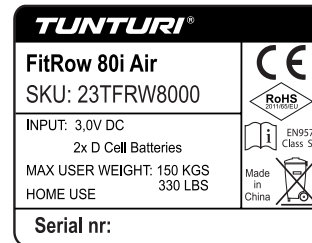
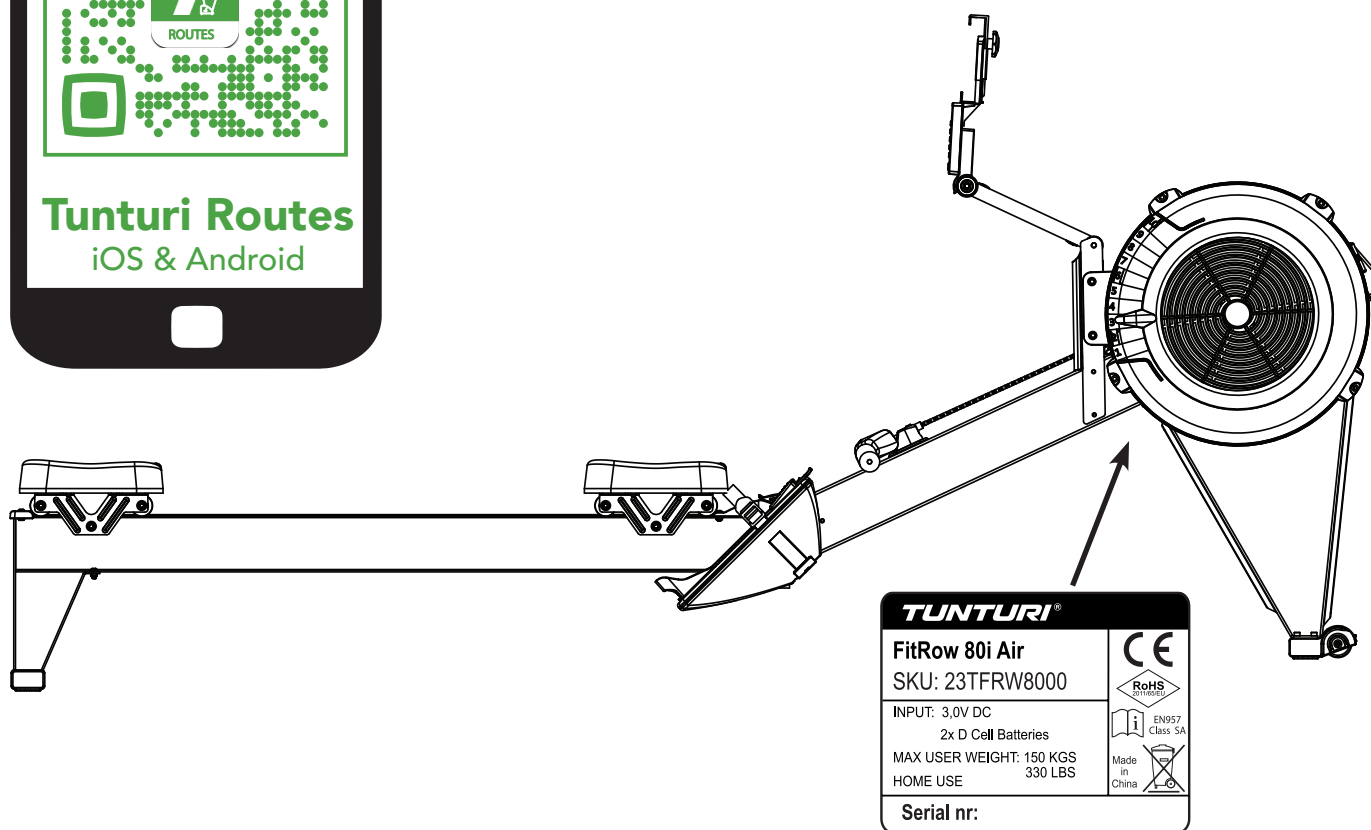


FITROW 80i AIR

GB	User manual	11 - 17
DE	Benutzerhandbuch	18 - 24
FR	Manuel de l'utilisateur	25 - 31
NL	Gebruikershandleiding	32 - 38
IT	Manuale d'uso	39 - 45
ES	Manual del usuario	46 - 52
SV	Bruksanvisning	53 - 59
SU	Käyttöohje	60 - 66

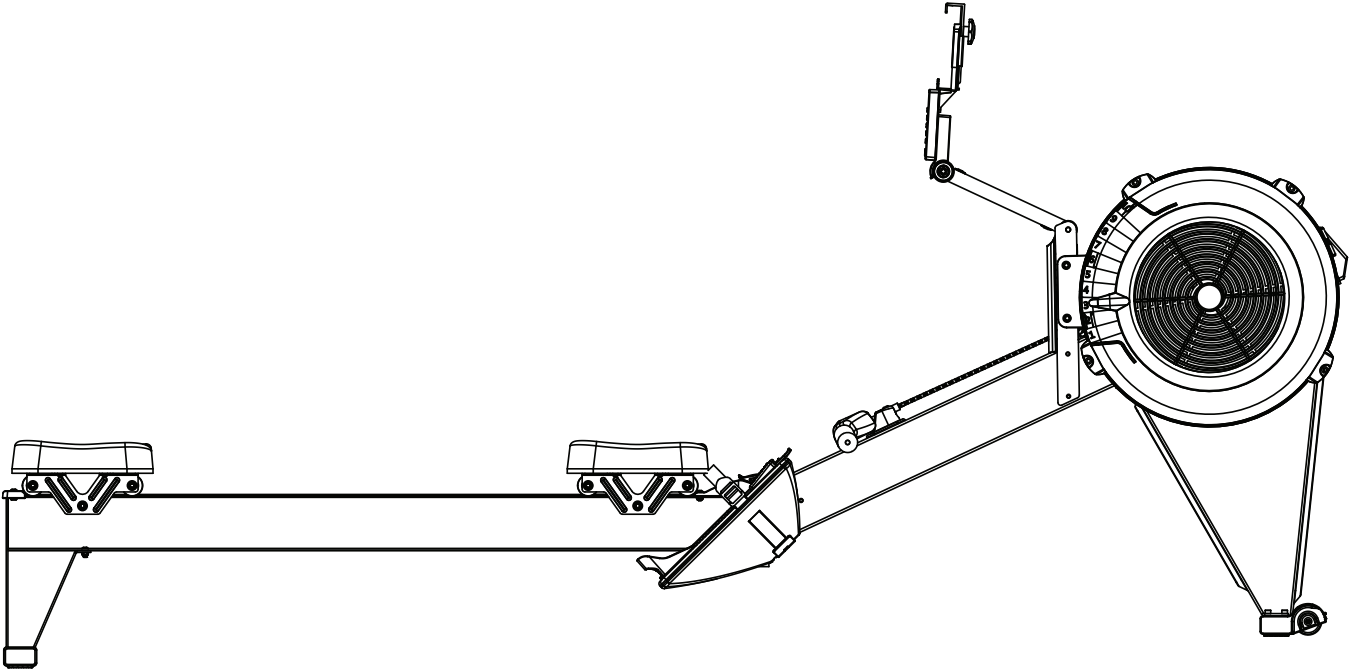
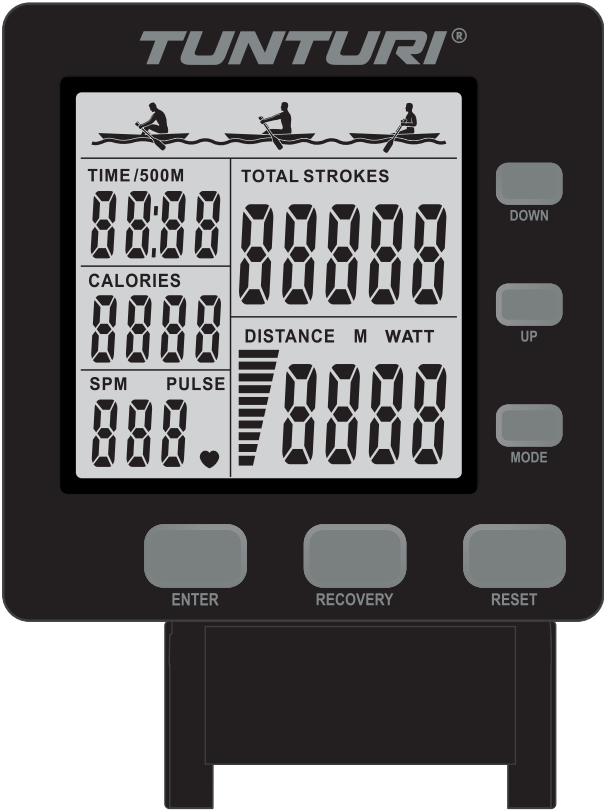


Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.

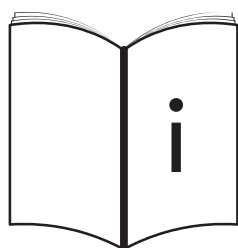
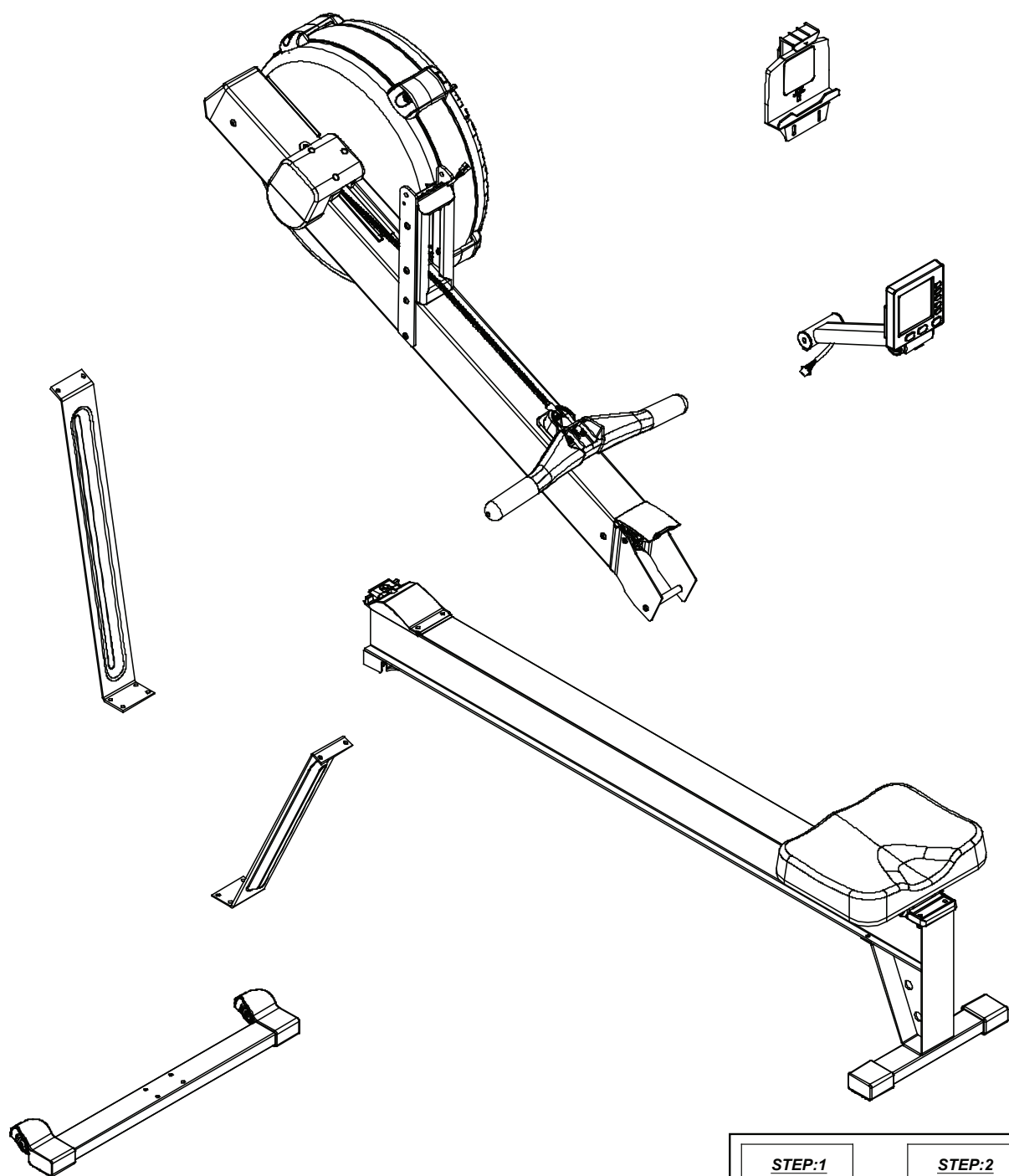


A





B



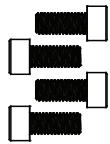
STEP:1		STEP:2	
106	M6*15 4X	106	M6*15 4X
5MM 1X		6MM 1X	
STEP:4			
94	103	109	
M5*16 1X	M8 1X	M8*100 1X	
1X 10-13			

C

STEP:1

106

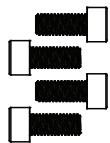
M6*15
4X



STEP:2

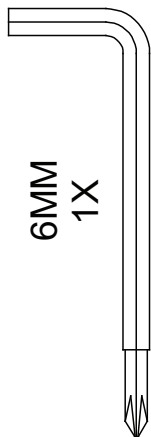
106

M6*15
4X



6MM

1X



5MM

1X



STEP:4

105

M8*100
1X



103

M8
1X



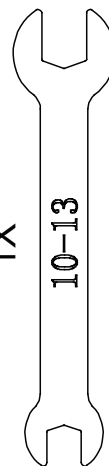
94

M5*16
1X

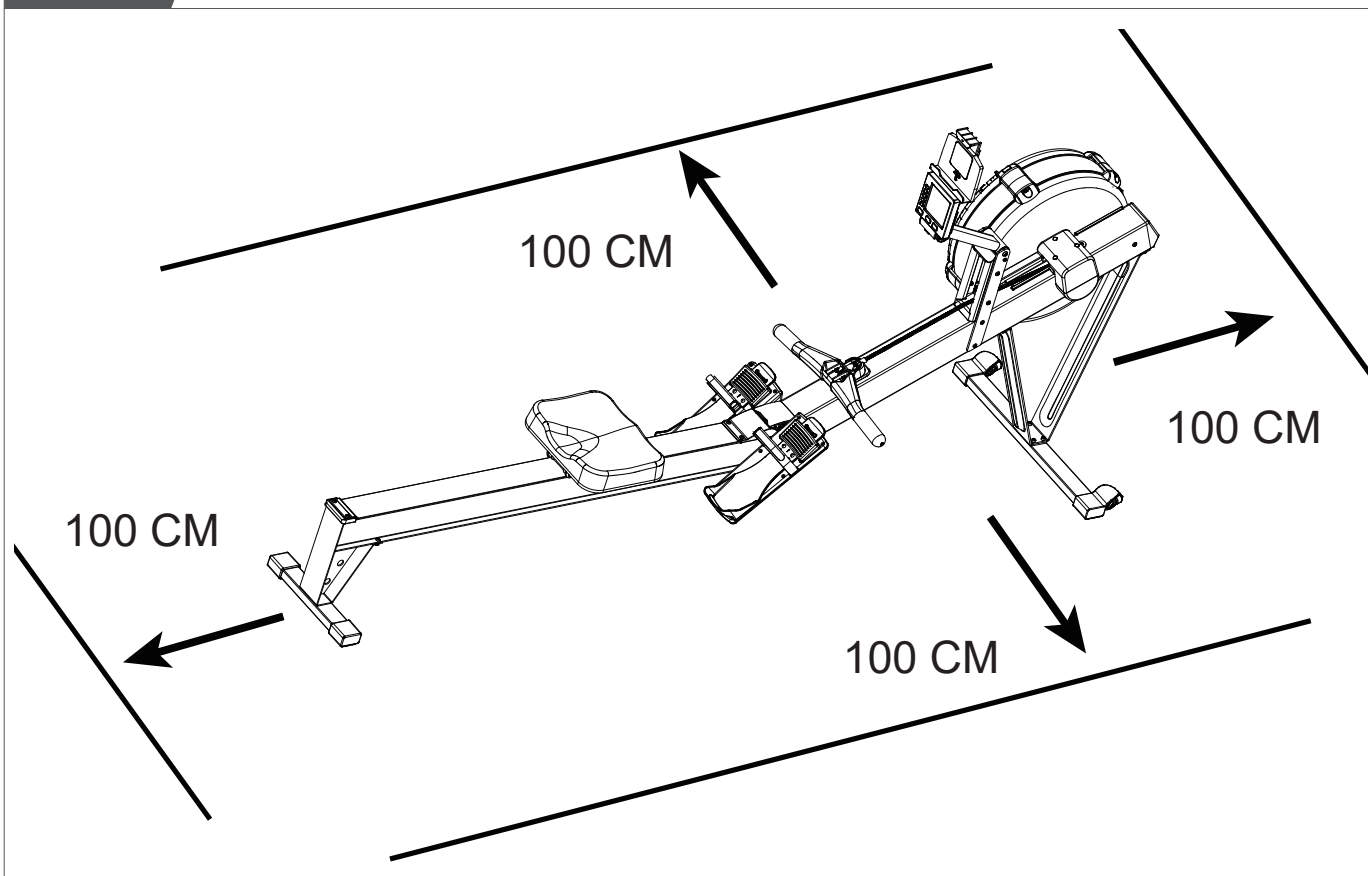


1X

10-13

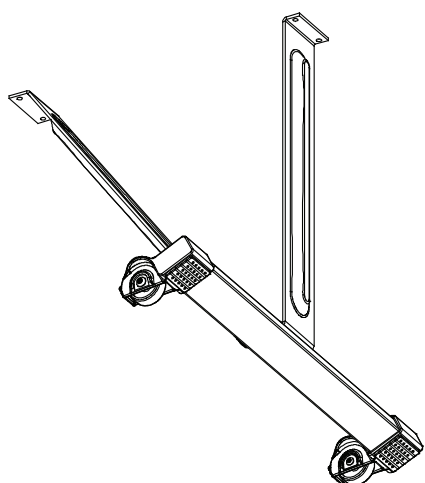
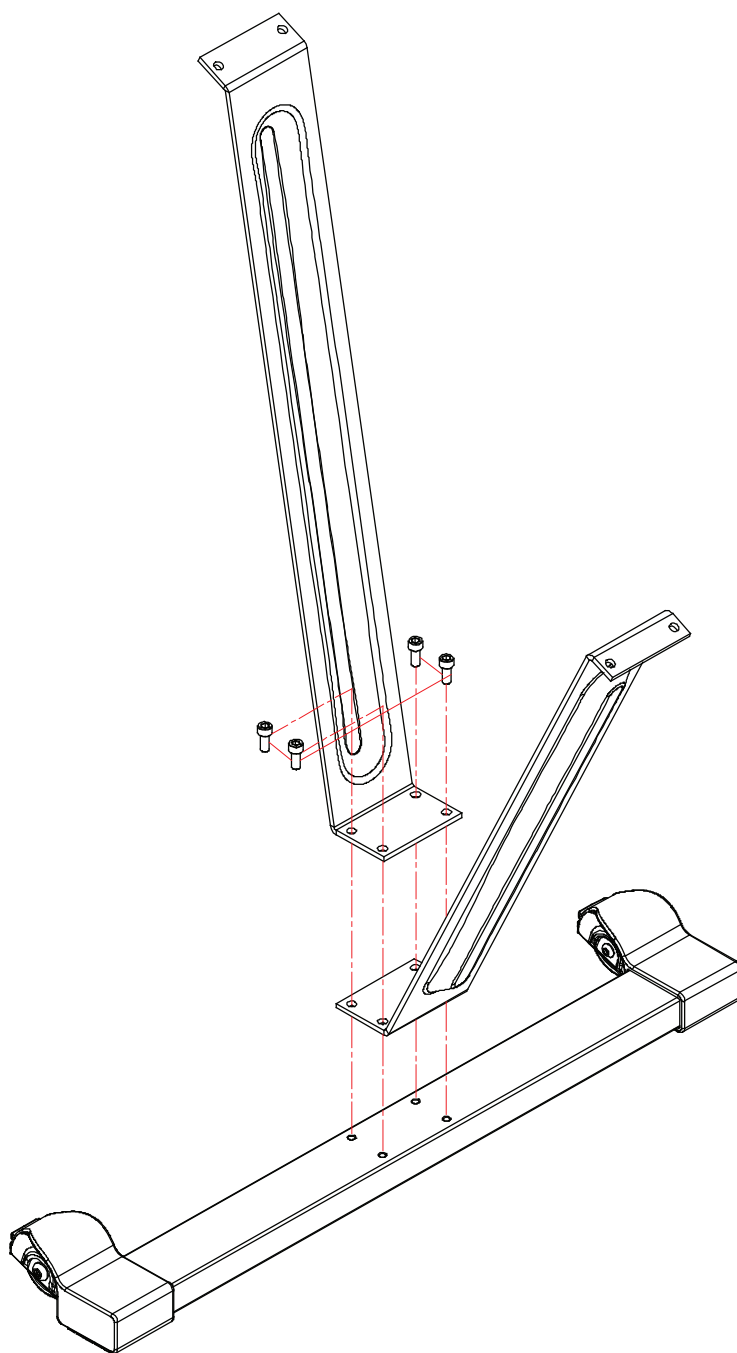


D-00





D-01



STEP:1

106

M6*15
4X

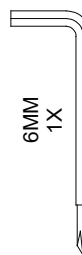


5MM
1X

STEP:2

106

M6*15
4X



6MM
1X

STEP:4

94

M5*16
1X



103

M8
1X



105

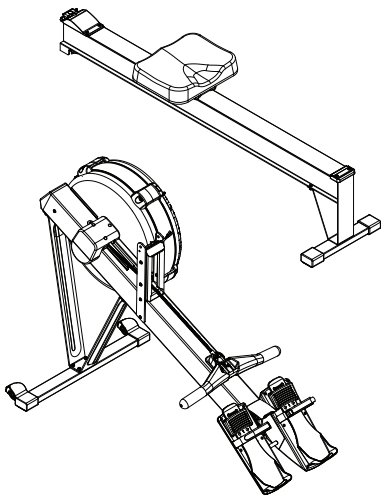
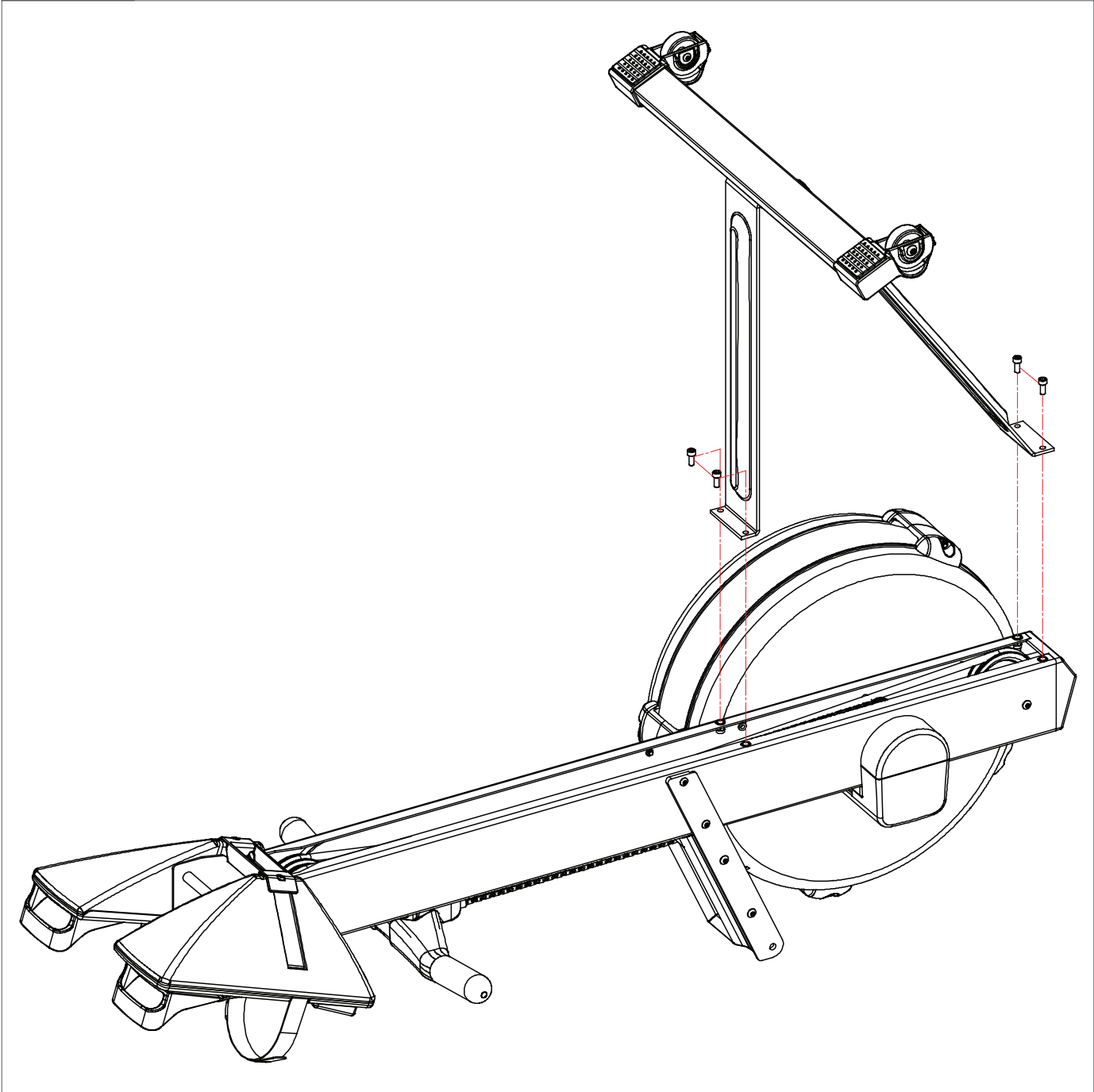
M8*100
1X



1X

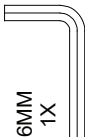
10-13

D-02



STEP:2

106
M6*15
4X



STEP:4

105
M8*100
1X



103
M8
1X

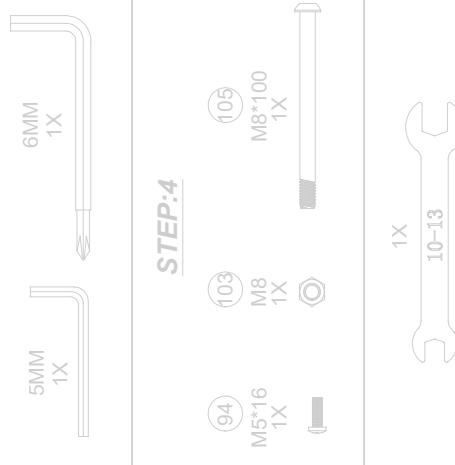
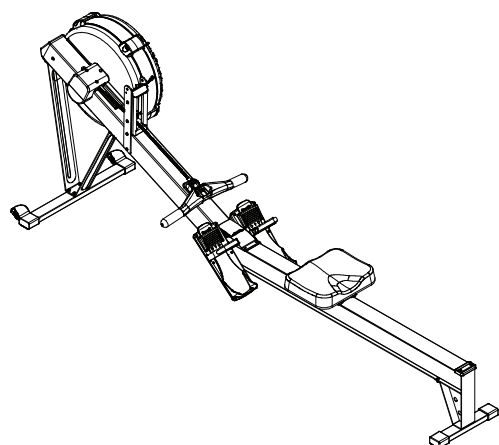
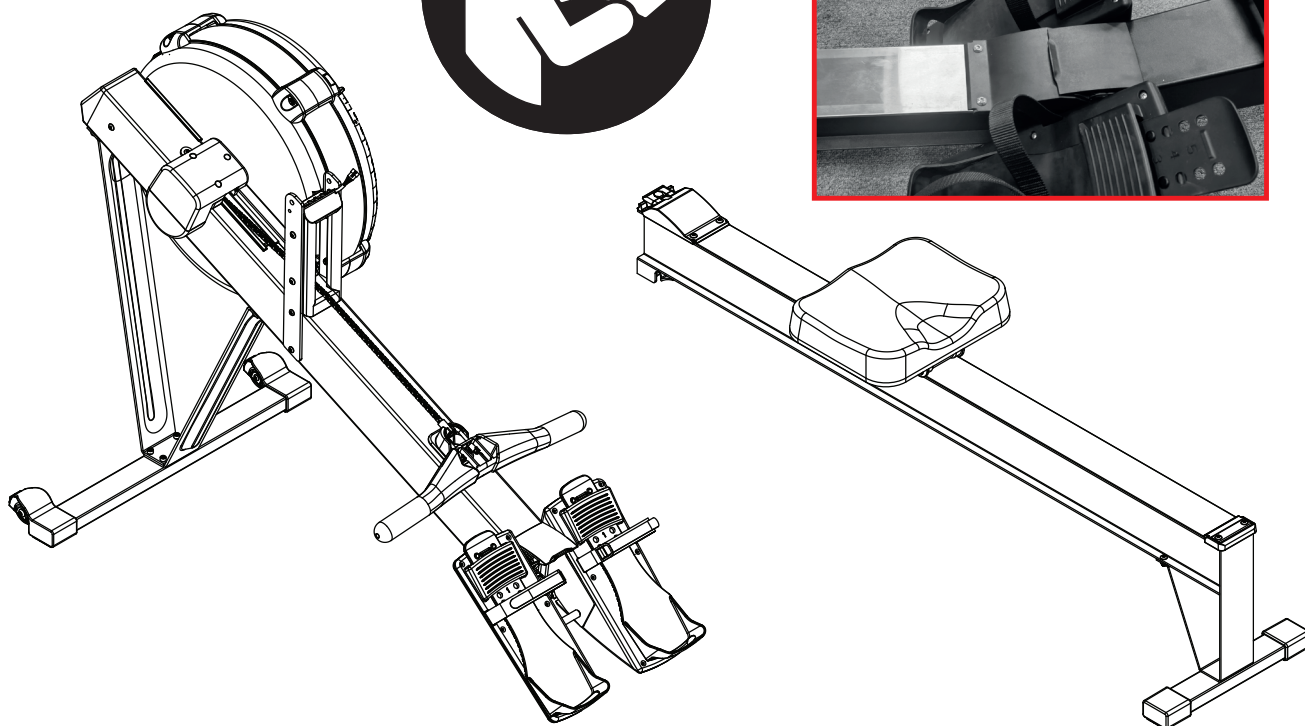
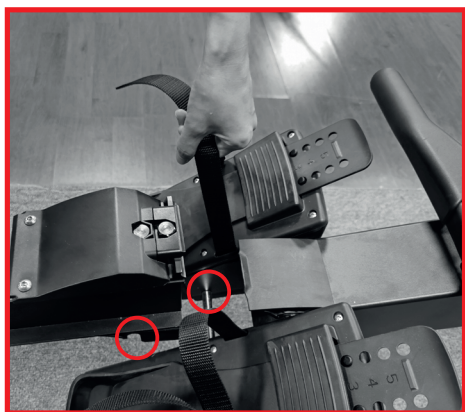


94
M5*16
1X

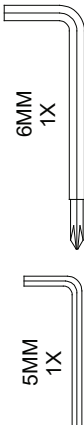
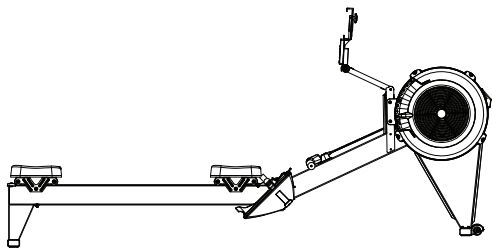
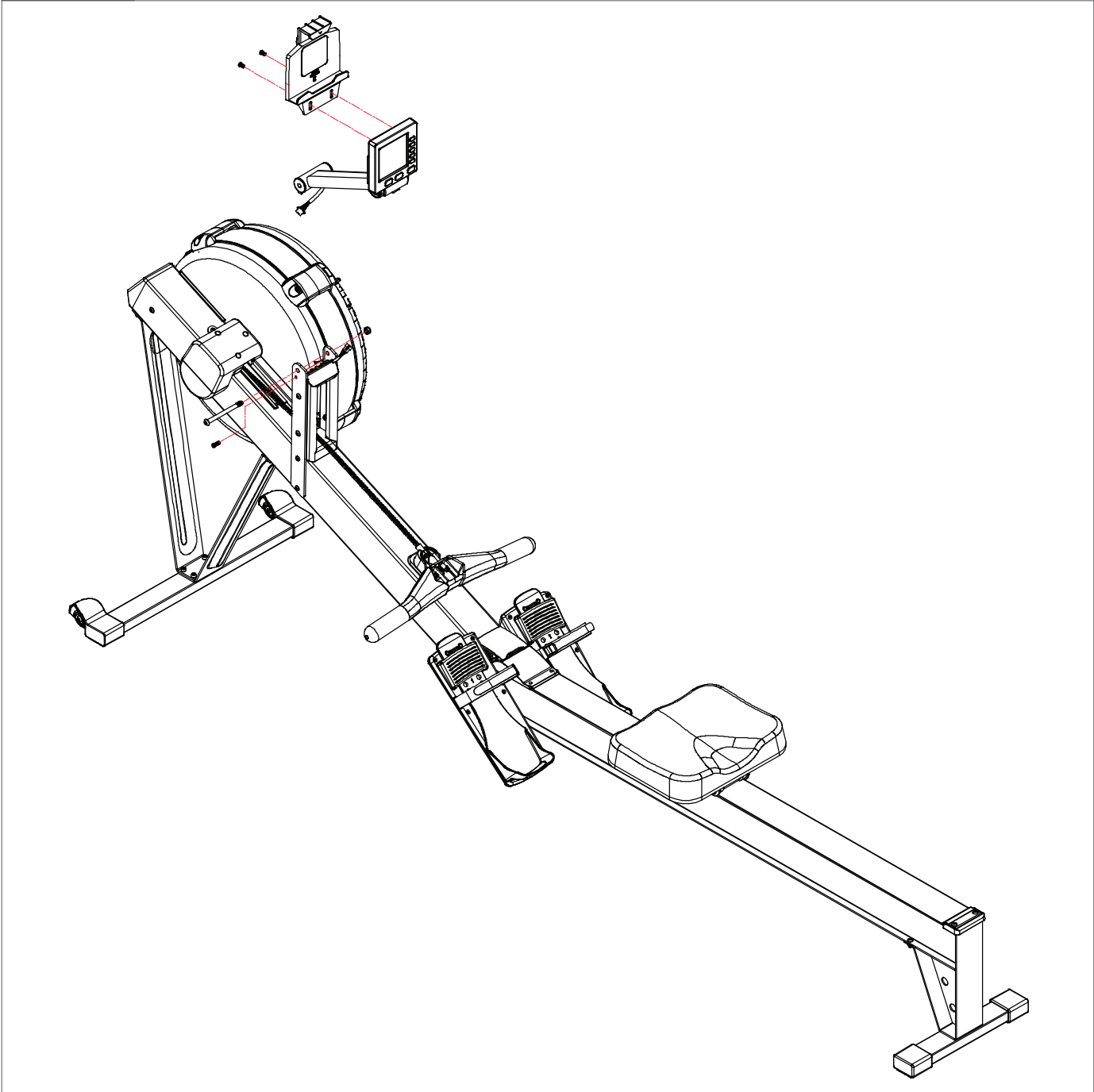




D-03

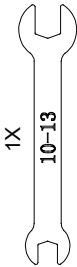


D-04



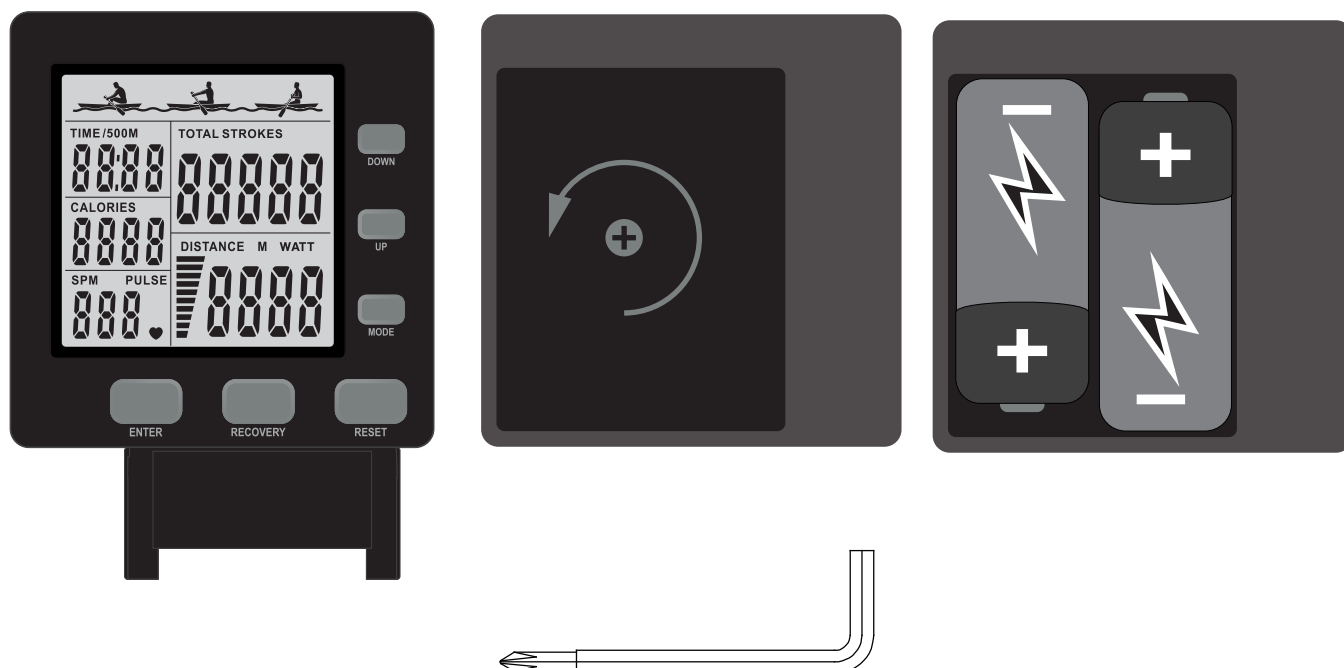
STEP:4

(94)	M5*16	1X	
(103)	M8	1X	
(105)	M8*100	1X	

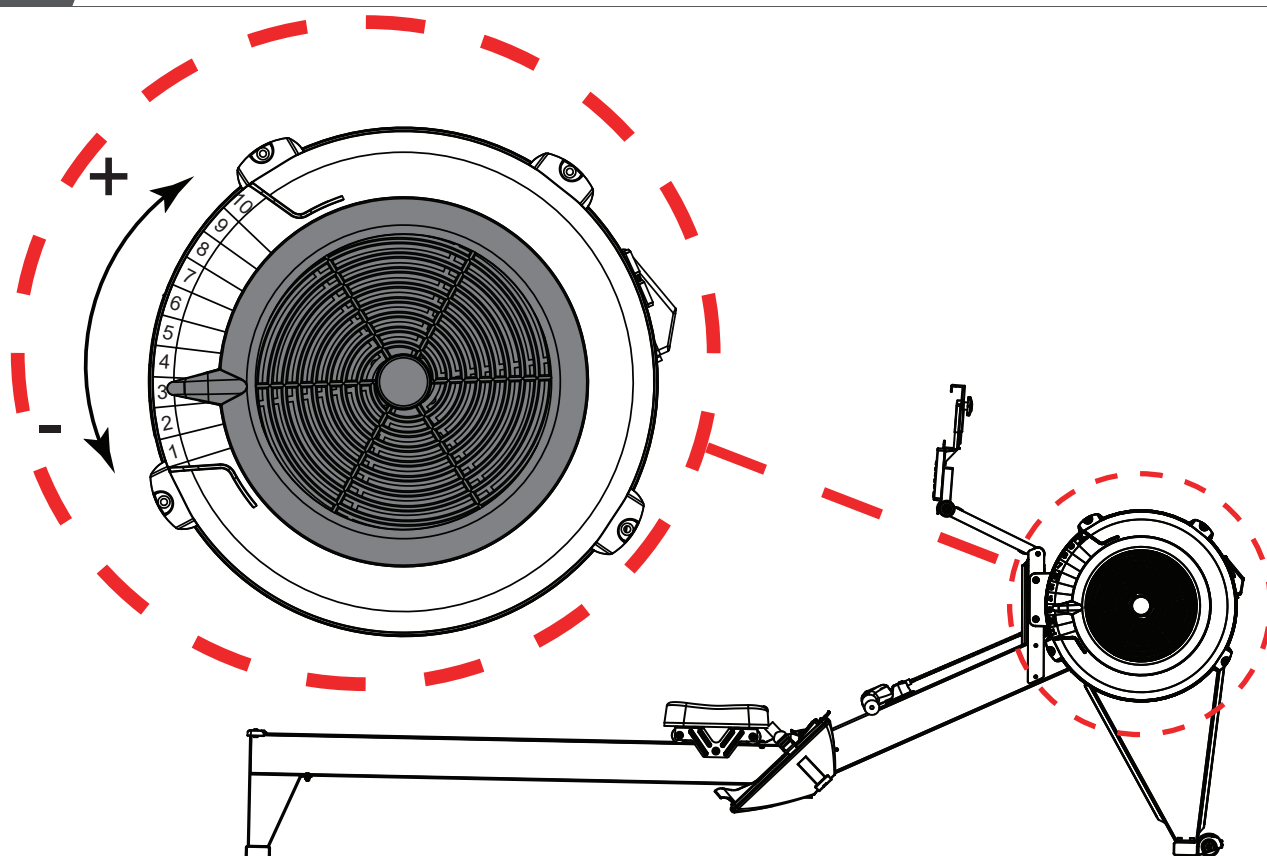




E



F



Index

Welcome	11
Safety warnings.....	11
Assembly instructions.....	12
Description illustration A.....	12
Description illustration B	12
Description illustration C.....	12
Description illustration D.....	12
Additional assembly information	12
Additional environmental information	12
Workouts	12
Exercise Instructions.....	12
Heart rate	13
Use.....	13
Adjusting resistance (Fig. F)	13
Replacing the batteries (Fig. E)	13
Console (Fig. E).....	14
Operation.....	14
Explanation Display functions	14
Explanation of buttons.....	14
Programs	15
Bluetooth & APP	15
Cleaning and maintenance.....	15
Lubricate the chain.....	15
Defects and malfunctions.....	15
Transport and storage	16
Warranty.....	16
Warranty conditions	16
Technical data	16
Declaration of the manufacturer	16
Disclaimer	17

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

Safety warnings

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

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

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

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

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

NOTE

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

Description illustration C

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

Description illustration D

The illustrations show you in the correct following order how to assemble your trainer best.

WARNING

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

CAUTION

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

Additional assembly information

D3 How to connect the main frame with seat rail frame

NOTE

- The both frames are fixed by a special locking system.

- Locate the horizontal axle on the main frame.
- Locate the matching horizontal slot on the bottom end of the front cap mounted on the seat rail frame.
- Tilt the main frame and seat frame both in a $\pm 30^\circ$ degree angle in a manner where the both components create a triangle shape figure.
- Position the slot on the seat rail frame over the axle of the main frame.
- Slowly lower the fitting down, until it firmly snaps in correct position.

NOTE

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

Additional environmental information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

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

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.

It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

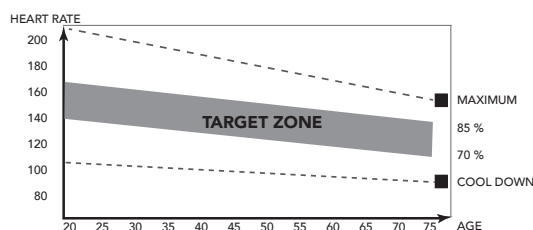
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

NOTE

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

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

WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION

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

NOTE

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

- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

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

Beginner

50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced

60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert

70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting resistance (Fig. F)

To increase or decrease resistance, shift the adjustment knob at the side of the turbine cover.

- Shift upwards to increase resistance.
- Shift downwards to decrease resistance.
- The scale (1-10) helps you find and set a suitable resistance.

Replacing the batteries (Fig. E)

The console is equipped with 2 D batteries at the rear of the console.

To fit/ Replace the batteries

- Loosen the screw on the battery holder cover to remove the cover. (Located on the back side).
- Remove the old batteries. Only valid when replacing the batteries for fresh ones.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover, in the reverse following order. Don't over-tighten the screw to avoid the cover to break.

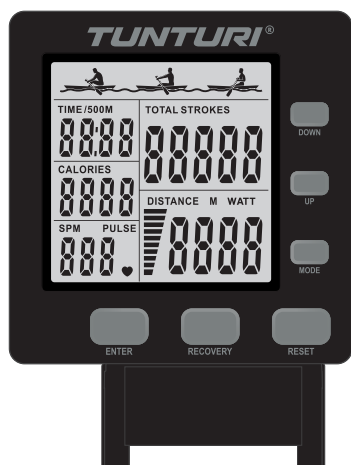
NOTE

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

WARNING

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

Console (Fig. E)



WARNING

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

Operation

Power on

- Press any key to power on the console when being in sleep mode.
- Start workout to power on the console when being in sleep mode.
- Press any button to turn on the computer backlight, and the backlight will automatically turn off and enter the energy-saving mode after about 8 seconds

Power off

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

Explanation Display functions

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When workout in time target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0:00 ~ 99:59.
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Time/ 500m

- Shows the time needed to run a 500 meter distance workout, based on the current rowing intensity.
- Display range: 0 ~ 99:00 minutes.

Strokes

- Without setting the target value, strokes will count up.
- When workout in strokes target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0 ~ 99999 strokes
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Total strokes

- Displays the cumulative number of times the user has exercised for many times.
- Value will reset after the batteries are re-installed.
- Display range: 0 ~ 99999 strokes

Distance

- Without setting the target value, strokes will count up.
- When workout in strokes target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0 ~ 99999 meters
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Watt

- Display current workout watts.
- Range 0 ~ 999 watt

Calories

- Without setting the target value, calories will count up.
- When workout in calories target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0 ~ 9999 calories
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

NOTE

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

SPM

- SPM is Strokes Per Minute and is showing the average Strokes per minute during workout.
- Display range: 0 ~ 999 strokes per minute

Pulse

- Measured pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Display range: 0-60 ~ 240 BPM

NOTE

- The measured value cannot be used as a medical basis.

Explanation of buttons

MODE

Press this button to select time, strokes, distance, calories and pulse functions.

ENTER

Press this button to switch time and time/500M functions, pulse and SPM functions, distance and watt functions, strokes and total strokes functions.

UP/DOWN

To set the values of time, strokes, distance, calories and pulse.

RESET

Press the mode button to switch to the target function, and then press the reset button to reset the function value (time, strokes, distance, calories and pulse). Press and hold the reset button for about 2 seconds to restart the computer, and all values of the computer will be reset (except the total strokes, which will return to zero after the battery is reinstalled).

RECOVERY

Press this button to test the pulse recovery ability of the user. After a period of exercise, you still need to wear the wireless heartbeat chest belt. When the computer has pulse value display, press this button to start the pulse recovery function. The computer will enter the 60 second countdown. After the countdown, the user's pulse recovery status will be displayed on the screen. The recovery status represented by the F value is as follows: (Press the reset button to switch back to the main display screen.)

Programs

Target training settings

This computer has five target training modes: time, strokes, distance, calories and pulse (Set when stopping exercise).

Time target training mode

First press the "MODE" button to switch to the "TIME" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target time (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required time, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Strokes target training mode

First press the "MODE" button to switch to the "STROKES" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target strokes (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required strokes, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Distance target training mode

First press the "MODE" button to switch to the "DISTANCE" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target distances (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required distances, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Calories target training mode

First press the "MODE" button to switch to the "CALORIES" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target calories (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required calories, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Pulse target training mode

First press the "MODE" button to switch to the "PULSE" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target pulse (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required pulse, stop the button. Then start to use the machine, When the user's pulse is higher than the target pulse, the computer will give an alarm.

NOTE

- During the setting process, if you want to modify the target value, press the reset button to clear the current setting or press and hold the reset button for about 2 seconds to clear all target values, and then reset according to the above description.

Bluetooth & APP

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

NOTE

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

Cleaning and maintenance

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

WARNING

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

Lubricate the chain

Lubrication is a highly important service activity for the rower chain.. The recommended lubrication interval is after every 50 hours of use.

- Pour a little purified mineral oil on a lint-free cloth.
- With the cloth, stroke the entire length of the chain back and forth until the chain is oiled over the full length.
- Wipe off the excess and repeat if needed.

WARNING

- Never apply too much oil to avoid taints.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Trouble shooting:

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

NOTE

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

Transport and storage

WARNING

- When need to carry, do carry and move the equipment with at least two persons.
- Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by grasping the frame base..
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

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

Warranty conditions

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

Warranty coverage

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

Warranty limitations

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

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

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	242.0
	inch	95.3
Width	cm	61.0
	inch	24.0
Height	cm	116.0
	inch	45.7
Weight	kg	32.5
	lbs	71.6
Max. user weight	kg	150
	lbs	330
Battery size	2x	D
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact	Yes
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

IMPORTANT NOTICE

The console is equipped with a 5.3 Khz receiver to prevent interference with the build in BT module operating on 5.0 Khz frequency signal.

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

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/EU. The product therefore carries the CE label.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2023 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch

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

Index

Willkommen	18
Warnhinweise zur Sicherheit	18
Montageanleitungen	19
Beschreibung Abbildung A	19
Beschreibung Abbildung B	19
Beschreibung Abbildung C	19
Beschreibung Abbildung D	19
Zusätzliche Informationen zur Montage	19
Zusätzliche Umwelt Informationen	19
Trainings	19
Trainingsanleitung	19
Herzfrequenz	20
Gebrauch	21
Widerstand einstellen (Abb. F)	21
Erneuerung der Batterien (Abb. E)	21
Konsole (Abb. E)	21
Bedienung	21
Erläuterung der Anzeigefunktionen	21
Erläuterung der Tasten	22
Programme	22
Bluetooth & APP	23
Reinigung und Wartung	23
Schmieren Sie die Kette	23
Störungen und Fehlfunktionen	23
Transport und Lagerung	23
Garantie	23
Garantiedauer	23
Technische Daten	24
Herstellereklärung	24
Haftungsausschluss	24

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder 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

Wichtige sicherheitshinweise

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

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠️ WARNUNG

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

⚠️ WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den 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.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

!! HINWEIS

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

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

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

! WARNUNG

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

! VORSICHT

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

Zusätzliche Informationen zur Montage

D3 So verbinden Sie den Hauptrahmen mit dem Sitzschienenrahmen

!! HINWEIS

- Die beiden Rahmen werden durch ein spezielles Verriegelungssystem fixiert.

- Suchen Sie die horizontale Achse am Hauptrahmen.
- Suchen Sie den passenden horizontalen Schlitz am unteren Ende der am Sitzschienenrahmen montierten Vorderkappe.
- Neigen Sie den Hauptrahmen und den Sitzrahmen in einem $\pm 30^\circ$ -Winkel so, dass beide Komponenten eine dreieckige Form bilden.
- Positionieren Sie den Schlitz am Sitzschienenrahmen über die Achse des Hauptrahmens.
- Senken Sie das Anschlussstück langsam ab, bis es fest in der richtigen Position einrastet.

!! HINWEIS

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Trainings

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

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Trainingsanleitung

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

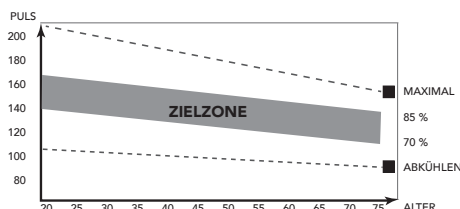
Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt,

einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

Die Trainings-Phase

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



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

Die Abkühlungs-Phase

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

Muskelformung

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

Gewichtsabnahme

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

Herzfrequenz

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

HINWEIS

- Ein 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

- 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 Herzfrequenz

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

Gebrauch

Widerstand einstellen (Abb. F)

Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, drehen Sie den Einstellknopf an der Seite der Turbinenabdeckung.

- Schieben Sie ihn nach oben, um den Widerstand zu erhöhen.
- Schieben Sie nach unten, um den Widerstand zu verringern.
- Die Skala (1-10) hilft Ihnen beim Festlegen des geeigneten Widerstands.

Erneuerung der Batterien (Abb. E)

Die Konsole ist mit 2 D-Batterien an der Rückseite der Konsole ausgestattet.

Einsetzen/Austauschen der Batterien

- Lösen Sie die Schraube an der Abdeckung des Batteriehalters, um die Abdeckung zu entfernen. (Befindet sich auf der Rückseite.)
- Entfernen Sie die alten Batterien.
Gilt nur, wenn die Batterien durch neue ersetzt werden.
- Legen Sie die neuen Batterien ein.
Achten Sie darauf, dass die Pole der Batterien mit den Markierungen (+) und (-) übereinstimmen.
- Montieren Sie die Abdeckung in umgekehrter Reihenfolge.
Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, damit die Abdeckung nicht bricht.

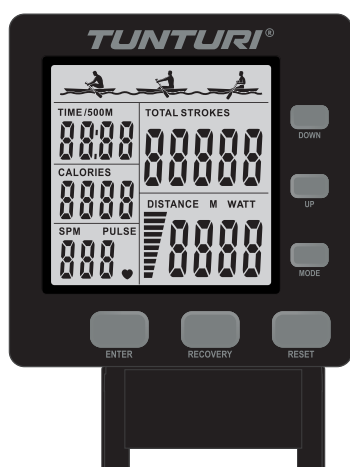
! HINWEIS

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

! WARNUNG

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

Konsole (Abb. E)



! 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.

Bedienung

Einschalten

- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Starten Sie das Training, um die Konsole einzuschalten, wenn Sie sich im Schlafmodus befinden.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung des Computers einzuschalten. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach etwa 8 Sekunden automatisch aus und wechselt in den Energiesparmodus.

Ausschalten

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

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Zeit

- Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn Sie im Zeitzielmodus trainieren, zählt der Parameter von Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.
- Anzeigebereich: 0:00 ~ 99:59.
- Einstellbereich 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Zeit/500 m

- Zeigt die benötigte Zeit für einen Trainingslauf von 500 m basierend auf der aktuellen Ruderintensität an.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99:00 Minuten.

Ruderschläge

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Schläge hochgezählt.
- Beim Training im Strokes-Zielmodus zählt der Parameter von Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99999 Ruderschläge
- Einstellbereich: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Schläge gesamt

- Zeigt die kumulative Anzahl der Trainingssitzungen an, die der Benutzer insgesamt seit längerer Zeit durchgeführt hat.
- Der Wert wird zurückgesetzt, wenn die Batterien wieder eingelegt werden.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99999 Ruderschläge

Distance (Entfernung)

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Schläge hochgezählt.
- Beim Training im Strokes-Zielmodus zählt der Parameter von Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99999 Meter
- Einstellbereich: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Watt

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

Calories (Kalorien)

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien summiert.
- Wenn Sie im Kalorienzielmodus trainieren, zählt der Parameter von



Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.

- Anzeigebereich: 0 ~ 9999 Kalorien
- Einstellbereich: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

HINWEIS

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

SPM

- SPM sind Schläge pro Minute, wobei während des Trainings der Mittelwert der Schläge pro Minute angezeigt wird.
- Anzeigebereich: 0 ~ 999 Schläge pro Minute

Pulse (Puls)

- Der gemessene Puls wird nach 6 Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Zielpuls liegt.
- Anzeigebereich: 0-60~ 240 BPM

HINWEIS

- Der gemessene Wert kann nicht als medizinische Grundlage verwendet werden.

Erläuterung der Tasten

MODE (MODUS)

Drücken Sie diese Taste, um die Funktionen Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls zu wählen.

ENTER

Drücken Sie diese Taste, um zwischen den Funktionen Zeit und Zeit/500M, Puls und SPM, Distanz und Watt, Ruderschläge und Gesamtschläge zu wechseln.

UP/ DOWN

Zum Einstellen der Werte für Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls.

RESET

Drücken Sie die Modus-Taste, um zur Zielfunktion zu wechseln, und drücken Sie dann die Reset-Taste, um die Funktionswerte (Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls) zurückzusetzen. Halten Sie die Reset-Taste etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten. Alle Werte des Computers werden zurückgesetzt (mit Ausnahme der Gesamtschläge, die nach dem Wiedereinsetzen der Batterie auf Null zurückgesetzt werden).

RECOVERY

Drücken Sie diese Taste, um die Pulserholungsfähigkeit des Benutzers zu testen. Sie müssen Sie den drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurt dazu nach der Trainingszeit weiterhin eine gewisse Zeit tragen. Wenn der Computer eine Impulswertanzeige hat, drücken Sie diese Taste, um die Pulserholungsfunktion zu starten. Der Computer startet den 60-Sekunden-Countdown. Nach Ablauf des Countdowns wird der Status der Pulserholung des Benutzers auf dem Bildschirm angezeigt. Der durch den F-Wert dargestellte Erholungsstatus lautet wie folgt: (Drücken Sie die Reset-Taste, um zum Hauptanzeigebildschirm zurückzukehren).

Programme

Zielvorgaben für das Training

Dieser Computer verfügt über fünf Zieltrainingsmodi: Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls (Einstellung bei Stoppuhr-Training).

Zeitziel-Trainingsmodus

Drücken Sie zunächst die „MODE“-Taste, um auf die Funktion „TIME“ umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP“- und „DOWN“-Taste, um die Zielzeit einzustellen (halten Sie die „UP“- und „DOWN“-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzuzeigen, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Ruderschläge-Ziel

Drücken Sie zuerst die „MODE“-Taste, um auf die „STROKES“-Funktion umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP“- und „DOWN“-Taste, um die Zielschläge einzustellen (halten Sie die „UP“- und „DOWN“-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschten Schläge erreicht sind, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzuzeigen, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Distanzziel

Drücken Sie zunächst die „MODE“-Taste, um auf die Funktion „DISTANCE“ umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP“- und „DOWN“-Taste, um die Zielentfernungen einzustellen (halten Sie die „UP“- und „DOWN“-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschten Distanzen erreicht sind, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzuzeigen, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Kalorienziel

Drücken Sie zunächst die „MODE“-Taste, um auf die Funktion „KALORIEN“ umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP“- und „DOWN“-Taste, um die Zielkalorien einzustellen (halten Sie die „UP“- und „DOWN“-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschten Kalorien erreicht sind, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzuzeigen, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Pulsziel

Drücken Sie zunächst die „MODE“-Taste, um auf die „PULSE“-Funktion umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP“- und „DOWN“-Taste, um den Zielpuls einzustellen (halten Sie die „UP“- und „DOWN“-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn der gewünschte Puls erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Wenn der Puls des Benutzers höher ist als der Zielpuls, gibt der Computer einen Alarm aus.

HINWEIS

- Wenn Sie während des Einstellvorgangs den Zielwert ändern möchten, drücken Sie die Reset-Taste, um die aktuelle Einstellung zu löschen, oder halten Sie die Reset-Taste etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Zielwerte zu löschen, und setzen Sie sie dann entsprechend der obigen Beschreibung zurück.

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

Reinigung und Wartung

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

⚠ WARNUNG

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

Schmieren Sie die Kette

Die Schmierung ist eine sehr wichtige Servicetätigkeit für die Ruderkette.

Alle 50 Betriebsstunden wird eine Schmierung empfohlen.

- Geben Sie ein wenig gereinigtes Mineralöl auf ein fusselfreies Tuch.
- Streichen Sie mit dem Tuch über die gesamte Länge der Kette hin und her, bis die Kette über die gesamte Länge geölt ist.
- Wischen Sie den Überschuss ab und wiederholen Sie den Vorgang, falls erforderlich.

⚠ WARNUNG

- Tragen Sie nie zu viel Öl auf, um Flecken zu vermeiden.

Störungen und Fehlfunktionen

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

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

Fehlersuche:

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

⚠ HINWEIS

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

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

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

Garantiedauer

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

Garantieumfang

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

Einschränkungen der garantie

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

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	242.0 95.3
Breite	cm inch	61.0 24.0
Körpergröße	cm inch	116.0 45.7
Gewicht	kg lbs	32.5 71.6
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150 330
Batteriegröße	2x	D
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Ja Nein Nein

WICHTIGER HINWEIS

Die Konsole ist mit einem 5,3 Khz-Empfänger ausgestattet, um Interferenzen mit dem eingebauten BT-Modul zu vermeiden, das mit einem 5,0 Khz-Frequenzsignal arbeitet.

Daher können wir nicht garantieren, dass ein 5.0 Khz Brustgurt von Ihrer Konsole empfangen werden kann. Unserer Erfahrung nach funktioniert ein 5,0 Khz Herzfrequenz-Sender (Brustgurt) höchstwahrscheinlich ohne Probleme, dies kann aber nicht garantiert werden.

Herstellereklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/EU. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2023 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

Français

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

Indice

Bienvenue	25
Avertissements de sécurité	25
Instructions de montage.....	26
Illustration de description A	26
Illustration de description B	26
Illustration de description C	26
Illustration de description D	26
Informations complémentaires sur l'assemblage	26
Informations environnementale supplémentaires.....	26
Exercices.....	26
Instructions d'entraînement	26
Fréquence cardiaque	27
Usage.....	28
Régler la résistance (fig. F)	28
Remplacement des piles (Fig. E)	28
Console (fig. E)	28
Fonctionnement	28
Mettre hors tension	28
Explication des fonctions à l'écran	28
Explication des boutons	29
Programmes	29
Bluetooth & APP	30
Nettoyage et entretien	30
Lubrifier la chaîne	30
Défauts et dysfonctionnements	30
Transport et rangement.....	30
Garantie.....	31
Conditions de garantie	31
Données techniques	31
Déclaration du fabricant	31
Limite de responsabilité	31

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

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

Consignes de sécurité importantes

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

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.

Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

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

REMARQUE

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

Illustration de description C

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

Illustration de description D

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

AVERTISSEMENT

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

PRÉCAUTION

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

Informations complémentaires sur l'assemblage

D3 Comment relier le cadre principal au cadre du rail d'assise ?

REMARQUE

- Les deux cadres sont fixés par un système de verrouillage spécial.

- Localisez l'axe horizontal sur le cadre principal.
- Repérez la fente horizontale correspondante sur l'extrémité inférieure du capuchon avant monté sur le cadre du rail d'assise.
- Inclinez le cadre principal et le cadre du siège à un angle de $\pm 30^\circ$ de manière à ce que les deux composants créent une figure en forme de triangle.
- Positionnez la fente du cadre du rail d'assise sur l'axe du cadre principal.
- Abaissez lentement le raccord jusqu'à ce qu'il s'enclenche fermement dans la bonne position.

NOTE

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

Informations environnementales supplémentaires

Élimination des emballages

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

Élimination du produit

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

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice 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.

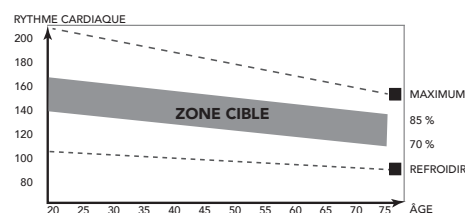
Phase d'échauffement

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 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

- 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

Régler la résistance (fig. F)

Pour augmenter ou diminuer la résistance, déplacez le bouton de réglage situé sur le côté du couvercle de la turbine.

- Déplacez vers le haut pour augmenter la résistance.
- Déplacez vers le bas pour diminuer la résistance.
- L'échelle (1-10) vous aide à trouver et à définir une résistance appropriée.

Remplacement des piles (Fig. E)

La console est équipée de 2 piles D à l'arrière de la console.

Pour installer/remplacer les piles

- Desserrez la vis du couvercle du porte-batterie pour le retirer. (Situé à l'arrière).
- Retirez les piles usagées.
- Valable uniquement lors du remplacement des piles par des piles neuves.
- Insérez les piles neuves.
- Assurez-vous que les piles correspondent aux marques de polarité (+) et (-).
- Montez le couvercle en procédant dans l'ordre inverse.
- Ne serrez pas trop la vis pour éviter que le couvercle ne se brise.

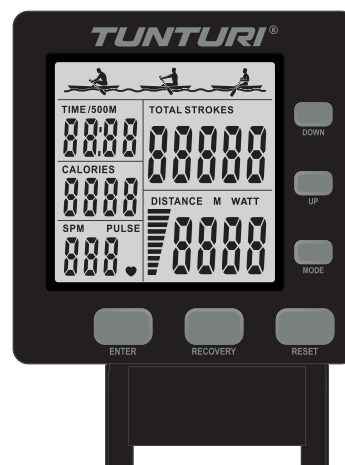
REMARQUE

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

AVERTISSEMENT

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

Console (fig. E)



⚠ 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.

Fonctionnement

Marche

- Appuyer sur une touche pour mettre en marche la console en mode veille.
- Démarrez l'entraînement pour allumer la console lorsque vous êtes en mode veille.
- Appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer le rétroéclairage de l'ordinateur, et le rétroéclairage s'éteindra automatiquement et passera en mode d'économie d'énergie après environ 8 secondes.

Mettre hors tension

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

Explication des fonctions à l'écran

Time (Durée)

- Sans réglage de valeur de votre objectif, la durée augmente.
- Lorsque la séance d'entraînement se déroule en mode objectif de temps, le paramètre compte à rebours à partir de votre objectif de temps jusqu'à 0.
- Plage d'affichage : 0:00 ~ 99:59.
- Plage de réglage: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Temps/500 m

- Affiche le temps requis pour parcourir 500 m en fonction de l'intensité de rame actuelle.
- Plage d'affichage : 0 ~ 99:00 minutes

Mouvements

- Sans définir la valeur cible, les mouvements augmenteront.
- Lors d'une séance d'entraînement en mode objectif de mouvements, le paramètre compte à rebours à partir de votre objectif de temps jusqu'à 0.
- Plage d'affichage : 0 ~ 99999 mouvements
- Plage de réglage : 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Mouvements totaux

- Affiche le nombre cumulé de fois où l'utilisateur a fait de l'exercice pendant de nombreuses fois.
- La valeur sera réinitialisée après la réinstallation des piles.
- Plage d'affichage : 0 ~ 99999 mouvements

Distance

- Sans définir la valeur cible, les mouvements augmenteront.
- Lors d'une séance d'entraînement en mode objectif de mouvements, le paramètre compte à rebours à partir de votre objectif de temps jusqu'à 0.
- Plage d'affichage : 0 ~ 99999 mètres
- Plage de réglage : 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Watt

- Affiche les watts de l'entraînement en cours.
- Plage 0 ~ 999 watts

Calories

- Sans réglage de valeur de votre objectif, les calories augmentent.
- Lors d'une séance d'entraînement en mode objectif de calories, le paramètre compte à rebours à partir de votre objectif de temps jusqu'à 0.
- Plage d'affichage : 0 ~ 9999 calories
- Plage de réglage : 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

REMARQUE

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

PRODUITS ET MARCHÉS SPÉCIAUX

- SPM est le nombre de mouvements par minute, et indique la moyenne des mouvements par minute pendant l'entraînement.
- Plage d'affichage : 0 ~ 999 mouvements par minute

Pulse (Pouls)

- Le pouls mesuré s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.
- L'alarme du pouls retentira lorsque le pouls actuel se trouve au-dessus de votre objectif de pouls.
- Plage d'affichage : 0-60~ 240 BPM

REMARQUE

- La valeur mesurée ne peut pas être utilisée comme base médicale.

Explication des boutons

MODE

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les fonctions temps, mouvements, distance, calories et pouls.

ENTER

Appuyez sur ce bouton pour commuter les fonctions temps et temps/500M, pouls et SPM, distance et watts, mouvements et total des mouvements.

HAUT/BAS

Pour régler les valeurs de temps, mouvements, distance, calories et pouls.

RESET

Appuyez sur le bouton de mode pour passer à la fonction objectif, puis appuyez sur le bouton de réinitialisation pour réinitialiser la valeur de la fonction (temps, mouvements, distance, calories et pouls). Appuyez sur le bouton de réinitialisation et maintenez-le enfoncé pendant environ 2 secondes pour redémarrer l'ordinateur, et toutes les valeurs de l'ordinateur seront réinitialisées (à l'exception du nombre total de mouvements, qui reviendra à zéro après la réinstallation de la batterie).

RECOVERY

Appuyez sur ce bouton pour tester la capacité de récupération du pouls de l'utilisateur. Après une période d'exercice, vous devez toujours porter la ceinture thoracique sans fil. Lorsque l'ordinateur affiche la valeur de pouls, appuyez sur ce bouton pour lancer la fonction de récupération du pouls. L'ordinateur entame le compte à rebours de 60 secondes. Après le compte à rebours, l'état de récupération du pouls de l'utilisateur s'affiche à l'écran. L'état de récupération représenté par la valeur F est le suivant : (Appuyez sur le bouton de réinitialisation pour revenir à l'écran d'affichage principal).

Programmes

Paramètres d'objectif d'entraînement

Cet ordinateur dispose de cinq modes d'objectif d'entraînement : temps, mouvements, distance, calories et pouls (défini lors de l'arrêt de l'exercice).

Mode d'entraînement avec objectif de temps

Appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour passer à la fonction « TEMPS », puis appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour régler l'objectif de temps (maintenez les boutons « HAUT » et « BAS » enfoncés pour accélérer le réglage). Lorsque le temps requis est atteint, arrêtez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commence à décompter. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommence automatiquement le compte à rebours à partir de zéro.

Mode d'entraînement avec objectif de mouvements

Appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour passer à la fonction « MOUVEMENTS », puis appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour régler l'objectif des mouvements (appuyez et maintenez enfoncés les boutons « HAUT » et « BAS » pour accélérer le réglage). Lorsque le temps requis est atteint, arrêtez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commence à décompter. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommence automatiquement le compte à rebours à partir de zéro.

Mode d'entraînement avec objectif de distance

Appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour passer à la fonction « DISTANCE », puis appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour régler l'objectif des distances (appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » et maintenez-les enfoncés pour accélérer le réglage). Lorsque le temps requis est atteint, arrêtez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commence à décompter. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommence automatiquement le compte à rebours à partir de zéro.

Mode d'entraînement avec objectif de calories

Appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour passer à la fonction « CALORIES », puis appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour régler l'objectif des calories (appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » et maintenez-les enfoncés pour accélérer le réglage). Lorsque le temps requis est atteint, arrêtez le bouton. Commencez ensuite à utiliser l'appareil et l'écran commence à décompter. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, l'ordinateur émet une alarme pour rappeler à l'utilisateur que l'objectif de l'entraînement est atteint. Si vous continuez à vous entraîner, l'ordinateur recommence automatiquement le compte à rebours à partir de zéro.

Mode d'entraînement avec objectif de pouls

Appuyez d'abord sur le bouton « MODE » pour passer à la fonction « POULS », puis appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » pour régler l'objectif du pouls (appuyez sur les boutons « HAUT » et « BAS » et maintenez-les enfoncés pour accélérer le réglage). Lorsque le temps requis est atteint, arrêtez le bouton. Commencez ensuite à utiliser la machine. Lorsque le pouls de l'utilisateur est supérieur à l'objectif du pouls, l'ordinateur émet une alarme.

REMARQUE

- Pendant le processus de réglage, si vous souhaitez modifier la valeur cible, appuyez sur le bouton de réinitialisation pour effacer le réglage actuel ou appuyez et maintenez le bouton de réinitialisation pendant environ 2 secondes pour effacer toutes les valeurs cibles, puis réinitialisez selon la description ci-dessus.

Bluetooth & APP

- Cette console peut être connectée à l'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.

Nettoyage et entretien

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

AVERTISSEMENT

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

Lubrifier la chaîne

La lubrification est une activité de service très importante pour la chaîne de rameur.

L'intervalle de lubrification recommandé est de toutes les 50 heures d'utilisation.

- Versez un peu d'huile minérale purifiée sur un chiffon non pelucheux.
- Avec le chiffon, parcourez toute la longueur de la chaîne d'avant en arrière jusqu'à ce qu'elle soit huilée sur toute sa longueur.
- Essuyez l'excédent et répétez l'opération si nécessaire.

AVERTISSEMENT

- N'appliquez jamais trop d'huile pour éviter les taches.

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 :

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

REMARQUE

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

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

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

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

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

Conditions de garantie

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

Étendue de la garantie

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

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indésirables 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.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	242.0 95.3
Largeur	cm inch	61.0 24.0
Hauteur	cm inch	116.0 45.7
Poids	kg lbs	32.5 71.6
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	150 330
Taille de pile	2x	D
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Oui Non Non

NOTE IMPORTANTE :

La console est équipée d'un récepteur 5,3 Khz pour éviter les interférences avec le module BT intégré fonctionnant sur le signal de fréquence 5,0 Khz.

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

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN ISO 20957 (SA), 2014/30/EU. Ce produit porte donc la marque CE.

09-2023

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

Limite de responsabilité

© 2023 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

Nederlands

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

Inhoud

Welkom.....	32
Veiligheidswaarschuwingen.....	32
Montage instructies.....	33
Beschrijving afbeelding A	33
Beschrijving afbeelding B.....	33
Beschrijving afbeelding C	33
Beschrijving afbeelding D	33
Extra montage-informatie	33
Aanvullende milieu informatie	33
Trainingen	33
Instructies	33
Hartslag	34
Gebruik.....	34
Weerstand aanpassen (fig. F)	34
Vervangen van de batterijen (Fig. E)	35
Console (fig E)	35
Bediening.....	35
Uitleg van de displayfuncties	35
Uitleg van de toetsen	36
Programma's.....	36
Bluetooth & APP	36
Reiniging en onderhoud	37
Smeren van de ketting	37
Defecten en storingen.....	37
Transport en opslag.....	37
Garantie.....	37
Garantievoorwaarden.....	37
Technische gegevens	38
Verklaring van de fabrikant	38
Disclaimer	38

Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

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

Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi trainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw trainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd

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.

Montage instructies

Beschrijving afbeelding A

De illustratie laat zien hoe de trainer er na de montage uitziet. U kunt dit als referentie gebruiken tijdens de montage, maar volg de montagestappen altijd in de juiste volgorde, zoals aangegeven op de afbeeldingen.

Beschrijving afbeelding B

De illustratie laat zien welke componenten en onderdelen er in uw pakket moeten zitten.

⚠ OPMERKING

- Kleine onderdelen kunnen soms enigszins verborgen verpakt zitten in holle ruimtes in het beschermende piepschuimmateriaal om het product.
- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving afbeelding C

De afbeelding toont de hardwarekit die bij uw product wordt geleverd. De hardwarekit bevat bouten, ringen, schroeven, moeren etc. en het benodigde gereedschap om uw trainer op de juiste manier te monteren.

Beschrijving afbeelding D

Op de afbeeldingen staat aangegeven in welke volgorde de trainer moet worden gemonteerd.

⚠ WAARSCHUWING

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

⚠ VOORZICHTIG

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

Extra montage-informatie

D3 Het hoofdframe verbinden met het frame van de stoelrail

⚠ OPMERKING

- De beide frames worden vastgezet met een speciaal sluitsysteem.

- Zoek de horizontale as op het hoofdframe.
- Zoek de bijpassende horizontale sleuf onder in de voorkap van het stoelrailframe.
- Kantel het hoofdframe en het stoelframe beide in een hoek van $\pm 30^\circ$, zodat ze samen een driehoek vormen.
- Plaats de sleuf in het stoelrailframe over de as van het hoofdframe.
- Laat de sluiting langzaam zakken, totdat deze stevig vastklikt in de juiste positie.

⚠ LET OP

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

Aanvullende milieu informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

Verwijdering aan het eind van de levensduur.

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

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken. Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Instructies

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

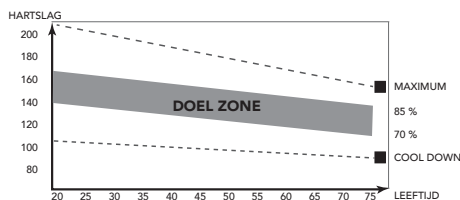
De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spierletsel 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 (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

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

Maximale hartslag (tijdens de training)

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

⚠ WAARSCHUWING

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

Beginner

50-60% van de maximale hartslag

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

Gevorderd

60-70% van de maximale hartslag

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

Expert

70-80% van de maximale hartslag

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

Gebruik

Weerstand aanpassen (fig. F)

Om de weerstand te verhogen of te verlagen, verschuift u de instelknop aan de zijkant van het turbinedeksel. Schuif de knop omhoog om de weerstand te verhogen. Schuif de knop omlaag om de weerstand te verlagen. De schaal (1-10) helpt u om een geschikte weerstand in te stellen.

Vervangen van de batterijen (Fig. E)

De console is uitgerust met 2 AA-batterijen aan de achterkant van de console.

Het plaatsen/vervangen van de batterijen

- Draai de schroef op het deksel van de batterijhouder los om het deksel te verwijderen. (Bevindt zich aan de achterkant).
- Verwijder de oude batterijen.
Dit geldt alleen als de batterijen worden vervangen door nieuwe.
- Plaats de nieuwe batterijen.
Zorg ervoor dat de (+) en (-) polariteitmarkeringen van de batterijen op de goede plaats zitten.
- Monteer het deksel in omgekeerde volgorde.
Draai de schroef niet te vast aan om te voorkomen dat het deksel breekt.

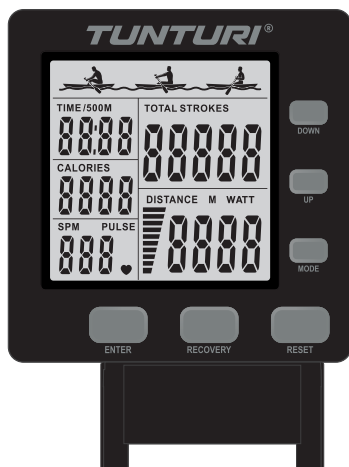
OPMERKING

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

WAARSCHUWING

- Stel de batterijen niet bloot aan grote temperatuurschommelingen. Zo voorkomt u dat ze gaan lekken.
- Om te voorkomen dat de batterijen gaan lekken, moet u ze verwijderen als u van plan bent het toestel langere tijd niet te gebruiken.
- Wanneer u meerdere batterijen in een apparaat plaatst, moet u altijd batterijen van hetzelfde merk, hetzelfde type en hetzelfde energieniveau gebruiken.

Console (fig E)



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.

Bediening

Inschakelen

- Wanneer het apparaat zich in de slaapmodus bevindt, drukt u op een willekeurige toets op de console om het apparaat in te schakelen.
- Start de training om de console in te schakelen wanneer deze zich in de slaapmodus bevindt.
- Druk op een willekeurige knop om de achtergrondverlichting van de computer in te schakelen. De achtergrondverlichting wordt na ongeveer 8 seconden automatisch uitgeschakeld en in de energiebesparende modus gezet.

Uitschakelen

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

Uitleg van de displayfuncties

Tijd

- Wanneer je geen doelwaarde instelt, gaat de tijdswaarde omhoog.
- Als je in de tijddoelmodus traint, telt de parameter af van je doeltijd naar 0.
- Weergavebereik: 0:00 ~ 99:59%.
- Instelbereik: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Tijd/ 500m

- Geeft op basis van de huidige roei-intensiteit de tijd aan die nodig is om een afstandstraining van 500 meter te voltooien.
- Weergavebereik: 0 – 99:00 minuten

Slagen

- Wanneer je geen doelwaarde instelt, wordt het aantal slagen opgeteld.
- Als je in de slagendoelmodus traint, telt de parameter af van je doeltijd naar 0.
- Weergavebereik: 0 ~ 99999 slagen
- Instelbereik: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Totaal aantal slagen

- Toont het totale aantal keren dat de gebruiker heeft getraind.
- De waarde wordt gereset nadat de batterijen opnieuw zijn geplaatst.
- Weergavebereik: 0 ~ 99999 slagen

Afstand

- Wanneer je geen doelwaarde instelt, wordt het aantal slagen opgeteld.
- Als je in de slagendoelmodus traint, telt de parameter af van je doeltijd naar 0.
- Weergavebereik: 0 ~ 99999 meter
- Instelbereik: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

watt

- Weergave huidig training wattage.
- Bereik 0 ~ 999 watt

Calorieën

- Wanneer je geen doelwaarde instelt, gaat de waarde voor calorieën omhoog.
- Als je traint in de doelmodus calorieën, telt de parameter af van je doeltijd tot 0.
- Weergavebereik: 0 ~ 9999 calorieën
- Instelbereik: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

!! OPMERKING

- Deze gegevens zijn een richtlijn voor het vergelijken van verschillende trainingssessies en kunnen niet tijdens medische behandelingen worden gebruikt.

SPM

- SPM is het aantal slagen per minuut en geeft het gemiddelde aantal slagen per minuut tijdens de workout weer.
- Weergavebereik: 0 ~ 999 slagen per minuut

Hartslag

- Je gemeten hartslag wordt na 6 seconden zichtbaar, zodra de monitor je hartslag heeft gedetecteerd.
- Een alarm klinkt als de huidige hartslag boven de doelhartslag komt.
- Weergavebereik: 0-60~ 240 BPM.

!! OPMERKING

- De gemeten waarde kan niet worden gebruikt als medische basis.

Uitleg van de toetsen

MODE

Druk op deze knop om tijd, slagen, afstand, calorieën en hartslag te selecteren.

ENTER

Druk op deze knop om te wisselen tussen de functies tijd en tijd/500M, hartslag en SPM, afstand en watt, slagen en totaal aantal slagen.

UP/DOWN

Om de waarden van tijd, slagen, afstand, calorieën en hartslag in te stellen.

RESET

Druk op de modusknop om over te schakelen naar de doelfunctie en druk vervolgens op de resetknop om de functiewaarde (tijd, slagen, afstand, calorieën en hartslag) opnieuw in te stellen. Houd de resetknop ongeveer 2 seconden ingedrukt om de computer opnieuw op te starten, en alle waarden van de computer worden gereset (behalve het totaal aantal slagen, dat weer op nul wordt gezet nadat de batterij opnieuw is geïnstalleerd).

RECOVERY

Druk op deze knop om het hartslagherstelvermogen van de gebruiker te testen. Na een periode van inspanning moet je nog steeds de draadloze hartslagborstriem dragen. Wanneer de computer de hartslagwaarde weergeeft, druk dan op deze knop om de hartslagherstelfunctie te starten. De computer telt 60 seconden af. Na het aftellen wordt de status van het hartslagherstel op het scherm weergegeven. De herstelstatus weergegeven door de F-waarde is als volgt: (Druk op de resetknop om terug te schakelen naar het hoofddisplay scherm).

Programma's

Doelgerichte trainingsinstellingen

Deze computer heeft vijf modi voor doeltraining: tijd, slagen, afstand, calorieën en hartslag (ingesteld wanneer je stopt met trainen).

Tijddoel trainingsmodus

Druk eerst op de knop "MODE" om over te schakelen naar de functie "TIME" en druk dan op de knop "UP" en "DOWN" om de doeltijd in te stellen (Houd de knop omhoog en omlaag ingedrukt om het instellen te versnellen). Stop de knop wanneer de gewenste tijd is bereikt. Gebruik het apparaat vervolgens en het display begint af te tellen. Als het aftellen nul bereikt, laat de computer een alarm horen om de gebruiker eraan te herinneren dat het trainingsdoel is voltooid. Als je doorgaat met trainen, begint de computer automatisch vanaf nul op te tellen.

Slagendoel trainingmodus

Druk eerst op de knop "MODE" om over te schakelen naar de functie "STROKES" en druk dan op de knop "UP" en "DOWN" om de gewenste slagen in te stellen (Houd de knop UP en DOWN ingedrukt om het instellen te versnellen). Stop de knop wanneer de gewenste slagen zijn bereikt. Gebruik het apparaat vervolgens en het display begint af te tellen. Als het aftellen nul bereikt, laat de computer een alarm horen om de gebruiker eraan te herinneren dat het trainingsdoel is voltooid. Als je doorgaat met trainen, begint de computer automatisch vanaf nul op te tellen.

Afstandsdoel trainingsmodus

Druk eerst op de "MODE" knop om over te schakelen naar de "DISTANCE" functie en druk dan op de "UP" en "DOWN" knop om de doelafstanden in te stellen (Houd de omhoog en omlaag knop ingedrukt om het instellen te versnellen). Stop de knop wanneer de gewenste afstanden zijn bereikt. Gebruik het apparaat vervolgens en het display begint af te tellen. Als het aftellen nul bereikt, laat de computer een alarm horen om de gebruiker eraan te herinneren dat het trainingsdoel is voltooid. Als je doorgaat met trainen, begint de computer automatisch vanaf nul op te tellen.

Calorieëndoel trainingsmodus

Druk eerst op de knop "MODE" om over te schakelen naar de functie "CALORIES" en druk dan op de knop "UP" en "DOWN" om de doelcalorieën in te stellen (Houd de knop omhoog en omlaag ingedrukt om het instellen te versnellen). Stop de knop wanneer het gewenste aantal calorieën is bereikt. Gebruik het apparaat vervolgens en het display begint af te tellen. Als het aftellen nul bereikt, laat de computer een alarm horen om de gebruiker eraan te herinneren dat het trainingsdoel is voltooid. Als je doorgaat met trainen, begint de computer automatisch vanaf nul op te tellen.

Hartslagdoel trainingsmodus

Druk eerst op de knop "MODE" om over te schakelen naar de functie "PULSE" en druk dan op de knop "UP" en "DOWN" om de gewenste puls in te stellen (Houd de knop omhoog en omlaag ingedrukt om de instelling te versnellen). Als de hartslag van de gebruiker hoger is dan de doelhartslag, geeft de computer een alarm.

!! OPMERKING

- Als je tijdens het instellingsproces de doelwaarde wilt wijzigen, druk dan op de resetknop om de huidige instelling te wissen of houd de resetknop ongeveer 2 seconden ingedrukt om alle doelwaarden te wissen en vervolgens te resetten volgens de bovenstaande beschrijving.

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.

Reiniging en onderhoud

De apparatuur vergt zeer weinig onderhoud, volg a.u.b. de onderstaande instructies op. De apparatuur hoeft niet opnieuw te worden gekalibreerd wanneer deze volgens de instructies wordt gemonteerd, gebruikt en onderhouden.

WAARSCHUWING

- Gebruik geen oplosmiddelen om de apparatuur te reinigen.
- Reinig de apparatuur na elk gebruik met een zachte, absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vastzitten.
- Smeer de verbindingen indien nodig.

Smeren van de ketting

Smering is een zeer belangrijk onderdeel van het onderhoud aan de roeiketting.

Het aanbevolen smeerinterval is na elke 50 bedrijfsuren.

- Giet een beetje gezuiverde minerale olie op een pluisvrije doek.
- Strijk met de doek over de hele lengte van de ketting heen en weer totdat de ketting over de hele lengte is geolied.
- Veeg het overtollige weg en herhaal indien nodig.

WAARSCHUWING

- Breng nooit te veel olie aan om vlekken te voorkomen.

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

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

LET OP

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

Transport en opslag

WAARSCHUWING

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

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

Garantievoorwaarden

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

Garantievoorwaarden

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

Garantiedekking

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

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte	cm	242.0
	inch	95.3
Breedte	cm	61.0
	inch	24.0
Hoogte	cm	116.0
	inch	45.7
Gewicht	kg	32.5
	lbs	71.6
Max. gewicht gebruiker	kg	150
	lbs	330
Batterijen maat	2x	D
Hartslagmeting beschikbaar via:	Handgreep contact	Ja
	5.0 Khz	Nee
	5.3 Khz.	Ja
	Bluetooth (BLE)	Nee
	ANT+	Nee

BELANGRIJKE OPMERKING

De console is uitgerust met een 5,3 Khz-ontvanger om interferentie te voorkomen met de ingebouwde BT-module die werkt op een 5,0 Khz-frequentiesignaal.

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

Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/EU. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Alle rechten voorbehouden.

- Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig.
- Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.
- Raadpleeg onze website voor de meest recente versie van de gebruikershandleiding.

Italiano

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

Indice

Benvenuti.....	39
Precauzioni di sicurezza.....	39
Istruzioni di montaggio.....	40
Illustrazione di descrizione A.....	40
Illustrazione di descrizione B.....	40
Illustrazione di descrizione C.....	40
Illustrazione di descrizione D.....	40
Informazioni aggiuntive sul montaggio.....	40
Informazioni ambientale aggiuntive.....	40
Allenamenti.....	40
Istruzioni per l'esercizio.....	41
Frequenza cardiaca.....	41
Utilizzo.....	42
Regolazione della resistenza (fig. F).....	42
Sostituzione delle batterie (Fig. E).....	42
Console (fig E).....	42
Utilizzo.....	42
Spiegazione delle funzioni del display.....	42
Spiegazione dei pulsanti.....	43
Programmi.....	43
Bluetooth & APP.....	44
Pulizia e manutenzione.....	44
Lubrificare la catena.....	44
Difetti e malfunzionamenti.....	44
Trasporto e stoccaggio.....	44
Garanzia.....	45
Condizioni per la garanzia.....	45
Dati tecnici.....	45
Dichiarazione del fabbricante.....	45
Clausola di esonero della responsabilità.....	45

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, 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

Importanti istruzioni di sicurezza

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

Precauzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. 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..

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.

È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

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

❗ NOTA

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

Illustrazione di descrizione C

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

Illustrazione di descrizione D

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

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ AVVISO

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

Informazioni aggiuntive sul montaggio

D3 Come collegare il telaio principale con il telaio della guida del sedile

❗ NOTA

- I due telai sono fissati con uno speciale sistema di bloccaggio.

- Individuare l'asse orizzontale sul telaio principale.
- Individuare la fessura orizzontale corrispondente sull'estremità inferiore del tappo anteriore montato sul telaio del sedile.
- Inclinare il telaio principale e il telaio del sedile a un angolo di $\pm 30^\circ$ in modo che i due componenti creino una figura a forma di triangolo.
- Posizionare la fessura sul telaio della guida del sedile sopra l'asse del telaio principale.
- Abbassare lentamente l'incastro, finché non scatta saldamente nella posizione corretta.

❗ NOTA

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

Informazioni ambientale aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

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

Smaltimento a fine vita

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

Allenamenti

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

Istruzioni per l'esercizio

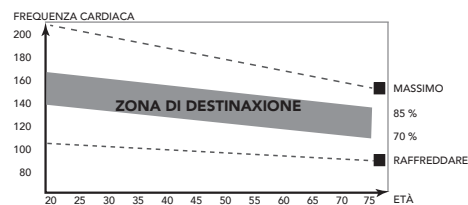
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.

A mano a mano che sarete più in forma, 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 dovrete impostare la resistenza abbastanza alta. Questo sforzerà di più i muscoli delle vostre gambe e potrebbe voler dire che non potrete allenarvi per il tempo che avreste desiderato. Se anche voi state cercando di migliorare la vostra forma dovrete modificare il vostro programma di allenamento. Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e di defaticamento, ma verso la fine della fase dell'esercizio dovrete 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 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 trasmettente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca diventa meno accurata.

ATTENZIONE

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

AVVISO

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

NOTA

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

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona 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 della resistenza (fig. F)**

Per aumentare o diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione laterale del coperchio della turbina.

- Ruotare verso l'alto per aumentare la resistenza.
- Ruotare verso il basso per diminuire la resistenza.
- La scala 1-10 aiuta a trovare e impostare una resistenza adeguata.

Sostituzione delle batterie (Fig. E)

Sul retro, la console è dotata di 2 batterie D.

Per montare/sostituire le batterie

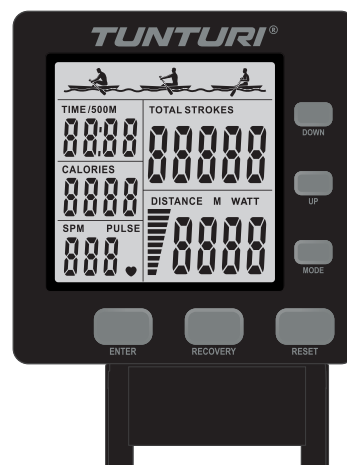
- Allentare la vite sul coperchio del portabatterie per rimuoverlo. (Situato sul lato posteriore).
- Rimuovere le vecchie batterie.
Valido solo quando si sostituiscono le batterie con quelle nuove.
- Inserire le nuove batterie.
Accertarsi di allineare le batterie con i segni di polarità (+) e (-).
- Rimontare il coperchio seguendo l'ordine inverso.
Non stringere eccessivamente la vite per evitare che il coperchio si rompa.

 NOTA

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

 AVVERTENZA

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

Console (fig E) **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.

Utilizzo**Accensione**

- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep..
- Inizia l'allenamento per accendere la console quando sei in modalità sospensione.
- Premere un pulsante qualsiasi per accendere la retroilluminazione del computer e la retroilluminazione si spegnerà automaticamente ed entrerà nella modalità di risparmio energetico dopo circa 8 secondi.

Spegnimento

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

Spiegazione delle funzioni del display**Tempo**

- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, il conteggio del tempo prosegue normalmente.
- Durante l'allenamento in modalità tempo target, il parametro eseguirà il conto alla rovescia dal tempo target a 0.
- Intervallo di visualizzazione: 0:00 ~ 99:59.
- Impostazione intervallo: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Time/ 500 m

- Mostra il tempo necessario per eseguire un allenamento su una distanza di 500 metri, in base all'intensità di vogata corrente.
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 99:00 minuti.

Vogate

- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, il conteggio delle vogate prosegue normalmente.
- Durante l'allenamento in modalità vogate target, il parametro eseguirà il conto alla rovescia dal tempo target fino a 0.
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 99999 vogate
- Impostazione intervallo: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Vogate totali

- Visualizza il totale di volte in cui l'utente si è allenato per diverse volte.
- Il valore si reimposterà dopo la reinstallazione delle batterie.
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 99999 vogate

Distance [distanza]

- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, il conteggio delle vogate prosegue normalmente.
- Durante l'allenamento in modalità vogate target, il parametro eseguirà il conto alla rovescia dal tempo target fino a 0.
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 99999 metri
- Impostazione intervallo: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Watt

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

Calories [calorie]

- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, il conteggio delle calorie prosegue normalmente.
- Durante l'allenamento in modalità calorie target, il parametro eseguirà il conto alla rovescia dal tempo target fino a 0.
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 9999 calorie
- Impostazione intervallo: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

 NOTA

- Questi dati vogliono semplicemente essere una guida approssimativa per il confronto fra le diverse sessioni di esercizi e non possono essere utilizzati per eventuali cure mediche.

SPM

- SPM sta per vogate al minuto e mostra le vogate medie al minuto durante l'allenamento.
- Intervallo di visualizzazione: 0 ~ 999 vogate al minuto

Pulse [Battito cardiaco]

- Il battito corrente viene visualizzato 6 secondi dopo che la console lo ha rilevato.
- L'allarme del battito cardiaco suonerà se il battito corrente supera l'obiettivo stabilito.
- Intervallo di visualizzazione: 0-60 ~ 240 BPM

 NOTA

- Il valore misurato non può essere utilizzato come una prova medica.

Spiegazione dei pulsanti**MODE [MODALITÀ]**

Premere questo pulsante per selezionare le funzioni tempo, vogate, distanza, calorie e battito cardiaco.

ENTER [INVIO]

Premere questo pulsante per alternare tra le funzioni tempo e time/500 M, impulso e SPM, distanza e watt, vogate e vogate totali.

UP/DOWN [SU-GIÙ]

Per impostare i valori di tempo, vogate, distanza, calorie e battito cardiaco.

RESET [REIMPOSTA]

Premere il pulsante Modalità per passare alla funzione target, quindi premere il pulsante Reset per reimpostare il valore della funzione (tempo, vogate, distanza, calorie e battito cardiaco). Tenere premuto il pulsante di ripristino per circa 2 secondi per riavviare il computer; tutti i valori del computer verranno azzerati (eccetto le vogate totali, che torneranno a zero quando verrà reinstallata la batteria).

RECOVERY [RECUPERO]

Premere questo pulsante per testare la capacità di recupero cardiaco dell'utente. Dopo un periodo di esercizio, bisognerà indossare la fascia toracica wireless per rilevare il battito cardiaco. Quando il computer presenta il display con il valore del battito cardiaco, premere questo pulsante per avviare la funzione di recupero del battito. Il computer inizierà il conto alla rovescia di 60 secondi. Dopo il conto alla rovescia, lo schermo visualizzerà lo stato di recupero del battito cardiaco dell'utente. Lo stato di ripristino rappresentato dal valore F è il seguente: (Premere il pulsante di ripristino per tornare alla schermata principale.)

Programmi**Impostazioni di allenamento con target**

Questo computer dispone di cinque modalità di allenamento con target: tempo, vogate, distanza, calorie e battito cardiaco (impostate quando si interrompe l'esercizio).

Modalità di allenamento con target tempo

Premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "TIME", quindi premere il pulsante "UP" e "DOWN" per impostare il tempo target (tenere premuto il pulsante per velocizzare l'impostazione) e fermare il pulsante quando si raggiunge il tempo voluto. Quindi iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia arriva a zero, il computer emette un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato completato. Se continui ad allenarti, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Modalità di allenamento con target vogate

Premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "STROKES", quindi premere il pulsante "UP" e "DOWN" per impostare le vogate target (tenere premuto il pulsante per velocizzare l'impostazione) e fermare il pulsante quando si raggiungono le vogate desiderate. Quindi iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia arriva a zero, il computer emette un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato completato. Se continui ad allenarti, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Modalità di allenamento con target distanza

Premere innanzitutto il pulsante "MODE" per passare alla funzione "DISTANCE", quindi premere il pulsante "UP" e "DOWN" per impostare la distanza target (tenere premuto il pulsante per velocizzare l'impostazione) e fermare il pulsante quando si raggiungono le distanza desiderate. Quindi iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia arriva a zero, il computer emette un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato completato. Se continui ad allenarti, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Modalità di allenamento con target calorie

Premere innanzitutto il pulsante "MODE" per passare alla funzione "CALORIES", quindi premere il pulsante "UP" e "DOWN" per impostare le calorie target (tenere premuto il pulsante per velocizzare l'impostazione) e fermare il pulsante quando si raggiungono le calorie desiderate. Quindi iniziare a utilizzare la macchina e il display inizierà il conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia arriva a zero, il computer emette un allarme per ricordare all'utente che l'obiettivo di allenamento è stato completato. Se continui ad allenarti, il computer inizierà automaticamente a contare da zero.

Modalità di allenamento con target battito cardiaco

Premere prima il pulsante "MODE" per passare alla funzione "PULSE", quindi premere il pulsante "UP" e "DOWN" per impostare il battito cardiaco target (tenere premuto il pulsante per velocizzare l'impostazione) e fermare il pulsante quando si raggiunge il battito cardiaco voluto. Quindi iniziare a utilizzare la macchina. Quando il battito cardiaco dell'utente è superiore al battito target, il computer emetterà un allarme.

❗ NOTA

- Se durante il processo di impostazione si desidera modificare il valore target, premere il pulsante di ripristino per azzerare l'impostazione corrente oppure tenerlo premuto per circa 2 secondi per azzerare tutti i valori target, quindi reimpostare i valori come nella descrizione precedente.

Bluetooth & APP

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.
- Quando viene stabilita la connessione Bluetooth tra APP e console, il display della console sarà oscurato.

❗ NOTA

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

Pulizia e manutenzione

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

⚠ AVVERTENZA

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

Lubrificare la catena

La lubrificazione è un'attività di manutenzione molto importante per la catena del vogatore.

La frequenza di lubrificazione consigliata è ogni 50 ore di utilizzo.

- Versare un po' di olio minerale purificato su un panno privo di pelucchi.
- Passare il panno avanti e indietro su tutta la catena finché risulterà oliata per tutta la sua lunghezza.
- Eliminare l'eccesso e ripetere se necessario.

⚠ AVVERTENZA

- Non applicare mai troppo olio per evitare macchie.

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 venditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Risoluzione dei problemi:

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

❗ NOTA

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

Trasporto e stoccaggio

⚠ ATTENZIONE

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

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

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

Condizioni per la garanzia

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

Copertura della garanzia

L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rappresentanti non rispondono per nessun motivo dei danni indiretti causati all'acquirente dall'attrezzo. Per danni indiretti s'intendono quelli relativi al 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.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm	242.0
	inch	95.3
Larghezza	cm	61.0
	inch	24.0
Altezza	cm	116.0
	inch	45.7
Peso	kg	32.5
	lbs	71.6
Peso massimo utente	kg	150
	lbs	330
Battery size	2x	D
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura	Sì
	5.0 Khz	No
	5,3 Khz.	Sì
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

AVVISO IMPORTANTE

La console è dotata di un ricevitore da 5,3 Khz per evitare interferenze con il modulo BT integrato che funziona con un segnale di frequenza da 5,0 Khz.

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

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/EU. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Tutti i diritti riservati.

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

Español

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

Índice

¡Bienvenido	46
Advertencias de seguridad.....	46
Instrucciones de montaje.....	47
Descripción de la ilustración A.....	47
Descripción de la ilustración B.....	47
Descripción de la ilustración C.....	47
Descripción de la ilustración D.....	47
Información adicional de montaje.....	47
Información ambiental adicional.....	47
Sesiones de ejercicio	47
Ejercicio Instrucciones.....	47
Del ritmo cardíaco.....	48
Uso	49
Ajuste de la resistencia (fig. F).....	49
Sustitución de las pilas (Fig. E).....	49
Console (fig E)	49
Funcionamiento	49
Explicación de las funciones de la pantalla.....	49
Explicación de los botones	50
Programas	50
Bluetooth & APP	50
Limpieza y mantenimiento.....	51
Lubricación de la cadena	51
Defectos y fallos.....	51
Transporte y almacenamiento.....	51
Garantía.....	51
Términos de la garantía	51
Datos técnicos	52
Declaración del fabricante	52
Descargo de Descargo de responsabilidad	52

¡Bienvenido

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr 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

Información y precauciones

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

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 +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F..
- 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.

Instrucciones de montaje

Descripción de la ilustración A

La ilustración muestra cuál debe ser el aspecto de la máquina una vez completado el montaje.

Puede utilizar esta ilustración como referencia durante el montaje, pero siga siempre los pasos de montaje en el orden correcto como se muestra en las ilustraciones.

Descripción de la ilustración B

La ilustración muestra los componentes y las piezas que debe encontrar al desembalar el producto.

!! ATENCIÓN !!

- Las piezas de pequeño tamaño pueden estar ocultas o embaladas en espacios huecos del sistema de protección de poliestireno extruido del producto

Descripción de la ilustración C

La ilustración muestra el juego de tornillería que se suministra con el producto.

El juego de tornillería contiene pernos, arandelas, tornillos, tuercas, etc. y las herramientas necesarias para montar correctamente la máquina.

Descripción de la ilustración D

Las ilustraciones muestran cómo montar mejor la máquina en el orden correcto.

⚠ ADVERTENCIA

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

⚠ PRECAUCIÓN

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

Información adicional de montaje

D3 Cómo conectar el bastidor principal al bastidor del carril del asiento

!! ATENCIÓN!

- Los dos bastidores se fijan mediante un sistema de bloqueo especial.
- Localice el eje horizontal en el bastidor principal.
- Localice la ranura horizontal correspondiente en el extremo inferior de la tapa delantera montada en el bastidor del carril del asiento.
- Incline el bastidor principal y el bastidor del asiento en un ángulo de $\pm 30^\circ$ de manera que ambos componentes formen un triángulo.

- Coloque la ranura del bastidor del carril del asiento sobre el eje del bastidor principal.
- Baje lentamente la conexión hasta que encaje firmemente en la posición correcta.

!! NOTA

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

Información ambiental adicional

Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseché 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.

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

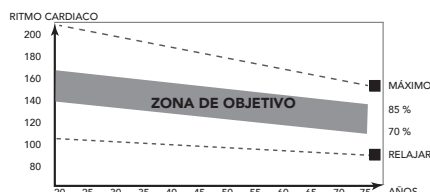
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

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 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

- 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 la resistencia (fig. F)

Para aumentar o disminuir la resistencia, desplace el mando de ajuste situado en el lateral de la cubierta de la turbina.

- Desplace hacia arriba para aumentar la resistencia.
- Desplace hacia abajo para disminuir la resistencia.
- La escala (1-10) le ayuda a buscar y ajustar un grado adecuado de resistencia.

Sustitución de las pilas (Fig. E)

La consola está equipada con 2 pilas tipo D en la parte trasera de la consola.

Para colocar/sustituir las pilas

- Afloje el tornillo de la tapa del portapilas para retirar la tapa. (Situada en la parte trasera).
- Retire las pilas antiguas.
Sólo es válido cuando se sustituyen las pilas por otras nuevas.
- Introduzca las pilas nuevas.
Asegúrese de que las pilas coinciden con las marcas de polaridad (+) y (-).
- Monte la tapa siguiendo el orden inverso.
No apriete demasiado el tornillo para evitar que la tapa se rompa.

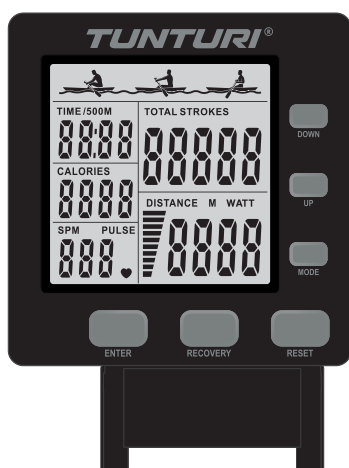
⚠ ATENCIÓN!

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

⚠ ADVERTENCIA

- No exponga las pilas a grandes cambios de temperatura para evitar que se produzcan fugas.
- Para evitar fugas de las pilas, si no va a utilizar el dispositivo durante largos periodos de tiempo, sáquelas.
- Cuando introduzca varias pilas en un dispositivo, utilice siempre la misma marca, el mismo tipo y el mismo nivel de energía.

Console (fig E)



⚠ 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.

Funcionamiento

Encendido

- Pulse cualquier tecla para encender la consola cuando se está en el modo dormir.
- Inicie el entrenamiento para encender la consola cuando esté en modo de suspensión.
- Presione cualquier botón para encender la luz de fondo de la computadora, y la luz de fondo se apagará automáticamente y entrará en el modo de ahorro de energía después de aproximadamente 8 segundos.

Apagado

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

Explicación de las funciones de la pantalla

Time (Tiempo)

- Si no se define un valor objetivo, el tiempo contará hacia delante.
- Cuando se entrena en modo con objetivo de tiempo, el parámetro realizará una cuenta atrás desde el tiempo objetivo hasta 0.
- Rango de visualización: 0:00 ~ 99:59.
- Intervalo de ajuste: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Tiempo/ 500 m

- Muestra el tiempo necesario para recorrer una distancia de 500 metros basándose en la intensidad actual.
- Rango de visualización: 0 ~ 99:00 minutos.

Strokes (Paladas)

- Si no se fija un valor objetivo, las brazadas contarán hacia delante.
- Cuando se entrena en modo con objetivo de paladas, el parámetro realizará una cuenta atrás desde el tiempo objetivo hasta 0.
- Rango de visualización: 0 ~ 99999 paladas
- Intervalo de ajuste: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Total Strokes (Paladas totales)

- Muestra el número acumulado de veces que el usuario ha hecho ejercicio muchas veces.
- El valor se restablecerá después de volver a colocar las pilas.
- Rango de visualización: 0 ~ 99999 paladas

Distance (Distancia)

- Si no se fija un valor objetivo, las brazadas contarán hacia delante.
- Cuando se entrena en modo con objetivo de paladas, el parámetro realizará una cuenta atrás desde el tiempo objetivo hasta 0.
- Rango de visualización: 0 ~ 99999 metros
- Intervalo de ajuste: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Watt (Vatios)

- Muestra los vatios de entrenamiento actuales.
- Rango de 0 ~ 999 vatios

Calories (Calorías)

- Si no se define el valor objetivo, las calorías se irán sumando.
- Cuando se entrena en modo con objetivo de calorías, el parámetro realizará una cuenta atrás desde el tiempo objetivo hasta 0.
- Rango de visualización: 0 ~ 9999 calorías
- Intervalo de ajuste: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

!! NOTA

- Estos datos sirven de guía para comparar distintas sesiones de ejercicio y no se pueden utilizar en tratamientos médicos.

BPM

- BPM significa paladas por minuto y muestra la media de paladas por minuto durante la sesión.
- Rango de visualización: 0 ~ 999 paladas por minuto

Pulse (Pulso)

- El pulso medido se mostrará en la pantalla tras 6 segundos desde que lo detecte la consola.
- La alarma de pulso sonará cuando el pulso actual esté por encima del pulso objetivo.
- Rango de visualización: 0-60 ~ 240 BPM

!! NOTA

- El valor medido no puede utilizarse como criterio médico.

Explicación de los botones**MODE**

Pulse este botón para seleccionar las funciones de tiempo, paladas, distancia, calorías y pulso.

ENTER

Pulse este botón para cambiar entre las funciones de tiempo y tiempo/500M, pulso y SPM, distancia y vatios, paladas y paladas totales.

UP/DOWN

Para ajustar los valores de tiempo, paladas, distancia, calorías y pulso.

RESET

Pulse el botón de modo para cambiar a la función de objetivo y, a continuación, pulse el botón de reinicio para restablecer el valor de la función (tiempo, paladas, distancia, calorías y pulso). Mantenga pulsado el botón de reinicio durante unos 2 segundos para reiniciar el ordenador. Todos los valores del ordenador se reiniciarán (excepto las paladas totales, que se pondrán a cero después de reinstalar la batería).

RECOVERY

Pulse este botón para comprobar la capacidad de recuperación del pulso del usuario. Después de un periodo de ejercicio, deberá seguir llevando el cinturón pectoral inalámbrico de ritmo cardíaco. Si el ordenador tiene pantalla de valor de pulso, pulse este botón para iniciar la función de recuperación de pulso. El ordenador iniciará la cuenta atrás de 60 segundos. Tras la cuenta atrás, se mostrará en la pantalla el estado de recuperación del pulso del usuario. El estado de recuperación representado por el valor F es el siguiente: (Pulse el botón de reinicio para volver a la pantalla principal).

Programas**Ajustes de entrenamiento con objetivo**

Este ordenador dispone de cinco modos de entrenamiento con objetivo: tiempo, paladas, distancia, calorías y pulso (se ajusta al detener el ejercicio).

Modo de entrenamiento con objetivo de tiempo

En primer lugar, pulse el botón "MODE" para cambiar a la función "TIME" y, a continuación, pulse el botón "UP" y "DOWN" para ajustar el tiempo objetivo (mantenga pulsado el botón arriba y abajo para acelerar el ajuste). Cuando alcance el tiempo deseado, detenga el botón. Después, comience a utilizar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta atrás. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, el ordenador

emitirá una alarma para recordar al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, el ordenador iniciará automáticamente la cuenta desde cero.

Modo de entrenamiento con objetivo de paladas

En primer lugar, pulse el botón "MODE" para cambiar a la función "STROKES" y, a continuación, pulse los botones "UP" y "DOWN" para ajustar las paladas objetivo (mantenga pulsado el botón arriba y abajo para acelerar el ajuste). Cuando alcance las paladas deseadas, detenga el botón. Después, comience a utilizar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta atrás. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, el ordenador emitirá una alarma para recordar al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, el ordenador iniciará automáticamente la cuenta desde cero.

Modo de entrenamiento con objetivo de distancia

En primer lugar, pulse el botón "MODE" para cambiar a la función "DISTANCE" y, a continuación, pulse el botón "UP" y "DOWN" para ajustar las distancias objetivo (mantenga pulsado el botón arriba y abajo para acelerar el ajuste). Cuando alcance las distancias deseadas, detenga el botón. Después, comience a utilizar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta atrás. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, el ordenador emitirá una alarma para recordar al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, el ordenador iniciará automáticamente la cuenta desde cero.

Modo de entrenamiento con objetivo de calorías

En primer lugar, pulse el botón "MODE" para cambiar a la función "CALORIES" y, a continuación, pulse el botón "UP" y "DOWN" para ajustar las calorías objetivo (mantenga pulsado el botón arriba y abajo para acelerar el ajuste). Cuando alcance las calorías deseadas, detenga el botón. Después, comience a utilizar la máquina y la pantalla iniciará la cuenta atrás. Cuando la cuenta atrás llegue a cero, el ordenador emitirá una alarma para recordar al usuario que ha completado el objetivo de entrenamiento. Si continúa entrenando, el ordenador iniciará automáticamente la cuenta desde cero.

Modo de entrenamiento con objetivo de pulso

En primer lugar, pulse el botón "MODE" para cambiar a la función "PULSE" y, a continuación, pulse el botón "UP" y "DOWN" para ajustar el pulso objetivo (mantenga pulsado el botón arriba y abajo para acelerar el ajuste). Cuando alcance el pulso deseado, detenga el botón. Después, comience a utilizar la máquina. Cuando el pulso del usuario sea superior al pulso objetivo, el ordenador emitirá una alarma.

!! NOTA

- Durante el proceso de ajuste, si desea modificar el valor objetivo, pulse el botón de reinicio para borrar el ajuste actual o mantenga pulsado el botón de reinicio durante unos 2 segundos para borrar todos los valores objetivo y, a continuación, reinicie de acuerdo con la descripción anterior.

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

Limpieza y mantenimiento

El equipo requiere muy poco mantenimiento, observe las siguientes instrucciones. No será necesario recalibrar el equipo cuando se ensamble, use y repare de acuerdo con las instrucciones.

ADVERTENCIA

- No utilice disolventes para limpiar el equipo.
- Limpie el equipo con un paño suave y absorbente después de cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y tuercas estén apretados.
- Si es necesario, lubrique las uniones.

Lubricación de la cadena

La lubricación es una actividad de servicio muy importante para la cadena de la máquina de remo.

El intervalo de lubricación recomendado es cada 50 horas de uso.

- Vierta un poco de aceite mineral purificado en un paño que no suelte pelusa.
- Con el paño, recorra toda la longitud de la cadena hacia delante y hacia atrás hasta que la cadena esté lubricada en toda su longitud.
- Limpie el exceso de grasa y repita el proceso si es necesario.

ADVERTENCIA

- No aplique nunca demasiado aceite para evitar manchas.

Defectos y fallos

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

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

Solución de problemas:

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

NOTA

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

Transporte y almacenamiento

ADVERTENCIA

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

Garantía

Garantía del propietario del equipo Tunturi

Condiciones de la garantía

El cliente tiene derecho a los beneficios jurídicos aplicables recogidos en la legislación nacional relativa al comercio de bienes de consumo. Esta garantía no restringe dichos beneficios. La garantía del cliente solo será válida si se utiliza el producto en un entorno autorizado por Tunturi New Fitness BV y se mantiene tal como se indica para el equipo concreto. Las instrucciones de mantenimiento y medioambientales aprobadas específicas del producto se indican en el "manual del usuario" del producto. El "manual de usuario" se puede descargar en nuestro sitio web. <http://manuals.tunturi.com>

Términos de la garantía

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

Cobertura de la garantía

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

Restricciones a la garantía

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

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

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

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud	cm	242.0
	inch	95.3
Anchura	cm	61.0
	inch	24.0
Altura	cm	116.0
	inch	45.7
Peso	kg	32.5
	lbs	71.6
Peso máx. del usuario	kg	150
	lbs	330
Tamaño de pila	2x	D
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual	Sí
	5.0 Khz	No
	5,3 KHz.	Sí
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT +	No

AVISO IMPORTANTE

La consola está equipada con un receptor de 5,3 Khz para evitar interferencias con el módulo BT integrado que funciona con una señal de frecuencia de 5,0 Khz.

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

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/EU. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Descargo de Descargo de responsabilidad

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Reservados todos los derechos.

- Tanto el producto como el manual están sujetos a modificaciones.
- Las modificaciones se pueden cambiar sin aviso.
- Consulte nuestra página web para descargar la versión del manual de usuario más reciente.

På svenska

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

Index

Välkommen.....	53
Säkerhetsvarningar.....	53
Monteringsanvisningar	54
Beskrivning illustration A.....	54
Beskrivning illustration B.....	54
Beskrivning illustration C.....	54
Beskrivning illustration D.....	54
Ytterligare information om montering	54
Ytterligare monteringsinformation	54
Ytterligare miljö- information	54
Träning.....	54
Övning Instruktioner.....	54
Hjärtfrekvens	55
Användning	55
Justering af motståndet (fig. F)	55
Byta ut batterier (Fig. E)	55
Panel (fig E)	56
Manövrering	56
Beskrivning av skärmfunktioner.....	56
Beskrivning av knappar	56
Programs [Program].....	57
Bluetooth & APP	57
Rengöring och underhåll	57
Smörja kedjan.....	57
Funktionsstörningar.....	57
Transport och lagring.....	58
Garanti.....	58
Garantivillkor	58
Teknisk information	58
Försäkran från tillverkaren	58
Friskrivning.....	59

Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

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

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

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~35°C/ 50°F~95°F. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- 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.

Monteringsanvisningar

Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts.

Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

Beskrivning illustration B

På illustrationen kan du se vilka komponenter och delar som du ska hitta när du packar upp produkten.

! OBS!

- Små delar kan ligga gömda/vara nedpackade i ihåliga utrymmen i produktskyddet av polystyren.

Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten. Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

Beskrivning illustration D

På illustrationerna visas i rätt ordning hur träningsredskapet ska monteras på bästa sätt.

! VARNING

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

! OBS.

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

Ytterligare information om montering

Ytterligare monteringsinformation

D3 Så här kopplar du ihop huvudramen med sadelrörsramen

! OBS!

- De två ramarna är fixerade med ett speciellt låssystem.
- Lokalisera den horisontella axeln på huvudramen.
- Lokalisera det matchande horisontella spåret på den nedre änden av den främre kåpan som är monterad på sadelrörsramen.
- Luta både huvudramen och sadelramen i en vinkel på $\pm 30^\circ$ så att de båda delarna skapar en triangelformad figur.
- Placera spåret på sadelrörsramen över huvudramens axel.
- Sänk sakta ner beslaget tills det snäpper fast i korrekt läge.

! ANMÄRKNING

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

Ytterligare miljö- information

Bortskaffande av förpackning

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

Bortskaffande av uttjänt redskap

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

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga tränings tiden 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

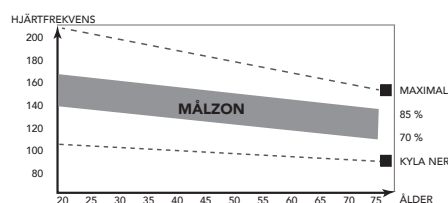
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

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, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina 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 nedvarningsfaserna, 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

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 pulsband. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsband med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbandet 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 pulsband om du har pacemaker.

⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, 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

- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet 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 hjärtfrekvens under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Nybörjarnivå

50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Avanceradnivå

60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Expert

70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Användning

Justering af motståndet (fig. F)

Vrid på inställningsratten på sidan av turbinkåpan för att öka eller minska motståndet.

- Vrid uppåt för att öka motståndet.
- Vrid nedåt för att minska motståndet.
- Skalan (1-10) hjälper dig att hitta och ställa in ett lämpligt motstånd.

Byta ut batterier (Fig. E)

Konsolen är utrustad med 2 D-batterier på baksidan av konsolen.

Sätta i/byta batterier

- Lossa skruven på batterifackets lock för att ta bort locket. (Sitter på baksidan).
- Ta ut de gamla batterierna. Gäller endast vid byte av batterier mot nya.
- Sätt i de nya batterierna. Se till att batterierna matchar polaritetsmarkeringarna (+) och (-).
- Montera kåpan i omvänd ordning. Dra inte åt skruven för hårt för att undvika att locket går sönder.

⚠ OBS

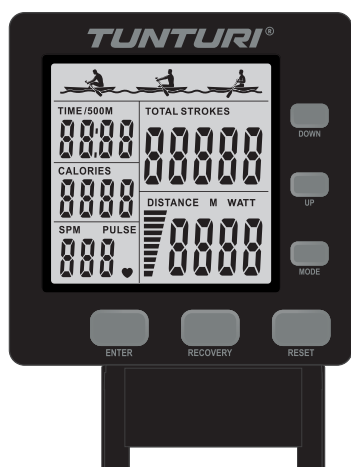
- Använda batterier ska alltid återvinnas enligt lokala lagar för att bevara miljön.

⚠ VARNING

- För att förhindra batteriläckage, utsätt inte batterierna för stora temperaturförändringar.

- För att förhindra batteriläckage, ta ut dem om du planerar att inte använda din enhet under längre perioder.
- När du sätter i flera batterier i en enhet, använd alltid samma märke, samma typ och samma energinivå.

Panel (fig E)



⚠ 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.

⚠ ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

Manövrering

Ström på

- Tryck på valfri knapp för att sätta på strömmen om enheten befinner sig i läget SLEEP.
- Starta träningspasset för att slå på konsolen när du är i viloläge.
- Tryck på valfri knapp för att slå på datorns bakgrundsbelysning, så stängs bakgrundsbelysningen automatiskt av och går in i energisparläge efter cirka 8 sekunder.

Ström av

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

Beskrivning av skärmfunktioner

Time [Tid]

- Om inget målvärde är inställt räknas tiden uppåt.
- När du tränar med ett inställt tidsmål räknar parametern ned från din måltid till 0.
- Visningsintervall: 0:00~99:59.
- Inställningens intervall: 1:00~99:00 (± 1:00)

Time/500 m [Tid/500 m]

- Visar den tid det tar att genomföra ett träningspass på 500 m, baserat på aktuell roddintensitet.
- Visningsintervall: 0~99:00 minuter.

Strokes [Årtag]

- Om inget målvärde är inställt räknas årtagen uppåt.
- När du tränar med ett inställt årtagsmål räknar parametern ned från din måltid till 0.

- Visningsintervall: 0~99 999 årtag
- Inställningens intervall: 1:00~99:00 (± 1:00)

Total strokes [Summa årtag]

- Visar det kumulativa antalet gånger som användaren har tränat många gånger.
- Värdet återställs efter att batterierna har satts i på nytt.
- Visningsintervall: 0~99 999 årtag

Distance [Avstånd]

- Om inget målvärde är inställt räknas årtagen uppåt.
- När du tränar med ett inställt årtagsmål räknar parametern ned från din måltid till 0.
- Visningsintervall: 0~99 999 meter
- Inställningens intervall: 1:00~99:00 (± 1:00)

Watt

- Visa aktuell träningswatt.
- Räckvidd 0~999 watt

Calories [Kalorier]

- Om inget målvärde är inställt räknas kalorierna uppåt.
- När du tränar med ett inställt kalorimål räknar parametern ned från din måltid till 0.
- Visningsintervall: 0~99 999 kalorier
- Inställningens intervall: 1:00~99:00 (± 1:00)

⚠ OBS

- Dessa uppgifter är en ungefärlig uppskattning för jämförelse av olika träningspass och kan inte användas vid medicinsk behandling.

SPM

- SPM = årtag per min och visar ett genomsnittligt antal årtag per min under träningspasset.
- Visningsintervall: 0~999 årtag per minut

Pulse [Puls]

- Uppmätt puls visas efter 6 sek när konsolen känt av den.
- Pulsalarm hörs när den nuvarande pulsen ligger över målpulsen.
- Visningsintervall: 0~60~240 BPM

⚠ OBS

- Det uppmätta värdet kan inte användas som medicinskt underlag.

Beskrivning av knappar

MODE [LÄGE]

Tryck på denna knapp för att välja funktioner för tid, årtag, avstånd, kalorier och puls.

ENTER

Tryck på denna knapp för att växla funktionerna tid och tid/500M, puls- och SPM, avstånd och watt, årtag och summa årtag.

UP/DOWN [UPP/NER]

För att ställa in värden för tid, årtag, avstånd, kalorier och puls.

RESET [ÅTERSTÄLL]

Tryck på lägesknappen för att växla till målfunktionen och tryck sedan på återställningsknappen för att återställa funktionsvärdet (tid, årtag, sträcka, kalorier och puls). Håll in återställningsknappen i cirka 2 sekunder för att starta om datorn. Alla datorns värden återställs (förutom det totala antalet årtag, som återgår till noll efter att batteriet har satts i igen).

RECOVERY [ÅTERHÄMTNING]

Tryck på den här knappen för att testa användarens pulsåterhämtningsförmåga. Du behöver fortfarande bära det trådlösa pulsbröstbältet efter en stunds träning. Tryck på denna knapp för att starta pulsåterhämtningsfunktionen när datorn visar ett pulsvärde. Datorn påbörjar en 60 sekunders nedräkning. Efter nedräkningen visas användarens pulsåterhämtningsstatus på skärmen. Återhämtningsstatusen representeras av F-värdet och ser ut som följande: (Tryck på återställningsknappen för att återgå till huvudskärmen.)

Programs [Program]

Inställning av träningsmål

Denna dator har fem träningsmålslägen: tid, årtag, avstånd, kalorier och puls (Ställ in när träningen ska avbrytas).

Träningsläge med tidsmål

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "TIME"-funktionen och tryck sedan på upp- och nedknappen för att ställa in måltiden (Håll in upp- och nedknappen för att snabba på inställningen). Släpp knappen när du nått önskad tid. Börja använda maskinen så startar nedräkningen på skärmen. När nedräkningen når noll hörs en larmsignal från datorn för att påminna användaren om att träningsmålet är uppnått. Om du fortsätter träna börjar datorn automatiskt att räkna upp från noll.

Träningsläget med årtagsmål

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "STROKES"-funktionen och tryck sedan på upp- och nedknappen för att ställa in antalet årtag (Håll in upp- och nedknappen för att snabba på inställningen). Släpp knappen när du nått önskat antal årtag. Börja använda maskinen så startar nedräkningen på skärmen. När nedräkningen når noll hörs en larmsignal från datorn för att påminna användaren om att träningsmålet är uppnått. Om du fortsätter träna börjar datorn automatiskt att räkna upp från noll.

Träningsläge med avståndsmål

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "DISTANCE"-funktionen och tryck sedan på upp- och nedknappen för att ställa in målavstånd (Håll in upp- och nedknappen för att snabba på inställningen). Släpp knappen när du nått önskat avstånd. Börja använda maskinen så startar nedräkningen på skärmen. När nedräkningen når noll hörs en larmsignal från datorn för att påminna användaren om att träningsmålet är uppnått. Om du fortsätter träna börjar datorn automatiskt att räkna upp från noll.

Träningsläge med kalorimål

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "CALORIES"-funktionen och tryck sedan på upp- och nedknappen för att ställa in kalorimålet (Håll in upp- och nedknappen för att snabba på inställningen). Släpp knappen när du nått önskat antal kalorier. Börja använda maskinen så startar nedräkningen på skärmen. När nedräkningen når noll hörs en larmsignal från datorn för att påminna användaren om att träningsmålet är uppnått. Om du fortsätter träna börjar datorn automatiskt att räkna upp från noll.

Träningsläge med pulsmål

Tryck först på "MODE"-knappen för att växla till "PULSE"-funktionen och tryck sedan på upp- och nedknappen för att ställa in pulsmålet (Håll in upp- och nedknappen för att snabba på inställningen). Släpp knappen när du nått önskad puls. Börja sedan använda maskinen. Datorn avger en larmsignal när användarens puls är högre än målpulsen.

!! OBS

- Om du vill ändra målvärdet under inställningsprocessen trycker du på återställningsknappen för att ta bort de nuvarande inställningarna eller håller in återställningsknappen i cirka 2 sekunder för att ta bort alla målvärden, och återställer sedan enligt beskrivningen ovan.

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.

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver mycket lite underhåll, följ instruktionerna nedan. Utrustningen kräver ingen omkalibrering när den monteras, används och underhålls enligt instruktionerna.

! VARNING

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

Smörja kedjan

Smörjning är en mycket viktig serviceaktivitet för roddkedjan. Rekommenderat smörjningsintervall är efter var 50:e timme av användning.

- Håll lite renad mineralolja på en luddfri duk.
- Stryk med duken över hela kedjan, fram och tillbaka, tills hela längden är smord.
- Torka av överflödiga olja och upprepa vid behov.

! VARNING

- Applicera aldrig för mycket olja för att undvika fläckar.

Fel och funktionsstörningar

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

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

Felsökning:

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

⚠ OBS!

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

Transport och lagring

⚠ VARNING

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

Garanti

Tunturis ágargarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt till tillämpliga lagliga rättigheter som anges i den nationella lagstiftningen om handel med konsumentvaror. Denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Köparens garanti är endast giltig om produkten används i en miljö som är godkänd av Tunturi New Fitness BV och underhålls enligt instruktionerna för den specifika utrustningen. Den produktspecifika godkända miljön och underhållsinstruktionerna anges i produktens "användarhandbok". "Användarhandboken" kan laddas ned från vår webbplats. <http://manuals.tunturi.com>

Garantivillkor

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

Garantins omfattning

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

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.

Teknisk information

Parameter	Mått enhet	Värde
Längd	cm	242.0
	inch	95.3
Bredd	cm	61.0
	inch	24.0
Höjd	cm	116.0
	inch	45.7
Vikt	kg	32.5
	lbs	71.6
Max användarvikt	kg	150
	lbs	330
Batteristorlek	2x	D
Hjärtfrekvens-mätning tillgänglig via:	Handgrepps kontakt	Ja
	5.0 Khz	Nej
	5,3 kHz.	Ja
	Bluetooth (BLE)	Nej
	ANT+	Nej

VIKTIGT MEDDELANDE

Konsolen är utrustad med en 5,3 Khz-mottagare för att förhindra störningar med den inbyggda BT-modulen som fungerar på frekvenssignalen 5,0 Khz.

Därför kan vi inte garantera att en 5,0 Khz-bröstrem kan avläsas av din konsol. Enligt vår erfarenhet kommer en 5,0 Khz-pulsändare (bröstrem) troligen att fungera utan problem, men det kan inte garanteras.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv:
EN ISO 20957 (SA), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Alla rättigheter förbehållna.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.

Suomeksi

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

Sisältö

Tervetuloa.....	60
Turvallisuusvaroitukset	60
Kokoamisohjeet.....	61
Kuvan A kuvaus	61
Kuvan B kuvaus	61
Kuvan C kuvaus	61
Kuvan D kuvaus	61
Kokoonpanon lisätiedot	61
Lisätietoja ympäristöstä.....	61
Harjoitukset.....	61
Ohjeita harjoittelua varten	61
Syke.....	62
Käyttö.....	62
Vastuksen säätäminen (Kuva. F)	62
Paristojen vaihto (Fig. E).....	62
Ohjauspaneeli (kuva. E)	63
Toiminta.....	63
Näytön toimintojen selitykset.....	63
Painikkeiden selitykset	63
Ohjelmat	64
Sovellus & Bluetooth	64
Puhdistus ja huolto	64
Ketjun voitelu	64
Viat ja häiriöt	64
Kuljetus ja säilytys	65
Takuu	65
Takuuehdot.....	65
Tekniset tiedot.....	65
Valmistajan vakuutus	65
Vastuuvapauslauseke.....	66

Tervetuloa

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

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perekdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

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 pääätä 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/ 50°F~95°F. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- 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.

Kokoamisohjeet

Kuvan A kuvaus

Kuvassa on esitetty, miltä harjoituslaite näyttää, kun asennus on saatu valmiiksi.

Voit käyttää tätä viitteenä asennuksen aikana, mutta tee asennusvaiheet aina oikeassa järjestyksessä kuvien mukaisesti.

Kuvan B kuvaus

Kuvassa on esitetty, mitä komponentteja ja osia sinun tulisi löytää poistaessasi tuotteen pakkauksesta.

!! HUOMAUTUS!!

- Pienet osat voivat olla piilossa / pakattuina Styrofoam-tuotesuojan koloihin.

Kuvan C kuvaus

Kuvassa on esitetty tuotteesi mukana tuleva välinepaketti.

Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

Kuvan D kuvaus

Kuvassa on esitetty oikea järjestys, jota noudattamalla harjoittelulaitteen asennus onnistuu parhaiten.

⚠ VAROITUS

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

⚠ HUOMAUTUS

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

Kokoonpanon lisätiedot

D3 Päärungon liittäminen istuimen kiskon runkoon

!! HUOMAUTUS

- Molemmat rungot on kiinnitetty erityisellä lukitusjärjestelmällä.

- Paikanna päärungon vaaka-akseli.
- Etsi sitä vastaava vaakaura istuimen kiskon runkoon asennetun etukannen alaosasta.
- Kallista sekä päärunkoa että istuimen runkoa $\pm 30^\circ$:n kulmassa siten, että osista muodostuu yhdessä kolmio.
- Aseta istuimen kiskon rungossa oleva ura päärungon akselin päälle.
- Laske liitintä hitaasti alas, kunnes se napsahtaa tukevasti oikeaan asentoon.

!! ILMOITUS

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

Lisätietoja ympäristöstä

Pakkauksen hävittäminen

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

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia.

Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun loppuun.

Ohjeita harjoittelua varten

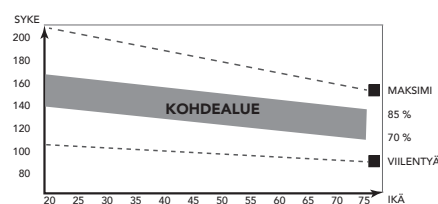
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös krampien 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 harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteenasi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteenasi on myös 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 harjoittele, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Syke

Sykkeen mittaus (sykevyö)

ILMOITUS

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

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

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

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

ILMOITUS

- Pidä aina sykevyyttä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyyttä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyyttä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisioidit 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

Vastuksen säätäminen (Kuva. F)

Voit lisätä tai vähentää vastusta siirtämällä turbiinin kannen sivulla olevaa säätönuppia.

- Siirrä ylöspäin vastuksen lisäämiseksi.
- Siirrä alaspäin vastuksen vähentämiseksi.
- Asteikko (1–10) auttaa sinua löytämään ja asettamaan hyvän vastuksen.

Paristojen vaihto (Fig. E)

Konsoli on varustettu kahdella D-paristolla konsolin takana.

Paristojen asentaminen/vaihtaminen

- Löysää paristolokeron kannen ruuvia kannen irrottamiseksi. (Sijaitsee takapuolella).
- Poista vanhat paristot. Päte vain, kun paristot vaihdetaan uusiin.
- Aseta uudet paristot paikoilleen. Varmista, että paristot ovat napaisuusmerkintöjen (+) ja (-) mukaisesti.
- Asenna kansi päinvastaisessa järjestyksessä. Älä kiristä ruuvia liikaa, jotta kansi ei rikkoudu.

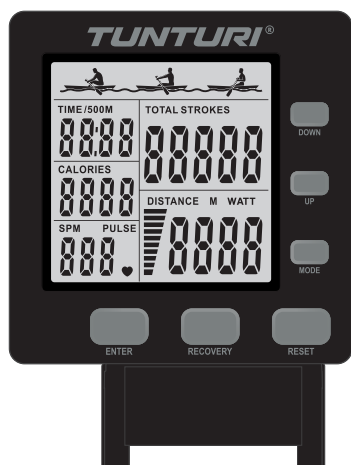
HUOMAUTUS

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

VAROITUS

- Älä altista paristoja suurille lämpötilamuutoksille estääksesi niiden vuodot.
- Estä paristojen vuotaminen ottamalla ne pois laitteesta, jos aiot olla käyttämättä laitetta pidempään aikaan.
- Kun asetat laitteeseen useita paristoja, käytä aina samaa merkkiä, samaa tyyppiä ja samaa virtatasoa.

Ohjauspaneeli (kuva. E)



⚠ HUOMAUTUS

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

⚠ ILMOITUS

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

Toiminta

Laitteen kytkeminen päälle

- Voit aktivoida virransäästötilassa olevan konsolin painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Aloita harjoittelu käynnistäaksesi konsolin, kun olet lepotilassa.
- Paina mitä tahansa painiketta kytkeäksesi tietokoneen taustavalon päälle, ja taustavalo sammuu automaattisesti ja siirtyy energiansäästötilaan noin 8 sekunnin kuluttua.

Pois päältä / virransäästötila

- Jos näyttö ei vastaanota signaaleja 4 minuuttiin, se siirtyy automaattisesti virransäästötilaan (SLEEP).

Näytön toimintojen selitykset

Time (Aika)

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, ajan arvo kasvaa.
- Kun ajan tavoitetilaa asetetaan, tavoiteaika laskee asetetusta arvosta nollaan.
- Näyttöalue: 0:00 ~ 99:59.
- Asetusalue: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Time / 500m (aika / 500 m)

- Tarkoittaa aikaa, joka tarvitaan tämänhetkellä suoritushetkellä harjoitukseen, kun harjoitusmatka on 500 metriä.
- Näyttöalue: 0 ~ 99:00 minuuttia.

Vedot

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, vetomäärä kasvaa.
- Kun vetojen tavoitetilaa asetetaan, tavoiteaika laskee asetetusta arvosta nollaan.
- Näyttöalue: 0 ~ 99999 vetoa
- Asetusalue: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Vetojen kokonaismäärä

- Näyttää, kuinka monta kertaa käyttäjä on harjoitellut kasautuvasti.
- Arvo nollautuu, kun laitteen paristot vaihdetaan.
- Näyttöalue: 0 ~ 99999 vetoa

Distance (matka)

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, vetomäärä kasvaa.
- Kun vetojen tavoitetilaa asetetaan, tavoiteaika laskee asetetusta arvosta nollaan.
- Näyttöalue: 0 ~ 99999 metriä
- Asetusalue: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Wattit

- Näyttää nykyisen harjoittelun watteina.
- Alue 0 ~ 999 wattia

Calories (kalorit)

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, kalorimäärä kasvaa.
- Kun kalorien tavoitetilaa asetetaan, tavoiteaika laskee asetetusta arvosta nollaan.
- Näyttöalue: 0 ~ 9999 kaloria
- Asetusalue: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

⚠ HUOMAUTUS

- Nämä tiedot antavat suuntaa antavan ohjeen eri harjoitusjaksojen vertailua varten. Niitä ei voi käyttää lääketieteellisessä hoidossa.

SPM

- SPM tarkoittaa vetoja minuutissa (strokes per minute), ja tämä arvo näyttää keskimääräisen vetomäärän minuutissa harjoituksen aikana.
- Näyttöalue: 0 ~ 999 vetoa minuutissa

Pulse (syke)

- Ajankohtainen syke näkyy kuuden sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli on havainnut sen.
- Sykehälytys kuuluu, kun tämänhetkinen syke ylittää tavoitesykkeen.
- Näyttöalue: 0-60 ~ 240 lyöntiä minuutissa

⚠ HUOMAUTUS

- Mitattua arvoa ei voi käyttää lääketieteellisen hoidon pohjana.

Painikkeiden selitykset

MODE (TILA)

Tätä painiketta painamalla voidaan valita aika-, veto-, matka-, kalori- ja syketoiminnot.

ENTER

Tätä painiketta painamalla voidaan vaihtaa aika- ja aika/500M-toiminnot, syke- ja SPM-toiminnot, matka- ja wattitoiminnot sekä vedot ja vetojen kokonaismäärä.

YLÖS/ALAS

Ajan, vetojen, matkan, kalorien ja sykkeen arvojen asettaminen.

RESET (NOLLAUS)

Paina tilapainiketta siirtyäksesi kohdetoimintoon ja paina sen jälkeen nollauspainiketta nollataksesi toiminnon arvon (aika, vedot, matka, kalorit ja syke). Käynnistä tietokone uudelleen painamalla nollauspainiketta ja pitämällä sitä painettuna noin 2 sekunnin ajan, jolloin kaikki tietokoneen arvot nollautuvat (lukuun ottamatta vetojen kokonaismäärää, joka palautuu nollaan, kun paristo vaihdetaan).

RECOVERY (PALAUTUMINEN)

Tällä painikkeella voidaan testata käyttäjän sykkeen palautumiskykyä. Harjoittelun jälkeen on jatkettava langattoman sykevyön käyttöä. Jos tietokoneessa on sykearvon näyttö, sykkeen palautustoiminto voidaan käynnistää tätä painiketta painamalla. Tietokone aloittaa laskennan 60 sekunnista alaspäin. Laskennan jälkeen näytössä näkyy käyttäjän sykkeen palautumisen tila. F-arvon esittämä palautumistila on seuraava: (Paina nollauspainiketta siirtyäksesi takaisin päänäyttöön.)

Ohjelmat

Harjoituksen tavoiteasetukset

Tässä tietokoneessa on viisi harjoituksen tavoitetilaa: aika, vedot, matka, kalorit ja syke (asetetaan, kun harjoitus päätetään).

Aikaan perustuva harjoituksen tavoitetila

Paina ensin MODE-painiketta siirtyäksesi TIME-toimintoon ja aseta sen jälkeen tavoiteaika painamalla YLÖS- ja ALAS-painiketta (asetuksen tekemistä voidaan nopeuttaa pitämällä ylös- ja alas-painiketta painettuna). Kun haluttu aika on saavutettu, vapauta painike. Aloita sen jälkeen laitteen käyttö, jolloin näyttö alkaa laskea arvoa alaspäin. Kun laskenta-arvo saavuttaa nollan, tietokone ilmoittaa käyttäjälle hälytysäänellä siitä, että harjoittelutavoite on saavutettu. Jos harjoittelua jatketaan, tietokone aloittaa automaattisesti laskennan nollasta ylöspäin.

Vetoihin perustuva harjoituksen tavoitetila

Paina ensin MODE-painiketta siirtyäksesi STROKES-toimintoon ja aseta sen jälkeen tavoitevedot painamalla YLÖS- ja ALAS-painiketta (asetuksen tekemistä voidaan nopeuttaa pitämällä ylös- ja alas-painiketta painettuna). Kun haluttu vetojen arvo on saavutettu, vapauta painike. Aloita sen jälkeen laitteen käyttö, jolloin näyttö alkaa laskea arvoa alaspäin. Kun laskenta-arvo saavuttaa nollan, tietokone ilmoittaa käyttäjälle hälytysäänellä siitä, että harjoittelutavoite on saavutettu. Jos harjoittelua jatketaan, tietokone aloittaa automaattisesti laskennan nollasta ylöspäin.

Matkaan perustuva harjoituksen tavoitetila

Paina ensin MODE-painiketta siirtyäksesi DISTANCE-toimintoon ja aseta sen jälkeen tavoitematkat painamalla YLÖS- ja ALAS-painiketta (asetuksen tekemistä voidaan nopeuttaa pitämällä ylös- ja alas-painiketta painettuna). Kun haluttu matka on saavutettu, vapauta painike. Aloita sen jälkeen laitteen käyttö, jolloin näyttö alkaa laskea arvoa alaspäin. Kun laskenta-arvo saavuttaa nollan, tietokone ilmoittaa käyttäjälle hälytysäänellä siitä, että harjoittelutavoite on saavutettu. Jos harjoittelua jatketaan, tietokone aloittaa automaattisesti laskennan nollasta ylöspäin.

Kaloreihin perustuva harjoituksen tavoitetila

Paina ensin MODE-painiketta siirtyäksesi CALORIES-toimintoon ja aseta sen jälkeen tavoitekalorit painamalla YLÖS- ja ALAS-painiketta (asetuksen tekemistä voidaan nopeuttaa pitämällä ylös- ja alas-painiketta painettuna). Kun haluttu kaloriarvo on saavutettu, vapauta painike. Aloita sen jälkeen laitteen käyttö, jolloin näyttö alkaa laskea arvoa alaspäin. Kun laskenta-arvo saavuttaa nollan, tietokone ilmoittaa käyttäjälle hälytysäänellä siitä, että harjoittelutavoite on saavutettu. Jos harjoittelua jatketaan, tietokone aloittaa automaattisesti laskennan nollasta ylöspäin.

Sykkeeseen perustuva harjoituksen tavoitetila

Paina ensin MODE-painiketta siirtyäksesi PULSE-toimintoon ja aseta sen jälkeen tavoitesyke painamalla YLÖS- ja ALAS-painiketta (asetuksen tekemistä voidaan nopeuttaa pitämällä ylös- ja alas-painiketta painettuna). Kun haluttu sykearvo on saavutettu, vapauta painike. Aloita sen jälkeen laitteen käyttö. Kun käyttäjän syke on korkeampi kuin tavoitesyke, tietokone antaa hälytyksen.

!! HUOMAUTUS

- Jos haluat muuttaa tavoitearvoa kesken asetuksen, poista nykyinen asetus painamalla nollauspainiketta tai poista kaikki tavoitearvot pitämällä nollauspainiketta painettuna noin 2 sekuntia, ja tee sen jälkeen nollaus edellä annettujen ohjeiden mukaisesti.

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.

Puhdistus ja huolto

Laitteisto vaatii erittäin vähän huoltoa. Noudata seuraavia ohjeita. Laitetta ei tarvitse kalibroida uudelleen, kun se kootaan ja sitä käytetään ja huolletaan ohjeiden mukaisesti.

⚠ VAROITUS

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Puhdista laite pehmeällä ja imukykyisellä liinalla jokaisen käyttökerran jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat kireällä.
- Voitele liitokset tarvittaessa.

Ketjun voitelu

Soutulaitteen ketju on erittäin tärkeää voidella. Voitelu on suositeltavaa tehdä 50 käyttötunnin välein.

- Kaada pieni määrä puhdistettua mineraaliöljyä nukkaamattomaan liinaan.
- Pyyhi ketjua liinalla koko pituudelta edestakaisin, kunnes ketju on voideltu koko pituudeltaan.
- Pyyhi ylimääräinen öljy pois ja toista tarvittaessa.

⚠ VAROITUS

- Älä levitä liikaa öljyä tahrojen välttämiseksi.

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

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

Kuljetus ja säilytys**VAROITUS**

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

Takuu**Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu****Takuuehdot**

Kuluttaja on oikeutettu soveltuviin, kansallisessa kuluttajatuotteiden kauppaa koskevassa lainsäädännössä mainittuihin lakisääteisiin oikeuksiin. Tämä takuu ei rajoita näitä oikeuksia. Ostajan takuu on voimassa vain, jos tuotetta käytetään ympäristössä, jonka Tunturi New Fitness BV on kyseiselle laitteelle hyväksynyt. Kunkin tuotteen sallitut käyttöympäristöt ja huolto-ohjeet on esitetty tuotteen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa verkkosivustoltamme. <http://manuals.tunturi.com>

Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttöhyödyn tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

Takuun 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 maahantuojia. 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 laitteesta olevasta virheestä.

Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus	cm	242.0
	inch	95.3
Leveys	cm	61.0
	inch	24.0
Korkeus	cm	116.0
	inch	45.7
Paino	kg	32.5
	lbs	71.6
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg	150
	lbs	330
Paristokoko	2x	D
Syke voidaan mitata seuraavasti:	käsi kahvojen anturit	Joo
	5.0 Khz	Ei
	5.3 Khz	Joo
	Bluetooth (BLE)	Ei
	ANT+	Ei

TÄRKEÄ HUOMAUTUS

Konsoli on varustettu 5,3 kHz:n vastaanottimella, jonka tarkoituksena on estää häiriöt 5,0 kHz:n taajuussignaaleilla toimivan sisäänrakennetun BT-moduulin kanssa.

Siksi emme voi taata, että konsoli pystyy vastaanottamaan 5,0 kHz:n sykevyön signaalia. Kokemuksemme mukaan 5,0 kHz:n sykeldetin (sykevyö) toimii todennäköisesti ongelmitta, mutta toimintaa ei voi taata.

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN ISO 20957 (SA), 2014/30/ EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat



Vastuuvapauslauseke

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Kaikki oikeudet pidätetään.

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

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20240605-W