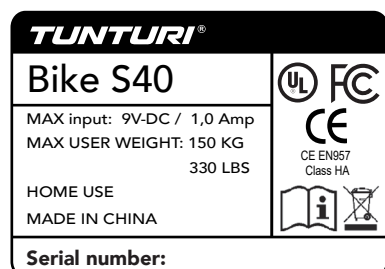


# TUNTURI®

## S40 Sprinter Bike

|    |                         |         |
|----|-------------------------|---------|
| DK | Brugsanvisning          | 14 - 24 |
| DE | Benutzerhandbuch        | 22 - 29 |
| FR | Manuel de l'utilisateur | 30 - 98 |
| NL | Gebruikershandleiding   | 39 - 46 |
| IT | Manuale d'uso Manual    | 47 - 54 |
| ES | del usuario             | 55 - 62 |
| SV | Bruksanvisning          | 63 - 70 |
| SU | Käyttöohje              | 71 - 78 |

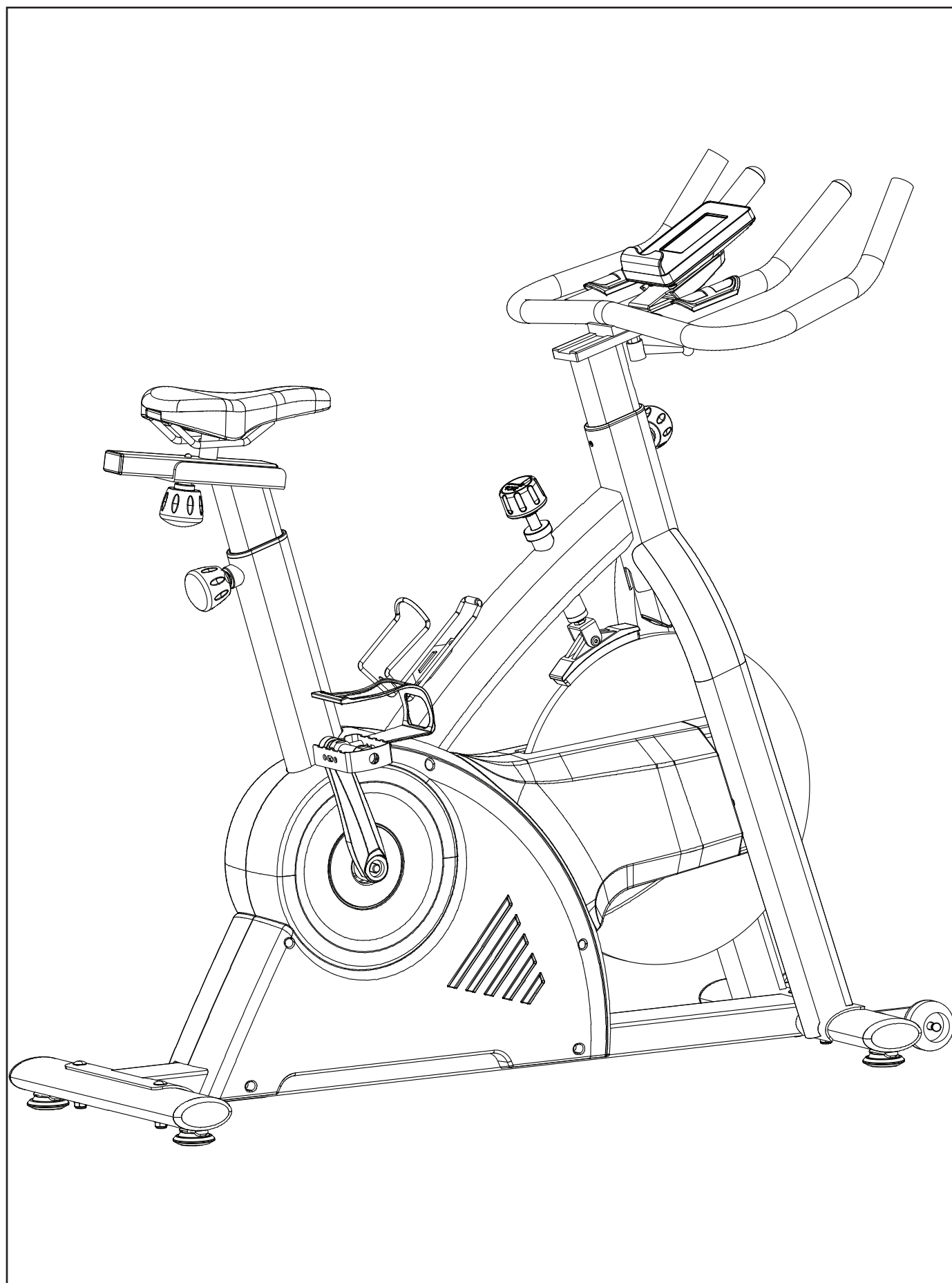


**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio**

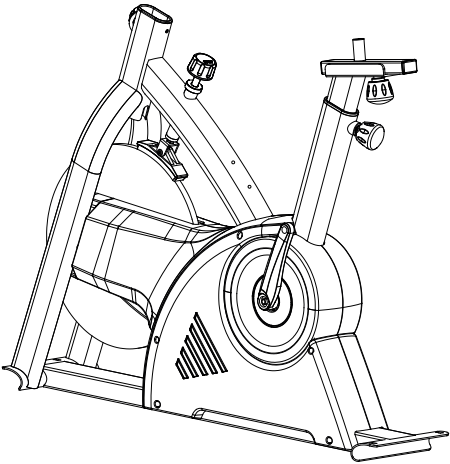
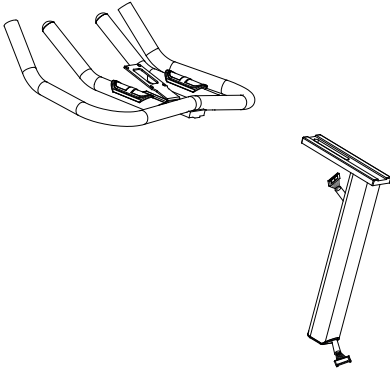
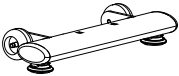
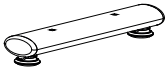
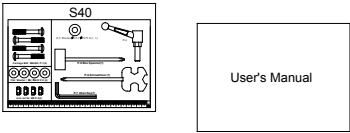
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit der Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta



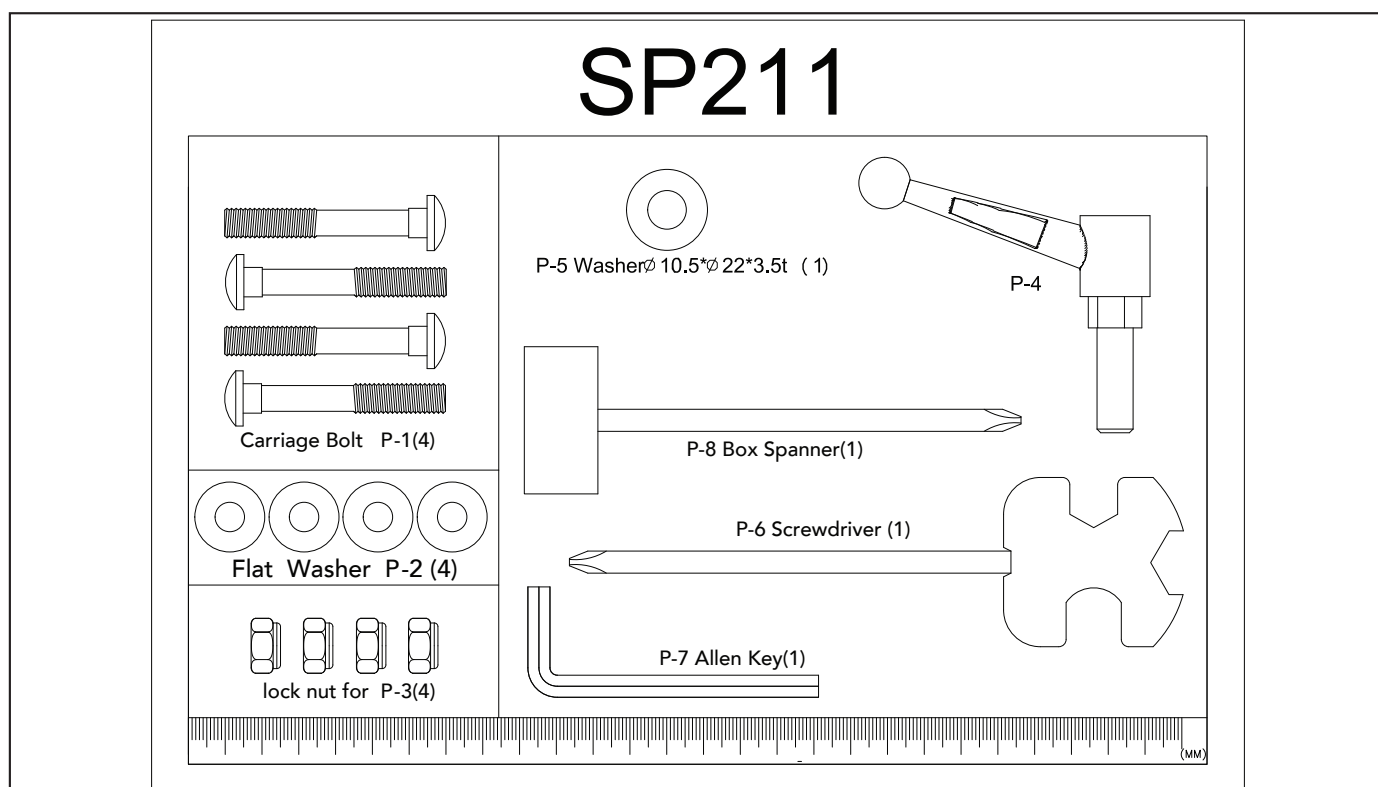
A



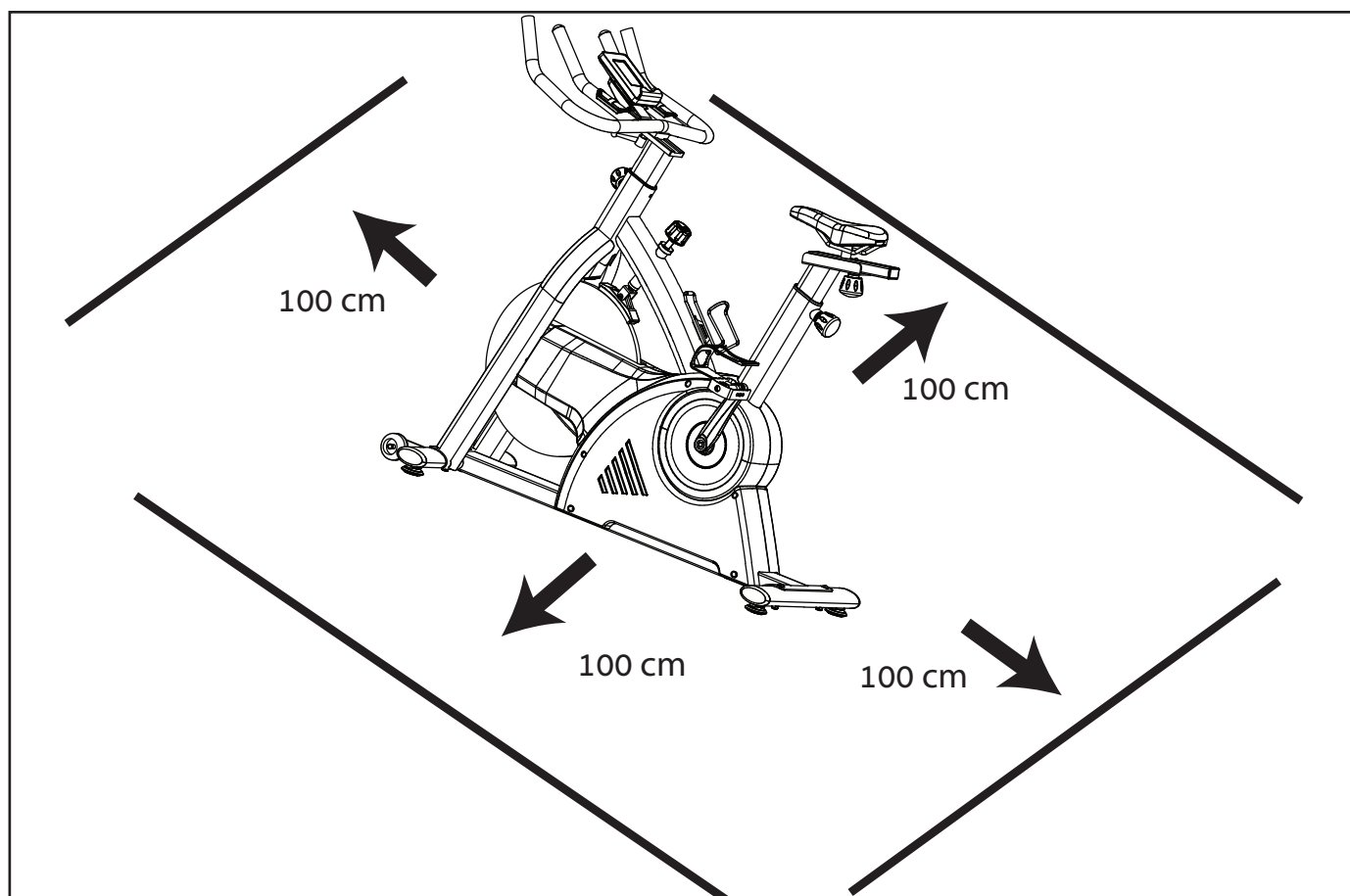
B

|                                                                                     |     |                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                     |     |                                                                                       |     |
|   | 1   |    | 1/1 |
|  | 1/1 |   | 1   |
|  | 1   |  | 1   |
|  | 1/1 |   | 1/1 |
|                                                                                     |     |                                                                                       |     |

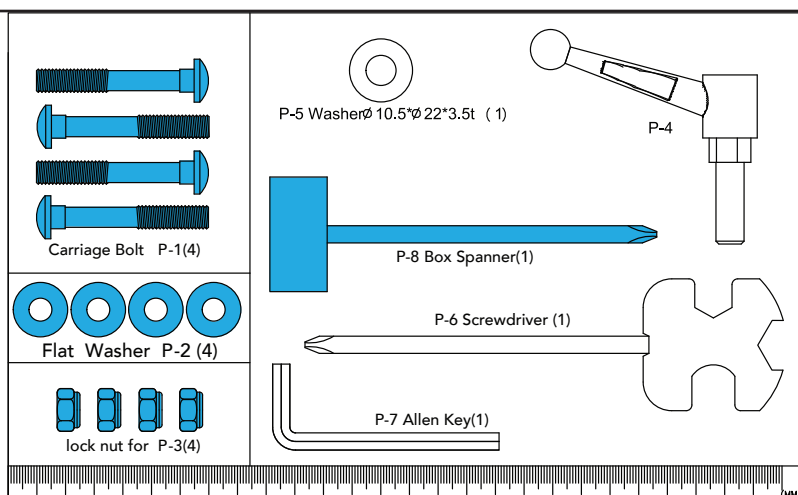
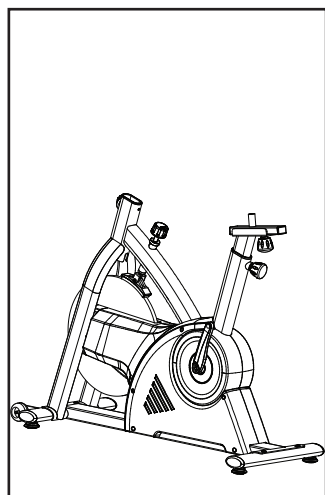
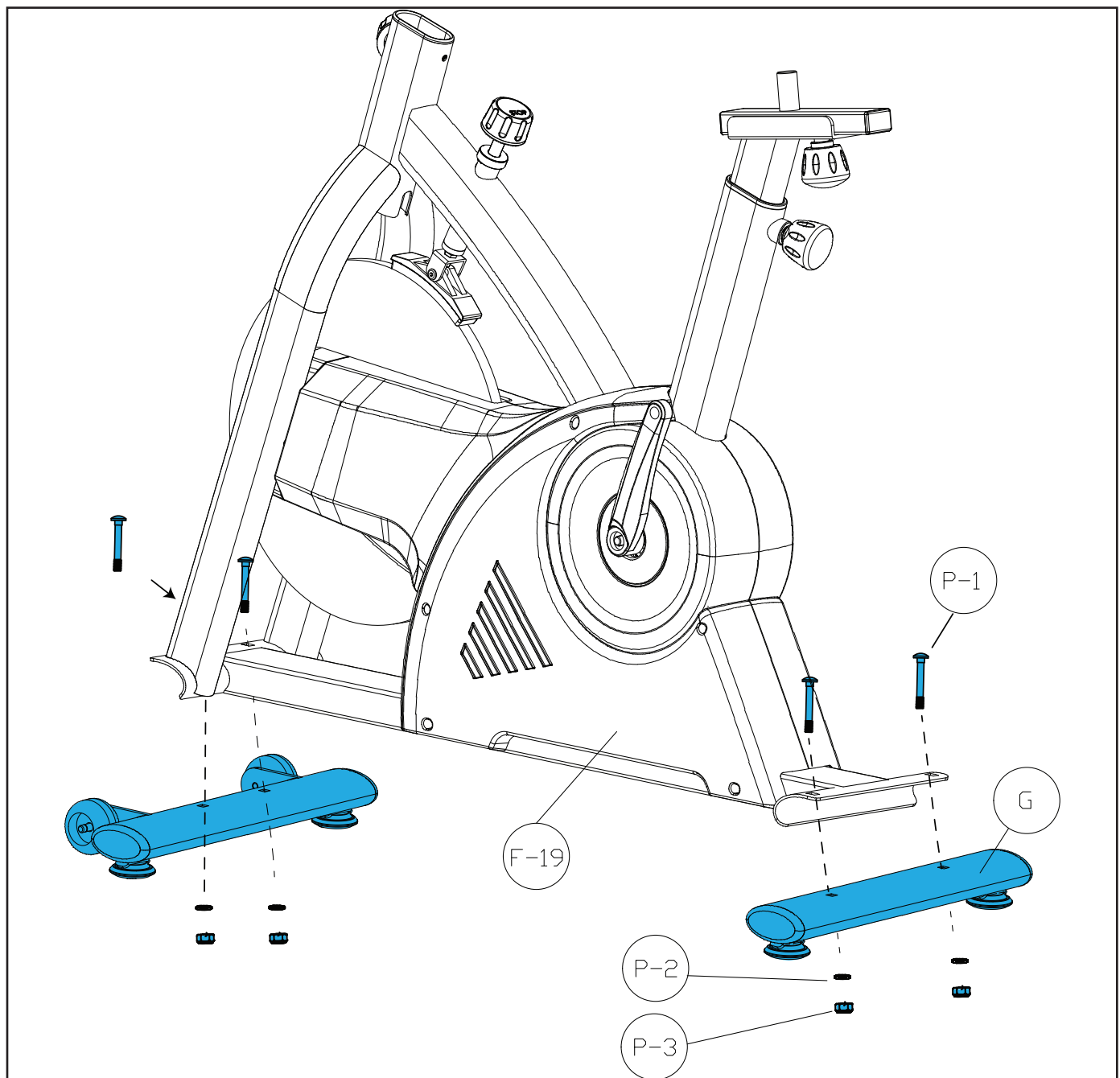
C



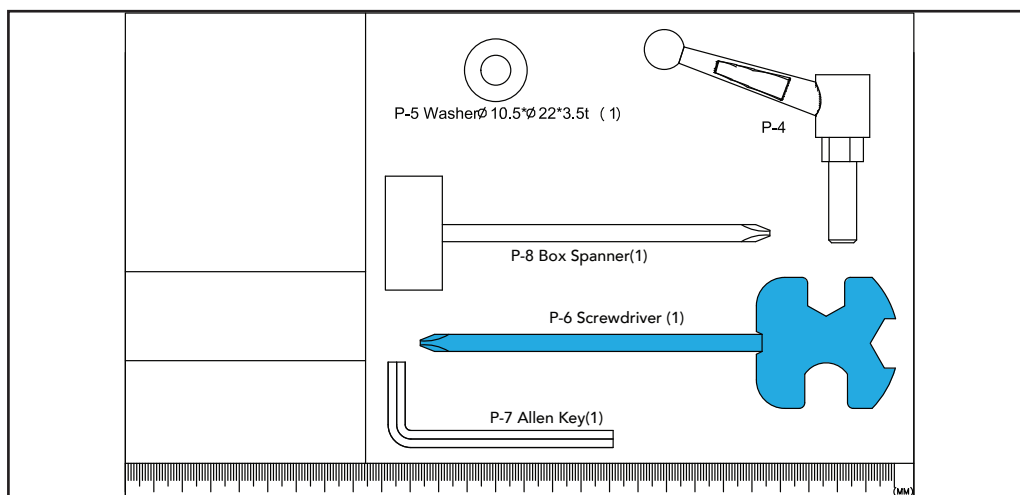
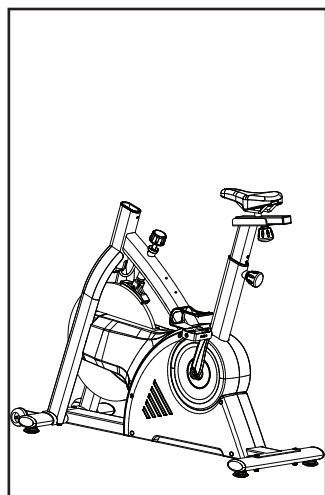
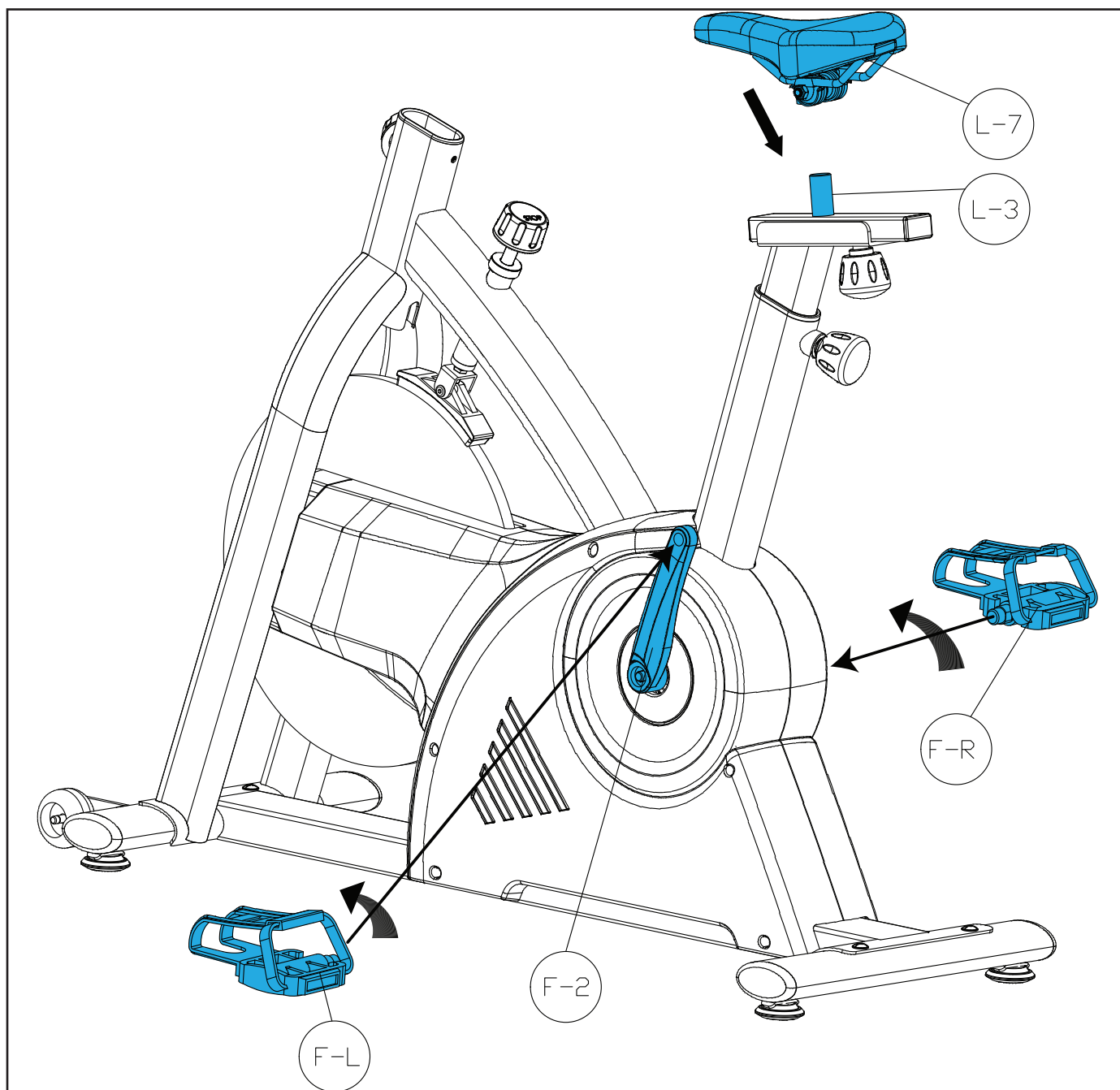
D-0



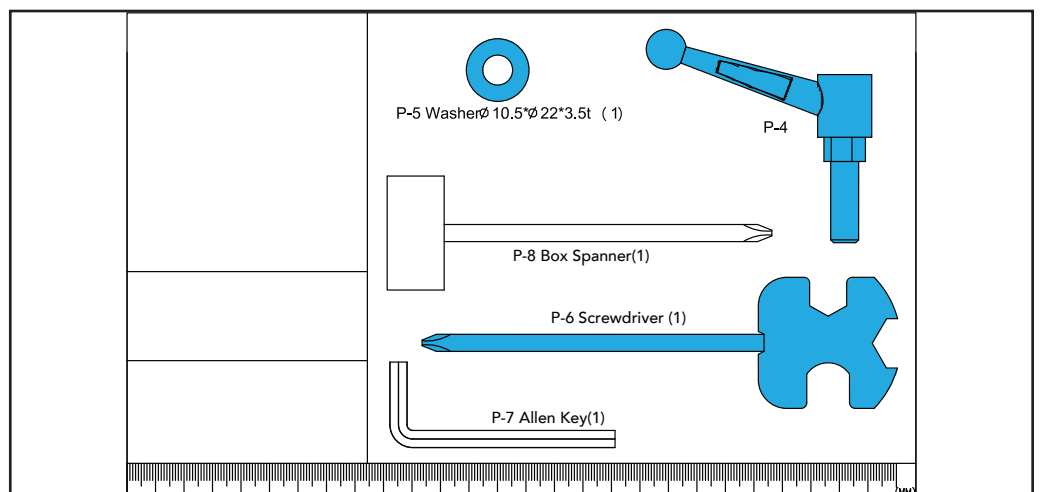
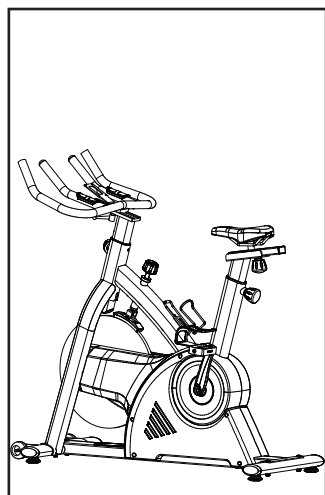
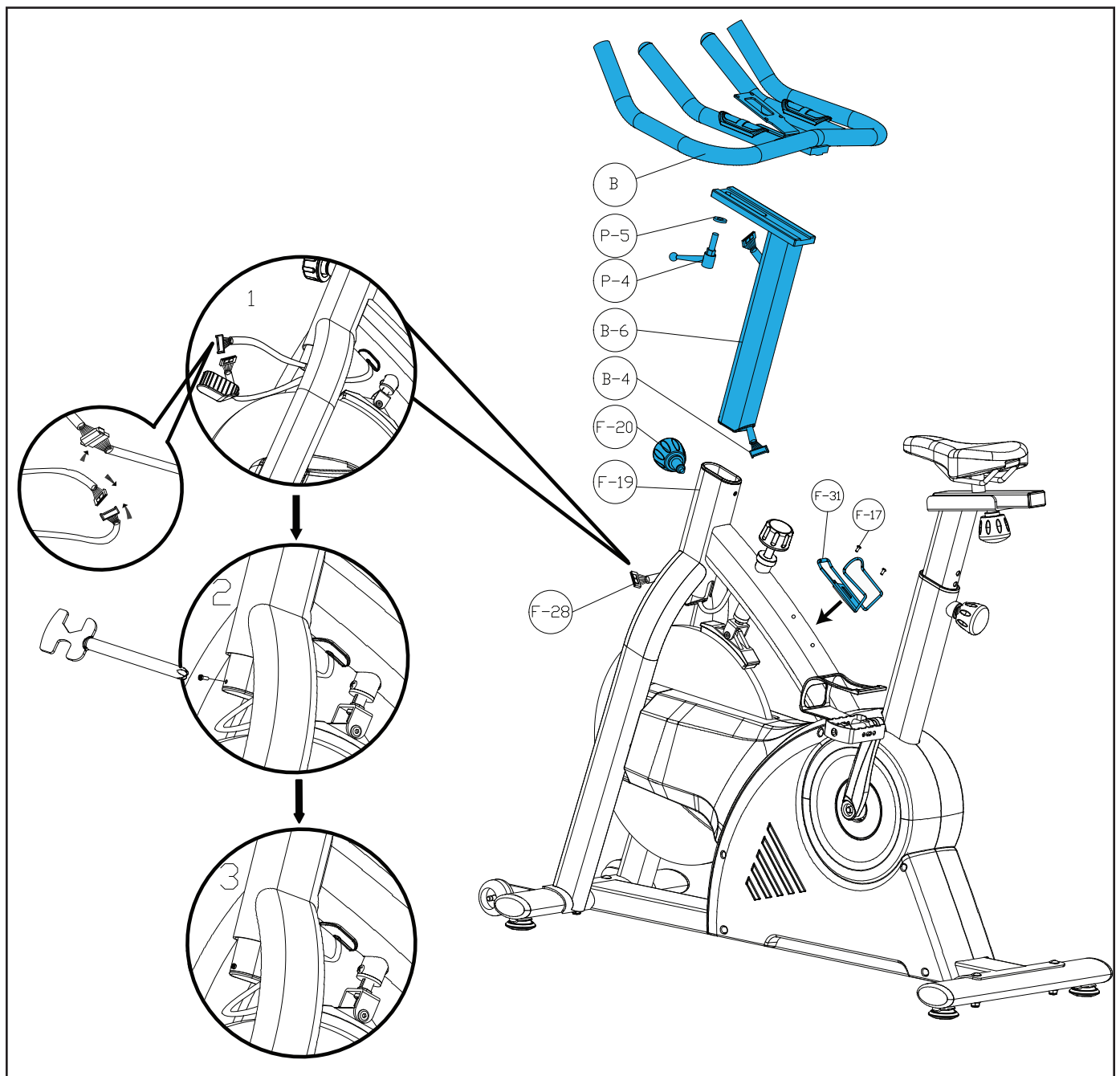
## D-1



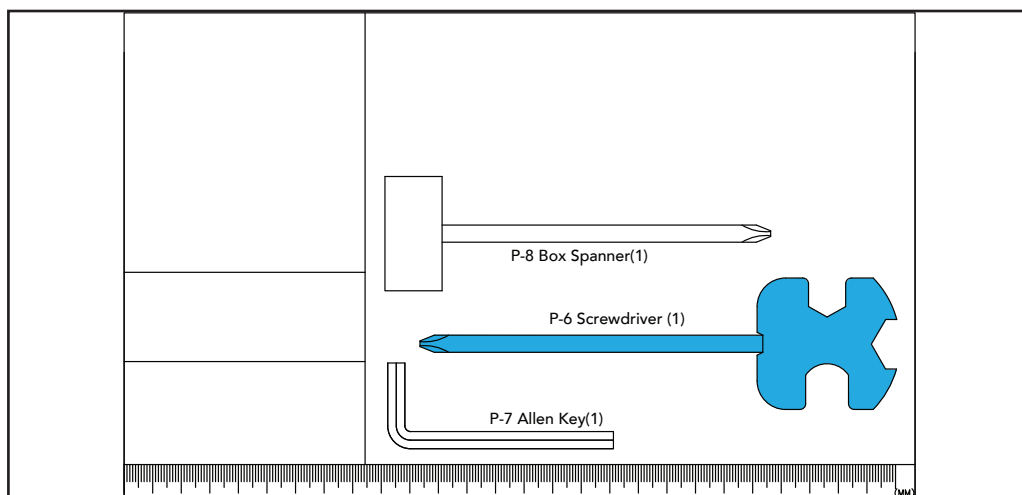
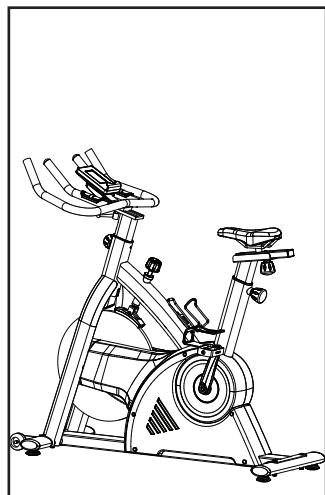
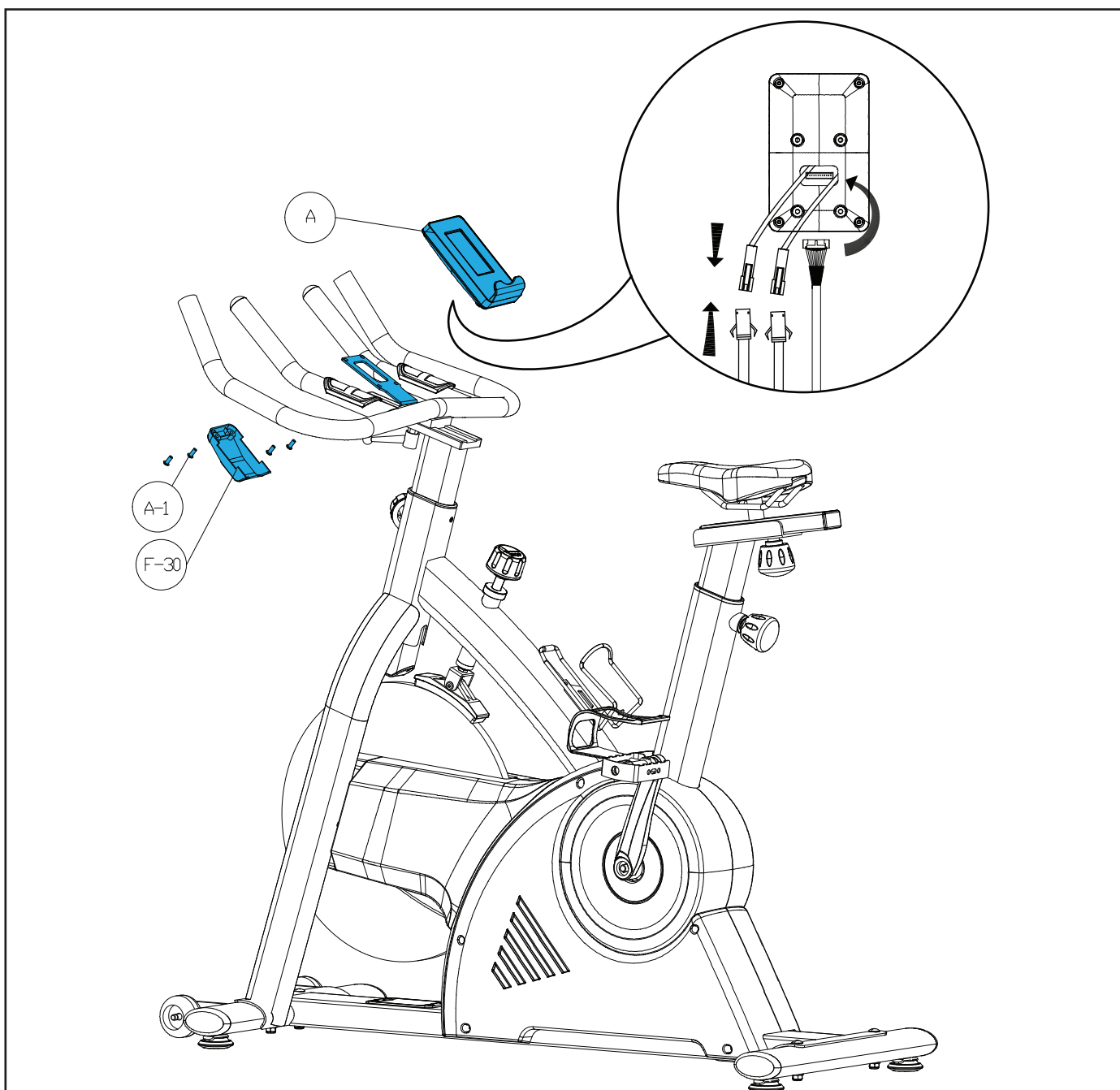
## D-2



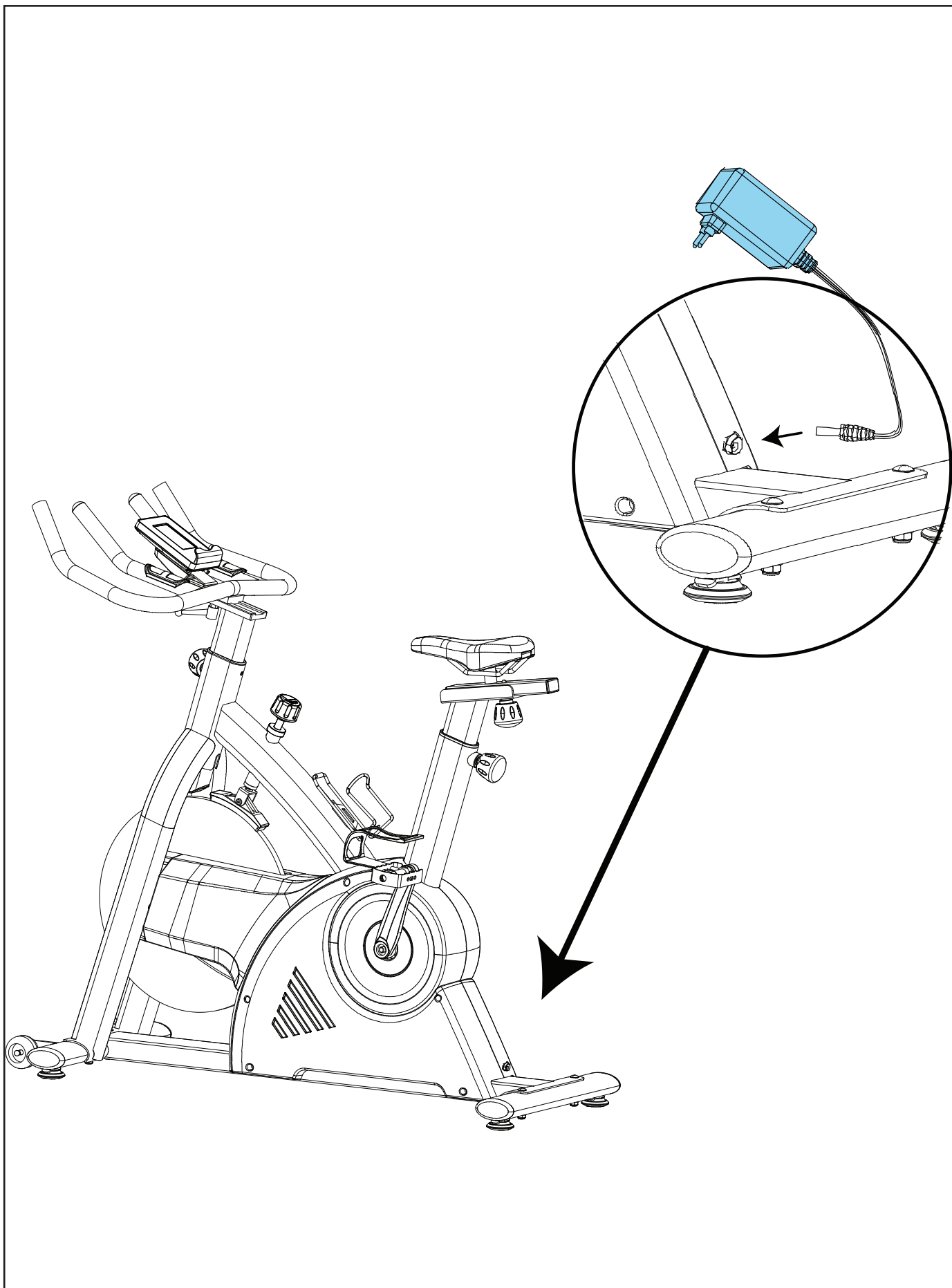
## D-3

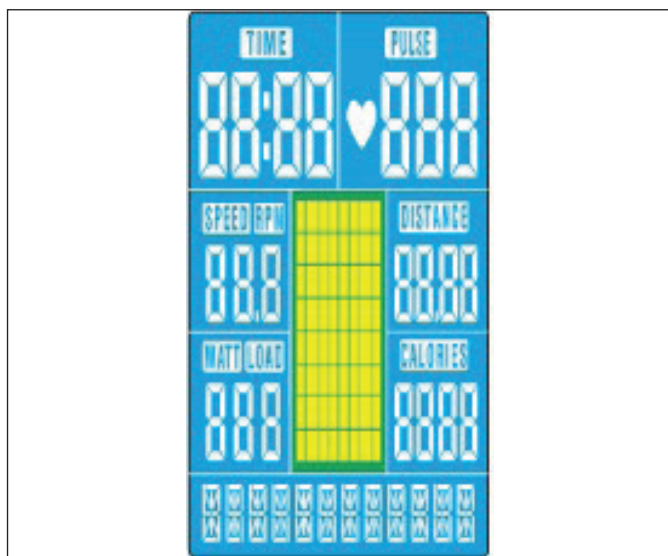
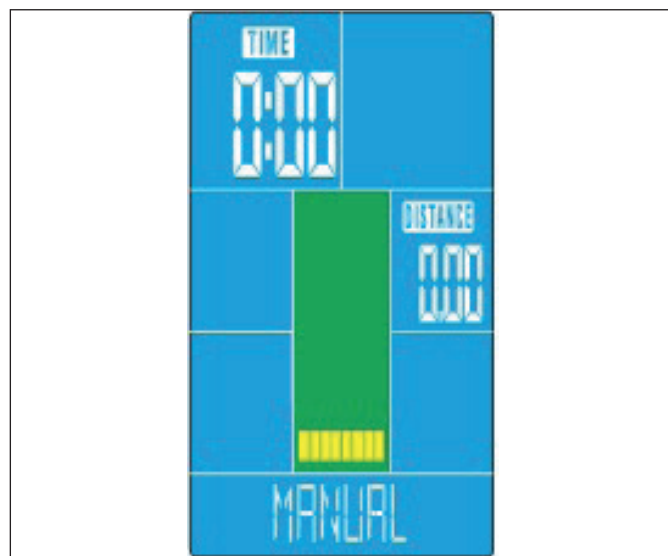
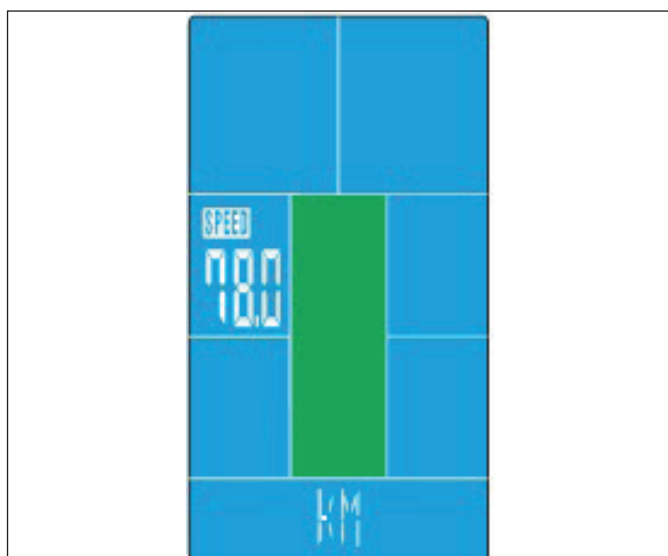
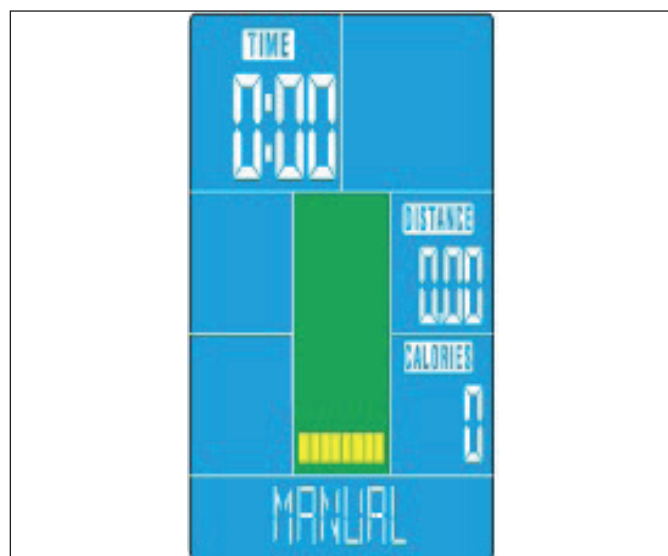
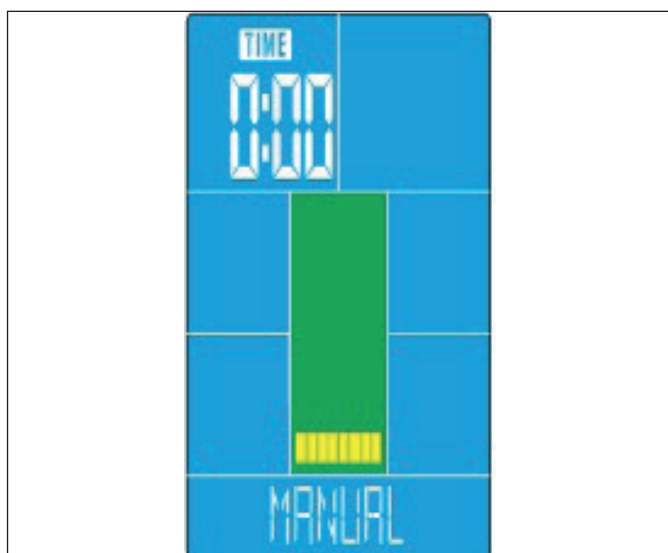
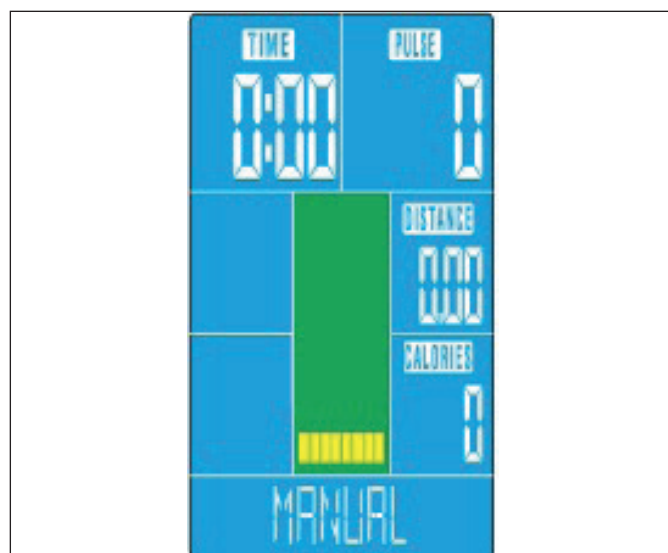


## D-4

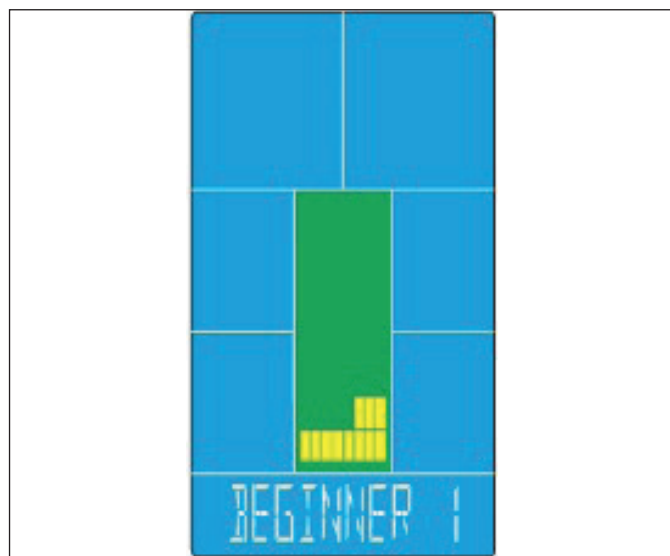


E

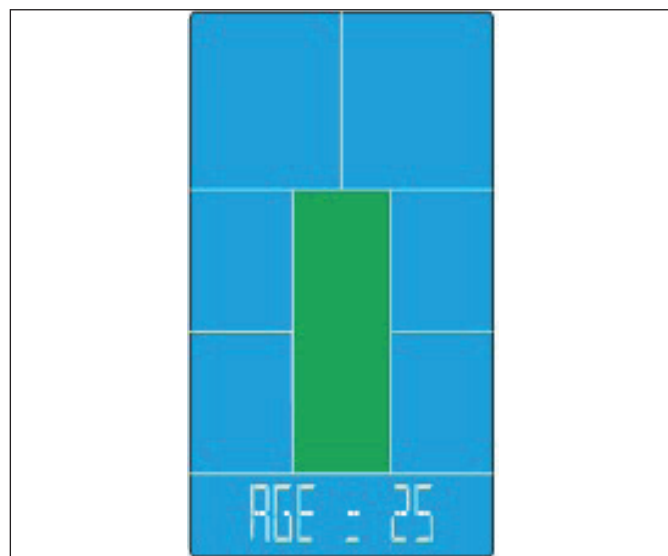


**F-01****F-04****F-02****F-05****F-03****F-06**

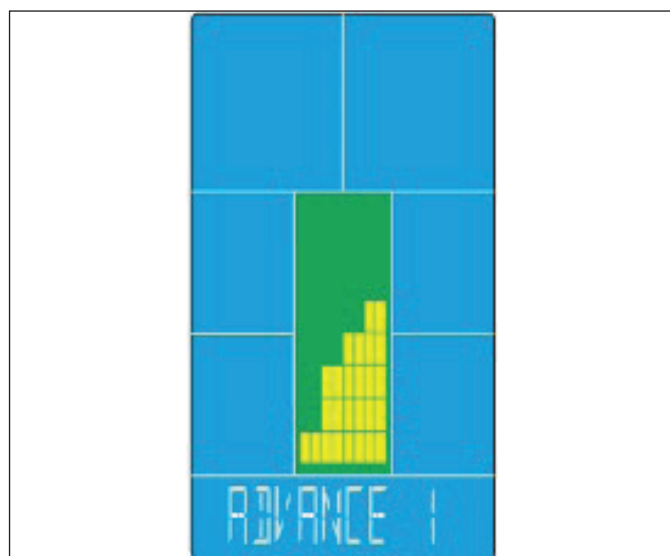
F-07



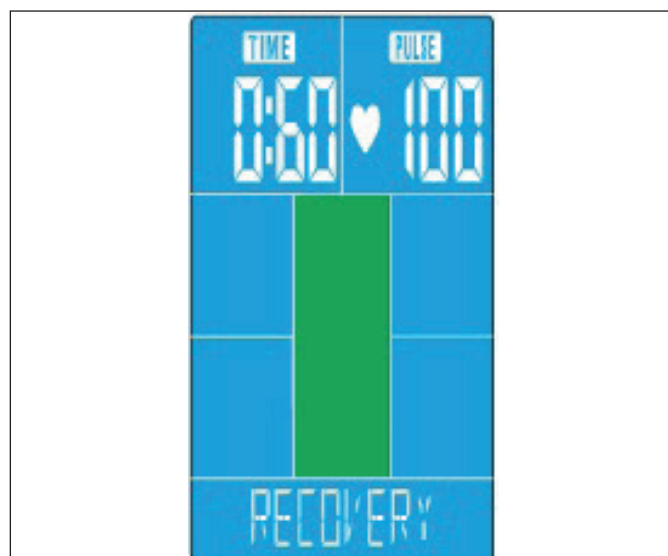
F-10



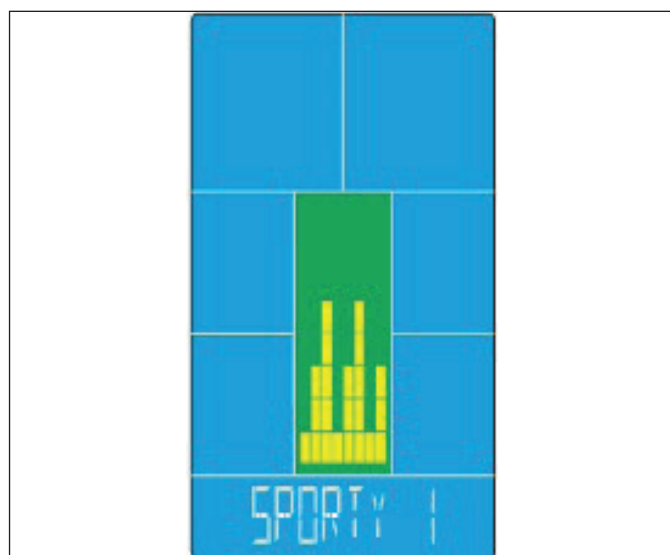
F-08



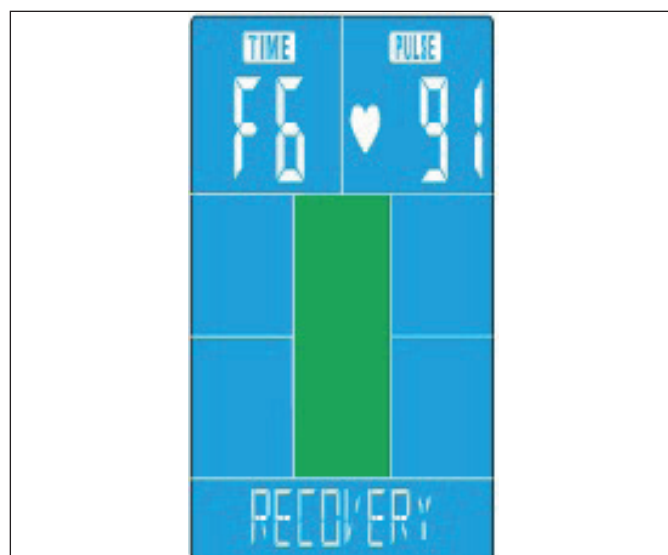
F-11



F-09



F-12



**F-13**

|                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Beginner 1</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  |
| <b>Beginner 2</b> | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 13 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| <b>Beginner 3</b> | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 1 | 9 | 9 | 5  | 5  | 5  | 13 | 13 | 13 | 9  | 9  | 17 | 17 | 9  | 9  |
| <b>Beginner 4</b> | 1 | 1 | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 | 9  | 9  | 9  | 9  | 5  | 5  | 1  | 1  |

**F-14**

|                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Advance 1</b> | 1 | 1 | 9 | 9 | 13 | 13 | 17 | 17 | 13 | 17 | 17 | 13 | 17 | 17 | 13 | 13 | 9  | 9  | 1  | 1  |
| <b>Advance 2</b> | 1 | 1 | 1 | 5 | 5  | 9  | 9  | 13 | 13 | 9  | 9  | 17 | 17 | 17 | 9  | 9  | 5  | 5  | 1  | 1  |
| <b>Advance 3</b> | 1 | 1 | 1 | 9 | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 1  | 1  | 1  | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 1  | 1  | 1  |
| <b>Advance 4</b> | 1 | 1 | 1 | 5 | 5  | 5  | 9  | 9  | 9  | 13 | 13 | 13 | 17 | 17 | 5  | 5  | 5  | 5  | 1  | 1  |

**F-15**

|                 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-----------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Sporty 1</b> | 1 | 9 | 17 | 1  | 9  | 17 | 1  | 9  | 17 | 1  | 9  | 17 | 1  | 9  | 17 | 1  | 9  | 17 | 1  | 1  |
| <b>Sporty 2</b> | 1 | 5 | 9  | 13 | 17 | 1  | 5  | 9  | 13 | 17 | 1  | 5  | 9  | 13 | 17 | 1  | 5  | 9  | 13 | 17 |
| <b>Sporty 3</b> | 1 | 1 | 9  | 9  | 1  | 1  | 17 | 1  | 1  | 9  | 9  | 1  | 1  | 17 | 1  | 1  | 9  | 9  | 1  | 1  |
| <b>Sporty 4</b> | 1 | 1 | 17 | 17 | 1  | 1  | 17 | 17 | 1  | 1  | 17 | 17 | 1  | 1  | 17 | 17 | 1  | 1  | 17 | 17 |

## Sikkerhedsadvarsler

### ⚠ Advarsel

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Gem sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

### ⚠ Advarsel

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
- Overdreven træning kan resultere i alvorlig personskade eller død.

Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brugen af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, psykisk eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Inden du starter din træning, skal du konsultere en læge for at kontrollere din sundhed.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, stop straks din træning og konsulter en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger, start hver træning med opvarmning op og afslut hver træning med at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i omgivelser med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trækfulde miljøer, for at undgå at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivende omgivelser temperaturer mellem 10 °C og 35 °C. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 °C og 45 °C.
- Brug eller opbevar ikke udstyret i fugtige omgivelser. Luften luftfugtighed må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. Brug ikke udstyr til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Hvis en del er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra bevægelse dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra flytningen dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Det udstyr må ikke bruges af personer, der vejer mere end 150 kg (330 lbs).
- Åbn ikke udstyret uden at konsultere din forhandler.

## Elektrisk sikkerhed

- Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spænding på udstyrets mærkeplade.

- Brug ikke et forlænger kabel.
- Hold netkablet væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller modificere netkablet eller netstikket.
- Brug ikke udstyret, hvis netkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt. Hvis netkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt, kontakt din forhandler.
- Rul altid netkablet helt ud.
- Før ikke netledningen under udstyret. Løb ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netkablet.

- Sørg for, at netledningen ikke hænger ud over kanten af en bord.
- Sørg for, at netledningen ikke kan komme i klemme ved et uheld eller snublede over.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når netstikket er i sat i stikkontakten.
- Træk ikke i netledningen for at fjerne netstikket fra væggen stikkontakt.
- Tag netstikket ud af stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller adskillelse og før rengøring og vedligeholdelse.

## Samlevejledning

### Beskrivelse (fig. A)

Din opretstående cykel er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere cykling uden at forårsage for stort tryk på leddene.

### Pakkeindhold (fig. B & C)

- Pakken indeholder delene som vist i fig. B.
- Pakken indeholder fastgørelseselementerne som vist i fig. C. Der henvises til afsnittet "Beskrivelse"

### Bemærk!

- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

### Montage (fig. D)

#### ⚠ Advarsel

- Saml udstyret i den angivne rækkefølge.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

#### ⚠ Forsigtig

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på et beskyttende underlag for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.
- Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.

### Bemærk!

- Gem de værktøjer, der følger med dette produkt, efter at du har fuldført produktsamlingen,
- til fremtidige serviceformål.

## Træninger

Træningen skal være tilpas let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Du skal svede, men du skal ikke blive forpustet under træningen.

For at nå og opretholde et grundlæggende konditionsniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Øg antallet af træningssessioner for at forbedre dit konditionsniveau.

Det er umagen værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost.

En person, der er engageret i slankeskure, bør træne dagligt, i de første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning ved lav hastighed og lav modstand for at forhindre det kardiovaskulære system i at blive udsat for overdreven belastning. Efterhånden som konditionsniveauet forbedres, kan hastigheden og modstanden øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

## Træningsinstruktioner

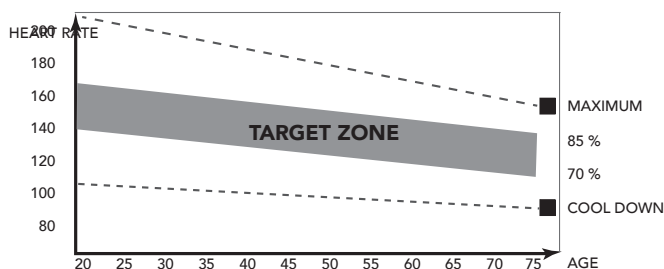
Brug af din fitnessstræner vil give dig adskillige fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke musklerne og i forbindelse med en kaloriestyrket diæt hjælpe dig med at tabe dig.

### Opvarmningsfasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne til at fungere korrekt. Det vil også reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det er tilrådeligt at lave et par strækøvelser som vist nedenfor. Hvert stræk skal holdes i cirka 30 sekunder, du må ikke tvinge eller rykke dine muskler ind i et stræk - hvis det gør ondt, STOP

### Træningsfasen

Dette er stadiet, hvor du sætter kræfterne i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejd efter dit, men det er meget vigtigt at holde et stabilt tempo hele vejen igennem. Arbejdshastigheden bør være tilstrækkelig til at hæve dit hjerteslag til målzonen vist på grafen nedenfor.



Denne fase bør vare i minimum 12 minutter, selvom de fleste starter ved omkring 15-20 minutter

### Afkølingsfasen

Denne fase er at lade dit kardiovaskulære system og muskler slappe af. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen f.eks. sænk dit tempo, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, igen husk ikke at tvinge eller rykke dine muskler ind i strækket.

Efterhånden som du bliver mere fit, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det er tilrådeligt at træne mindst tre gange om ugen, og om muligt placere dine træningspas jævnt i løbet af ugen.

## Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitnessstræner, skal du have modstanden sat ret højt. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne, så længe du ønsker. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og nedkølingsfasen, men mod slutningen af træningsfasen bør du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

## Vægttab

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du yder. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Dette er faktisk det samme, som hvis du trænede for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

## Puls

### Pulsmåling (håndpulssensorer)

Pulsfrekvensen måles af sensorer i styret, når brugeren rører ved begge sensorer på samme tid. Præcis pulsmåling kræver, at huden er let fugtig og konstant rører ved håndpulssensorerne. Hvis huden er for tør eller for fugtig, bliver pulsmålingen mindre nøjagtig.

## Bemærk!

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

### Pulsmåling (pulsbrystbælte)

## Bemærk!

- En brystbælte leveres ikke som standard med denne træner. Når du kan lide at bruge en trådløs brystbælte, skal du købe denne som tilbehør.

Den mest nøjagtige pulsmåling opnås med et pulsbrystbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulssenderbælte. Nøjagtig hjertemåling kræver, at elektroderne på senderbæltet er let fugtige og konstant berører huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingen mindre nøjagtig.

### ⚠ Advarsel

- Hvis du har en pacemaker, skal du konsultere en læge, før du bruger et puls-brystbælte.

### ⚠ Forsigtig

- Hvis der er flere pulsmålere ved siden af hinanden, skal du sørge for, at afstanden mellem dem er mindst 1,5 meter.
- Hvis der kun er én pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun én person med en sender er inden for senderækkevidden.

## Bemærk!

- Brug ikke et pulsbrystbælte i kombination med håndpulssensorerne.
- Bær altid pulsbrystbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke pulsbrystbæltet over dit tøj. Hvis du bærer puls-brystbæltet over dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand på 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises pulsen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.

### Maksimal puls (under træning)

Den maksimale puls er den højeste puls, en person sikkert kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale puls:  $220 - \text{ALDER}$ . Den maksimale puls varierer fra person til person.

### ⚠ Advarsel

- Sørg for, at du ikke overskrider din maksimale puls under din træning. Hvis du tilhører en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

### Nybegynder

#### 50-60 % af maksimal puls

Velegnet til begyndere, vægtiggere, rekonvalescenter og personer, der ikke har trænet i lang tid. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

### Fremskreden

#### 60-70 % af maksimal puls

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og vedligeholde konditionen. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

### Ekspert

#### 70-80 % af maksimal puls

Velegnet til de stærkeste personer, der er vant til langvarig træning.

## Brug

### Justering af støttefodderne

Udstyret er udstyret med 4 støttefodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefodderne justeres.

- Drej støttefodderne efter behov for at stille udstyret i en stald position.
- Spænd låsemøtrikkerne for at låse støttefodderne.

## Bemærk!

- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefodder er drejet helt ind. Begynd derfor at nivellere maskinen ved at dreje alle støttefodder helt ind, inden du drejer de nødvendige støttefodder ud for at stabilisere maskinen.

#### Justering af den vandrette sædeposition

Den vandrette sædeposition kan justeres ved at indstille sædet til den ønskede position.

- Løsn sædejusteringsknappen.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Spænd sædejusteringsknappen.

#### Justering af den lodrette sædeposition

Den lodrette sædeposition kan justeres ved at indstille sæderøret til den ønskede position. Med benet næsten lige skal fodbuen røre ved pedalen på dets nederste punkt.

- Løsn sæderørsjusteringsknappen.
- Flyt sæderøret til den ønskede position.
- Spænd sæderørsjusteringsknappen.

#### Justering af styret

Styret kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

- Løsn styrets justeringsknap.
- Flyt styret til den ønskede position.
- Spænd styrets justeringsknap.

#### Nødstopknap

For at aktivere bremsen skal du trykke ned på bremsespændingen knop.

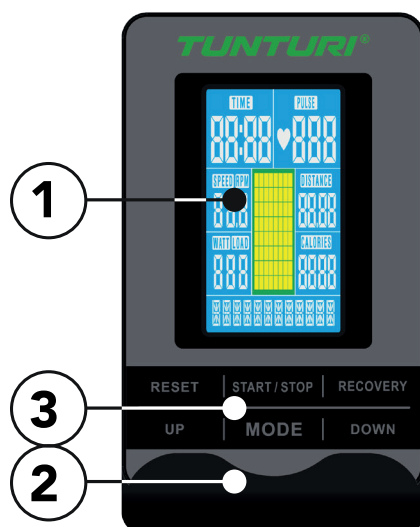
### Strømforsyning (Fig. E)

Træneren får strøm fra en ekstern strømforsyning. Se illustrationen for at finde trænerens strømindgang.

#### Bemærk!

- Tilslut strømforsyningen til træneren, før du tilslutter den til stikkontakten.
- Fjern altid netledningen, når
- maskinen ikke er i brug.

### Computer (fig F)



1. Display
2. Tablet/bog support
3. Knapper

#### ⚠ Forsigtig

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør overfladen af konsollen, når den er dækket af sveddråber.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Rør kun ved skærmen med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke rører skærmen.

#### Bemærk!

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyret ikke er brugt i 4 minutter. Hvis konsollen er i standbytilstand.

### Display funktioner

#### Tidsvindue:

- Uden at indstille målværdien vil tiden tælle op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmen vil lyde eller blinke. Tiden fortsætter med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.

- Område: 0:00 ~ 99:59

#### Hastighedsvindue:

- Viser den faktiske hastighed under træning
- Range: 0.0 ~ 99.9

#### RPM vindue:

- Viser omdrejninger i minuttet under træning
- Range: 0 ~ 999

#### Puls

- Aktuell puls vises efter 6 sekunder, når den detekteres af konsol.
- Uden noget pulssignal i 6 sekunder vil konsollen vise "P". - Pulsalarm lyder, når den aktuelle puls er over målpulsen. - Område: 0-30 ~ 230 BPM.

#### Watt

- Vis aktuelle træningswatt.
- Område: 0 ~ 999

#### Afstand

- Uden at indstille målværdien tælles afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller afstanden ned fra din

målafstand til 0 med en alarmlyd eller et blink.

Distancen vil fortsætte med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.

- Rækkevidde: 0,00 ~ 99,99 KM.

#### belastning

- Viser indstilling af spændingsniveau, ved justering af modstand, for 3 sekunder.
- Område: 1 ~ 32

#### Kalorier

- Uden at indstille målværdien tæller kalorierne op.
- Når du indstiller målværdien, vil kalorierne tælle ned fra din mål kalorieindholdet til 0 med en alarmlyd eller et blink. Kalorier vil fortsætte med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.
- Range: 0 ~ 9999 K.Calories.

## Bemærk!

- Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges i medicinsk behandling.

## Key functions

### Genopretning

- Test pulsgendannelsesstatus.

### ned

- Reducer modstandsniveauet under træning.
- I indstillingsvalg lavere værdi.

### Mode

- Bekræft indstilling eller valg

### Op

- Øg modstandsniveauet under træning.
- I indstillingsvalg øvre værdi.

### Nulstil

- Når du trykker og holder nede i 2 sekunder, genstarter skærmen og

starter

fra hovedmenuen. (alle viste data vil gå tabt)

- Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af

træningsværdi eller stop

### mode

## Start/Stop

- Start træningen i inaktiv tilstand.
- Stop/pause træning i aktiv tilstand.

## Betjening

### Tænd

- Tilslut strømforsyningen til at tænde computeren.
- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde for konsollen, når den er i dvaletilstand.
- Begynd at træde i pedalerne for at tænde for konsollen, når den er i dvaletilstand.

### Sluk

- Uden at der sendes noget signal ind i monitoren i 4 minutter monitoren går automatisk i SLEEP-tilstand.
- Tag strømforsyningen ud for at slukke computeren direkte.

## Programmer

## Quick start

- Efter bekræftelse kan du også indstille: Distance, Calories, & Pulse.
- Når du sætter mere end ét mål, slutter træningen ved første opnåede mål.
- Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.

## Afslut din træning

- Tryk på Start/Stop i træningstilstand for at stoppe/pause din træning.
- Tryk på Start/Stop-knappen i pausetilstand for at genoptage din træning.
- Tryk på Reset-tasten (i pausetilstand) for at nulstille alle træningsdata.
- Tryk og hold Reset-tasten nede i mere end 2 sekunder for at nulstille konsollen. (Aktive træningsdata vil gå tabt)

## Manual mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Manuel mode og tryk på mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsindtastning for manuel mode-program.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at forudindstille træningstid, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.

## Bemærk!

- Efter bekræftelse kan du også indstille: Distance, Calories, & Pulse.
- Når du sætter mere end ét mål, slutter træningen ved første opnåede mål.
- Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.

- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil være tabt).

## Beginner mode

- Tryk på op/ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begynder tilstand, og tryk på Mode-tasten for at åbne næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande:
- Tryk på op/ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begynder tilstand, og tryk på Mode-tasten for at åbne næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande:
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.

## Bemærk!

- After confirm you can set also: Distance, Calories, & Pulse.
- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.

- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

## Advance mode

- Tryk på op/ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begynder tilstand, og tryk på Mode-tasten for at åbne næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande:
- Gå frem 1 ~ 4., vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.

## Bemærk!

- Efter bekræftelse kan du også indstille: Distance, Calories, & Pulse.
- Når du sætter mere end ét mål, slutter træningen ved første opnåede mål.
- Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.

- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.

- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil være tabt).

## Sporty mode

- Tryk på op/ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begynder tilstand, og tryk på Mode-tasten for at åbne næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande:  
Sporty 1 ~ 4, vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.

### Bemærk!

- After confirm you can set also: distance, Calories, and Pulse.
- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.

- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil være tabt).

## Cardio mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Cardio tilstand, og tryk på Mode-tasten for at åbne næste indstillingsmenu for avanceret tilstand.
- Tryk på op/ned-tasten for at indstille din alder og bekræft ved at trykke på mode nøgle.
- Der kan vælges 4 cardio-tilstande:  
55% (of maximum HR =  $220 - \text{age} \times 55\%$ )  
75% (of maximum HR =  $220 - \text{age} \times 75\%$ )  
90% (of maximum HR =  $220 - \text{age} \times 90\%$ )  
TAG (Målpuls, standard indstillet til 100)  
Brug op/ned-tasten for at ændre, og bekræft ved at trykke på mode-tasten). Vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft den valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at forudindstille træningstid, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil være tabt)

### Bemærk!

- I Cardio-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor din puls når det forudindstillede HRC-mål.
- Efter 6 sekunder uden pulsinput vil LCD vise "Pulse Input" for at underrette brugeren.

## Watt Mode.

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Watt-tilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for avanceret tilstand.

- Brug op/ned til at indstille wattmål.  
120 er forudindstillet standardområde:  
10~350  
bekræft ved at trykke på mode-tasten.
- Brug op/ned-tasten til at indstille tid.  
Bekræft ved at trykke på mode-tasten.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på Op/Ned-tasten for at justere modstandsniveauet (Watt).
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil være tabt).

I Watt-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor Watt når det forudindstillede Watt-mål.

### Bemærk!

- Watt-parametere er en beregning af RPM og Tension-niveau. Når RPM er højere, vil spændingen være lavere.
- Når RPM er lavere, vil spændingen være højere.

## Recovery

- Gendannelsesnøglen vil kun være gyldig, hvis der detekteres puls.
- Tiden vil vise "0:60" (sekunder) og tæller ned til 0.
- Computeren vil vise F1 til F6 efter nedtællingen for at teste puls genoprettelsesstatus. Brugeren kan finde pulsgendannelsesniveauet baseret på skemaet nedenfor.
- Tryk på gendannelsestasten igen for at vende tilbage til begyndelsen.

|    |               |
|----|---------------|
| F1 | Outstanding   |
| F2 | Excellent     |
| F3 | Good          |
| F4 | Fair          |
| F5 | Below average |
| F6 | Poor          |

### NOTE

- Når du går ind i Recovery-tilstand, vil træningen blive sat på pause.
- Tryk på Start/Stop for at genoptage træningen, når du afslutter Recovery-tilstand, eller tryk på Reset for at gå tilbage til startmenuen.

## Bluetooth & APP

- Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på en smartenhed ved Bluetooth (iOS og Android).
- Opret kun Bluetooth-forbindelsen via forbindelsestilstanden på den installerede APP på din smartenhed.
- Når bluetooth-forbindelsen mellem APP og konsol er etableret, vil konsollens display blive nedtonet.

### Bemærk!

- Tunturi giver kun mulighed for at forbinde din fitness-konsol gennem en bluetooth-forbindelse. Derfor kan Tunturi ikke holdes ansvarlig for skader eller funktionsfejl på andre produkter end Tunturi-produkter.
- Tjek hjemmesiden for yderligere information.

Denne konsol kan modtage en Bluetooth-pulssender. Der er ingen grund til at parre defekten, da konsollen automatisk registrerer pulssenderen, når den er inden for rækkevidde.

## Rengøring og vedligehold

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke omkalibrering, når det samles, bruges og serviceres i henhold til instruktionerne.

### ⚠ Advarsel

- Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre udstyret.
- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Kontroller jævnligt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør om nødvendigt samlingerne.

## Fejl og mangler

På trods af løbende kvalitetskontrol kan der opstå defekter og funktionsfejl forårsaget af enkelte dele i udstyret. I de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt at udskifte den defekte del.

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, skal du straks kontakte forhandleren.
- Angiv udstyrets modelnummer og serienummer til forhandleren. Angiv problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Fejlfinding:

- Hvis der ikke er noget signal, når du pedaler, skal du kontrollere, om kablet er det godt forbundet.

### Bemærk!

- Når træningen stoppes i 4 minutter, vil hovedskærmen være slukket.
- Hvis computeren viser unormalt, skal du geninstallere transformeren og prøve igen.

### Rystende eller ustabil følelse under brug

Hvis maskinen føles ustabil eller ustabil under drift, er det tilrådeligt at justere støttefodderne for at bringe rammen i den korrekte højde. Læs instruktionerne i denne vejledning i afsnittet: "Brug"

## Transport og opbevaring

### ⚠ Advarsel

- Fjern adapteren før transport og opbevaring.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et robust greb ved styret. Vip den forreste del af udstyret for at løfte den bagerste del af udstyret på hjulene. Flyt udstyret og læg forsigtigt udstyret fra dig. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.

- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Ikke rør dig udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bære udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lav temperaturvariation som muligt.

## Yderligere information

### Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer kræver, at vi reducerer mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder dig derfor bortskaffe alt emballageaffald forsvarligt på offentlige genbrugsstationer.

## Teknisk data

| Parameter                      | Unit of measurement | Value             |
|--------------------------------|---------------------|-------------------|
| Telemetric heart rate receiver | Frequency           | 5.3 KHz/Bluetooth |
| Length                         | cm<br>inch          | 110<br>43.3       |
| Width                          | cm<br>inch          | 52<br>20.5        |
| Height                         | cm<br>inch          | 126<br>49.6       |
| Weight                         | kg<br>lbs           | 49.0<br>108.0     |
| Max. user weight               | kg<br>lbs           | 150<br>330        |
| Adapter Voltage Current        | V<br>Ma.            | 9V-DC<br>1.0 A    |

## Garanti

### Tunturi købers garanti

#### Garantibetingelser

Forbrugeren er berettiget til de gældende juridiske rettigheder anført i den nationale lovgivning vedrørende handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø, der er godkendt af Tunturi New Fitness BV til det pågældende udstyr. Det produktspecifikke godkendte miljø er angivet i den brugervejledning, der følger med dit udstyr.

#### Garantibetingelser

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere fra land til land, så kontakt venligst din lokale forhandler for at få oplysninger om garantibetingelserne.

#### Garantidækning

Tunturi New Fitness BV eller Tunturi-distributøren kan under ingen omstændigheder holdes ansvarlige i kraft af denne garanti eller på anden måde for særlige, indirekte, sekundære eller følgeskader af nogen art, der opstår som følge af brug eller manglende evne til at bruge dette udstyr.

**Garantibegrænsninger**

Denne garanti dækker fabrikationsfejl i fitnessudstyret som oprindeligt pakket af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder kun under forhold med normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i instruktionsbogen og forudsat at Tunturi New Fitness BVs instruktioner for installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for mangler, der skyldes årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien omfatter ikke fitnessudstyr eller komponenter, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Defekter som følge af normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader opstået under lastning eller transport er ikke dækket.

Garantien dækker ikke lyde eller støj, der udsendes under brug, hvor disse ikke væsentligt hæmmer brugen af udstyret, og hvor de ikke er forårsaget af en fejl i udstyret. Garantien dækker ikke defekter, der opstår som følge af manglende periodisk vedligeholdelse som beskrevet i brugervejledningen til produktet. Derudover dækker garantien ikke defekter, der opstår ved brug og opbevaring i et uegnet miljø

som beskrevet i brugervejledningen, som skal være indendørs, tør, støv- og slibefri og inden for et temperaturområde på +15°C til +35°C.

Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter, såsom rengøring, smøring og normale delejusteringer, eller installation

procedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom at skifte ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver nogen adskillelse/genmontering af fitnessudstyret. Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke dækket.

Undladelse af at følge instruktionerne i brugervejledningen vil ugyldiggøre produktets garanti.

## Deutsch

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

## Index

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Standfahrrad.....</b>                 | <b>22</b> |
| <b>Warnhinweise zur Sicherheit .....</b> | <b>22</b> |
| Elektrische Sicherheit .....             | 23        |
| <b>Montageanleitungen .....</b>          | <b>23</b> |
| Beschreibung (fig. A) .....              | 23        |
| Verpackungsinhalt (Abb. B & C) .....     | 23        |
| Zusammenbau (Abb. D) .....               | 23        |
| <b>Trainings .....</b>                   | <b>23</b> |
| Trainingsanleitung .....                 | 23        |
| Herzfrequenz .....                       | 24        |
| <b>Gebrauch .....</b>                    | <b>25</b> |
| Stromzufuhr (Abb. E) .....               | 25        |
| <b>Konsole (Abb F).....</b>              | <b>25</b> |
| Display Funktionen .....                 | 25        |
| Taste Funktionen .....                   | 26        |
| Bedienung .....                          | 26        |
| <b>Programme .....</b>                   | <b>26</b> |
| Schnellstart .....                       | 26        |
| Beenden Sie Ihr Training .....           | 26        |
| Manueller modus .....                    | 26        |
| Beginner Modus .....                     | 27        |
| Advance Modus .....                      | 27        |
| Sporty Modus .....                       | 27        |
| Cardio Modus .....                       | 27        |
| Watt-Modus. ....                         | 27        |
| Recovery. ....                           | 28        |
| Bluetooth & APP .....                    | 28        |
| <b>Reinigung und Wartung.....</b>        | <b>28</b> |
| Störungen und Fehlfunktionen .....       | 28        |
| <b>Transport und Lagerung .....</b>      | <b>28</b> |
| Zusätzliche Informationen .....          | 29        |
| <b>Technische Daten .....</b>            | <b>29</b> |
| <b>Garantie.....</b>                     | <b>29</b> |
| <b>Herstellererklärung.....</b>          | <b>29</b> |
| <b>Haftungsausschluss.....</b>           | <b>29</b> |

## Standfahrrad

Willkommen in der Welt von Tunturi!

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

## Warnhinweise zur Sicherheit

### ⚠️ WARNUNG

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

### ⚠️ WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
  - Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
  - Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
  - Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
  - Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
  - Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
  - Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
  - Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
  - Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
  - Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C 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 150 kg (330 lbs) überschreitet.

- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

## Elektrische Sicherheit

(Betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

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

## Montageanleitungen

### Beschreibung (fig. A)

Ihr Standfahrrad ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Fahrradfahrens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

### Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt "Beschreibung".

#### HINWEIS

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

### Zusammenbau (Abb. D)

#### 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.

#### 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

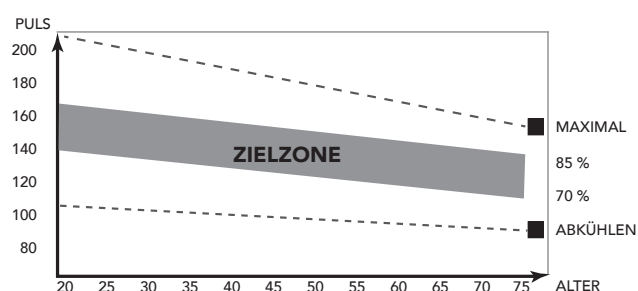
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

#### 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

### Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

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

#### ⚠ HINWEIS

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

### Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

#### ⚠ HINWEIS

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

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist

es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.

#### ⚠ WARNUNG

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

#### ⚠ VORSICHT

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

#### ⚠ HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

### Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet:  $220 - \text{ALTER}$ . Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

#### ⚠ WARNUNG

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

### Anfänger

#### 50-60% der maximalen Herzfrequenz

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

### Fortgeschritten

#### 60-70% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

**Experte****70-80% der maximalen erzfrequenz**

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

**Gebrauch****Einstellen der Stützfüße**

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen eingestellt werden.

- Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

**HINWEIS**

- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder 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.

**Notbremsknopf**

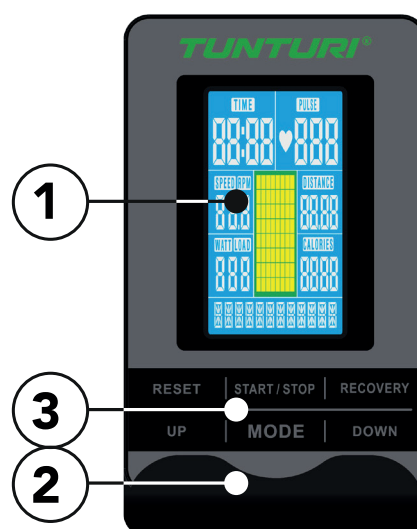
Um zu bremsen, drücken Sie auf den Bremszugknopf.

**Stromzufuhr (Abb. E)**

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

**HINWEIS**

- Befestigen Sie den Transformator am Trainer bevor Sie diese in der Steckdose stecken.
- Entfernen sie immer das Netzkabel wenn der Trainer nicht benutzt wird.

**Konsole (Abb F)**

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

**⚠ VORSICHT**

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

**HINWEIS**

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

**Display Funktionen****Time Fenster :**

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. Die Zeit wird wieder summiert, wenn das Training nach Erreichen des Ziels fortgesetzt wird.
- Bereich: 0:00 ~ 99:59

**Speed Fenster :**

- Zeigt Geschwindigkeit während des Trainings.
- Bereich: 0,0 ~ 99,9

**RPM Fenster:**

- Zeigt Umdrehungen pro Minute während des Trainings.
- Bereich: 0 ~ 999

**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.

## Watt

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

## Distance (Entfernung)

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

## Load

- Zeigt die Einstellung der Spannungsstufe bei der Einstellung des Widerstandes für 3 Sekunden an.
- Bereich: 1 ~ 32

## Calories (Kalorien)

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

## ⚠ HINWEIS

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

## Taste Funktionen

### Recovery

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

### Down

- Den Widerstandswert verringern.
- Im Setting - niedrigeren Wert einstellen.

### Mode

- Bestätigung der Einstellung oder Auswahl

### Up

- Widerstand erhöhen.
- Im Setting - höheren Wert einstellen.

### Reset

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

## Start/ Stop

- Start Training wenn im Ruhemodus.
- Stop / pause wenn das Training im aktiv-Modus ist.

## Bedienung

### Einschalten

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

### Ausschalten

- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP).
- Ziehen Sie den Netzstecker, um den Computer direkt auszuschalten.

## Programme

### Schnellstart

- Drücken Sie die Taste Start/ Stop, um Ihr Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Betätigen Sie die Up/ Down Tasten zur Einstellung des Widerstandsgrads beim Training.

### Beenden Sie Ihr Training

- Drücken Sie im Trainingsmodus auf Start/ Stop, um das Training zu beenden/anzuhalten.  
Um das Training fortzusetzen, drücken Sie im Pausen-Modus die Start/ Stop-Taste.
- Auf die Reset-Taste drücken (im Pausen-Modus), um alle Trainingsdaten zurückzusetzen.
- Halten Sie die Taste Reset mehr als zwei Sekunden lang gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen. (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

### Manueller modus

- Drücken Sie Up/ Down-Taste, um den manuellen Modus zu wählen und drücken Sie die Mode Taste für das nächste Eingabefeld vom manuellen Programm.
- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit einzustellen und drücken Sie die Mode-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

### ⚠ Bemerkung

- Nach der Bestätigung können Sie auch Folgendes einstellen: Distance, Calories, & Pulse.
- Wenn Sie mehr als ein Ziel festlegen, endet das Training am ersten erzielten Ziel.
- Wenn ein Ziel leer gelassen wird, wird es nicht als Ziel gesehen werden, und ist daher keinen voreingestellten Grenzwert.

- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
- Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

## Beginner Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, wählen Sie Workout-Programm, wählen Sie Beginner Modus und drücken Sie die Mode Taste um das. nächste Einstellungsmenü für Beginner -Modus.einzugeben.
- Es können 4 Beginner-Modi ausgewählt werden: Beginner 1 ~ 4. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der Mode-Taste.
- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um die voreingestellte Trainingszeit einzustellen und drücken Sie die Mode-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

### ⚠ Bemerkung

- Nach der Bestätigung können Sie auch Folgendes einstellen: Distance, Calories, & Pulse.
  - Wenn Sie mehr als ein Ziel festlegen, endet das Training am ersten erzielten Ziel.
  - Wenn ein Ziel leer gelassen wird, wird es nicht als Ziel gesehen werden, und ist daher keinen voreingestellten Grenzwert.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
  - Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
  - Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
  - Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

## Advance Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, wählen Sie Workout-Programm, wählen Sie Beginner Modus und drücken Sie die Mode Taste um das. nächste Einstellungsmenü für Advance -Modus.einzugeben.
- Es können 4 Advance-Modi ausgewählt werden: Advance 1 ~ 4.. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der Mode-Taste.

### ⚠ Bemerkung

- Nach der Bestätigung können Sie auch Folgendes einstellen: Distance, Calories, & Pulse.
  - Wenn Sie mehr als ein Ziel festlegen, endet das Training am ersten erzielten Ziel.
  - Wenn ein Ziel leer gelassen wird, wird es nicht als Ziel gesehen werden, und ist daher keinen voreingestellten Grenzwert.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
  - Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
  - Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
  - Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

## Sporty Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, wählen Sie Workout-Programm, wählen Sie Beginner Modus und drücken Sie die Mode Taste um das. nächste Einstellungsmenü für Beginner -Modus.einzugeben.

- Es können 4 Beginner-Modi ausgewählt werden: Sporty 1 ~ 4. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der Mode-Taste.

### ⚠ Bemerkung

- Nach der Bestätigung können Sie auch Folgendes einstellen: Distanz, Kalorien und Puls.
  - Wenn Sie mehr als ein Ziel festlegen, endet das Training am ersten erzielten Ziel.
  - Wenn ein Ziel leer gelassen wird, wird es nicht als Ziel gesehen werden, und ist daher keinen voreingestellten Grenzwert.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
  - Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren.
  - Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
  - Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

## Cardio Modus

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um das Programm zu wählen. Wählen Sie Cardio Modus. Drücke Mode Taste für das nächste Einstellungsmenü.
- Drücken Sie die Up/ Down Taste zum Festlegen ihres Alters und bestätigen Sie durch Drücken der Mode Taste.
- Es können 4 Cardio-Modi ausgewählt werden:  
55% (von max HR. = 220 - alter x 55%)  
75% (von max HR. = 220 - alter x 75%)  
90% (von max HR. = 220 - alter x 90%)  
TAG (Ziel Herzfrequenz Standard ist 100. Wählen Sie eine mithilfe von Up/ Down Taste und bestätigen Sie durch drücken der Mode Taste.) Drücken Sie Up/ Down Taste und selektieren Sie eine voreingestellte Trainingszeit, bestätigen mit Mode Taste.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste um das Training zu unterbrechen.
- Drücken Sie die Reset-Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

### ⚠ Bemerkung:

- Im Cardio-Modus wird die Spannung automatisch auf einen Wert eingestellt, bei dem Ihre Herzfrequenz das voreingestellte HRC-Ziel erreicht.
- Nach 6 Sekunden ohne Pulse Eingabe, wird das LCD "Puls Input" anzeigen um den Benutzer zu warnen.

## Watt-Modus.

- Drücken Sie die Up/ Down-Taste, um das Programm zu wählen. Wählen Sie Watt Modus. Drücke Mode Taste für das nächste Einstellungsmenü.
- Verwenden Sie Up/ Down, um das WattZiel einzustellen. 120 ist Standard voreingestellt  
Bereich: 10~350  
bestätigen Sie durch Drücken der Mode Taste.
- Verwenden Sie die Taste Up/ Down, um Time einzustellen. Bestätigen Sie durch Drücken der Mode Taste.
- Drücken Sie Start/ Stop Taste, um das Training zu starten.
- Drücken Sie Up/ Down Taste, um den Widerstand zu regulieren (Watt).
- Drücken Sie Start / Stop Taste um das Training zu unterbrechen.

- Drücken Sie die Reset Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. (aktive Trainingsdaten werden gelöscht).

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

## HINWEIS

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

## Recovery

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

|    |                       |
|----|-----------------------|
| F1 | Herausragend          |
| F2 | Hervorragend          |
| F3 | Gut                   |
| F4 | Ausreichend           |
| F5 | Unterdurchschnittlich |
| F6 | Schlecht              |

## HINWEIS

- Wenn der Modus Recovery geöffnet wird, wird das Training angehalten.
- Drücken Sie auf Start/ Stop, um das Training wieder aufzunehmen, wenn der Modus Recovery verlassen wurde oder drücken Sie auf Reset, um zum Startmenü zurückzukehren.

## Bluetooth & APP

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

## HINWEIS

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

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

## Reinigung und Wartung

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

## WARNUNG

- Entfernen Sie vor der Reinigung und Wartung den Adapter.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.

## Störungen und Fehlfunktionen

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

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

## Fehlersuche:

- Wenn Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

## HINWEIS

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

## Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

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

## Transport und Lagerung

## WARNUNG

- Entfernen Sie vor dem Transport und der Lagerung den Adapter.
- 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.

## Technische Daten

| Parameter                            | Maßeinheit | Wert                  |
|--------------------------------------|------------|-----------------------|
| Telemetrischer Herzfrequenzempfänger | Frequenz   | 5.3 Khz/<br>Bluetooth |
| Länge                                | cm<br>inch | 110<br>43.3           |
| Breite                               | cm<br>inch | 52<br>20.5            |
| Körpergröße                          | cm<br>inch | 126<br>49.6           |
| Gewicht                              | kg<br>lbs  | 49.0<br>108.0         |
| Max. Benutzergewicht                 | kg<br>lbs  | 150<br>330            |
| Adapter Spannung Strom               | V<br>Ma.   | 9V-DC<br>0.5 A        |

## Garantie

### Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

#### Garantiebedingungen

Der Käufer ist berechtigt die den Handel mit Konsumgütern betreffenden gesetzlichen Rechte gemäß der nationalen Gesetzgebung in Anwendung zu bringen. Diese Rechte werden durch die Garantie nicht eingeschränkt. Bedingungen zu ersetzen. Die Eigentümer-Garantie gilt nur dann, wenn das Gerät in einer für entsprechende Geräte der Tunturi New Fitness BV zugelassenen Anwendungsumgebung verwendet wird. Die für das Gerät zugelassene Anwendungsumgebung wird in der Bedienungsanleitung des Geräts genannt.

#### 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.

## Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), 89/336/EWG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Haftungsausschluss

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

## 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

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Vélo vertical.....</b>                 | <b>30</b> |
| <b>Avertissements de sécurité .....</b>   | <b>30</b> |
| Sécurité électrique .....                 | 31        |
| <b>Instructions de montage.....</b>       | <b>31</b> |
| Description (fig. A) .....                | 31        |
| Contenu de l'emballage (fig. B & C) ..... | 31        |
| Assemblage (fig. D) .....                 | 31        |
| <b>Exercices.....</b>                     | <b>31</b> |
| Instructions d'entraînement .....         | 31        |
| Fréquence cardiaque .....                 | 32        |
| Usage .....                               | 33        |
| Alimentation électrique (Fig. E) .....    | 33        |
| <b>Console (fig F) .....</b>              | <b>33</b> |
| Explication des fonctions à l'écran ..... | 33        |
| Fonctions des touches : .....             | 34        |
| Fonctionnement .....                      | 34        |
| <b>Programmes .....</b>                   | <b>34</b> |
| Quick start (démarrage rapide) .....      | 34        |
| Fin de l'entraînement .....               | 34        |
| Manual mode .....                         | 34        |
| Beginner Mode .....                       | 35        |
| Advance Mode .....                        | 35        |
| Sporty Mode .....                         | 35        |
| Cardio Mode .....                         | 35        |
| Mode Watt (puissance) .....               | 36        |
| Recovery .....                            | 36        |
| Bluetooth & APP .....                     | 36        |
| <b>Nettoyage et maintenance .....</b>     | <b>36</b> |
| Défauts et dysfonctionnements .....       | 36        |
| <b>Transport et rangement.....</b>        | <b>37</b> |
| Informations supplémentaires .....        | 37        |
| <b>Données techniques .....</b>           | <b>37</b> |
| <b>Garantie.....</b>                      | <b>37</b> |
| <b>Déclaration du fabricant .....</b>     | <b>38</b> |
| <b>Limite de responsabilité .....</b>     | <b>38</b> |

## Vélo vertical

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

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

## Avertissements de sécurité

### ⚠ AVERTISSEMENT

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

### ⚠ AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour..
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- 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 ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg (330 lbs) .
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

## Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

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

## Instructions de montage

### Description (fig. A)

Votre vélo vertical est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler le cyclisme sans exercer de pression excessive sur les jointures.

### Contenu de l'emballage (fig. B & C)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B.
- L'emballage contient les fixations illustrées en fig. C. Voir la section "Description".

#### NOTE

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

### Assemblage (fig. D)

#### 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.

#### 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 aérobique repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

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

### Instructions d'entraînement

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

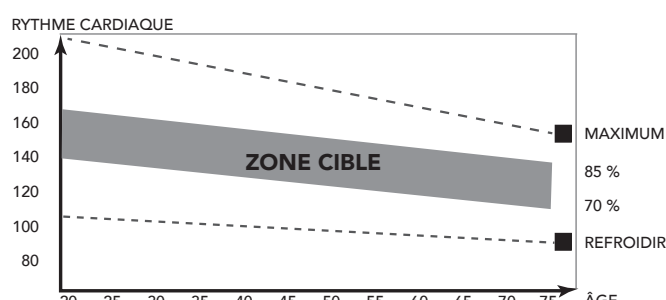
#### Phase d'échauffement

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

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

#### Phase d'exercice

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



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

## Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

## Tonification musculaire

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

Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

## Perte de poids

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

## Fréquence cardiaque

### Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

#### NOTE

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

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

#### NOTE

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

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et

en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peut devenir moins précise.

#### AVERTISSEMENT

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

#### PRÉCAUTION

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

#### NOTE

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

### Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

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

#### AVERTISSEMENT

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

### Débutant

#### 50-60% de fréquence cardiaque maximum

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

### Avancé

#### 60-70% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

**Expert****70-80% de fréquence cardiaque maximum**

Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

**Usage****Réglage des pieds de support**

L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez régler les pieds de support.

- Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
- Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

**NOTE**

- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

**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.

**Bouton de freinage d'urgence**

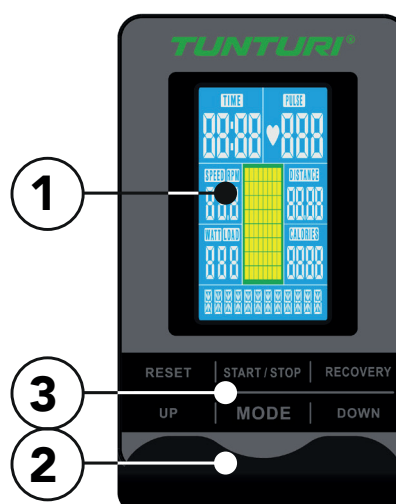
Pour appliquer le frein, enfoncez le bouton de tension du frein.

**Alimentation électrique (Fig. E)**

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

**NOTE**

- Fixer le transformateur sur la machine avant de le brancher dans une prise murale.
- Toujours retirer le cordon d'alimentation lorsque la machine n'est pas en fonctionnement

**Console (fig F)**

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

**PRÉCAUTION**

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

**NOTE**

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

**Explication des fonctions à l'écran****Fenêtre 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 résonnera ou clignotera. La durée continuera à s'additionner si l'entraînement n'est pas arrêté une fois l'objectif atteint.
- Portée: 0:00 ~ 99:59

**Fenêtre Speed :**

- Affiche la vitesse réelle pendant une séance.
- Portée: 0,0 ~ 99,9

**Fenêtre RPM :**

- Affiche les tours par minute pendant une séance.
- Portée: 0 ~ 999.

## 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.

## Watt

- Affiche la puissance actuelle de l'entraînement.
- Portée: 0 ~ 999

## Distance

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

## Load

- Indique le réglage du niveau de tension, lors du réglage de la résistance, pendant 3 secondes.
- Portée: 1 ~ 32

## Calories

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

## 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.

## Fonctions des touches :

### Recovery

- Permet de mesurer la capacité de récupération du rythme cardiaque.

### Down

- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Permet également de réduire une valeur lors de la sélection d'un paramètre.

### Mode

- Confirme le paramètre ou le choix.

### Up

- Augmente le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Permet également d'augmenter une valeur lors de la sélection d'un paramètre.

## Reset

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

## Start/ Stop

- Démarre l'entraînement lorsque la machine est en veille.
- Met l'entraînement en pause ou l'arrête.

## Fonctionnement

### Marche

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

### Mettre hors tension

- Le moniteur passe automatiquement en mode SLEEP (veille) si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes.
- Débranchez l'alimentation pour éteindre l'ordinateur directement.

## Programmes

### Quick start (démarrage rapide)

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utilisez la molette Up/ Down pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.

### Fin de l'entraînement

- Appuyez sur Start/ Stop en mode entraînement pour arrêter/mettre en pause votre entraînement.  
Pour relancer votre entraînement, appuyez sur le bouton Start/ Stop en mode pause.
- Appuyez sur la touche Reset (en mode Pause) pour réinitialiser toutes les données d'entraînement.
- Maintenez la touche Reset enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser la console. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

### Manual mode

- Appuyer sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement et appuyer sur la touche mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode manuel.
- Appuyer sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement et appuyer sur la touche Mode pour confirmer votre choix.

### Remarque:

- Après avoir confirmé, vous pouvez également configurer Distance, Calories, & Pulse.
- Si vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Laissez un objectif vide et il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.

- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

## Beginner Mode

- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisissez le mode beginner et appuyez sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode beginner.
- Quatre modes beginner peuvent être sélectionnés : Beginner 1 ~ 4. Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement et appuyez sur la touche Mode pour confirmer votre choix.

### ⚠ Remarque:

- Après avoir confirmé, vous pouvez également configurer Distance, Calories, & Pulse.
  - Si vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
  - Laissez un objectif vide et il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
  - Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.
  - Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
  - Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

## Advance Mode

- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisissez le mode Advance et appuyez sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode Advance
- Quatre modes Advance peuvent être sélectionnés : Advance 1 ~ 4. Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.

### ⚠ Remarque:

- Après avoir confirmé, vous pouvez également configurer Distance, Calories, & Pulse.
  - Si vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
  - Laissez un objectif vide et il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
  - Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.
  - Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
  - Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

## Sporty Mode

- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisissez le mode Sporty et appuyez sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du mode Sporty
- Quatre modes Sporty peuvent être sélectionnés: Sporty 1 ~ 4. Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.

### ⚠ Remarque:

- Après avoir confirmé, vous pouvez également configurer la distance, les calories et le rythme cardiaque.
  - Si vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
  - Laissez un objectif vide et il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
  - Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance.
  - Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
  - Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

## Cardio Mode

- Appuyez sur la touche Up/ Down du bouton rotatif pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisissez le mode H.R.C. et appuyez sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode Cardio.
- Appuyez sur la touche Up/ Down du bouton rotatif pour régler l'âge
- Quatre modes Cardio peuvent être sélectionnés : 55% ( De la HR maximale =  $220 - \text{âge} \times 55\%$  )  
75% ( De la HR maximale =  $220 - \text{âge} \times 75\%$  )  
90% ( De la HR maximale =  $220 - \text{âge} \times 90\%$  )  
TAG (rythme cardiaque cible, défini par défaut comme 100, utilisez les flèches vers le Up/ Down pour modifier la valeur et confirmez en appuyant sur la touche mode).  
Sélectionnez l'un des modes à l'aide des flèches vers le Up/ Down et confirmez votre choix en appuyant sur la touche Mode.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement et appuyez sur la touche Mode pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

### ⚠ Remarque:

- En mode Cardio, la tension sera automatiquement ajustée à une insensibilité où votre fréquence cardiaque atteindra la cible prédéfinie.
- Si le système ne reçoit plus d'impulsion d'entrée pendant 6 secondes, le message "Pulse Input" s'affichera à l'écran pour prévenir l'utilisateur.

## Mode Watt (puissance).

- Appuyer sur la touche Up/ Down du bouton rotatif pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode Watt. et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode Watt
- Utiliser Up/ Down (haut/bas) du bouton pour définir l'objectif de puissance (Watt).  
120 est la valeur par défaut  
Portée: 10-350.  
Appuyez sur Mode pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour définir une durée d'entraînement et appuyez sur la touche Mode pour confirmer votre choix.
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur les flèches vers le Up/ Down pour régler le niveau de résistance (Watt).
- Appuyez sur la touche Start/ Stop pour mettre l'entraînement en pause.
- Appuyez sur la touche Reset pour retourner au menu principal. (les données de l'entraînement en cours seront perdues)

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

### REMARQUE

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

## Recovery

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

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Remarquable            |
| F2 | Excellent              |
| F3 | Bon                    |
| F4 | Acceptable             |
| F5 | Inférieur à la moyenne |
| F6 | Mauvais                |

### Remarque:

- L'entraînement fait une pause lorsqu'on passe au mode Recovery (récupération).
- Appuyer sur Start/ Stop (marche/arrêt) pour reprendre l'entraînement en quittant le mode Recovery (récupération) ou appuyer sur Reset pour revenir au menu Démarrer.

## Bluetooth & APP

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

### NOTE

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

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

## Nettoyage et maintenance

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

### AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez l'adaptateur.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.

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

## Défauts et dysfonctionnements

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

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

### Résolution des pannes :

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

### NOTE

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

**Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.**

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

**Transport et rangement****⚠ AVERTISSEMENT**

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

**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.

**Données techniques**

| Paramètre                                      | Unité de mesure | Valeur                |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Récepteur de fréquence cardiaque téléométrique | La fréquence    | 5.3 Khz/<br>Bluetooth |
| Longueur                                       | cm<br>inch      | 110<br>43.3           |
| Largeur                                        | cm<br>inch      | 52<br>20.5            |
| Hauteur                                        | cm<br>inch      | 126<br>49.6           |
| Poids                                          | kg<br>lbs       | 49.0<br>108.0         |
| Poids maxi. utilisateur                        | kg<br>lbs       | 150<br>330            |
| Adaptateur                                     | V<br>Ma.        | 9V-DC<br>0.5 A        |

**Garantie****Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi****Conditions de garantie**

Le consommateur dispose des droits légaux accordés par la législation nationale applicable au commerce des produits de consommation courante et cette garantie ne limite ces droits en aucun cas. La « Garantie du propriétaire » est valable uniquement si l'équipement est utilisé dans l'environnement correspondant à celui déterminé par Tunturi New Fitness BV. L'environnement d'utilisation de chaque appareil est mentionné dans le mode d'emploi fourni avec l'appareil en question.

**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'incapacité à utiliser cet équipement.

**Restrictions de garantie**

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

La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.

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

## Déclaration du fabricant

---

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

01-2017

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

## Limite de responsabilité

---

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

**Nederlands**

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

**Inhoud**

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Fietstrainer .....</b>                | <b>39</b> |
| <b>Veiligheidswaarschuwingen.....</b>    | <b>39</b> |
| Elektrische veiligheid                   | 40        |
| <b>Montage instructies.....</b>          | <b>40</b> |
| Beschrijving (fig. A)                    | 40        |
| Inhoud van de verpakking (fig. B & C)    | 40        |
| Assemblage (fig. D)                      | 40        |
| <b>Trainingen .....</b>                  | <b>40</b> |
| Instructies                              | 40        |
| Hartslag..                               | 41        |
| <b>Gebruik.....</b>                      | <b>41</b> |
| Voeding (Fig. E)                         | 42        |
| <b>Console (fig F) .....</b>             | <b>42</b> |
| Display functies                         | 42        |
| Toets functies                           | 43        |
| Bediening                                | 43        |
| <b>Programma's.....</b>                  | <b>43</b> |
| Snelle start                             | 43        |
| Training beëindigen                      | 43        |
| Manueel mode                             | 43        |
| Beginner Mode                            | 43        |
| Advance Mode                             | 44        |
| Sporty Modus                             | 44        |
| Cardio Modus                             | 44        |
| Modus Watt                               | 44        |
| Recovery.                                | 44        |
| Bluetooth & APP                          | 45        |
| <b>Reiniging en onderhoud .....</b>      | <b>45</b> |
| Defecten en storingen                    | 45        |
| <b>Transport en opslag.....</b>          | <b>45</b> |
| Aanvullende informatie                   | 45        |
| <b>Technische gegevens .....</b>         | <b>46</b> |
| <b>Garantie.....</b>                     | <b>46</b> |
| <b>Verklaring van de fabrikant .....</b> | <b>46</b> |
| <b>Disclaimer .....</b>                  | <b>46</b> |

**Fietstrainer**

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

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

**Veiligheidswaarschuwingen****⚠ WAARSCHUWING**

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

**⚠ WAARSCHUWING**

- Hartslag-bewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het maximum gebruik is beperkt tot 3 uur per dag
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 150 kg (330 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

## Elektrische veiligheid

(Uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)

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

## Montage instructies

### Beschrijving (fig. A)

Uw fietstrainer is een stationair fitness toestel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van fietsen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

### Inhoud van de verpakking (fig. B & C)

- De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in fig. B.
- De verpakking bevat de bevestigingsmiddelen zoals aangegeven in fig. C. Raadpleeg het gedeelte "Beschrijving".

#### ⚠ LET OP

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

### Assemblage (fig. D)

#### ⚠ WAARSCHUWING

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

#### ⚠ VOORZICHTIG

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

#### ⚠ LET OP

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

## Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig.

Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

### Instructies

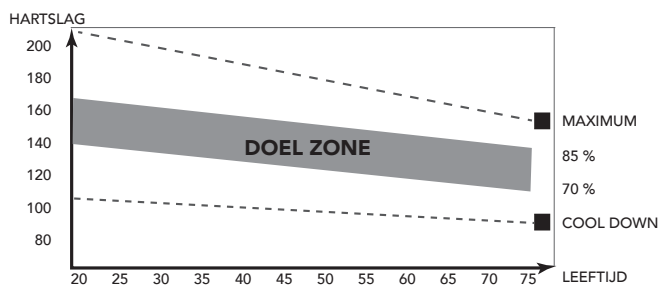
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

#### De warming-up

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

#### De training fase

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



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

#### De cooling down

In deze fase ontspant u uw cardiovasculaire systeem en spieren. Dit is een herhaling van de warming-up training. Verlaag dus uw tempo

en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen. Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

### Spierversteviging

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

### Gewichtverlies

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

## Hartslag

### Hartslagmeting (handgreepsensoren)

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

#### ⚠ LET OP

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

### Hartslagmeting (hartslagborstband)

#### ⚠ LET OP

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

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

#### ⚠ WAARSCHUWING

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

#### ⚠ VOORZICHTIG

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.

- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

#### ⚠ LET OP

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

### Maximale hartslag (tijdens de training)

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

#### ⚠ WAARSCHUWING

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

### Beginner

#### 50-60% van de maximale hartslag

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

### Gevorderd

#### 60-70% van de maximale hartslag

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

### Expert

#### 70-80% van de maximale hartslag

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

## Gebruik

### Afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 4 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

- Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
- Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen..

## ⚠ LET OP

- Het toestel is het meest stabiel wanneer alle steunvoeten volledig zijn ingedraaid. Nivelleer het toestel eerst door alle steunvoeten volledig in te draaien alvorens de nodige steunvoeten uit te draaien om het toestel te stabiliseren.

### Afstellen van de horizontale zadelpositie

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

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

### Afstellen van de verticale zadelpositie

De verticale zadelpositie kan worden afgesteld door de zadelpen in de gewenste positie te zetten. Met een bijna gestrekt been moet de boog van de voet het pedaal op zijn laagste punt raken.

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

### Afstellen van de handgreep

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

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

### Noodrem knop

Om te remmen drukt u op de remspanningsknop.

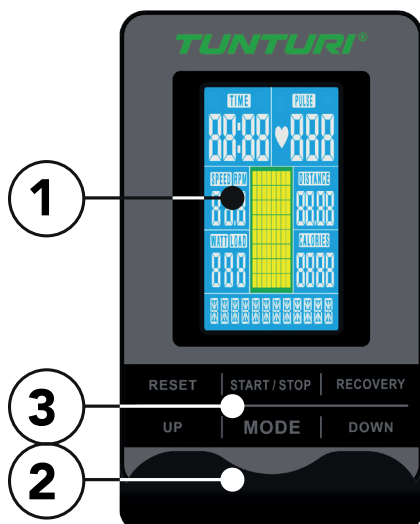
## Voeding (Fig. E)

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

## ⚠ LET OP

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

## Console (fig F)



- Display
- Steun voor tablet/boek
- Knoppen

## ⚠ VOORZICHTIG

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

## ⚠ LET OP

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

## Display functies

### Time scherm :

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt de tijd opgeteld.
- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt de tijd terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen.
- De tijd wordt verder opgeteld als u niet stopt met trainen nadat het doel is bereikt.
- Bereik: 0:00 ~ 99.59

### Speed scherm :

- Geeft de snelheid weer tijdens training.
- Range: 0 ~ 999.

### RPM scherm :

- Geeft de rotaties per minuut weer tijdens training.
- Bereik: 0 ~ 999.

### Pulse

- Wanneer uw hartslag door de console wordt geregistreerd, ziet u na 6 seconden uw huidige hartslag.
- Wanneer gedurende 6 seconden geen hartslagsignaal wordt geregistreerd, wordt 'P' weergegeven.
- U hoort een hartslagalarm als uw huidige hartslag de ingestelde hartslag overschrijdt.
- Bereik: 0-30 ~ 230 BPM.

### Watt

- Weergave van de huidige workoutwatt.
- Bereik 0 ~ 999

### Distance (Afstand)

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

### Load

- Toont de instelling van het weerstand nivo bij het verstellen van de weerstand voor de duur van 3 seconden.
- Bereik: 1 ~ 32

## Calories

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

### ⚠ LET OP

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

## Toets functies

### Recovery

- Test de hartslag herstelstatus.

### Down

- Verlaag de weerstandswaarde tijdens training.
- In keuzemenu's kiest u hiermee een lagere waarde.

### Mode

- Hiermee bevestigt u uw keuze/selectie.

### Up

- Verhoog de weerstandswaarde tijdens training.
- In keuzemenu's kiest u hiermee een hogere waarde.

### Reset

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

### Start/ Stop

- Start de training wanneer trainer in ruststand is.
- Stopt/ pauzeert de training wanneer trainer actief is.

## Bediening

### Inschakelen

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

### Uitschakelen

- Wanneer gedurende 4 minuten geen signaal naar de monitor wordt verzonden, schakelt het apparaat automatisch naar de slaapmodus.
- Plug de transformator uit om de console uit te schakelen.

## Programma's

### Snelle start

- Druk op Start/ Stop om de training te beginnen zonder voorgeprogrammeerde instellingen.
- Met de keuzeknop Up/ Down kunt u het weerstandsniveau aanpassen tijdens de training.

### Training beëindigen

- Druk op Start/ Stop in de trainingsmodus om de training te stoppen of te pauzeren.  
Als u de training wilt hervatten, drukt u op Start/ Stop in de pauzmodus.
- Druk op Reset (in de pauzmodus) om alle trainingsgegevens opnieuw in te stellen.
- Houd Reset 2 seconden ingedrukt om de console opnieuw in te stellen. (Gegevens van de actieve training gaan dan verloren)

### Manueel mode

- Druk Up/ Down toets om een trainingsprogramma te selecteren, kies Manual mode en druk de Mode toets om in het instelling menu te komen.
- Druk de Up/ Down toets om de trainingstijd in te stellen en druk de Mode toets om te bevestigen.

### ⚠ LET OP

- Na bevestiging kunt u ook de Distance, Calories, & Pulse instellen.
- Wanneer u meer dan één streefwaarde instelt zal de training stoppen zodra er één streefwaarde bereikt is.
- Laat streef waardes blanco zodat deze niet gezien worden als ingesteld doel.
- Druk Start/ Stop toets om de training te starten.
- Druk Up/ Down toetsen om de weerstand aan te passen.
- Druk Start/ Stop toets om de training te pauzeren.
- Druk op de Reset toets om terug te keren naar het hoofdmenu (data van de actieve training zullen vergeten worden).

### Beginner Mode

- Druk Up/ Down toets om een trainingsprogramma te selecteren, kies voor beginner mode en druk de Mode toets om in het instelling menu te komen.
- Er kunnen 4 beginner programma's geselecteerd worden: Beginner 1 ~ 4. Selecteer één door middel van de Up/ Down toetsen en bevestig de keuze met de Mode toets.
- Druk de Up/ Down toets om de trainingstijd in te stellen en druk de Mode toets om te bevestigen.

### ⚠ LET OP

- Na bevestiging kunt u ook de Distance, Calories, & Pulse instellen.
- Wanneer u meer dan één streefwaarde instelt zal de training stoppen zodra er één streefwaarde bereikt is.
- Laat streef waardes blanco zodat deze niet gezien worden als ingesteld doel.

- Druk Start/ Stop toets om de training te starten.
- Druk Up/ Down toetsen om de weerstand aan te passen.
- Druk Start/ Stop toets om de training te pauzeren.
- Druk op de Reset toets om terug te keren naar het hoofdmenu (data van de actieve training zullen vergeten worden).

## Advance Mode

- Druk Up/ Down toets om een trainingsprogramma te selecteren, kies voor Advance mode en druk de Mode toets om in het instelling menu te komen.
- Er kunnen 4 Advance programma's geselecteerd worden: Advance 1 ~ 4. Selecteer één door middel van de Up/ Down toetsen en bevestig de keuze met de Mode toets.

### ⚠ LET OP

- Na bevestiging kunt u ook de Distance, Calories, & Pulse instellen.
- Wanneer u meer dan één streefwaarde instelt zal de training stoppen zodra er één streefwaarde bereikt is.
- Laat streef waardes blanco zodat deze niet gezien worden als ingesteld doel.

- Druk Start/ Stop toets om de training te starten.
- Druk Up/ Down toetsen om de weerstand aan te passen.
- Druk Start/ Stop toets om de training te pauzeren.
- Druk op de Reset toets om terug te keren naar het hoofdmenu (data van de actieve training zullen vergeten worden).

## Sporty Modus

- Druk Up/ Down toets om een trainingsprogramma te selecteren, kies voor Sporty mode en druk de Mode toets om in het instelling menu te komen.
- Er kunnen 4 Sporty programma's geselecteerd worden: Sporty 1 ~ 4. Selecteer één door middel van de Up/ Down toetsen en bevestig de keuze met de Mode toets.

### ⚠ LET OP

- Na bevestiging kunt u ook de Distance, Calories, & Pulse instellen.
- Wanneer u meer dan één streefwaarde instelt zal de training stoppen zodra er één streefwaarde bereikt is.
- Laat streef waardes blanco zodat deze niet gezien worden als ingesteld doel.

- Druk Start/ Stop toets om de training te starten.
- Druk Up/ Down toetsen om de weerstand aan te passen.
- Druk Start/ Stop toets om de training te pauzeren.
- Druk op de Reset toets om terug te keren naar het hoofdmenu (data van de actieve training zullen vergeten worden).

## Cardio Modus

- Druk Up/ Down toets om een trainingsprogramma te selecteren, kies voor Cardio mode en druk de Mode toets om in het instelling menu te komen.
- Druk de Up/ Down toets om de leeftijd in te stellen en druk de Mode toets om te bevestigen

- Er kunnen 4 cardio programma's geselecteerd worden:  
55% ( van maximum HR = 220 - leeftijd x55% )  
75% ( van maximum HR = 220 - leeftijd x75% )  
90% ( van maximum HR = 220 - leeftijd x90% )  
TAG (Target Heart Rate, standaard ingesteld op 100, gebruik de Up/ Down toetsen om te wijzigen en bevestig met de Mode key).  
Selecteer één programma door middel van Up/ Down toetsen en bevestig door de Mode toets te drukken.
- Druk Start/ Stop toets om de training te starten.
- Druk Up/ Down toetsen om de weerstand aan te passen.
- Druk Start/ Stop toets om de training te pauzeren.
- Druk op de Reset toets om terug te keren naar het hoofdmenu (data van de actieve training zullen vergeten worden).

### ⚠ LET OP

- In de cardiomodus wordt de spanning automatisch aangepast aan een ongevoeligheid wanneer uw hartslag het voorgeprogrammeerde HRC-doel bereikt.
- Wanneer er 6 seconden geen hartslag gemeten wordt zal de display "Pulse Input" tonen om de gebruiker te waarschuwen.

## Modus Watt

- Druk Up/ Down toets om een trainingsprogramma te selecteren, kies voor Watt mode en druk de Mode toets om in het instelling menu te komen.
- Stel met Up/ Down het doel in.  
120 is de voorgeprogrammeerde standaardwaarde Bereik: 10 - 350.  
Druk op Mode om uw keuze te bevestigen.
- Druk Up/ Down toetsen om de trainingstijd in te stellen  
Druk Mode toets om te bevestigen.
- Druk Start/ Stop toets om de training te starten.
- Druk Up/ Down toetsen om de weerstand (Watt) aan te passen.
- Druk Start/ Stop toets om de training te pauzeren.
- Druk op de Reset toets om terug te keren naar het hoofdmenu (data van de actieve training zullen vergeten worden).

In de wattmodus wordt de weerstand automatisch aangepast tot een nivo waarbij het wattage het voorgeprogrammeerde watt-doel bereikt.

### ⚠ OPMERKING

- De wattparameter is een berekening van RPM (rotaties per minuut) en het weerstandsniveau.  
Wanneer RPM hoger is, is de weerstand lager.  
Wanneer RPM lager is, is de weerstand hoger.

## Recovery

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

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Voortreffelijk       |
| F2 | Uitstekend           |
| F3 | Goed                 |
| F4 | Normaal              |
| F5 | Onder het gemiddelde |
| F6 | Slecht               |

### ⚠ LET OP

- Wanneer u de modus recovery activeert, wordt de training gepauzeerd.
- Druk op Start/ Stop om de training te hervatten als u de modus Recovery verlaat, of druk op Reset om terug te keren naar het start menu.

## Bluetooth & APP

- U kunt deze console via Bluetooth verbinden met een App op uw smart-apparaat. (iOS & Android)
- Breng de Bluetooth-verbinding alleen tot stand via de verbindingsmodus op de geïnstalleerde APP op uw smart-apparaat.
- Wanneer de Bluetooth-verbinding tussen APP en console tot stand is gebracht, wordt het display van de console grijs weergegeven alsof deze zich in de standby-modus bevindt.

### ⚠ LET OP

- Tunturi biedt uitsluitend de mogelijkheid om uw fitnessconsole via een bluetooth-verbinding aan een smart-apparaat te koppelen. Tunturi kan daarom niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of gebreken aan producten die niet door Tunturi worden geproduceerd.
- Raadpleeg de website voor extra informatie.

Deze console kan een Bluetooth-hartslagzender ontvangen. Het is niet nodig om het apparaat te koppelen, omdat de console de hartslagzender automatisch detecteert wanneer deze binnen bereik is.

## Reiniging en onderhoud

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

### ⚠ WAARSCHUWING

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

## Defecten en storingen

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

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

## Problemen oplossen

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

### ⚠ LET OP

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.
- Wanneer de computer weergave niet normaal is, installeert u de transformator opnieuw en probeert u het nogmaals.

## Wankel of onstabiel gevoel tijdens gebruik

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

## Transport en opslag

### ⚠ WAARSCHUWING

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

## Aanvullende informatie

### Afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

### Vervanging aan het eind van de levensduur.

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

## Technische gegevens

| Parameter                       | Meeteenheid | Waarde                |
|---------------------------------|-------------|-----------------------|
| Telemetrische Hartslagontvanger | Frequentie  | 5.3 Khz/<br>Bluetooth |
| Lengte                          | cm<br>inch  | 110<br>43.3           |
| Breedte                         | cm<br>inch  | 52<br>20.5            |
| Hoogte                          | cm<br>inch  | 126<br>49.6           |
| Gewicht                         | kg<br>lbs   | 49.0<br>108.0         |
| Max. gewicht gebruiker          | kg<br>lbs   | 150<br>330            |
| Adapter<br>Spanning<br>Sterkte  | V<br>Ma.    | 9V-DC<br>0.5 A        |

## Garantie

### Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

#### Garantievoorwaarden

De consument ontleent wettelijke rechten aan de van toepassing zijnde nationale wetgeving aangaande de handel in consumentengoederen en de garantie zal deze rechten niet beperken.

De "Garantie voor de Eigenaar" geldt alleen dan wanneer het toestel wordt gebruikt in de door Tunturi New Fitness BV voor dat toestel toegestane gebruiksomgeving. Voor elk toestel wordt de toegestane gebruiksomgeving beschreven in de gebruiksaanwijzing van het toestel.

#### Garantievoorwaarden

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

#### Garantiedekking

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

#### Garantiebeperkingen

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

toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport.

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

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

## Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HA), 89/336/EEG. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

01-2017

Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1

1311 XE Almere

The Netherlands

## Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV

Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

## Italiano

Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua inglese.  
Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

## Indice

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Cyclette verticale.....</b>                       | <b>47</b> |
| <b>Precauzioni di sicurezza.....</b>                 | <b>47</b> |
| Sicurezza elettrica.....                             | 48        |
| <b>Istruzioni di montaggio.....</b>                  | <b>48</b> |
| Descrizione (fig. A).....                            | 48        |
| Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C).....         | 48        |
| Assemblaggio (fig. D).....                           | 48        |
| <b>Allenamenti.....</b>                              | <b>48</b> |
| Istruzioni per l'esercizio.....                      | 48        |
| Frequenza cardiaca.....                              | 49        |
| <b>Utilizzo.....</b>                                 | <b>50</b> |
| Alimentazione (Fig. E).....                          | 50        |
| <b>Console (fig F) .....</b>                         | <b>50</b> |
| Spiegazione delle funzioni di visualizzazione.....   | 50        |
| Spiegazione dei pulsanti.....                        | 51        |
| Utilizzo.....                                        | 51        |
| <b>Programmi .....</b>                               | <b>51</b> |
| Avvio rapido.....                                    | 51        |
| Terminare l'allenamento.....                         | 51        |
| Modalità manuale.....                                | 51        |
| Modalità Beginner (Principianti).....                | 52        |
| Advance (Modo avance).....                           | 52        |
| Modalità Sporty.....                                 | 52        |
| Modalità cardio.....                                 | 52        |
| Modalità Watt.....                                   | 52        |
| Recovery (Recupero).....                             | 53        |
| Bluetooth & APP.....                                 | 53        |
| <b>Pulizia e manutenzione .....</b>                  | <b>53</b> |
| Difetti e malfunzionamenti.....                      | 53        |
| <b>Trasporto e stoccaggio .....</b>                  | <b>53</b> |
| Informazioni aggiuntive.....                         | 53        |
| <b>Dati tecnici.....</b>                             | <b>54</b> |
| <b>Garanzia.....</b>                                 | <b>54</b> |
| <b>Dichiarazione del fabbricante.....</b>            | <b>54</b> |
| <b>Clausola di esonero della responsabilità.....</b> | <b>54</b> |

## Cyclette verticale

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

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

## Precauzioni di sicurezza

### ⚠ ATTENZIONE

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

### ⚠ ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 3 ore al giorno
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150 kg (330 lbs)
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

## Sicurezza elettrica

(valido solo per apparecchi elettrici)

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

## Istruzioni di montaggio

### Descrizione (fig. A)

La cyclette verticale è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la pedalata senza causare eccessiva pressione sulle giunture.

### Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C)

- L'imballaggio contiene i componenti illustrati nella fig. B.
- L'imballaggio contiene gli elementi di fissaggio illustrati nella fig. C. Consultare la sezione "Descrizione".

#### NOTA

- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

### Assemblaggio (fig. D)

#### 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.

#### 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

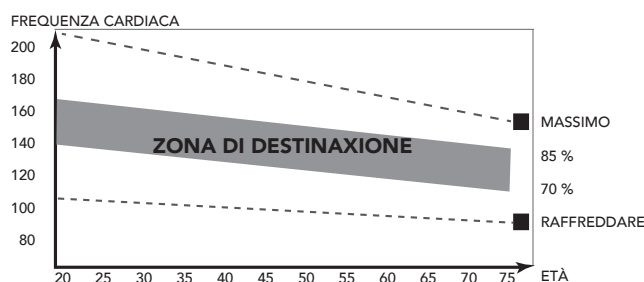
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

#### 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, potrete 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 dovreste 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 dovreste 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. Dovreste ridurre la vostra velocità per mantenere la vostra frequenza cardiaca nella zona target.

### Perdere peso

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

## Frequenza cardiaca

### Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

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

#### ⚠ NOTA

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

### Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

#### ⚠ NOTA

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

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

#### ⚠ ATTENZIONE

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

#### ⚠ AVVISO

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

#### ⚠ NOTA

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

### Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula:  $220 - \text{ETÀ}$ . La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

#### ⚠ ATTENZIONE

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

### Principianti

#### 50-60% della massima frequenza cardiaca

Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

### Livello avanzato

#### 60-70% della massima frequenza cardiaca

Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta..

### Esperti

#### 70-80% della massima frequenza cardiaca

Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

## Utilizzo

### Regolazione dei piedi di supporto

L'apparecchio è dotato di 4 piedi di supporto. Se l'apparecchio non è stabile, è possibile regolare i piedi di supporto.

- Ruotare i piedi di supporto come necessario per rendere stabile il tapis roulant.

### NOTA

- La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla.

### Regolazione della posizione orizzontale del sedile

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

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

### Regolazione 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.

### frenante di emergenza

Spingere completamente la leva di comando per regolare il freno di emergenza.

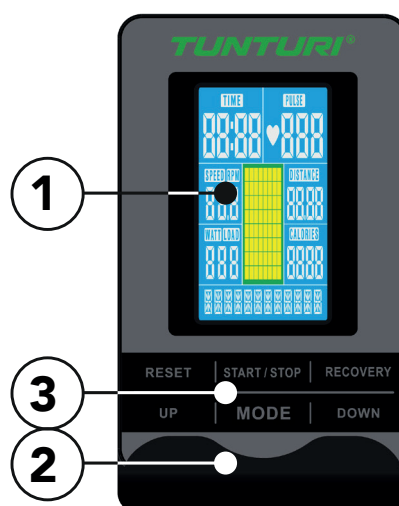
## Alimentazione (Fig. E)

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

### NOTA

- Collegare l'alimentazione al trainer prima di inserirla nella presa elettrica.
- Staccare sempre il cavo di alimentazione quando la macchina non viene usata.

## Console (fig F)



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

### AVVISO

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

### NOTA

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

## Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

### Time (Tempo)

- Senza impostare il valore target, il tempo verrà conteggiato.
- Se si imposta il valore target, il tempo farà un conto alla rovescia dal vostro tempo target a 0 e suonerà o lampeggerà un allarme. Il tempo continuerà ad essere conteggiato se l'allenamento non viene interrotto una volta raggiunto l'obiettivo.
- Intervallo: 0:00~99:59

### Speed (Velocità)

- Visualizza la velocità di allenamento corrente.
- Intervallo: 0.0 ~ 99.9

### RPM

- Visualizza i giri al minuto
- Intervallo: 0 ~ 999

### 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.

### Watt

- Visualizza i watt di allenamento correnti.
- Intervallo: 0 ~ 999

### 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.
- La distanza continuerà ad essere conteggiata se l'allenamento non viene interrotto una volta raggiunto l'obiettivo.
- Intervallo: 0.00 ~ 99.99 KM.

### Load

- Mostra l'impostazione del livello della tensione, durante la regolazione della resistenza, per 3 secondi.
- Intervallo: 1 ~ 32

### Calories (Calorie)

- Senza impostare il valore target, le calorie verranno conteggiate.
- Se si imposta il valore target, per le calorie ci sarà un conto alla rovescia dalla vostra caloria target a 0 con il suono o il lampeggio di un allarme
- Intervallo: 0~999

#### ⚠ NOTA

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

## Spiegazione dei pulsanti

### Recovery

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

### Down

- Diminuire il livello di resistenza durante l'esercizio.
- Selezione impostazione.

### Mode

- Confermare impostazione o selezione.

### Up

- Aumentare il livello di resistenza durante l'esercizio.
- Selezione impostazione.

### Reset

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

### Start/ Stop

- Avviamento o Interruzione (pausa) dell'esercizio.

## Utilizzo

### Accensione

- Inserire la spina nella presa a muro.
- Il computer si avvia e visualizza tutti i componenti sul display LCD per 2 secondi
- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep.
- Iniziare a pedalare per accendere la console quando si trova in modalità sleep.

Lo schermo LCD visualizzerà tutti i segmenti.

### Spegnimento

- In assenza di segnale trasmesso nel monitor per 4 minuti, il monitor entrerà automaticamente in modalità SLEEP.
- Scollegare l'alimentatore per spegnere direttamente il computer.

## Programmi

### Avvio rapido

- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento senza alcuna impostazione predefinita.
- Utilizzare Up/ Down per regolare il livello di resistenza durante l'allenamento.

### Terminare l'allenamento

- Premere Start/ Stop in modalità allenamento per fermare/mettere in pausa l'allenamento.
- Per riprendere l'allenamento, premere il tasto Start/ Stop in modalità pausa.
- Premere il tasto Reset (in modalità Pausa) per reimpostare tutti i dati dell'allenamento.
- Tenere premuto il tasto Reset per oltre 2 secondi per resettare la console. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

### Modalità manuale

- Usare i tasti Up/ Down per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Manual e premere il tasto modalità per entrare nella successiva impostazione del programma in modalità manuale.
- Usare il tasto Up/ Down per preimpostare il tempo di allenamento e premere Mode per confermare l'impostazione.

#### ⚠ NOTA

- Dopo la conferma è possibile anche impostare: Distance, Calories, & Pulse.
- Quando si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Lasciando un obiettivo vuoto, questo non sarà visto come un limite preimpostato.
- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza.
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.
- (I dati di allenamento attivi andranno persi)

## Modalità Beginner (Principianti)

- Usare il tasto Up/ Down della per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità Beginner e premere il tasto Mode per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità Beginner.
- Usare il tasto Up/ Down per selezionare il programma Beginner 1 ~ 4 e premere Mode per confermare.
- Usare i tasti Up/ Down per impostare il tempo, premere Mode per confermare.

### ⚠ NOTA

- Dopo la conferma è possibile anche impostare: Distance, Calories, & Pulse.
  - Quando si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
  - Lasciando un obiettivo vuoto, questo non sarà visto come un limite preimpostato.
- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
  - Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza.
  - Utilizzare Reset per tornare al menu principale.  
(I dati di allenamento attivi andranno persi)

## Advance (Modo avance)

- Usare il tasto Up/ Down della per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità Advance e premere il tasto Mode per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità Advance.
- Usare il tasto Up/ Down per selezionare il programma Advance 1 ~ 4 e premere Mode per confermare.
- Usare i tasti Up/ Down per impostare il tempo, premere Mode per confermare.

### ⚠ NOTA

- Dopo la conferma è possibile anche impostare: Distance, Calories, & Pulse.
  - Quando si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
  - Lasciando un obiettivo vuoto, questo non sarà visto come un limite preimpostato.
- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
  - Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza.
  - Utilizzare Reset per tornare al menu principale.  
(I dati di allenamento attivi andranno persi)

## Modalità Sporty

- Usare il tasto Up/ Down della per selezionare il programma dell'esercizio, scegliere modalità Sporty e premere il tasto Mode per digitare il valore dell'impostazione successiva per il programma di modalità Sporty.
- Usare il tasto Up/ Down per selezionare il programma Sporty 1 ~ 4 e premere Mode per confermare.
- Usare i tasti Up/ Down per impostare il tempo, premere Mode per confermare.

### ⚠ NOTA

- Dopo la conferma è possibile anche impostare: Distance, Calories, & Pulse.

- Quando si impostano più obiettivi, l'allenamento si concluderà al primo obiettivo raggiunto.
- Lasciando un obiettivo vuoto, questo non sarà visto come un limite preimpostato.

- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
- Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza.
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.  
(I dati di allenamento attivi andranno persi)

## Modalità cardio

- Utilizzare la funzione Up/ Down per selezionare il programma di allenamento, selezionare Cardio, quindi confermare premendo Mode.
  - Premere il tasto Up/ Down per impostare l'età e confermare premendo il tasto modalità
- È possibile selezionare 4 programmi cardio:  
55% (della massima HR =  $220 - \text{età} \times 55\%$ )  
75% (della massima HR =  $220 - \text{età} \times 75\%$ )  
90% (della massima HR =  $220 - \text{età} \times 90\%$ )  
TAG (Target Heart Rate, default set on 100)  
TAG = Obiettivo (Predefinito 100),  
confermare premendo Mode
  - Per impostare il valore TAG, utilizzare la funzione Up/ Down per impostare l'obiettivo (30~230), quindi confermare premendo Mode.
  - Utilizzare il tasto Up/ Down per preimpostare il tempo di allenamento, quindi confermare premendo Mode.
  - Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento
  - Utilizzare Reset per tornare al menu principale.

### ⚠ NOTA

- Nella modalità cardio, la tensione verrà regolata automaticamente a un'insensibilità in cui la frequenza cardiaca raggiunge l'obiettivo HRC predefinito.
- Wanneer er 6 seconden geen hartslag gemeten wordt zal de display "Pulse Input" tonen om de gebruiker te waarschuwen.

## Modalità Watt

- Utilizzare la funzione Up/ Down per selezionare il programma di allenamento, selezionare Watt, quindi confermare Watt Mode..
- Utilizzare Up/ Down per impostare l'obiettivo Watt  
Watt. 120 è il valore predefinito  
Intervallo: 10~350  
confermare premendo Mode.
- Utilizzare il tasto Up/ Down per preimpostare il tempo di allenamento, quindi confermare premendo Mode.
- Premere il tasto Start/ Stop per iniziare l'allenamento.
- Utilizzare il tasto Up/ Down per regolare il livello di resistenza (Watt).
- Utilizzare Reset per tornare al menu principale.  
(I dati di allenamento attivi andranno persi)

Nella modalità Watt, la tensione verrà regolata automaticamente a un'insensibilità in cui i Watt raggiungono l'obiettivo watt predefinito.

**NOTA**

- Il parametro Watt è un calcolo di RPM e livello di tensione.  
Quando RPM è maggiore, la tensione sarà minore.  
Quando RPM è minore, la tensione sarà maggiore.

**Recovery (Recupero)**

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

|    |                |
|----|----------------|
| F1 | Eccezionale    |
| F2 | Eccellente     |
| F3 | Buono          |
| F4 | Normale        |
| F5 | Sotto la media |
| F6 | Scarso         |

**NOTA**

- Quando si accede alla modalità di recupero, l'allenamento verrà messo in pausa.
- Premere Avvio / Stop per riprendere l'allenamento quando si esce dalla modalità di ripristino oppure premere Ripristina per tornare al menu di avvio.

**Bluetooth & APP**

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.

**NOTA**

- Tunturi fornisce solo l'opzione per collegare la vostra console fitness tramite un collegamento bluetooth. Quindi Tunturi non può essere ritenuta responsabile di eventuali danni o malfunzionamento di prodotti che non siano prodotti Tunturi.
- Controllare il sito web per ulteriori informazioni.

Questa console può ricevere un trasmettitore di frequenza cardiaca Bluetooth. Non è necessario associare il dispositivo, poiché la console rileverà automaticamente il trasmettitore della frequenza cardiaca quando si trova nel raggio d'azione.

**Pulizia e manutenzione**

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

**ATTENZIONE**

- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.

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

**Difetti e malfunzionamenti**

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

**Risoluzione dei problemi:**

- Se non c'è nessun segnale quando si pedala, controllare se il cavo è connesso bene.

**NOTA**

- Se si interrompe l'allenamento per 4 minuti, la schermata principale si spegnerà.
- Se il computer visualizza informazioni in modo anomalo, reinstallare il trasformatore e riprovare.

**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 impugniture. 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 impugniture.
- Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

**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.

## Dati tecnici

| Parametro                                        | Unità di misura | Valore                |
|--------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Ricevitore per la frequenza cardiaca telemetrico | Frequenza       | 5.3 Khz/<br>Bluetooth |
| Lunghezza                                        | cm<br>inch      | 99<br>39              |
| Larghezza                                        | cm<br>inch      | 60<br>23.6            |
| Altezza                                          | cm<br>inch      | 157<br>61.8           |
| Peso                                             | kg<br>lbs       | 38.7<br>85.1          |
| Peso massimo utente                              | kg<br>lbs       | 120<br>265            |
| Adattatore Tensione/ Corrente                    | V<br>Ma.        | 9V-DC<br>1.0 A        |

## Garanzia

### Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

#### Condizioni di garanzia

Il consumatore è tutelato da tutti i diritti previsti dalla legislazione nazionale e riguardanti l'acquisto di beni di consumo. Questi diritti fondamentali non sono limitati dalle condizioni di garanzia. La garanzia entra in vigore solo se l'attrezzo in questione prodotto dall'azienda Tunturi Ltd. viene utilizzato in linea con le condizioni ambientali d'uso specificate dal fabbricante. Le condizioni ambientali d'uso degli attrezzi son

#### Condizioni per la garanzia

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

#### Copertura della garanzia

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

#### Limiti di garanzia

La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.

La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.

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

## Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), 89/336/CEE. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Paesi Bassi

## Clausola di esonero della responsabilità

© 2017 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.

## Español

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

# Índice

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Bicicleta estática .....</b>          | <b>55</b> |
| <b>Advertencias de seguridad.....</b>    | <b>55</b> |
| Seguridad eléctrica                      | 56        |
| Instrucciones de montaje                 | 56        |
| Descripción (fig. A)                     | 56        |
| Package contents (fig. B & C)            | 56        |
| Montaje (fig. D)                         | 56        |
| <b>Sesiones de ejercicio .....</b>       | <b>56</b> |
| Ejercicio Instrucciones                  | 56        |
| Del ritmo cardíaco                       | 57        |
| <b>Uso .....</b>                         | <b>58</b> |
| Fuente de alimentación (Fig. E)          | 58        |
| <b>Consola (fig F).....</b>              | <b>58</b> |
| Funciones del monitor                    | 58        |
| Botones de funciones                     | 59        |
| Funcionamiento                           | 59        |
| <b>Programas .....</b>                   | <b>59</b> |
| Inicio rápido                            | 59        |
| Fin del entrenamiento                    | 59        |
| Modo Manual                              | 59        |
| Modo Beginner (principiante)             | 60        |
| Modo Advance (avanzado)                  | 60        |
| Modo Sporty (Deportivo)                  | 60        |
| Modo Cardio                              | 60        |
| Watt (Modo Vatios)                       | 60        |
| Recovery (Recuperación)                  | 61        |
| Bluetooth & APP                          | 61        |
| <b>Limpieza y mantenimiento.....</b>     | <b>61</b> |
| Defectos y fallos                        | 61        |
| <b>Transporte y almacenamiento.....</b>  | <b>61</b> |
| Información adicional                    | 61        |
| <b>Datos técnicos .....</b>              | <b>62</b> |
| <b>Garantía.....</b>                     | <b>62</b> |
| <b>Declaración del fabricante .....</b>  | <b>62</b> |
| <b>Descargo de responsabilidad .....</b> | <b>62</b> |

## Bicicleta estática

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

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

## Advertencias de seguridad

### ⚠ ADVERTENCIA

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

### ⚠ ADVERTENCIA

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

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso máx. Está limitado a 3 horas al día.
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 150 kg (330 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

## Seguridad eléctrica

(Aplicable sólo para máquinas con limitación eléctrica)

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

## Instrucciones de montaje

### Descripción (fig. A)

La bicicleta elíptica es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de caminar o correr sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

### Package contents (fig. B & C)

- El paquete contiene los elementos que se muestran en la fig. B.
- El paquete contiene los elementos de fijación que se muestran en la fig. C. consulte la sección "Descripción".

### NOTA

- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

## Montaje (fig. D)

### ADVERTENCIA

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

### PRECAUCIÓN

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

### NOTA

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

## Sesiones de ejercicio

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

## Ejercicio Instrucciones

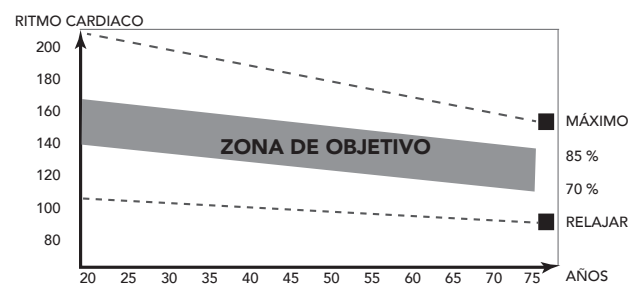
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

### Fase de calentamiento

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

### Fase de ejercicio

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



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

### Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de

calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.

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

### Tonificación muscular

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

### Pérdida de peso

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

## Del ritmo cardíaco

### Medición de las pulsaciones (sensor de pulsaciones de mano)

Las pulsaciones se miden con unos sensores en los manillares cuando el usuario toca ambos sensores al mismo tiempo.

ligeramente húmeda y tocar constantemente los sensores de pulsaciones de mano. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición de las pulsaciones puede resultar menos precisa.

#### NOTA

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

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

#### NOTA

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

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

### ADVERTENCIA

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

### PRECAUCIÓN

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

### NOTA

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

### Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

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

### ADVERTENCIA

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

### Principiante 50-60% de frecuencia cardíaca máxima

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

### Avanzado 60-70% de frecuencia cardíaca máxima

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

### Experto 70-80% de frecuencia cardíaca máxima

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

## Uso

### Ajuste de los pies de soporte

La máquina está equipada con 6 pies de soporte. Si la máquina no está estable, es posible ajustar los pies de soporte.

- Gire los pies de soporte tanto como sea necesario para estabilizar la máquina.
- Apriete las contratueras para bloquear los pies de soporte.

### NOTA

- La máquina es más estable cuando todos los pies de soporte están totalmente girados hacia dentro. Por tanto, empiece a nivelar la máquina girando totalmente hacia dentro todos los pies de soporte, antes de girar hacia fuera el pie de soporte necesario para estabilizar la máquina.

### Ajuste de la posición del sillín horizontal

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

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

### Ajuste de la posición del sillín vertical

La posición del sillín vertical puede ajustarse situando el tubo del sillín en la posición deseada. Con la pierna casi recta, el arco del pie debe tocar el pedal en su punto más bajo.

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

### Ajuste del manillar

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

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

### Pomo de freno de emergencia

Para frenar, presione hacia abajo el botón de tensión del freno.

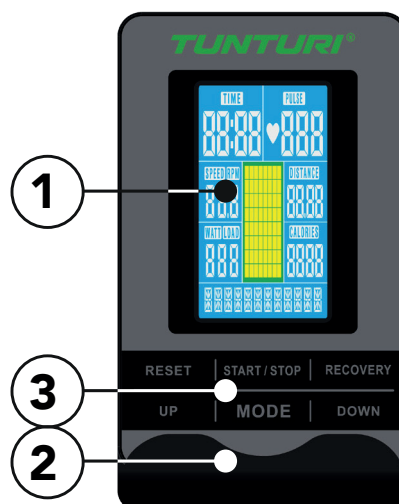
### Fuente de alimentación (Fig. E)

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

### NOTA

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

## Consola (fig F)



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

### PRECAUCIÓN

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

### NOTA

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

## Funciones del monitor

### Time (Tiempo)

- Si no se establece el valor objetivo, se continuará contabilizándose el tiempo.
- Al establecer el valor objetivo, se restará el tiempo del valor objetivo de tiempo hasta 0 con un sonido de alarma o un destello. El tiempo continuará contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.
- Rango: 0:00 ~ 99:59

### Speed (velocidad):

- Muestra la velocidad actual durante el ejercicio.
- Rango: 0.0 ~ 99.9

### RPM (revoluciones por minuto):

- Muestra las revoluciones por minuto durante el ejercicio
- Rango: 0 ~ 999

### Pulse (Pulso)

- El pulso actual se presentará en pantalla después de 6 segundos de haber sido detectado por la consola.
- Si no hay ninguna señal de pulso durante 6 segundos, la consola mostrará "P".

- La alarma de pulso sonará cuando el pulso actual sea superior al pulso objetivo.
- Rango: 0-30 ~ 230 BPM.

### Watt (Vatios)

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

### Distance (Distancia)

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

La distancia continuará contabilizándose si no se detiene el entrenamiento una vez alcanzado el objetivo.

- Rango: 0.00 ~ 99.99 KM.

### Load

- Muestra el ajuste del nivel de tensión, al ajustar la resistencia, durante 3 segundos.
- Rango: 1 ~ 32

### Calories (Calorías)

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

### ⚠ NOTA

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

## Botones de funciones

### Recovery

- Prueba de estado de recuperación de ritmo cardíaco.

### Down

- Disminuye el nivel de resistencia durante el ejercicio.
- Al establecer valores más bajos.

### Mode

- Cofirmar el establecimiento o selección.

### Up

- Incrementa el nivel de Resistencia durante el ejercicio.
- Al establecer valores más elevados.

### Reset

- Cuando presiona y mantiene durante 2 segundos, el monitor se reiniciará y comenzará desde el menú principal (todos los datos serán perdidos).
- Volver al menú principal durante el entrenamiento preestablecido o al finalizar.

### Start/ Stop

- Comenzar el entrenamiento. Parar/ pausar el entrenamiento.

## Funcionamiento

### Encendido

- Enchufe la fuente de alimentación para encender la computadora.
- Pulse cualquier tecla para encender la consola cuando se está en el modo dormir
- Empiece a pedalear para encender la consola cuando se está en el modo dormir.

### Apagado

- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante 4 minutos, el monitor entrará en el modo DORMIR automáticamente.
- Desenchufe la fuente de alimentación para apagar la computadora directamente.

## Programas

### Inicio rápido

- Pulse la tecla Start/ Stop para iniciar el entrenamiento sin ningún ajuste predeterminado.
- Use las flechas Up/ Down del dial para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.

### Fin del entrenamiento

- Pausa Start/ Stop en el modo de entrenamiento para detener o hacer una pausa en la sesión. Para reanudar el entrenamiento, pulse el botón Start/ Stop en el modo de pausa.
- Pulse la tecla Reset (en modo de pausa) para restablecer todos los datos del entrenamiento.
- Pulse y mantenga pulsada la tecla Reset durante 2 segundos para reiniciar la consola. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

### Modo Manual

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar programa, elegir modo Manual y presionar el botón modo para introducir valor en el programa de modo manual.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenamiento, y presionar el botón Mode para confirmar.

### ⚠ NOTA

- Una vez confirmado, puede también establecer: Distance, Calories, & Pulse.
- Si Establece más de un objetivo, el entrenamiento finalizará con el primer objetivo logrado.
- Deje un dato de objetivo en blanco y no se verá como un límite pre-Establecido.
- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
- Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
- Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

## Modo Beginner (principiante)

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Beginner y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Hay 4 modos de Beginner: Beginner 1 ~ 4. Seleccionar uno usando los botones Up/ Down y confirmar la selección presionando el botón Mode.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenamiento, y presionar el botón Mode para confirmar.

### NOTA

- Una vez confirmado, puede también establecer: Distance, Calories, & Pulse.
  - Si Establece más de un objetivo, el entrenamiento finalizará con el primer objetivo logrado.
  - Deje un dato de objetivo en blanco y no se verá como un límite pre-Establecido.
- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
  - Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
  - Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
  - Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

## Modo Advance (avanzado)

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Advance y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Hay 4 modos de Advance 1 ~ 4.. Seleccionar uno usando los botones Up/ Down y confirmar la selección presionando el botón Mode.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenamiento, y presionar el botón Mode para confirmar.

### NOTA

- Una vez confirmado, puede también establecer: Distance, Calories, & Pulse.
  - Si Establece más de un objetivo, el entrenamiento finalizará con el primer objetivo logrado.
  - Deje un dato de objetivo en blanco y no se verá como un límite pre-Establecido.
- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
  - Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
  - Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
  - Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

## Modo Sporty (Deportivo)

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Sporty y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Hay 4 modos de Sporty: Sporty 1 ~ 4. Seleccionar uno usando los botones Up/ Down y confirmar la selección presionando el botón Mode.
- Presionar el botón Up/ Down para fijar el tiempo de entrenamiento, y presionar el botón Mode para confirmar.

### NOTA

- Una vez confirmado, puede también establecer: Distance, Calories, & Pulse.
  - Si Establece más de un objetivo, el entrenamiento finalizará con el primer objetivo logrado.
  - Deje un dato de objetivo en blanco y no se verá como un límite pre-Establecido.
- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
  - Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia.
  - Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
  - Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

## Modo Cardio

- Presionar los botones Up/ Down para seleccionar el modo de entrenamiento, elegir el modo cardio y presionar el botón Mode para introducir los valores.
- Presionar los botones Up/ Down para fijar su edad y confirmar presionando el botón mode.
- Hay cuatro modos cardio para seleccionar:  
55% (Frecuencia cardiaca máx. =220-Años x55% )  
75% (Frecuencia cardiaca máx. =220-Años x75% )  
90% (Frecuencia cardiaca máx. =220-Años x90% )  
TAG (objetivo ritmo cardíaco, del valor por defecto 100, botones Up/ Down para cambiar, y confirmar pulsando el botón mode). Seleccionar usando los botones Up/ Down y confirmar presionando el botón Mode.
- Presionar los botones Up/ Down para fijar el tiempo del entrenamiento, y presionar el botón Mode para confirmar.
- Presionar los botones Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar botón Reset para volver al menú principal (los datos del entrenamiento se perderán).

### NOTA

- En el modo Cardio, la tensión se ajustará automáticamente a una insensibilidad en la que su ritmo cardíaco alcance el objetivo HRC predeterminado.
- Después de 6 segundos sin actividad, la pantalla mostrará "Pulse Input".

## Watt (Modo Vatios)

- Presionar el botón Up/ Down para seleccionar su programa de entrenamiento, elegir el modo Watt y presionar el botón Mode para acceder al siguiente menú.
- Utilice el selector Up/ Down para establecer el objetivo de Watt. 120 es el valor predeterminado  
Rango: 10~350  
confirme pulsando Mode.
- Presionar el botón Start/ Stop para comenzar el entrenamiento.
- Presionar el botón Up/ Down para ajustar los niveles de resistencia (Watt).
- Presionar el botón Start/ Stop para pausar el entrenamiento.
- Presionar el botón Reset para volver al menú principal (Los datos del entrenamiento activo se perderán).

En modo Vatios, la tensión se ajustará automáticamente a una insensibilidad en la que los Vatios alcancen el objetivo de vatios que se haya predeterminado.

**NOTA**

- El parámetro Vatios es un cálculo de las RPM y el nivel de tensión.

Cuando las RPM sean más altas, la tensión será más baja.

Cuando las RPM sean más bajas, la tensión será más alta.

**Recovery (Recuperación)**

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

|    |                         |
|----|-------------------------|
| F1 | Extraordinario          |
| F2 | Excelente               |
| F3 | Bueno                   |
| F4 | Justo                   |
| F5 | Por debajo del promedio |
| F6 | Deficiente              |

**NOTA**

- Al entrar en el modo de recovery se hará una pausa el ejercicio.
- Pulse Start/ Stop para continuar el entrenamiento cuando salga del modo de Recovery o pulse la tecla Reset para volver al menú de inicio.

**Bluetooth & APP**

- Esta consola puede conectarse con una App de un dispositivo móvil inteligente vía Bluetooth (iOS & Android)
- Establezca la conexión Bluetooth sólo a través del modo de conexión en la aplicación instalada en su teléfono smart.
- Cuando la consola se haya conectado al dispositivo inteligente vía Bluetooth, la consola se apagará.

**NOTA**

- Tunturi solo ofrece la opción de conectar su consola de ejercicios físicos mediante conexión Bluetooth. Por tanto, Tunturi no se hace responsable por posibles daños o funcionamiento incorrecto de productos que no sean de la marca Tunturi.
- Consulta el sitio web para obtener información adicional

Esta consola puede recibir un transmisor de frecuencia cardíaca Bluetooth. No es necesario vincular el dispositivo, ya que la consola detectará automáticamente el transmisor de frecuencia cardíaca cuando esté dentro del rango.

**Limpieza y mantenimiento**

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

**ADVERTENCIA**

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

**Defectos y fallos**

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

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

**Solución de problemas:**

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

**NOTA**

- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos.
- Si la computadora muestra una imagen anormal, reinstale el transformador e intente nuevamente.

**Sensación inestable o inestable durante el uso**

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

**Transporte y almacenamiento****ADVERTENCIA**

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

**Información adicional****Eliminación de embalajes**

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

## Eliminación al final de la vida útil

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

## Datos técnicos

| Parámetro                                       | Unidad de medición | Valor                 |
|-------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Receptor telemétrico de la frecuencia cardíaca. | Frecuencia         | 5.3 Khz/<br>Bluetooth |
| Longitud                                        | cm<br>inch         | 110<br>43.3           |
| Anchura                                         | cm<br>inch         | 52<br>20.5            |
| Altura                                          | cm<br>inch         | 126<br>49.6           |
| Peso                                            | kg<br>lbs          | 49.0<br>108.0         |
| Peso máx. del usuario                           | kg<br>lbs          | 150<br>330            |
| Adaptador                                       | V<br>Ma.           | 9V-DC<br>0.5 A        |

## Garantía

### Garantía del propietario del equipo Tunturi

#### Condiciones de la garantía

El consumidor tiene derecho a la aplicación de los derechos legales específicos de la legislación nacional concernientes al comercio de bienes de consumo y esta garantía no limita dichos derechos. La Garantía del Propietario sólo estará en vigor cuando el equipo se utilice en el entorno de uso permitido por Tunturi New Fitness BV para dicho equipo de ejercicio. En las instrucciones de uso de cada aparato se especifica el entorno de uso permitido para el mismo.

#### Términos de la garantía

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

#### Cobertura de la garantía

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

#### Restricciones a la garantía

La garantía cubre los fallos debidos a la fabricación y los materiales en un equipo de ejercicio que esté en su ensambladura original. La garantía cubre solamente defectos que se manifiesten durante un uso normal, conforme a las instrucciones dadas en la guía suministrada con el equipo, a condición de que se hayan observado las

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

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

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

## Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HB), 89/336/CEE. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Descargo de responsabilidad

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Reservados todos los derechos.

El producto y el manual están sujetos a cambios. Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.

## På svenska

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

## Index

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Upprätt cykel.....</b>                | <b>63</b> |
| <b>Säkerhetsvarningar.....</b>           | <b>63</b> |
| Elsäkerhet                               | 64        |
| <b>Monteringsanvisningar .....</b>       | <b>64</b> |
| Beskrivning (fig. A)                     | 64        |
| Förpackningens innehåll (fig. B & C)     | 64        |
| Montering (fig. D)                       | 64        |
| <b>Träning .....</b>                     | <b>64</b> |
| Övning Instruktioner                     | 64        |
| Hjärtfrekvens                            | 65        |
| <b>Användning .....</b>                  | <b>65</b> |
| Strömförsörjning (fig. E)                | 66        |
| <b>Panel (fig F) .....</b>               | <b>66</b> |
| Förklaring av displayfunktioner          | 66        |
| Förklaring av knappar                    | 67        |
| Manövrering                              | 67        |
| <b>Program.....</b>                      | <b>67</b> |
| Snabbstart                               | 67        |
| Avsuta ditt träningspass                 | 67        |
| Manuellt läge                            | 67        |
| Beginner mode                            | 67        |
| Advance mode                             | 67        |
| Sporty mode                              | 68        |
| Cardio mode                              | 68        |
| Watt mode                                | 68        |
| Recovery.                                | 68        |
| Bluetooth & APP                          | 68        |
| <b>Rengöring och underhåll .....</b>     | <b>69</b> |
| Fel och funktionsstörningar              | 69        |
| <b>Transport och lagring.....</b>        | <b>69</b> |
| Ytterligare information                  | 69        |
| <b>Teknisk information .....</b>         | <b>69</b> |
| <b>Garanti.....</b>                      | <b>70</b> |
| <b>Försäkran från tillverkaren .....</b> | <b>70</b> |
| <b>Friskrivning .....</b>                | <b>70</b> |

## Upprätt cykel

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

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

## Säkerhetsvarningar

### ⚠ VARNING

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

### ⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag.
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 150 kg (330 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

## Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

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

## Monteringsanvisningar

### Beskrivning (fig. A)

Din upprätta cykel är en stationär träningsmaskin som används för att simulera cykling utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

### Förpackningens innehåll (fig. B & C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".

#### ⚠ ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

### Montering (fig. D)

#### ⚠ VARNING

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

#### ⚠ OBS.

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

#### ⚠ ANMÄRKNING

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

## Träning

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

## Övning Instruktioner

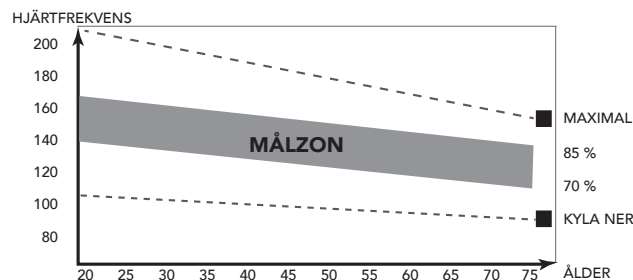
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

### Uppvärmningsfasen

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

### Träningsfasen

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



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

### Nedvarningsfasen

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

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

## Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarvningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

## Viktminskning

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

## Hjärtfrekvens

### Pulsmätning (handpulssensorer)

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

#### ⚠ ANMÄRKNING

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

### Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

#### ⚠ ANMÄRKNING

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

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

#### ⚠ VARNING

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

#### ⚠ OBS.

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

#### ⚠ ANMÄRKNING

- Använd inte ett pulsbälte tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbältet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbältet utanpå kläderna. Om du bär pulsbältet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.

- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

### Maximal hjärtfrekvens (under träning)

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

#### ⚠ VARNING

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

### Nyborjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

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

### Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

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

### Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

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

## Användning

### Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 6 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

- Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
- Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.

#### ⚠ ANMÄRKNING

- Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. Örja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.

### Ställa in horisontellt sadelläge

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

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

### Ställa in vertikalt sadelläge

Det vertikala sadelläget kan ställas in genom att placera sadelstängan i önskat läge. Med benet nästan rakt måste fotvalvet vidröra pedalen på dess lägsta punkt.

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

### Justera handtaget

Handtaget kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

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

### Nödbromsskruv

För att bromsa trycker du ned bromsreglaget.

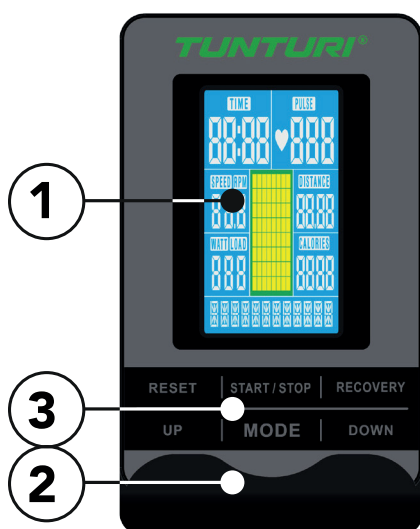
### Strömförsörjning (fig. E)

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

#### ⚠ ANMÄRKNING

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

### Panel (fig F)



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

#### ⚠ OBS

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

### Förklaring av displayfunktioner

#### Time (Tid)

- Om målvärdet inte ställs in kommer tiden att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer tiden att räknas ner från din måltid till 0 och ett larm ljuda eller blinka.  
Tiden kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0:00~99:59

#### Speed

- Visar aktuell träningshastighet.
- Område 0.0 ~ 99.9

#### RPM

- Visar varv per minut
- Område 0 ~ 999

#### Pulse

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

#### Watt

- Visa aktuell tränings-watts
- Område: 0 ~ 999

#### Distance

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

#### Load

- Visar inställning av spänningsnivå när du ställer in motståndet i 3 sekunder.
- Område: 1 ~ 32

#### Calories

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

#### ⚠ OBS

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

## Förklaring av knappar

### Recovery

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

### Down

- Minska motståndet
- Vrid reglaget moturs för att minska värdet.

### Mode

- Välj funktion genom att trycka på knappen MODE.

### Up

- Öka motståndet.
- Vrid reglaget medurs för att öka värdet.

### Reset

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

### Start/ Stop

- Starta eller stoppa ( paus ) träning.

## Manövrering

### Ström på

- Anslut strömförsörjningen till datorn.
- Tryck på valfri knapp för att sätta på strömmen om enheten befinner sig i läget SLEEP.
- Börja trampa för att sätta på panelen om den befinner sig i viloläget.

### Ström av

- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 minuter kommer monitorn att gå till läget SLEEP automatiskt.
- Koppla ur strömförsörjningen direkt till datorn.

## Program

### Snabbstart

- Tryck på Start/ Stop för att starta din träning utan förinställda värden.
- Justera motståndsnivån under träning med Up/ Down på skivan.

### Avsuta ditt träningspass

- Tryck på Start/ Stop i träningsläge för att stoppa/pausa ditt träningspass.  
Tryck på Start/ Stop i pausläge för att fortsätta ditt träningspass.
- Tryck på Reset (i pausläge) för att återställa alla träningsdata.
- Tryck och håll Reset nere i min. 2 sek för att återställa manöverbordet. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

## Manuellt läge

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Manual och tryck på knappen Mode för att gå till nästa inmatning av inställning för programmet i det manuella läget.
- Använd knappen Up/ Down för att förinställa träningstiden och tryck på Mode för att bekräfta inställningen.

### ⚠ OBS

- Efter bekräftelsen kan även följande ställas in: Distance, Calories, & Pulse.
- Om mer än ett mål ställs in avslutas träningen vid de första uppnådda målen.
- Om du lämnar ett mål tomt kommer det inte att ses som en förinställd gräns.

- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

## Beginner mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Beginner och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Beginner.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Beginner 1 ~ 4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid, tryck på Mode för att bekräfta.

### ⚠ OBS

- Efter bekräftelsen kan även följande ställas in: Distance, Calories, & Pulse.
- Om mer än ett mål ställs in avslutas träningen vid de första uppnådda målen.
- Om du lämnar ett mål tomt kommer det inte att ses som en förinställd gräns.

- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

## Advance mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Advance och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Advance.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Advance 1~4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid, tryck på Mode för att bekräfta.

**OBS**

- Efter bekräftelsen kan även följande ställas in: Distance, Calories, & Pulse.
- Om mer än ett mål ställs in avslutas träningen vid de första uppnådda målen.
- Om du lämnar ett mål tomt kommer det inte att ses som en förinställd gräns.

- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

**Sporty mode**

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Sporty och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Sporty.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Sporty 1 ~ 4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid, tryck på Mode för att bekräfta.

**OBS**

- Efter bekräftelsen kan även följande ställas in: Distance, Calories, & Pulse.
- Om mer än ett mål ställs in avslutas träningen vid de första uppnådda målen.
- Om du lämnar ett mål tomt kommer det inte att ses som en förinställd gräns.

- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

**Cardio mode**

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Cardio och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning för programmet Cardio.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in ålder, tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att välja  
55% (Högsta hjärtfrekvens =  $220 - \text{ålder} \times 55\%$ )  
75% (Högsta hjärtfrekvens =  $220 - \text{ålder} \times 75\%$ )  
90% (Högsta hjärtfrekvens =  $220 - \text{ålder} \times 90\%$ )  
TAG (Target H.R. \_ Default 100, Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid, tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid, tryck på Mode för att bekräfta.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen
- Använd Reset för att gå tillbaka till huvudmenyn.

**OBS**

- I Hjärtläge regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där dina hjärtslag uppnår det förinställda HRC-målet.
- Efter 6 sekunder utan pulsingång, visar LCD "Pulse Input" för att meddela användaren.

**Watt mode**

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Watt och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Watt.
- Använd Up/ Down för att ställa in Watt-målet. 120 är förinställd standardnivå  
Område: 10~35, välj och bekräfta genom att trycka på Mode.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån (Watt).
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

I effektläge (W) regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där effekten uppnår det förinställda effektläget.

**OBSERVERA**

- Effektparameter är beräknad enligt rpm och spänningsnivån.  
När rpm är högre, blir spänningen lägre.  
När rpm är lägre, blir spänningen högre.

**Recovery**

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

|    |                    |
|----|--------------------|
| F1 | Enastående         |
| F2 | Utmärkt            |
| F3 | Bra                |
| F4 | Ganska bra         |
| F5 | Under genomsnittet |
| F6 | Dålig              |

**OBS**

- När du går till läget Recovery pausar träningen.
- Tryck på Start/ Stop för att återgå till träningen när du lämnar läget Recovery, eller tryck på Reset för att gå tillbaka till startmenyn.

**Bluetooth & APP**

- Denna panel kan ansluta APP (Fit Hi Way) på den smarta enheten med Bluetooth. (iOS & Android).
- Upprätta Bluetooth-anslutningen endast via anslutningsläget på den installerade APP-enheten på din smarta enhet.
- När panelen har anslutits till den smarta enheten via Bluetooth stängs strömmen på panelen av.

**OBS**

- Tunturi ger dig endast möjligheten att ansluta din träningspanel med en Bluetooth-anslutning. Därför bär Tunturi inget ansvar för skador eller felfunktioner som uppstår på andra produkter än Tunturi-produkter.
- Kolla webbplatsen för extra information.

Denna konsol kan ta emot en Bluetooth-pulssändare. Det finns inget behov av att para ihop enheten eftersom konsolen automatiskt kommer att upptäcka pulssändaren när den är inom räckvidden.

## Rengöring och underhåll

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

**! VARNING**

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

## Fel och funktionsstörningar

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

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

**Felsökning:**

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

**! ANMÄRKNING**

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.
- Om datorn visas onormalt, vänligen installera om transformatorn och försök igen.

## Skakig eller instabil känsla under användning

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

## Transport och lagring

**! VARNING**

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

## Ytterligare information

### Bortskaffande av förpackning

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

### Bortskaffande av uttjänt redskap

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

## Teknisk information

| Parameter                            | Måttenheter | Värde                 |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Telemetrisk hjärt-frekvensmottagare. | Frekvens    | 5.3 Khz/<br>Bluetooth |
| Längd                                | cm<br>inch  | 110<br>43.3           |
| Bredd                                | cm<br>inch  | 52<br>20.5            |
| Höjd                                 | cm<br>inch  | 126<br>49.6           |
| Vikt                                 | kg<br>lbs   | 49.0<br>108.0         |
| Max användarvikt                     | kg<br>lbs   | 150<br>330            |
| Adapter<br>Spänning<br>Strömstyrka   |             | 9V-DC<br>0.5 A        |

## Garanti

### Tunturis ägargarantitunt

#### Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Ägargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

#### Garantivillkor

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

#### Garantins omfattning

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

#### Gegränsningar i garantin

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

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

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

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

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

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

## Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv:  
EN 957 (HB), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

**Suomeksi**

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

**Sisältö**

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Pystypyörä .....</b>                | <b>71</b> |
| <b>Turvallisuusvaroitukset .....</b>   | <b>71</b> |
| Sähköturvallisuus .....                | 71        |
| Kokoamisohjeet .....                   | 72        |
| Kuvaus (kuva A) .....                  | 72        |
| Pakkauksen sisältö (kuva. B & C) ..... | 72        |
| Kokoonpano (kuva. D) .....             | 72        |
| <b>Harjoitukset .....</b>              | <b>72</b> |
| Ohjeita harjoittelua varten .....      | 72        |
| Syke .....                             | 73        |
| <b>Käyttö .....</b>                    | <b>73</b> |
| virtalähde (kuva. E) .....             | 74        |
| <b>Ohjauspaneeli (kuva F) .....</b>    | <b>74</b> |
| Näytön toimintojen selitys .....       | 74        |
| Painikkeet .....                       | 74        |
| Toiminta .....                         | 75        |
| <b>Ohjelmat .....</b>                  | <b>75</b> |
| Pika-aloitus .....                     | 75        |
| Lopeta harjoitukseksi .....            | 75        |
| Manuaalinen tila .....                 | 75        |
| Beginner .....                         | 75        |
| Advance .....                          | 75        |
| Sporty .....                           | 75        |
| Cardio .....                           | 76        |
| Watt Mode. ( Watti-tila ) .....        | 76        |
| Recovery .....                         | 76        |
| Sovellus & Bluetooth .....             | 76        |
| <b>Puhdistus ja huolto .....</b>       | <b>76</b> |
| Viat ja häiriöt .....                  | 77        |
| <b>Kuljetus ja säilytys .....</b>      | <b>77</b> |
| Lisätietoa laitteen omistajalle .....  | 77        |
| <b>Tekniset tiedot .....</b>           | <b>77</b> |
| <b>Takuu .....</b>                     | <b>77</b> |
| <b>Valmistajan vakuutus .....</b>      | <b>78</b> |
| <b>Vastuuvapauslauseke .....</b>       | <b>78</b> |

**Pystypyörä**

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!  
Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät ja soutulaitteet. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**Turvallisuusvaroitukset****VAROITUS**

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

**VAROITUS**

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

- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 3 tuntiin päivässä
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja päättää jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 150 kg (330 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

**Sähköturvallisuus**

(koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellijännite.
- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulmista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjääsi.

- Suorista aina virtajohto täysin.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.
- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettynä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Irrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

## Kokoamisohjeet

### Kuvaus (kuva A)

Pystypöyräsi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan polkupyöräilyä ilman liiallista rasitusta niveliin.

### Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.

#### ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

### Kokoonpano (kuva. D)

#### VAROITUS

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

#### HUOMAUTUS

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

#### ILMOITUS

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

## Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa,

hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteepäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

## Ohjeita harjoittelua varten

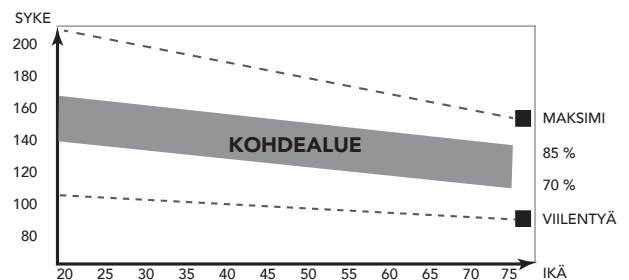
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

### Lämmittelyvaihe

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

### Harjoitteluvaihe

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



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

### Jäähdyttelyvaihe

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

### Lihasten kiinteytys

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

## Painon pudotus

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

## Syke

### Pulssinopeuden mittausta (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.

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

#### ILMOITUS

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

### Sykkeiden mittausta (sykevyö)

#### ILMOITUS

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

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

#### VAROITUS

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

#### HUOMAUTUS

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

#### ILMOITUS

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

## Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

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

#### VAROITUS

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

### Aloittelija

#### 50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

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

### Edistynyt

#### 60-70% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

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

### Ekspertti

#### 70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva kunnoltaan erittäin hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoiisiin harjoituksiin.

## Käyttö

### Tukijalkojen säätäminen

Laitte on varustettu 4 tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

- Käänä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.

#### ILMOITUS

- Laite on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.

### Istuimen säätö vaakasuunnassa

Istuinta voidaan säätää vaakasuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan.

- Löysää istuimen säätönappia.
- Siirrä istuin haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuimen säätönappi.

### Istuimen säätö pystysuunnassa

Istuinta voidaan säätää pystysuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan. Jalka lähes suorana jalkaholvin on kosketettava jalkapoljinta sen alimassa pisteessä.

- Löysää istuinputken säätönappia.
- Siirrä istuinputki haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuinputken säätönappi.

## Ohjaustangon säätö

Ohjaustanko voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.

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

## Hätäjarru

Vastuksensäätönuppia painamalla voit pysäyttää vauhtipyörän liikkeen.

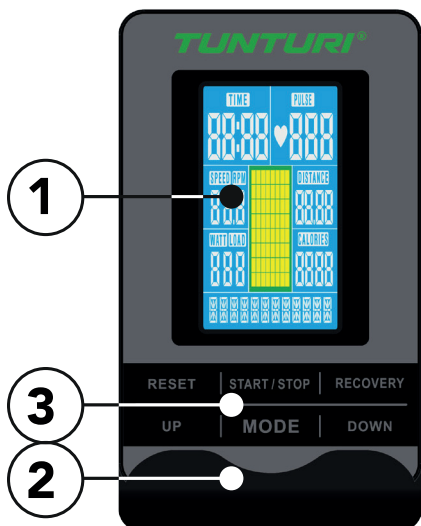
## virtalähde (kuva. E)

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

### ⚠ ILMOITUS

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

## Ohjauspaneeli (kuva F)



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

### ⚠ HUOMAUTUS

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

## Näytön toimintojen selitys

### Time (harjoitusaika)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusaika lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusaika lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, aika lasketaan eteenpäin.
- Alue: 0:00 – 99:59

### Speed

- Näyttää nopeuden.
- Alue: 0.0 – 99.9

### RPM

- Näyttää kierrosnopeuden (kierrokset per minuutti).
- Alue: 0 – 999

### Pulse (syke)

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

### Watt (watit)

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

### Distance (harjoitusmatka)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusmatka lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusmatka lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, harjoitusmatkaa lasketaan eteenpäin.
- Alue on: 0.00 ~ 99.99 KM.

### Load

- Näyttää jännitteen tason säätämisen vastuksen säätämisen aikana 3 sekunnin ajans.
- Alue: 1 ~ 32

### Calories (energiankulutus)

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

### ⚠ HUOM

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

## Painikkeet

### Recovery

- Mittaa palautumissykkeen.

### Down

- Vähentää vastusta harjoituksen aikana.
- Asetettava arvo pienemmäksi.

### Mode

- Asetusten/ valitun arvon vahvistus.

### Up

- Kasvattaa vastusta harjoituksen aikana.
- Asetettava arvo suuremmaksi.

## Reset

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

## Start/ Stop

- Käynnistää tai pysäyttää (Tauko) harjoituksen.

## Toiminta

### Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke virtalähde tietokoneen virtaan.
- Voit aktivoida virransäätötilassa olevan konsolin painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Voit aktivoida virransäätötilassa olevan konsolin alkamalla polkea.

### Pois päältä / virransäätötila

- Jos näyttö ei vastaanota signaaleja 4 minuuttiin, se siirtyy automaattisesti virransäätötilaan (SLEEP).
- Irrota virtalähde tietokoneen virran katkaisemiseksi suoraan.

## Ohjelmat

### Pika-aloitus

- Paina Start/ Stop-painiketta aloittaaksesi harjoittelun ilman ennalta määritettyjä asetuksia.
- Käytä valintapyörää Up/ Down säätääksesi vastustasoa harjoittelun aikana.

### Lopeta harjoituksesi

- Pysäytä/keskeytä harjoituksesi painamalla Start/ Stop-painiketta harjoittelutilassa.  
Jatka harjoitustasi painamalla Start/ Stop-painiketta taukotilassa.
- Nollaa kaikki harjoitustiedot painamalla Reset-painiketta (taukotilassa).
- Nollaa konsoli painamalla Reset-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään.)

### Manuaalinen tila

- Valitse manuaali-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto ja vahvista valinta Mode-painikkeella.

### ILMOITUS

- Vahvistuksen jälkeen voit myös asettaa harjoittelumatkan arvoon Distance, Calories, & Pulse
- Kun asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoittelu päättyy ensimmäiseksi saavutettuihin tavoitteisiin.
- Jos jätät tavoitteen tyhjäksi, sitä ei nähdä etukäteen asetettuna rajana.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

## Beginner

- Valitse Beginner-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Beginner-ohjelmia on valittavana 4: Beginner 1 ~ 4. Valitse yksi näistä ohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto ja vahvista valinta Mode-painikkeella.

### ILMOITUS

- Vahvistuksen jälkeen voit myös asettaa harjoittelumatkan arvoon Distance, Calories, & Pulse
- Kun asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoittelu päättyy ensimmäiseksi saavutettuihin tavoitteisiin.
- Jos jätät tavoitteen tyhjäksi, sitä ei nähdä etukäteen asetettuna rajana.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

## Advance

### Kokeneempi käyttäjä

- Valitse Advance-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Advance-ohjelmia on valittavana 4: Advance 1 ~ 4. Valitse yksi näistä ohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto ja vahvista valinta Mode-painikkeella.

### ILMOITUS

- Vahvistuksen jälkeen voit myös asettaa harjoittelumatkan arvoon Distance, Calories, & Pulse
- Kun asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoittelu päättyy ensimmäiseksi saavutettuihin tavoitteisiin.
- Jos jätät tavoitteen tyhjäksi, sitä ei nähdä etukäteen asetettuna rajana.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

## Sporty

- Valitse Sporty-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Advance-ohjelmia on valittavana 4: Sporty 1 ~ 4. Valitse yksi näistä ohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto ja vahvista valinta Mode-painikkeella.

### ILMOITUS

- Vahvistuksen jälkeen voit myös asettaa harjoittelumatkan arvoon Distance, Calories, & Pulse

- Kun asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoittelu päättyy ensimmäiseksi saavutettuihin tavoitteisiin.
  - Jos jätät tavoitteen tyhjäksi, sitä ei nähdä etukäteen asetettuna rajana.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
  - Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
  - Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
  - Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

## Cardio

### Sykeohjelma

- Valitse sykeohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Aseta Up/ Down-painikkeilla ikäsi ja vahvista valinta Mode-painikkeella
- Sykeohjelmia on valittavana 4:  
55% ( Maksimiskyke = 220 - Ikä x55% )  
75% ( Maksimiskyke = 220 - Ikä x75% )  
90% ( Maksimiskyke = 220 - Ikä x90% )  
TAG = tai tavoitesyke, jonka oletusarvona on 100, Muuta oletusarvoa Up/ Down-painikkeilla ja vahvista asetettu arvo Mode-painikkeella).
- Valitse yksi sykeohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja vahvista valinta Mode-painikkeella.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto ja vahvista valinta Mode-painikkeella.
- Start/ Stop-painike on taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

### ⚠ HUOM

- Sydäntilassa vastus säädetään automaattisesti niin, että sykkeesi saavuttaa ennalta määritetyn HRC-tavoitteen.
- Jos ohjauspaneeli ei havaitse sykettä 6 sekuntiin, käyttäjää huomautetaan asiasta tekstillä: "Pulse Input".

## Watt Mode. ( Watti-tila )

- Valitse Watt-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Aseta WATT-tavoite valintapyörän Up/ Down-näppäimellä 120 on ennalta määritetty oletus  
Alue: 10~350  
vahvista painamalla Mode-painiketta.
- Aseta harjoitusaika Time valintapyörän Up/ Down-näppäimellä.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

Wattimäärätilassa vastus säädetään automaattisesti niin, että wattimäärä saavuttaa ennalta määritetyn wattimäärätavoitteen.

### ⚠ HUOM

- Wattimääräparametri on laskelma RPM:stä ja vastustasosta.  
Kun RPM on korkeampi, vastus on matalampi.  
Kun RPM on matalampi, vastus on korkeampi.

## Recovery

### palautuminen

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

|    |                         |
|----|-------------------------|
| F1 | Erinomainen             |
| F2 | Erittäin hyvä           |
| F3 | Hyvä                    |
| F4 | Kohtalainen             |
| F5 | Keskimääräistä heikompi |
| F6 | Heikko                  |

### ⚠ HUOM

- Recovery-tilaan siirryttäessä harjoitus keskeytyy.
- Voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla Start/ Stop-näppäintä palautumistilasta poistuessasi tai palata aloitusvalikkoon painamalla näppäintä Reset.

## Sovellus & Bluetooth

- Tämä konsoli voi muodostaa yhteyden älylaitteen sovellukseen Bluetoothin välityksellä. (iOS & Android)
- Luo Bluetooth-yhteys vain asennetun APP-yhteystilan avulla älykkäässä laitteessa.
- Kun konsoli on yhdistetty älylaitteeseen Bluetoothin välityksellä, konsoli kytkeytyy pois päältä.

### ⚠ HUOM

- Tunturi ainoastaan tarjoaa mahdollisuuden yhdistää kuntolaite Bluetooth-yhteyden välityksellä. Tunturi ei siten ole vastuussa muiden kuin Tunturi-tuotteiden vahingoista tai toimintahäiriöistä.
- Tarkista verkkosivuilla lisätietoja.

Tämä konsoli voi vastaanottaa Bluetooth-sykemittarin. Laitetta ei tarvitse muodostaa pariksi, koska konsoli tunnistaa automaattisesti sykemittarin, kun se on alueella.

## Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibroitua kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritettua huollon jälkeen.

### ⚠ VAROITUS

- Irrota adapteri ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

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

## Viat ja häiriöt

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

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

### Vianmääritys:

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

### ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.
- Jos tietokone näyttää epänormaalisti, asenna muuntaja uudelleen ja yritä uudelleen.

### Epätasainen tunne käytön aikana

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

## Kuljetus ja säilytys

### VAROITUS

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

## Lisätietoa laitteen omistajalle

### Pakkauksen hävittäminen

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

### Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

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

## Tekniset tiedot

| Parametri                       | Mittayksikkö | Arvo                  |
|---------------------------------|--------------|-----------------------|
| Telemetrinen sykevastaanotin    | Taajuus      | 5.3 Khz/<br>Bluetooth |
| Pituus                          | cm<br>inch   | 110<br>43.3           |
| Leveys                          | cm<br>inch   | 52<br>20.5            |
| Korkeus                         | cm<br>inch   | 126<br>49.6           |
| Paino                           | kg<br>lbs    | 49.0<br>108.0         |
| Suurin sallittu käyttäjän paino | kg<br>lbs    | 150<br>330            |
| Sovitin<br>Jännite<br>Virta     | V<br>Ma.     | 9V-DC<br>0.5 A        |

## Takuu

### Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

#### Takuuehdot

Kuluttajalla on sovellettavan kulutustavaroiden kauppaa koskevan kansallisen lainsäädännön mukaiset lailliset oikeudet, eikä takuulla rajoiteta näitä oikeuksia. Omistajan Takuu on voimassa vain, mikäli laitetta käytetään Tunturi New Fitness BV:n kyseiselle laitteelle sallimassa käyttöympäristössä. Kunkin laitteen sallittu käyttöympäristö mainitaan laitteen käyttöohjeessa.

#### Takuuehdot

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

#### Takuun kattavuus

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

#### Takuun rajoitukset

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

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

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

Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista.

Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata.

Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

## Valmistajan vakuutus

---

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HB), 89/336/ETY.

Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Alankomaat

## Vastuuvapauslauseke

---

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Kaikki oikeudet pidätetään.

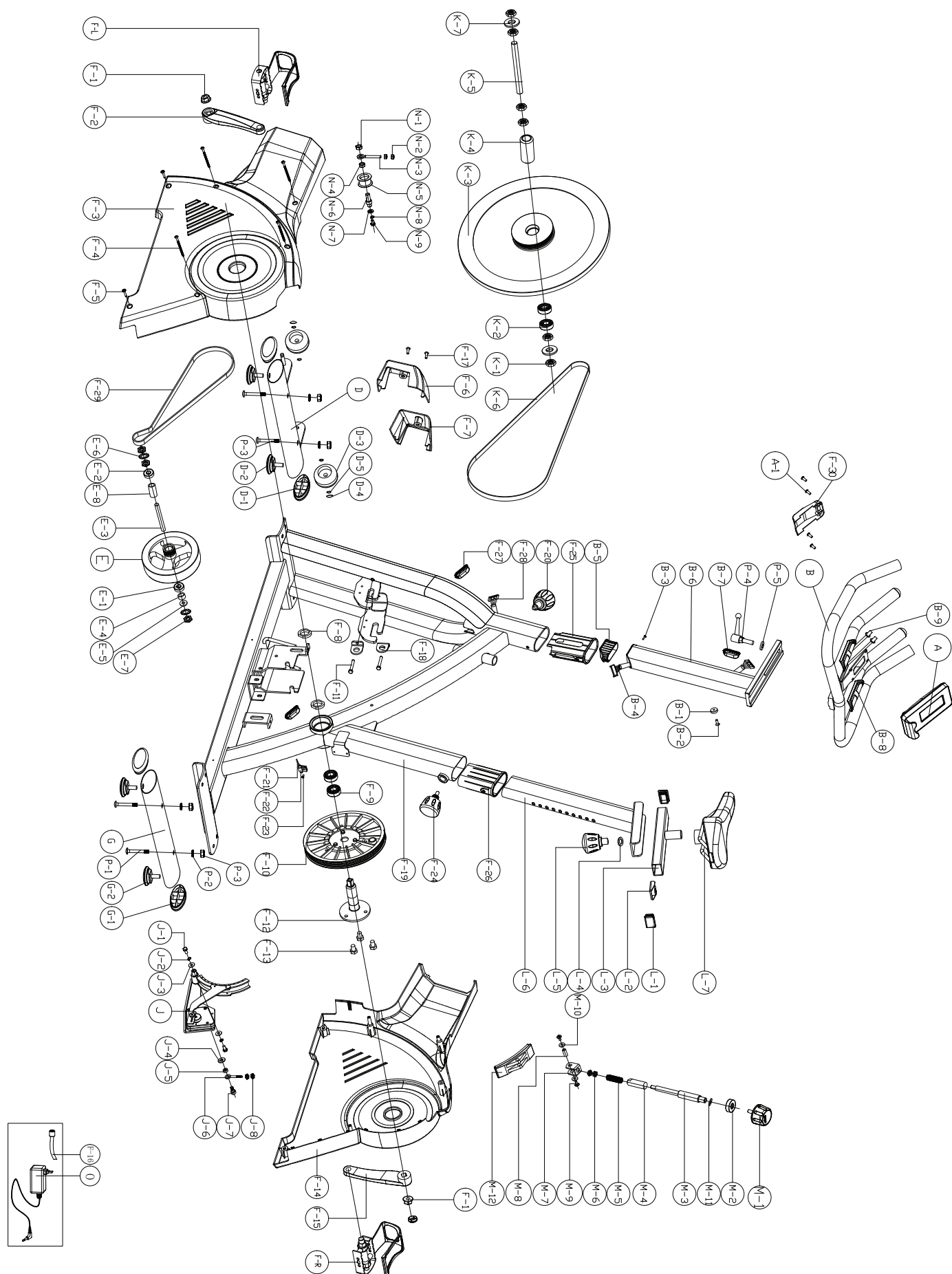
Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

| No   | Description                    | Qty  |
|------|--------------------------------|------|
| A    | Console                        | 1PCS |
| A-1  | Screw M5x10                    | 4PCS |
| B    | Handlebar                      | 1PCS |
| B-1  | Limit sleeve                   | 1PCS |
| B-2  | Hex screw M5x12L               | 1PCS |
| B-3  | Self-tap screw M3x12L          | 1PCS |
| B-4  | Cable, upper                   | 1PCS |
| B-5  | Handlebar cap                  | 1PCS |
| B-6  | Handlebar post                 | 1PCS |
| B-7  | Wire cap                       | 1PCS |
| B-8  | Hand pulse sensor              | 2PCS |
| B-9  | Hand pulse sensor wire         | 2PCS |
| D    | Front foot                     | 1PCS |
| D-1  | Foot cap                       | 2PCS |
| D-2  | Adjust cushion pad             | 2PCS |
| D-3  | Transport wheel                | 2PCS |
| D-4  | Nut                            | 2PCS |
| D-5  | C-clip                         | 4PCS |
| E    | Flywheel compl. (incl. E-1~E8) | 1SET |
| E-1  | Bearing 6000RS                 | 1PCS |
| E-2  | Bearing 6900RS                 | 1PCS |
| E-3  | Flywheel axle                  | 1PCS |
| E-4  | Plastic bushing                | 1PCS |
| E-5  | Flat washer                    | 2PCS |
| E-6  | Star washer                    | 2PCS |
| E-7  | Nut 3/8"-26x4.5t               | 5PCS |
| E-8  | Bushing                        | 1PCS |
| F    | Pedal, pair (sport type)       | 1SET |
| F-1  | Pattern nut                    | 2PCS |
| F-2  | Crank, L                       | 1PCS |
| F-3  | Side cover, L                  | 1PCS |
| F-4  | Self-tap screw M4x50L          | 4PCS |
| F-5  | Self-tap screw M4x16L          | 4PCS |
| F-6  | Front cover, L                 | 1PCS |
| F-7  | Front cover, R                 | 1PCS |
| F-8  | Nut M20                        | 2PCS |
| F-9  | Bearing 6004RS                 | 2PCS |
| F-10 | Drive pulley                   | 1PCS |
| F-11 | Hex screw M6x30L (code: 8.8)   | 2PCS |
| F-12 | Axle                           | 1PCS |
| F-13 | Hex screw M8x12L               | 3PCS |
| F-14 | Side cover, R                  | 1PCS |
| F-15 | Crank, R                       | 1PCS |
| F-16 | DC wire                        | 1PCS |
| F-17 | Screw M5x14L                   | 4PCS |
| F-18 | Flywheel adjust plate          | 2PCS |
| F-19 | Frame                          | 1SET |
| F-20 | Handlebar post knob            | 1PCS |
| F-21 | Sensor box + wire              | 1PCS |
| F-22 | Sensor holder                  | 1PCS |
| F-23 | Machine screw M4x10L           | 1PCS |

| No   | Description                        | Qty  |
|------|------------------------------------|------|
| F-24 | Seat post knob                     | 1PCS |
| F-25 | Handlebar post sleeve              | 1PCS |
| F-26 | Seat post sleeve                   | 1PCS |
| F-27 | End cap                            | 2PCS |
| F-28 | Cable, lower                       | 1PCS |
| F-29 | Drive belt                         | 1PCS |
| F-30 | Cover                              | 1PCS |
| G    | Rear foot                          | 1PCS |
| G-1  | Foot cap                           | 2PCS |
| G-2  | Adjust cushion pad                 | 2PCS |
| J    | Servo motor and magnet brake set   | 1SET |
| J-1  | Hex screw M6xP1.0*16L              | 2PCS |
| J-2  | Spring washer                      | 2PCS |
| J-3  | Flat washer Ø6xØ13x1t              | 2PCS |
| J-4  | Flat washer Ø8*Ø19*2T              | 2PCS |
| J-5  | Bushing                            | 1PCS |
| J-6  | Adjustor                           | 1PCS |
| J-7  | Screw M8x22L                       | 1PCS |
| J-8  | Hex Nut M6                         | 2PCS |
| K    | Flywheel set (incl. K1~K7)         | 1SET |
| K-1  | Nut                                | 6PCS |
| K-2  | Bearing 6202RS                     | 2PCS |
| K-3  | Flywheel                           | 1PCS |
| K-4  | Bushing                            | 1PCS |
| K-5  | 2-way flywheel axle                | 1PCS |
| K-6  | Belt                               | 1PCS |
| K-7  | Flat washer Ø15xØ25x1t             | 2PCS |
| L    | Seat sliding tube set              | 1SET |
| L-1  | Tube cap                           | 2PCS |
| L-2  | Screw fixing bracket               | 1PCS |
| L-3  | Seat sliding tube                  | 1PCS |
| L-4  | Flat washer                        | 1PCS |
| L-5  | Seat locking knob                  | 1PCS |
| L-6  | Seat post                          | 1PCS |
| L-7  | Seat                               | 1PCS |
| M    | Brake assembly set                 | 1SET |
| M-1  | Brake knob                         | 1PCS |
| M-2  | Fixing nut                         | 1PCS |
| M-3  | Adjustment pole(lower)             | 1PCS |
| M-4  | Fixing tube                        | 1PCS |
| M-5  | Spring Ø15*1.6T*86L                | 1PCS |
| M-6  | Hex Nut M8                         | 2PCS |
| M-7  | Brake bracket                      | 1PCS |
| M-8  | Bushing Ø9.2*18L                   | 1PCS |
| M-9  | Screw M5x8                         | 2PCS |
| M-10 | Flat washer Ø10xØ14x1t             | 2PCS |
| M-11 | Teflon washer Ø13.5xØ18.5x0.5t     | 1PCS |
| M-12 | Brake set                          | 1PCS |
| N    | Belt tightener set (incl. N-1~N-9) | 1SET |
| N-1  | Hex nut M10                        | 1PCS |
| N-2  | Hex nut M6                         | 2PCS |

| No  | Description                  | Qty  |
|-----|------------------------------|------|
| N-3 | Adjustor                     | 1PCS |
| N-4 | Bushing Ø10xØ14x4mmL         | 1PCS |
| N-5 | Pulley wheel                 | 1PCS |
| N-6 | Pulley wheel axle            | 1PCS |
| N-7 | Flat washer Ø6xØ13x1t        | 1PCS |
| N-8 | Spring washer Ø6             | 1PCS |
| N-9 | Hex screw M6xP1.0x12L        | 1PCS |
| P   | Hardware kit (incl. P-1~P-8) | 1SET |
| P-1 | Carriage bolt M8x55L         | 4PCS |
| P-2 | Flat washer Ø8xØ19           | 8PCS |
| P-3 | Nylon nut M8                 | 4PCS |
| P-4 | Quick release knob           | 1PCS |
| P-5 | Copper sasher                | 1PCS |
| P-6 | Harpoon wrench               | 1PCS |
| P-7 | Allen wrench                 | 1PCS |
| P-8 | Spann wrench                 | 1PCS |
| O   | Switching power adaptor      | 1PCS |

| No | Description | Qty |
|----|-------------|-----|
|----|-------------|-----|









## **Tunturi New Fitness BV**

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere  
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere  
The Netherlands

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

