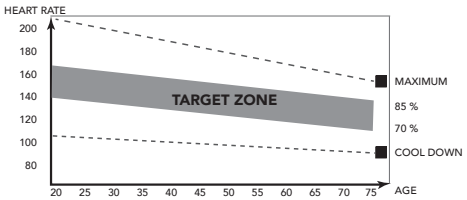
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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.

Heartrate

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
- 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, poly-amide) 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.
- 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.

Adjusting the horizontal seat position
The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.
- Loosen the seat adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat adjustment knob.

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

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

TUNTURI®

Adjusting resistance (Fig. F-1)
To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and Distanceer-clockwise (- direction) to decrease resistance.

Emergency break knob (Fig. F-2)
To apply the brake, press down on the brake tension knob.

Use our dual function pedal (fig. F3)

Attaching Cleats to Your Shoes:
If you have questions it is recommended that you consult a bicycle dealer for assistance, or refer to your shoe manufacturer's instructions.

When fixing the cleat the lateral center line should be under the center of the ball of the foot. Adjust forward and backward via the slots in the shoe sole. Adjust laterally via play between cleat washer and cleat. Tighten cleats very firmly. Cleat position can be fine-tuned, according to personal preference, after trial use. It may take time to find your optimum cleat set-up.

Toe Clips:
All standard toe clips can be attached to the pedals. Use fixing hardware and installation instructions supplied with toe clips and ensure the attachment screws are firmly tightened before use.

To Use Pedals:
Engage cleated shoes in pedals by placing cleat between bindings while pushing down.
Disengage by twisting heel outwards away from exercise bike.
Binding tension is adjustable and should be set so that cleat and shoe do not disengage when pedaling. Use an Allen key to turn tension adjusting screws, clockwise to increase binding tension, counterclockwise to decrease binding tension.

Replacing the batteries (Fig. E-2)

The console is equipped with 1 CR2032 (3 volt) batteries at the rear of the console.
- Remove the console.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the console.

Console (Fig. E-1)

⚠ WARNING
- 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

RPM
- Display the rotations per minute.
- Range: 0 ~ 999 RPM.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"

Time
- Automatically accumulates workout time when exercising.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound.
- Display range: 00:00 ~ 99:59.

Speed
- Displays current training speed.
- Range 0.0 ~ 99.9 / Units: KM/H.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0".

Distance
- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm.
- Range 0.0 ~ 999.9 / Units: KM.

Calories
- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm.
- Range: 0 ~ 9999 / Units: K.Cal.

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

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

Explanation of buttons

Mode/ Reset
- Press "Mode/ Reset" button to select console functions: Time, Distance, Calories, Pulse.
- Confirm setting or selection.
- Push and hold for 3 seconds in, stop "Mode/ Reset", to reset: Time, Distance, Calories.

Set
- Setting the goal values.

Opperation

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

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

Workout target setting
- Press MODE/ RESET key to cycle between the functions of: TIME, DISTANCE, CALORIES & PULSE.
- Use SET key to set target value for selected setting and press MODE/ RESET key for confirmation, and open first next target setting.
- Use SET key to set target value for next selected setting and press MODE/ RESET key for confirmation, and open first next target setting, and so on for all targets.
- When leaving a target setting 0, it will not be seen as a target.
- Start pedaling to start the workout at any time, and non set target values will count up.
- If a target is set for a specific value, that value will countdown, till target is reached.
- When target is reached, an alarm sound will appear shortly, and that specific parameter value will continue to count up when keep working out.
  When exceed the set PULSE target, the alarm will maintian untill the PULSE reading is under target range again.

Cleaning and maintenance

The equipment requires very little maintenance, please follow up on below instructions. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

⚠ WARNING
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

Lubricate the brake system

Lubrication is a highly important service activity for the Sprinter bike. Lubrication is absolutely essential when:
- The friction of the brake system increases noticeably. Increased friction is indicated by jerky movement in higher resistance levels.
- The brake pads become noisier over time.

The need for re-lubrication depends to a great extent on the resistance settings and hours of use. Also the environment humidity is a factor.
We recommend you apply one drop of a silicon-based lubrication product only when you feel there is a need to lubricate.

⚠ WARNING
- Never apply more than one drop of oil (silicone) each time, to avoid the brake system will be lubricated too much and therefore loses tension build-up.

Defects and malfunctions

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

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

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

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

Transport and storage

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

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

Additional information

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

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

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 Distancery, 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 Distanceries 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	118.5 46.7
Width	cm inch	50.0 19.7
Height	cm inch	137,0 53.9
Weight	kg lbs	43.5 98.1
Max. user weight	kg lbs	135 300
Battery size	1x	CR2032
Heartrate measurement available via:	hand-grip contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☑ ☒ ☒

Declaration of the manufacturer

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

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

Index

Willkommen 30

Warnhinweise zur Sicherheit 30

Montageanleitungen 31
Beschreibung Abbildung A 31
Beschreibung Abbildung B 31
Beschreibung Abbildung C 31
Beschreibung Abbildung D 31
Zusätzliche Montagehinweise 31

Trainings 31
Trainingsanleitung 31
Herzfrequenz 32

Gebrauch 32
Einstellen des Stützfußes 32
doppelfunktionspedals (Abb. F3) 33
Erneuerung der Batterien (Abb. E-2) 33

Konsole (Abb. E-1) 33
Erläuterung der Anzeigefunktionen 33
Erläuterung der Schalter 34
Bedienung 34

Reinigung und Wartung 34
Schmieren Sie die Bremsanlage ab 34
Störungen und Fehlfunktionen 34

Transport und Lagerung 35
Zusätzliche Informationen 35

Garantie 35

Technische Daten 35

Herstellererklärung 35

Haftungsausschluss 35

Willkommen

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

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

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 2 Stunden pro Tag beschränkt
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.

- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 135 kg (300 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

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

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.
Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

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

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

⚠ WARNUNG
- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Zusätzliche Montagehinweise

D4 Pedale korrekt einsetzen

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

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

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

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

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

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.

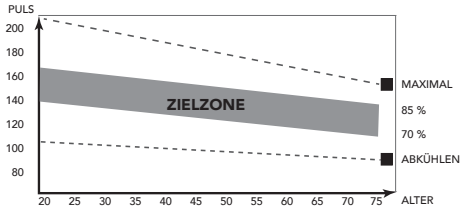
Trainingsanleitung

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

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

HINWEIS

- Ein Herzfrequenz-Brustgürtel gehört bei diesem Trainer nicht zum Standard. Wenn Sie einen drahtlosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben.

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

⚠ WARNUNG

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

⚠ VORSICHT

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

HINWEIS

- 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.

TUNTURI®

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

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

Einstellen der horizontalen Sitzposition
Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzes auf die erforderliche Position eingestellt werden.
- Lösen Sie den Sitzeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position..
- Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf an.

Einstellen der vertikalen Sitzposition
Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzrohrs auf die erforderliche Position eingestellt werden. Wenn das Bein fast gerade ist, muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren.
- Lösen Sie den Sitzrohreinstellknopf.
- Bewegen Sie das Sitzrohr in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Sitzrohreinstellknopf an.

Einstellen des Handgriffs
Der Handgriff kann auf die Höhe und Übungsposition des Benutzers eingestellt werden.
- Lösen Sie den Handgriffeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Handgriff in die erforderliche Position.
- Ziehen Sie den Handgriffeinstellknopf an.

Widerstand einstellen (Abb. F-1)
Zum erhöhen oder verringern des Widerstands. Drehen Sie den Widerstands Taste am Lenker in der + (Uhrzeigersinn) oder – (gegen den Uhrzeigersinn)

Notbremsknopf (Abb. F-2)
Um zu bremsen, drücken Sie auf den Bremszugknopf.

doppelfunktionspedals (Abb. F3)

Pedalplatten an Ihren Schuhen anbringen:
Bei Fragen sollten Sie sich an einen Radhändler oder Ihren Schuhhersteller wenden.

Wenn Sie die Pedalplatten anbringen, sollte sich die zentrale seitliche Linie unter der Mitte des Fußballens befinden. Die Horizontaleinstellung erfolgt über die Ösen in der Schuhsole. Die Seiteneinstellung erfolgt über das Spiel zwischen Scheibe und Stollen. Pedalplatten gut festziehen. Die Pedalplattenposition kann genau eingestellt werden, je nach persönlicher Vorliebe und nach einem Testlauf. Es kann einige Zeit dauern, bevor Sie Ihre optimale Position gefunden haben.

Pedalhaken:
Alle Standard-Pedalhaken können an diesen Pedalen angebracht werden. Verwenden Sie die Befestigungen, die mit den Pedalhaken geliefert wurden und halten Sie sich an die mitgelieferte Anleitung und achten Sie darauf, dass die Schrauben vor der Verwendung gut festgezogen sind.

Pedale verwenden:
Klicken Sie die Schuhe mit den Pedalplatten in die Pedale ein, indem Sie die Platten zwischen die Bindungen stecken und nach unten drücken.

Lösen Sie die Platte, indem Sie die Schuhe nach außen weg vom Rad drehen.
Die Bindungsstärke ist einstellbar und sollte so sein, dass die Pedalplatte und der Schuhe beim Treten nicht herausrutschen. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel zur Einstellung der Bindungsstärke. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu verringern.

Erneuerung der Batterien (Abb. E-2)

Die Konsole hat hinten 1 CR2032 (3 volt)
- Entfernen Sie die Abdeckung.
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
- Bringen Sie die Abdeckung an.

Konsole (Abb. E-1)

⚠ 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

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

Time
- 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.
- Bereich: 0:00 ~ 99:59

Speed (Geschwindigkeit)
- Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird angezeigt.
- Bereich: 0,0 ~ 99.9 / Einheiten : KM/H.

Distance (Entfernung)
- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Distanz summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht.
- Bereich: 0.0 ~ 999.9 / Einheiten: KM.

Calories
- 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.
- Bereich: 0 ~ 9999 Einheiten: K.Cal.

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

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

Erläuterung der Schalter

Mode/ Reset
- Wählen Sie eine Funktion aus, indem Sie auf die Taste „Mode/ Reset" drücken: Time, Distance, Calories, Pulse
- Einstellung oder Auswahl bestätigen.
- Halten Sie die Taste „Mode/ Reset" 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen: Time, Distance, Calories.

Set
- Einstellung der Zielwerte.

Bedienung

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

Ausschalten

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

Trainingszieleinstellung
- Drücken Sie die MODE / RESET-Taste, um zwischen den folgenden Funktionen zu wechseln: TIME, DISTANCE, CALORIES & PULSE..
- Verwenden Sie die SET-Taste, um den Zielwert für die ausgewählte Einstellung festzulegen, und drücken Sie zur Bestätigung die MODE / RESET-Taste, um die erste nächste Zieleinstellung zu öffnen.
- Verwenden Sie die SET-Taste, um den Zielwert für die nächste ausgewählte Einstellung festzulegen und drücken Sie die MODE / RESET-Taste zur Bestätigung und öffnen Sie die erste nächste Zieleinstellung usw. für alle Ziele.
- Wenn Sie kein Ziel festlegen, wird es nicht als Zielwert angesehen.
- Sie können jederzeit mit dem Treten beginnen, um das Training zu starten. Nicht eingestellte Zielwerte werden hochgezählt.
- Wenn ein Ziel für einen bestimmten Wert festgelegt ist, läuft dieser Wert ab, bis das Ziel erreicht ist.
- Wenn das Ziel erreicht ist, ertönt in Kürze ein Alarmton, und dieser bestimmte Parameterwert zählt weiter, wenn Sie weiterarbeiten.
- Wenn das eingestellte PULS-Ziel überschritten wird, bleibt der Alarm bestehen, bis der PULS-Wert wieder unter dem Zielbereich liegt.

Reinigung und Wartung

Das Gerät ist sehr wartungsarm, bitte beachten Sie die nachfolgenden Hinweise. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen montiert, verwendet und gewartet wird.

⚠ WARNUNG
- Verwenden Sie KEINE Lösungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem weichen, saugfähigen Tuch.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Schmieren Sie bei Bedarf die Gelenke.

Schmieren Sie die Bremsanlage ab

Die Schmierung ist eine sehr wichtige Servicetätigkeit für das Sprinter Bike.
Eine Schmierung ist unbedingt erforderlich, wenn:
- Die Reibung der Bremsanlage erhöht sich spürbar. Erhöhte Reibung wird durch ruckartige Bewegung in höheren Widerstandsstufen angezeigt.
- Die Bremsbeläge werden mit der Zeit geräuschvoller.

Der Bedarf an Nachschmierung hängt stark von den Widerstandseinstellungen und den Betriebsstunden ab. Auch die Umgebungsfeuchtigkeit ist ein Faktor.
Wir empfehlen Ihnen, einen Tropfen eines Schmiermittels auf Silikonbasis nur dann aufzutragen, wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Schmierung erforderlich ist.

⚠ WARNUNG
- Tragen Sie nie mehr als einen Tropfen Öl (Silikon) auf, um zu vermeiden, dass das Bremssystem zu stark geschmiert wird und dadurch an Spannung verliert.

Störungen und Fehlfunktionen

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

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

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

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

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

TUNTURI®

Transport und Lagerung

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

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

Zusätzliche Informationen

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

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

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	118.5 46.7
Breite	cm inch	50.0 19.7
Körpergröße	cm inch	137,0 53.9
Gewicht	kg lbs	43.5 98.1
Max. Benutzergewicht	kg lbs	135 300
Batteriegröße	1x	CR2032
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☑ ☒ ☒

Herstellererklärung

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

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

Indice

Bienvenue 38

Avertissements de sécurité 38

Instructions de montage 39
Illustration de description A 39
Illustration de description B 39
Illustration de description C 39
Illustration de description D 39
Informations complémentaires de montage 39

Exercices 39
Instructions d'entraînement 39
Fréquence cardiaque 40

Usage 40
Réglage des pieds de support 40
Utilisation de la pedale a double fonction (Fig. F3) 40
Remplacement des piles (fig. E-2) 40

Console (fig. E-1) 40
Explication des fonctions à l'écran 40
Explication des boutons 41
Fonctionnement 41

Nettoyage et entretien 41
Lubrifier le système de freinage 41
Défauts et dysfonctionnements 41

Transport et rangement 42
Informations supplémentaires 42

Garantie 42

Données techniques 43

Déclaration du fabricant 43

Limite de responsabilité 43

Bienvenue

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

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

Avertissements de sécurité

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

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 2 heures par jour.
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.

- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Instructions de montage

Illustration de description A

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

Illustration de description B

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

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

Illustration de description C

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

Illustration de description D

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

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

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

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

Informations complémentaires de montage

D4 Comment installer correctement les pédales

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

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

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

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

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

Exercices

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

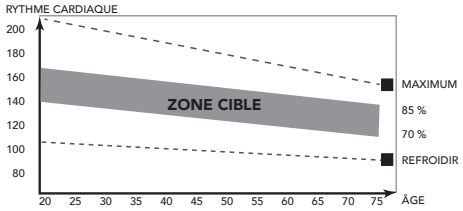
Instructions d'entraînement

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

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

TUNTURI®

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



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

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

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

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

Fréquence cardiaque

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

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

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

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support

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

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

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

Réglage de la position horizontale de la selle
La position horizontale de la selle est réglable en l'amenant à la position requise.
- Desserrez le bouton de réglage de la selle.
- Amenez la selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage de la selle.

Réglage de la position verticale de la selle
La position verticale de la selle est réglable en amenant le tube de selle à la position requise. Avec la jambe pratiquement droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale en son point le plus bas.
- Desserrez le bouton de réglage du tube de selle.
- Amenez le tube de selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage du tube de selle.

Réglage du guidon
Le guidon est réglable selon la hauteur et la position d'exercice de l'utilisateur..
- Desserrez le bouton de réglage du guidon.
- Amenez le guidon à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage du guidon.

Régler a résistance (fig. F-1)
Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage situé sur le tube de support du guidon dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le +) pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers le -) pour réduire la résistance.

Bouton de freinage d'urgence (fig. F-2)
Pour appliquer le frein, enfoncez le bouton de tension du frein.

Utilisation de la pedale a double fonction (Fig. F3)

Si vous avez des questions, veuillez consulter un distributeur de vélos pour obtenir de l'aide ou reportez-vous aux instructions du fabricant de chaussures.

Lorsque vous fixez la cale, la ligne centrale latérale doit se trouver sous le centre de la pointe du pied. Réglez vers l'avant et vers l'arrière via les logements dans la semelle de la chaussure. Réglez latéralement via le jeu entre la rondelle de la cale et la cale. Serrez les cales fermement. La position des cales peut être réglée finement en fonction des préférences personnelles après un essai. Cela peut prendre un certain temps avant de trouver la configuration optimale.

Cale-pieds:
Tous les cale-pieds standard peuvent être fixés aux pédales. Utilisez les instructions d'installation et de fixation du matériel fournis avec les cale-pieds et veillez à ce que les vis soient correctement serrées avant utilisation.

Pour utiliser les pédales:
Engagez vos chaussures à cales dans les pédales en plaçant la cale entre les fixations en appuyant vers le bas.
Désengagez en tordant le talon vers l'extérieur du vélo.
La tension de fixation est réglable et doit être réglée de manière à ce que la cale et la chaussure ne se désengagent pas pendant l'exercice. Utilisez une clé Allen pour régler les vis de tension, dans le sens horlogique pour augmenter la tension et dans le sens contraire pour la réduire.

Remplacement des piles (fig. E-2)

La console comporte 1 CR2032 (3 volt) sur sa partie arrière.
- Retirez le cache.
- Retirez les piles usagées.
- Insérez les nouvelles piles. Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-).
- Montez le cache.

Console (fig. E-1)

⚠ 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

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

Time
- 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.
- Plage: 0:00 ~ 99:59.

TUNTURI®

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

Distance
- La distance parcourue est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme sonore ou clignotante.
- Portée: 0.0 ~ 999.9 / Unités: KM.

Calories
- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, les calories sont comptées à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme.
- Portée: 0 ~ 9999 / Unités: K.Cal.

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

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.
- Portée: 0-30 ~ 230 BPM.

Explication des boutons

Mode/ Reset
- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche «Mode/ Reset»: Time, Distance, Calories, Pulse
- Confirmer le réglage ou la sélection.
- Maintenir la touche «Mode/ Reset» enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les: Time, Distance, Calories.

Set
- Réglage des valeurs souhaitées

Fonctionnement

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

Mettre hors tension

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

Réglage de l'objectif d'entraînement
- Appuyez sur la touche MODE / RESET pour basculer entre les fonctions de: v.
- Utilisez la touche SET pour définir la valeur cible du paramètre sélectionné et appuyez sur la touche MODE / RESET pour confirmer et ouvrir le premier paramètre cible suivant.
- Utilisez la touche SET pour définir la valeur cible pour le prochain paramètre sélectionné et appuyez sur la touche MODE / RESET pour confirmer et ouvrir le premier paramètre suivant, etc., pour toutes les cibles.
- Lorsque vous ne définissez pas une cible, celle-ci ne sera pas considérée comme une valeur cible.
- Commencez à pédaler pour commencer l'entraînement à tout moment et les valeurs cibles non définies compteront.
- Si une cible est définie pour une valeur spécifique, cette valeur sera comptée jusqu'à ce que la cible soit atteinte.
- Lorsque la cible est atteinte, une alarme retentit sous peu, et cette valeur de paramètre spécifique continue à compter lorsque vous continuez à travailler.
- Lorsque vous dépassez la cible PULSE définie, l'alarme sera maintenue jusqu'à ce que le relevé PULSE soit à nouveau sous la plage cible.

Nettoyage et entretien

L'équipement nécessite très peu d'entretien, veuillez suivre les instructions ci-dessous. L'équipement ne nécessite pas de recalibrage lorsqu'il est assemblé, utilisé et entretenu conformément aux instructions.

⚠ AVERTISSEMENT
- N'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez l'équipement à l'aide d'un chiffon doux et absorbant après chaque utilisation.
- Vérifiez régulièrement que toutes les vis et écrous sont bien serrés.
- Si nécessaire, lubrifiez les articulations.

Lubrifier le système de freinage

La lubrification est une activité de service très importante pour le vélo Sprinter.
La lubrification est absolument indispensable lorsque :
- Le frottement du système de freinage augmente sensiblement. Une friction accrue est indiquée par un mouvement saccadé à des niveaux de résistance plus élevés.
- Les plaquettes de frein deviennent plus bruyantes avec le temps.

Le besoin de re-lubrification dépend dans une large mesure des réglages de résistance et des heures d'utilisation. L'humidité de l'environnement est également un facteur.
Nous vous recommandons d'appliquer une goutte d'un produit de lubrification à base de silicone uniquement lorsque vous sentez qu'il est nécessaire de lubrifier.

⚠ AVERTISSEMENT
- N'appliquez jamais plus d'une goutte d'huile (silicone) en une fois, afin d'éviter que le système de freinage ne soit trop lubrifié et perde ainsi sa tension.

Défauts et dysfonctionnements

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

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

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

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

Transport et rangement

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

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

Informations supplémentaires

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

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

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	118.5 46.7
Largeur	cm inch	50.0 19.7
Hauteur	cm inch	137,0 53.9
Poids	kg lbs	43.5 98.1
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	135 300
Taille de pile	1x	CR2032
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	contact par prise en main 5,3 ~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☑ ☒ ☒

Déclaration du fabricant

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

04-2020

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

Limite de responsabilité

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

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 45

Precauzioni di sicurezza 45

Istruzioni di montaggio 46
Illustrazione di descrizione A 46
Illustrazione di descrizione B 46
Illustrazione di descrizione C 46
Illustrazione di descrizione D 46
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio 46

Allenamenti 46
Istruzioni per l'esercizio 46
Frequenza cardiaca 47

Utilizzo 47
Regolazione dei piedini di appoggio 47
Come usare il nostro pedale a doppia funzione: (fig. F3) 48
Sostituzione delle batterie (Fig E-2) 48

Console (fig E-1) 48
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 48
Spiegazione dei pulsanti 49
Utilizzo 49

Pulizia e manutenzione 49
Lubrificare il sistema frenante 49
Difetti e malfunzionamenti 49

Trasporto e stoccaggio 49
Informazioni aggiuntive 50

Garanzia 50

Dati tecnici 50

Dichiarazione del fabbricante 50

Clausola di esonero della responsabilità 50

Benvenuti

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

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

Precauzioni di sicurezza

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

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

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 2 ore al giorno
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 135 kg (300 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

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

Illustrazione di descrizione B

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

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

Illustrazione di descrizione C

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

Illustrazione di descrizione D

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

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

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

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

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

D4 Come installare i pedali correttamente.

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

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

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

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

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

Allenamenti

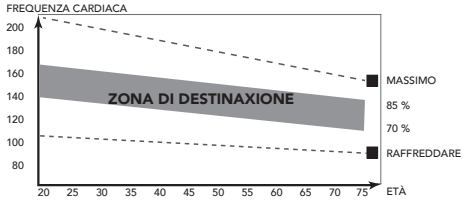
L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno. Per raggiungere e mantenere 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 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
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

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

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

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

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

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

Utilizzo

Regolazione dei piedini di appoggio

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

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

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

Regolazione della posizione orizzontale del sedile
È possibile regolare la posizione orizzontale del sedile impostandolo nella posizione richiesta.
- Allentare la manopola di regolazione del sedile.
- Spostare il sedile nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del sedile.

TUNTURI®

Regolazione della posizione verticale del sedile
È possibile regolare la posizione verticale del sedile impostando il reggisella nella posizione richiesta. Con la gamba quasi stesa, l'arco del piede deve toccare il pedale nel punto più basso.
- Allentare la manopola di regolazione del reggisella.
- Spostare il reggisella nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del reggisella.

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

Regolazione della resistenza (fig. F-1)
Per aumentare o diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione nella parte superiore del tubo di supporto del manubrio
- Senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza.
- Senso antiorario (direzione -) per diminuire la resistenza.

frenante di emergenza (fig. F-2)
Spingere completamente la leva di comando per regolare il freno di emergenza.

Come usare il nostro pedale a doppia funzione: (fig. F3)

Se avete domande da fare vi consigliamo di chiedere assistenza ad un rivenditore di biciclette, o di consultare le istruzioni del produttore delle scarpette.

Quando si fissa la tacchetta, la linea centrale laterale dovrebbe trovarsi sotto il centro del cuscinetto plantare. Regolare avanti e indietro tramite le fessure nella suola della scarpetta. Regolare lateralmente giocando tra la rondella della tacchetta e la tacchetta. Serrare bene le tacchette. La posizione della tacchetta può essere regolata bene, secondo le preferenze personali, dopo un giro di prova. Potrebbe servire del tempo prima di trovare il proprio setup ottimale della tacchetta.

Puntapiedi
Tutti i puntapiedi standard possono essere attaccati ai pedali. Utilizzare viterie e istruzioni d'installazione fornite con i puntapiedi e garantire che le viti di fissaggio siano serrate bene prima dell'uso.

Utilizzo dei pedali
Mettere le scarpette tacchettate nei pedali inserendo la tacchetta fra i lacci premendo giù.
Staccarsi ruotando la caviglia lontano dalla bicicletta per gli esercizi. La tensione di connessione è regolabile e andrebbe impostata di modo che la tacchetta e la scarpa non si stacchino quando si pedala. Utilizzare una chiave a brugola per girare le viti di regolazione della tensione, in senso orario per aumentare la tensione, in senso antiorario per diminuirla.

Sostituzione delle batterie (Fig E-2)

La console è dotata di 1 CR2032 (3 volt) batterie stilo sul retro della console.
- Rimuovere il coperchio.
- Rimuovere le vecchie batterie.
- Inserire le nuove batterie. Verificare che le batterie rispettino i simboli della polarità (+) e (-).
- Montare il coperchio.

Console (fig E-1)

⚠ 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

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

Time
- 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.
- Range: 00:00 ~ 59:59.

Speed (Velocità)
- Visualizza la velocità di allenamento corrente.
- Range: 0 ~ 999.9 km/h.
- Senza nessun segnale trasmesso nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, VELOCITA' visualizzerà "0.0"

Distance (Distanza)
- Senza impostare il valore target, la distanza verrà conteggiata.
- Se si imposta il valore target, per la distanza ci sarà un conto alla rovescia dalla vostra distanza target a 0 con il suono o il lampeggio di un allarme.
- Range: 0.00 ~ 9999 Km.

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

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

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

Spiegazione dei pulsanti

Mode/ Reset
- Scegliere ogni funzione premendo il tasto: Time, Distance, Calories, Pulse.
- Confermare impostazione o selezione.
- Tenere premuto il tasto "Mode/ Reset" per 3 secondi per azzerare tutte le funzioni Time, Distance, Calories.

Set
- Impostare il bersaglio

Utilizzo

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

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

Allenamento senza impostazione del target
- Premere il tasto MODALITÀ/RESET per passare ciclicamente tra le funzioni: TEMPO, DISTANZA, CALORIE E BATTITO CARDIACO.
- Usare il tasto IMPOSTA per impostare il valore target per le impostazioni selezionate e premere il pulsante MODALITÀ/ RESET per conferma, quindi aprire la prima impostazione target successiva.
- Usare il tasto IMPOSTA per impostare il valore target per la successiva impostazione selezionata e premere il pulsante MODALITÀ/RESET per conferma, quindi continuare per tutti gli obiettivi.
- Lasciando le impostazioni di un target a 0, questo non sarà visto come un target.
- Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento in qualsiasi momento, e inizierà il conteggio dei valori senza target impostato.
- Se è stato impostato un target per un valore specifico, il valore verrà conteggiato alla rovescia fino al raggiungimento del target.
- Una volta raggiunto il target, suonerà brevemente un allarme acustico e quel valore specifico del parametro continuerà a conteggiarsi fino alla fine dell'allenamento.
  Quando viene superato il target BATTITO CARDIACO, l'allarme sarà mantenuto fino a che la lettura del BATTITO CARDIACO non scenderà nuovamente sotto l'intervallo target.

Pulizia e manutenzione

L'attrezzo richiede pochissima manutenzione, seguire le istruzioni qui di seguito. L'attrezzo non necessita di essere ricalibrato se viene assemblato, utilizzato e sottoposto a manutenzione secondo le istruzioni.

⚠ AVVERTENZA
- Non utilizzare solventi per pulire l'attrezzo.
- Pulire l'attrezzo con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano stretti.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.

Lubrificare il sistema frenante

La lubrificazione è un'attività di manutenzione molto importante per la cyclette Sprinter.
La lubrificazione è assolutamente indispensabile quando:
- L'attrito del sistema frenante aumenta notevolmente.
  L'aumento dell'attrito è indicato da movimenti a scatti ai livelli di resistenza più elevati.
- Le pastiglie dei freni diventano più rumorose con il passare del tempo.

La necessità di rilubrificazione dipende in larga misura dalle impostazioni di resistenza e dalle ore di utilizzo. Anche l'umidità dell'ambiente incide.
Si consiglia di applicare una goccia di un prodotto lubrificante a base di silicone solo quando si pensa che ci sia bisogno di lubrificare.

⚠ AVVERTENZA
- Non applicare mai più di una goccia di olio (silicone) alla volta, per evitare che il sistema frenante venga lubrificato troppo e quindi perda l'accumulo di tensione.

Difetti e malfunzionamenti

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

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

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

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

Trasporto e stoccaggio

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

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

TUNTURI®

Informazioni aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

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

Smaltimento a fine vita

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

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	118.5 46.7
Larghezza	cm inch	50.0 19.7
Altezza	cm inch	137,0 53.9
Peso	kg lbs	43.5 98.1
Peso massimo utente	kg lbs	135 300
Battery size	1x	CR2032
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☑ ☒ ☒

Dichiarazione del fabbricante

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

04-2020

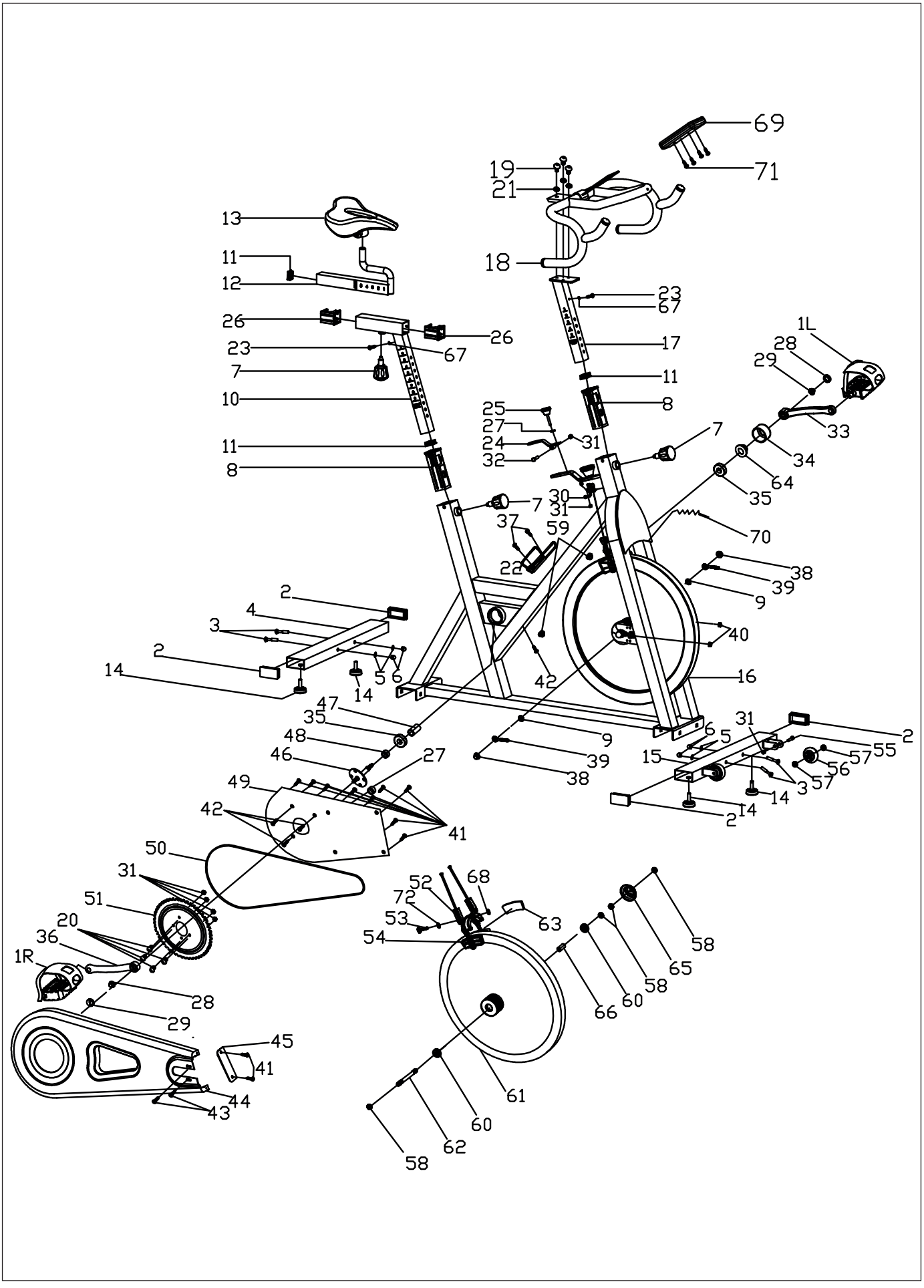
Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

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

Výkres


69
71
19
21
13
11
12
18
23
67
26
26
23
67
17
7
11
10
8
25
27
24
31
32
11
8
7
1L
28
29
33
34
64
35
30
7
31
37
59
70
22
38
39
9
2
4
3
40
2
14
5
6
16
14
42
47
35
48
46
27
9
39
38
6
5
31
2
15
55
57
56
3
57
14
2
14
49
42
41
50
31
51
20
36
1R
28
29
45
41
44
43
52
68
72
53
54
63
58
65
58
60
66
61
60
62
58

Č.	Popis	Specifikace	Množ.
1	PEDÁL	9/16"	1
2	KONCOVÁ KRYTKA1	60*30*1,5	4
3	ZÁVRTNÝ ŠROUB	M8*76	4
4	ZADNÍ STABILIZÁTOR		1
5	PLOCHÁ PODLOŽKA	8	4
6	KUPOLOVITÁ MATICE	M8	4
7	KNOFLÍK PRO NASTAVENÍ PRUŽINY	Ø50*88 (M16*1,5)	3
8	PLASTOVÉ PUZDRO 2	„38 × 38 × 1,5 45 × 45 × 1,5“	2
9	PLOCHÁ PODLOŽKA	12	2
10	VERTIKÁLNÍ SEDLOVKA		1
11	KONCOVÁ KRYTKA 2	38*38*1,5	3
12	SEDLOVKA		1
13	SEDLO		1
14	KRYTKA		4
15	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR		1
16	HLAVNÍ RÁM		1
17	ŘÍDÍTKA		1
18	ŘÍDÍTKA		1
19	ŠROUB	M8*20	3
20	ŠROUB	M8*16	4
2	Pružná podložka	8	3
22	DRŽÁK NA LÁHVE	Ø6	1
23	ŠROUB 4	GB/845-85 ST4. 8X13	2
24	BRZDOVÁ RUKOJEŤ		1
25	OVLÁDACÍ KNOFLÍK	Ø38*79 M8x55	1
26	PLASTOVÁ POUZDRO	„38*38*1,5 45*45*1,5“	2
27	PLASTOVÝ KROUŽEK	Ø20*Ø9*3	2
28	UPEVŇOVACÍ MATICE 1	M10*1,25	2
29	KONCOVÁ KRYTKA KLIKY	Ø23*7,5	2
30	PLECH		1
31	ZÁMEK MATICE	M8	8
32	ŠROUB	M8*40	1
33	LEVÁ KLIKOVÁ HŘÍDEL	170*27	1
34	KRYT KLIKY	Ø56*28	1
35	LOŽISKO	6004ZZ	2
36	PRAVÁ KLIKOVÁ HŘÍDEL	170*27	1
37	ŠROUB 4	ST4.8X19	2
38	UPEVŇOVACÍ MATICE 2	M12X1,25 (H=16 mm)	2
39	UPEVŇOVACÍ ŠROUB	M6*54	2
40	MATICE	M6	2
41	ŠROUB 1	ST4.2*19	11
42	ŠROUB 2	ST4.2X19	3
43	ŠROUB 3	ST4,8X13	2
44	VNĚJŠÍ KRYT ŘETĚZU	654*263*49	1
45	MALÝ KRYT ŘETĚZU	108*37*3	1
46	OSA	Ø20*162	1
47	DLOUHÁ UPEVŇOVACÍ TRUBKA	Ø25*Ø20,2*41,2	1
48	KRÁTKÁ UPEVŇOVACÍ TRUBKA	Ø25*Ø20,5*12	1
49	VNITŘNÍ KRYT ŘETĚZU	395*259*2.	1

Č.	Popis	Specifikace	Množ.
50	ŘEMEN	5PK53	1
51	ŘEMENOVÉ KOLO	Ø200*24	1
52	BRZDA	120 mm	1
53	ŠROUB	M6*20	1
54	PLASTOVÁ BRZDA	82*41*19	2
55	ŠROUB	M8*40	2
56	KOLO	Ø69*23	2
57	LOŽISKO	608ZZ	4
58	UPEVŇOVACÍ MATICE 2	M12X1,25	4
59	Plastová krytka	Ø14*14	2
60	LOŽISKO	6001ZZ	2
61	SETRVAČNÍK	Ø453*72	1
62	HŘÍDEL SETRVAČNÍKU	Ø12*160	1
63	VLNĚNÝ BLOK	78*38*6	2
64	MATICE	M20*1,0	1
65	KRYT SETRVAČNÍKU	Ø59*35	1
66	UPEVŇOVACÍ TRUBKA	Ø20*Ø12,2*56,2	1
67	Pružná podložka 1	5	2
68	Čtvercová kuželová pouzdra	20*20*3	1
69	POČÍTAČ		1
70	SENZOR		1
71	ŠROUB 3	M5*10	4
72	Pružná podložka 3	6	1

TUNTURI®

NR	Description	Specs	Qty
1	PEDAL	9/16"	1
2	END CAP1	60*30*1.5	4
3	CARRIAGE BOLT	M8*76	4
4	REAR STABILIZER		1
5	FLAT WASHER	8	4
6	DOMED NUT	M8	4
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	Ø50*88 (M16*1.5)	3
8	PLASTIC SLEEVE 2	"38*38*1.5 45*45*1.5"	2
9	FLAT WASHER	12	2
10	VERTICAL SEAT POST		1
11	END CAP2	38*38*1.5	3
12	SEAT POST		1
13	SEAT		1
14	STOPPER		4
15	FRONT STABILIZER		1
16	MAIN FRAME		1
17	HANDLEBAR POST		1
18	HANDLE BAR		1
19	BOLT	M8*20	3
20	BOLT	M8*16	4
21	SPRING WASHER	8	3
22	B0TTLE HOLDER	Ø6	1
23	SCREW 4	GB/845-85 ST4. 8X13	2
24	BRAKE KNOB		1
25	ADJUSTMENT KNOB	Ø38*79 M8x55	1
26	PLASTIC SLEEVE	"38*38*1.5 45*45*1.5"	2
27	PLASTIC RING	Ø20*Ø9*3	2
28	FIXING NUT 1	M10*1.25	2
29	CRANK END CAP	Ø23*7.5	2
30	SHEET IRON		1
31	LOCK NUT	M8	8
32	BOLT	M8*40	1
33	LEFT CRANK	170*27	1
34	CRANK COVER	Ø56*28	1
35	BEARING	6004ZZ	2
36	RIGHT CRANK	170*27	1
37	SCREW 4	ST4.8X19	2
38	FIXING NUT 2	M12X1.25 (H=16mm)"	2
39	FIXING BOLT	M6*54	2
40	NUT	M6	2
41	SCREW 1	ST4.2*19	11
42	SCREW 2	ST4.2X19	3
43	SCREW 3	ST4.8X13	2
44	OUTER CHAIN COVER	654*263*49	1
45	LITTLE CHAIN COVER	108*37*3	1
46	AXIS	Ø20*162	1
47	LONG FIXING TUBE	Ø25*Ø20.2*41.2	1
48	SHORT FIXING TUBE	Ø25*Ø20.5*12	1
49	INNER CHAIN COVER	395*259*2.	1

NR	Description	Specs	Qty
50	BELT	5PK53	1
51	BELT WHEEL	Ø200*24	1
52	BRAKE	120mm	1
53	BOLT	M6*20	1
54	BRAKE PLASTIC	82*41*19	2
55	BOLT	M8*40	2
56	WHEEL	Ø69*23	2
57	BEARING	608ZZ	4
58	FIXING NUT 2	M12X1.25	4
59	Plastic plug	Ø14*14	2
60	BEARING	6001ZZ	2
61	FLYWHEEL	Ø453*72	1
62	FLYWHEEL SHAFT	Ø12*160	1
63	WOOLLY BLOCK	78*38*6	2
64	NUT	M20*1.0	1
65	FLYWHEEL COVER	Ø59*35	1
66	FIXING TUBE	Ø20*Ø12.2*56.2	1
67	SPRING WASHER 1	5	2
68	Square taper bushing	20*20*3	1
69	COMPUTER		1
70	SENSOR		1
71	BOLT 3	M5*10	4
72	SPRING WASHER 3	6	1

TUNTURI®



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/TunturiNLBE
/TunturiFitness

/Tunturi_NLBE
/Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20211006-W