

Platinum[®] PRO

by **TUNTURI**

Sprinter Bike PRO

GB	User manual	10 - 14
DE	Benutzerhandbuch	15 - 19
FR	Manuel de l'utilisateur	20 - 24
NL	Gebruikershandleiding	25 - 29
IT	Manuale d'uso	30 - 34
ES	Manual del usuario	35 - 39
SV	Bruksanvisning	40 - 44
SU	Käyttöohje	45 - 49



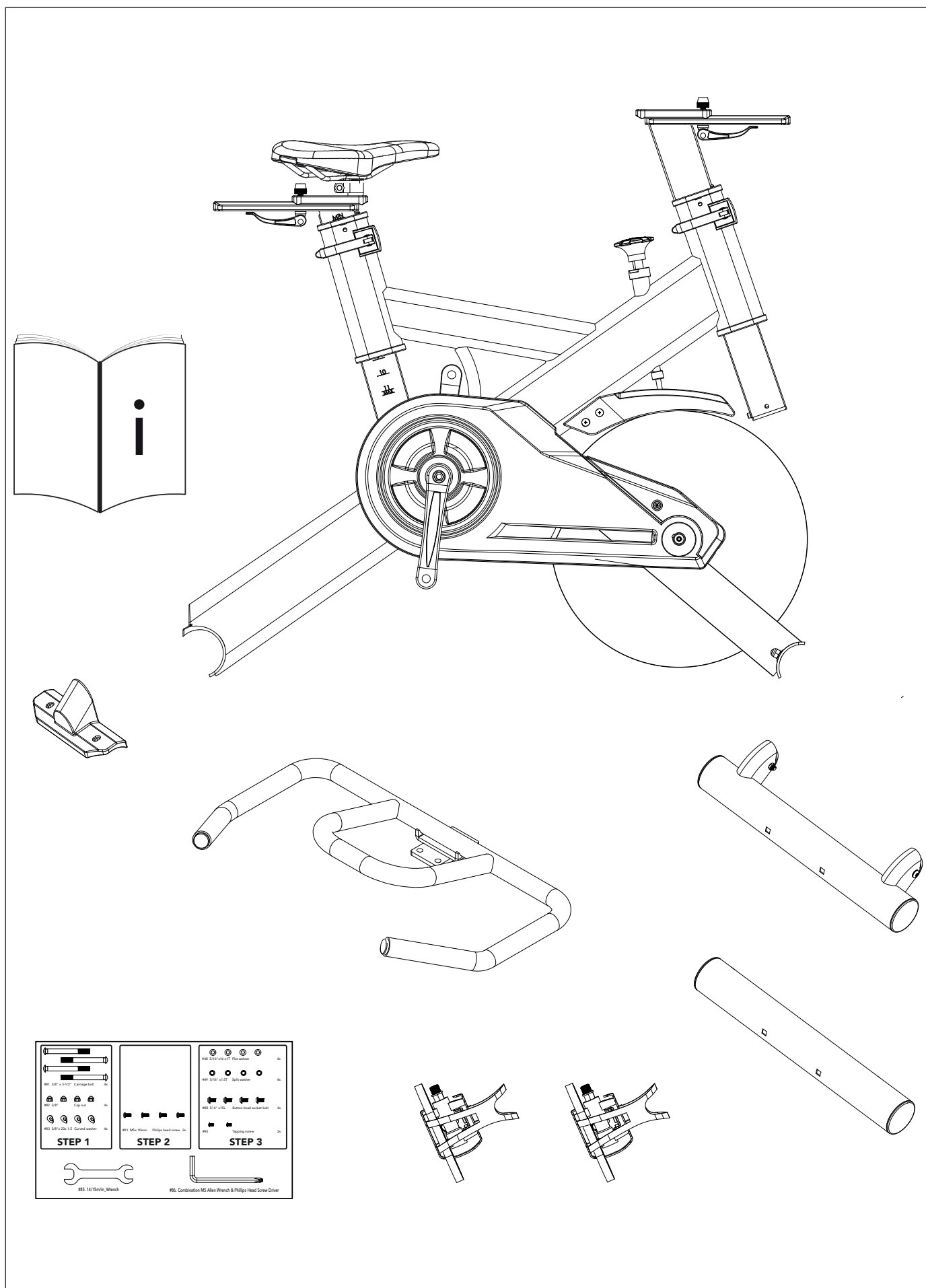
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

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

A



B



C

STEP 1

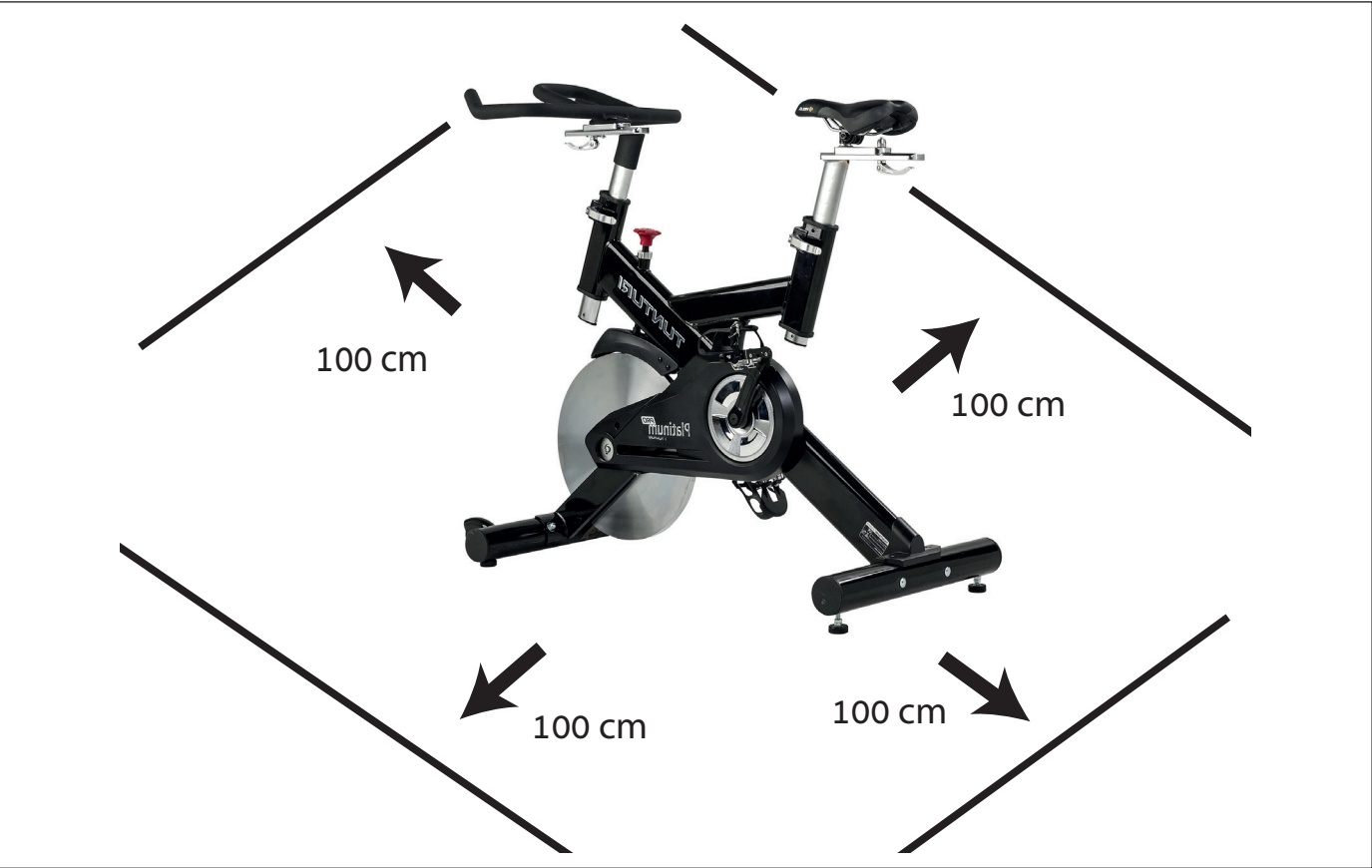
STEP 2

STEP 3

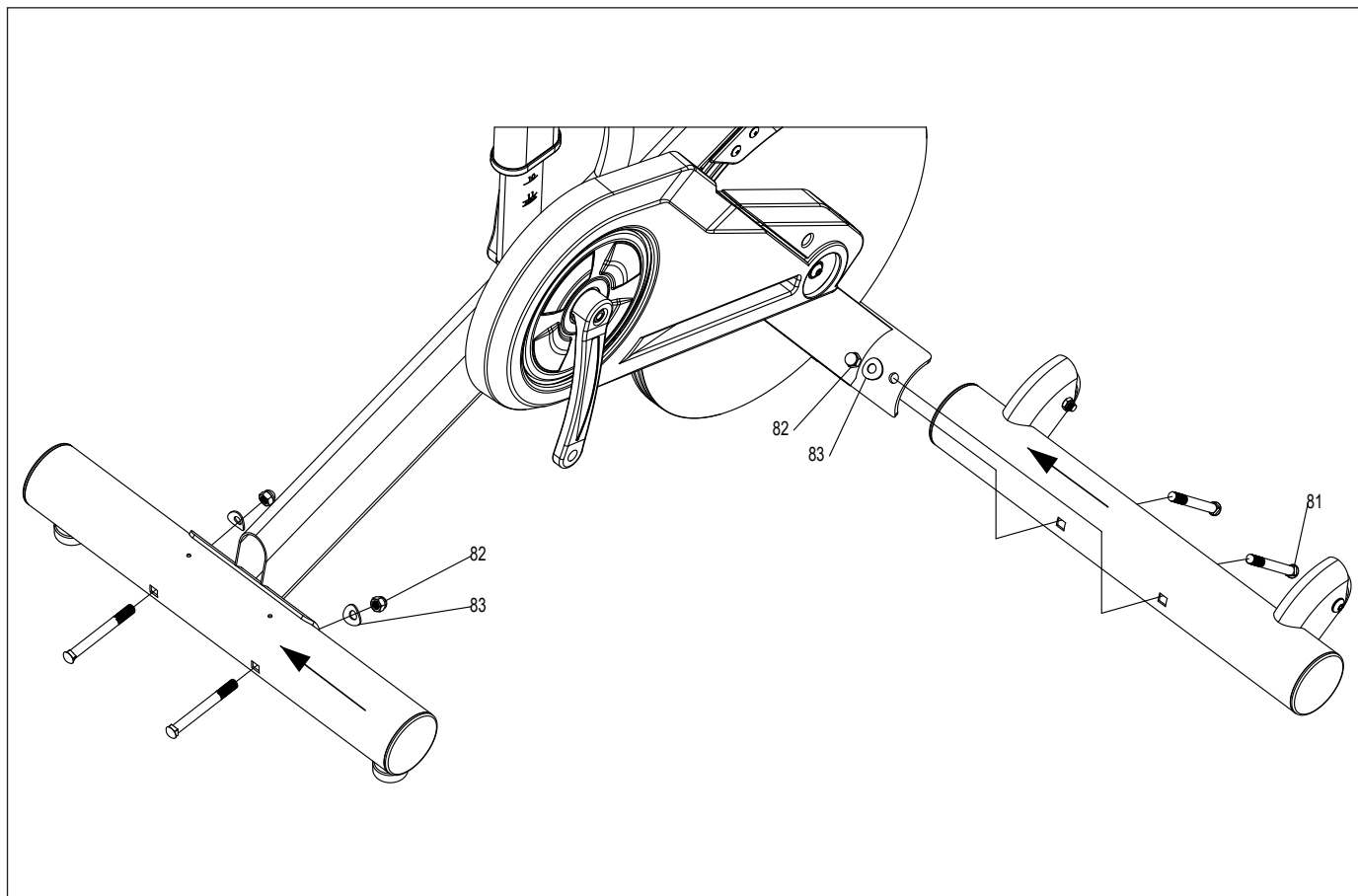
#85. 14/15m/m_Wrench

#86. Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver

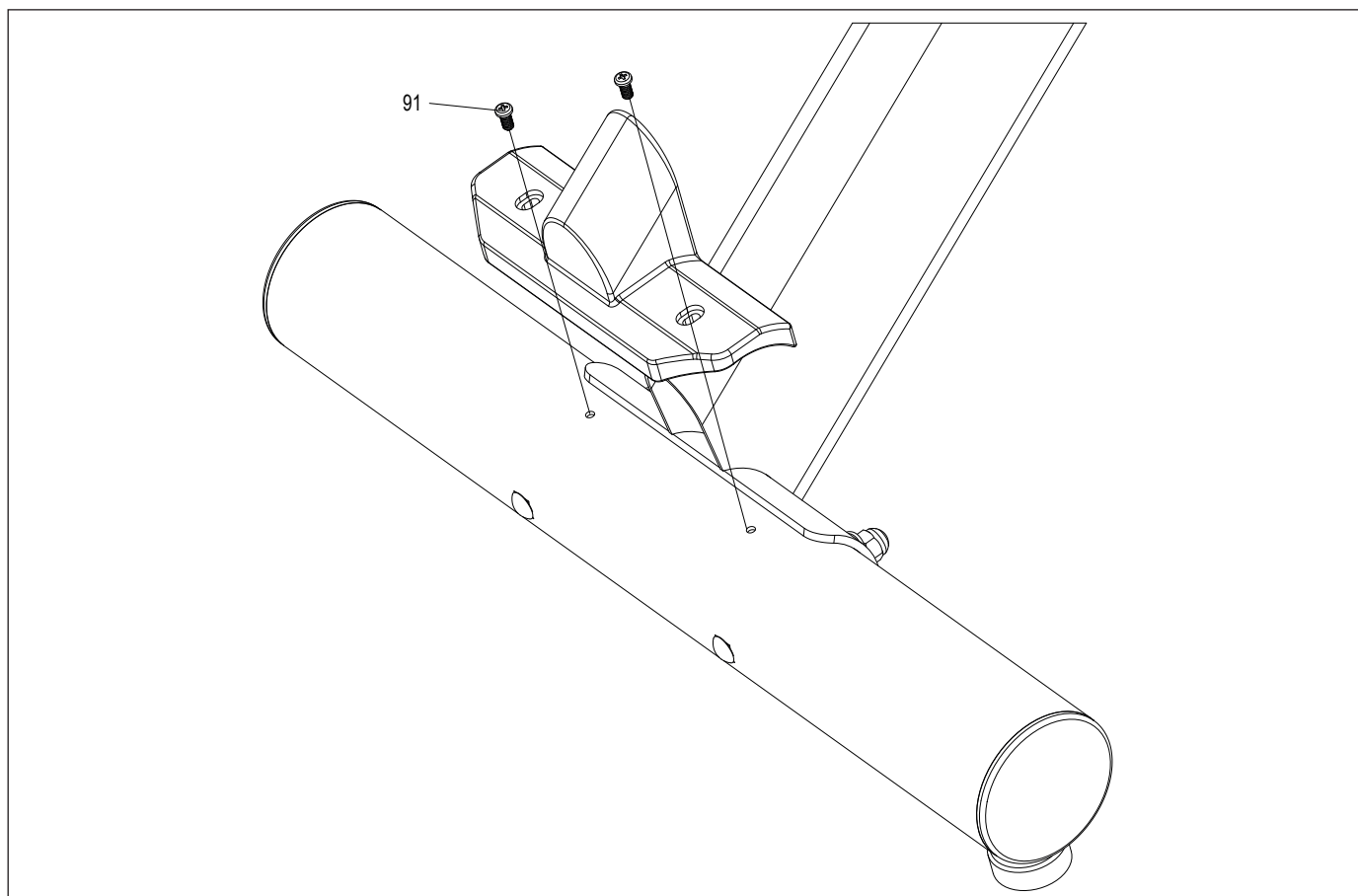
D-0



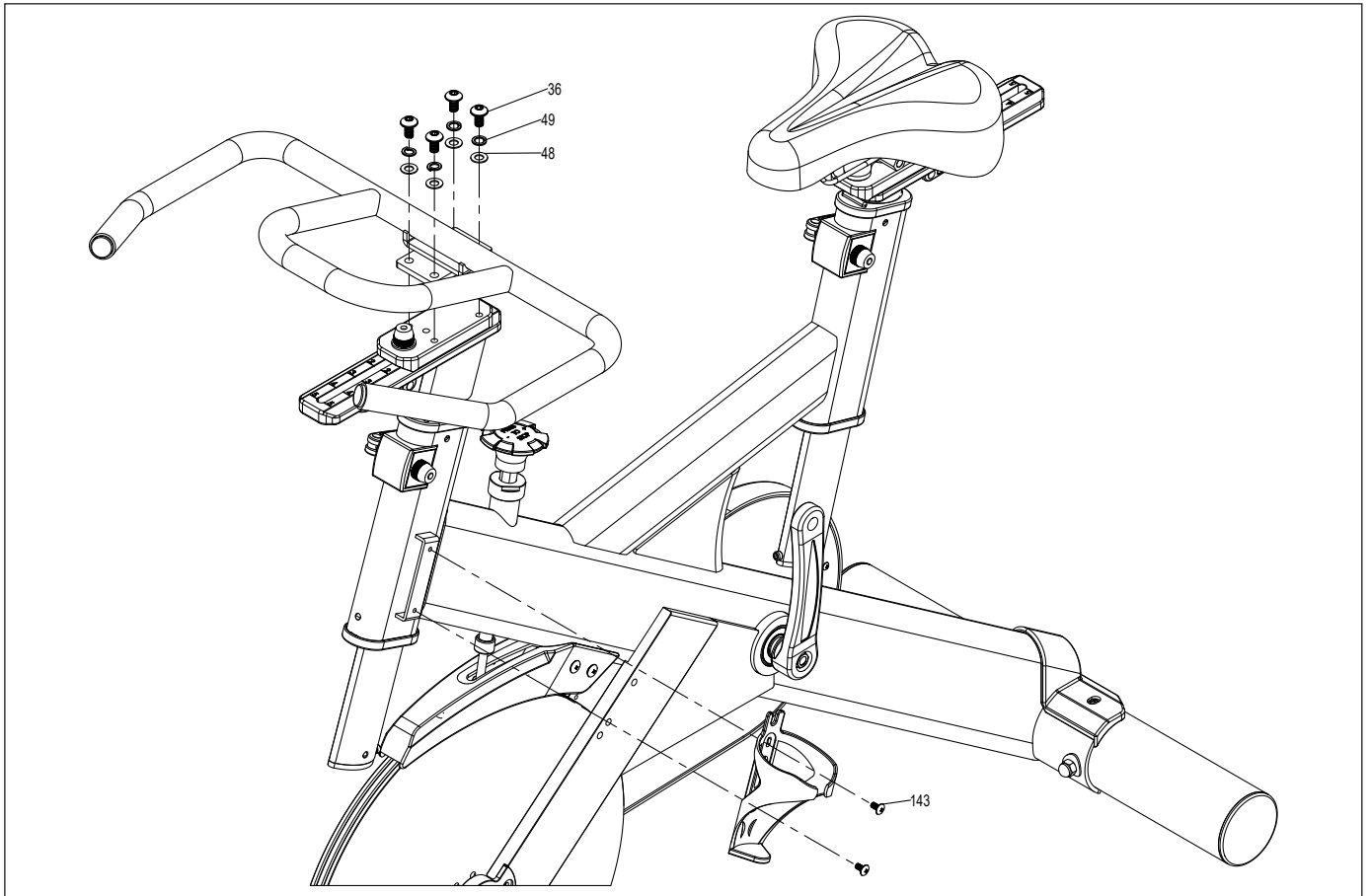
D-1



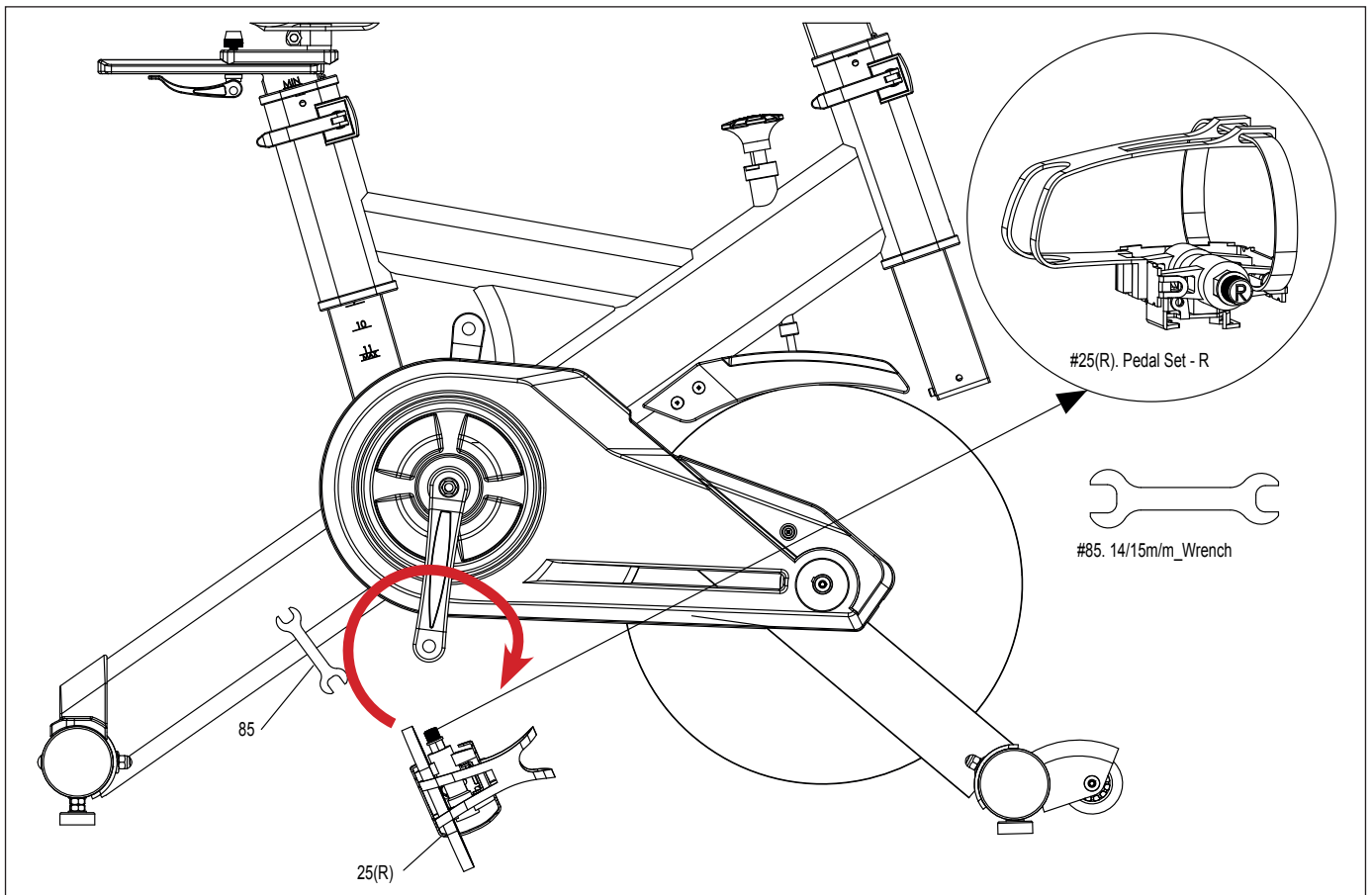
D-2



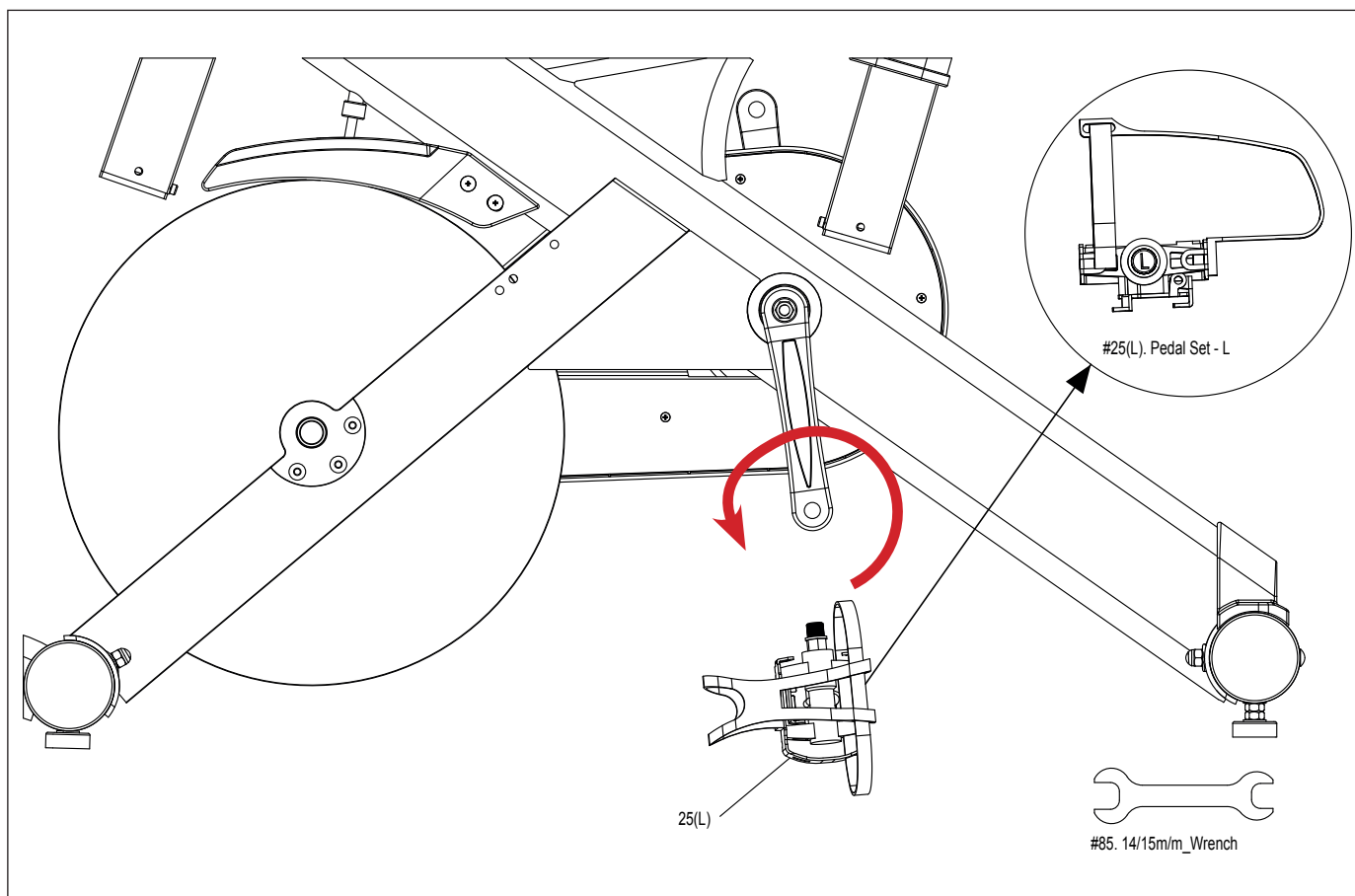
D-3



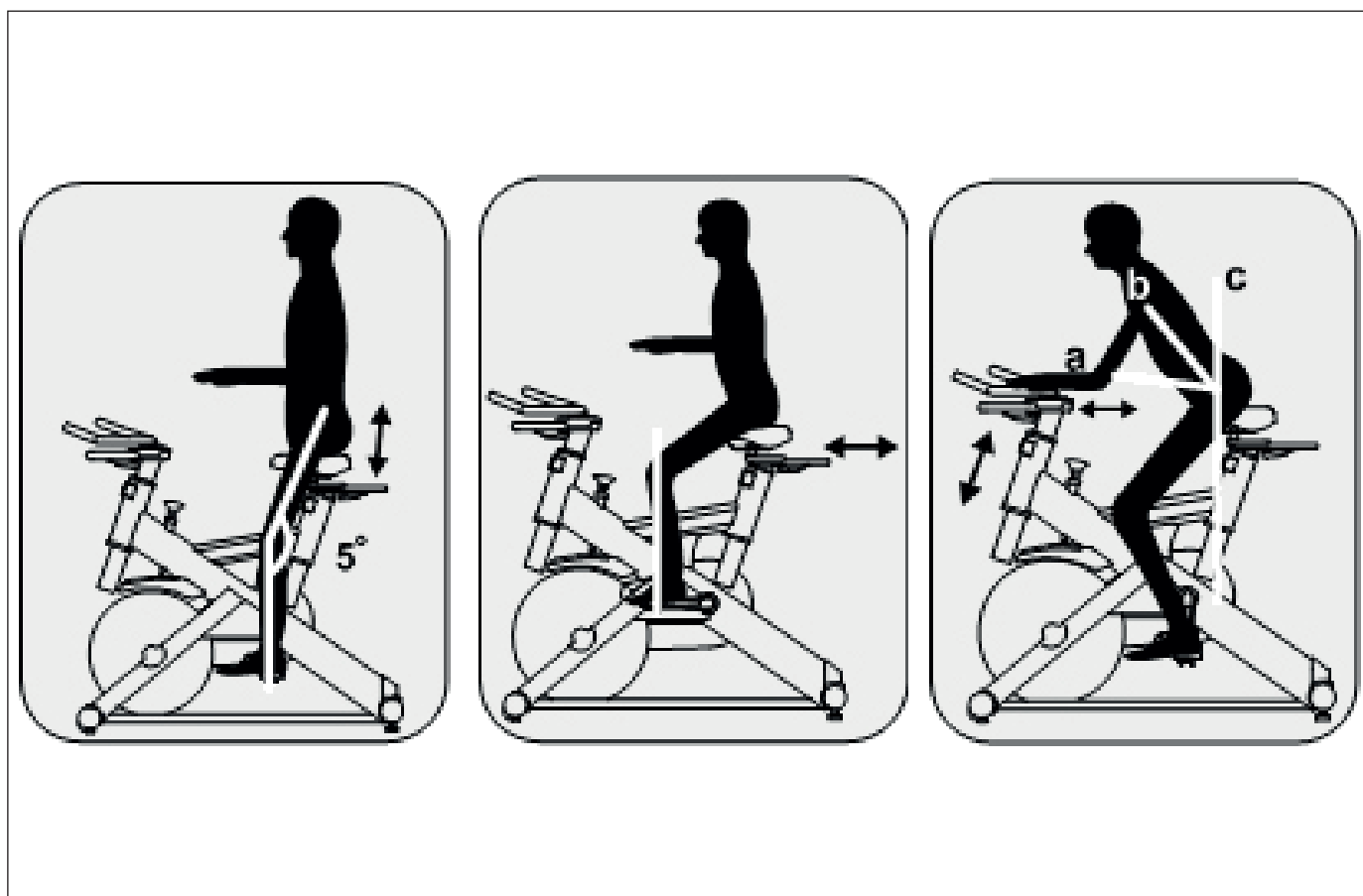
D-4A



D-4B



E



F

REGULAR SIDE VIEW

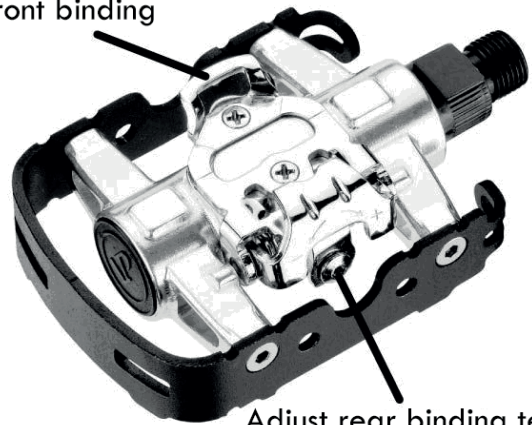
Toe clip strap
threads through here

If attaching toe
clips use these holes

**CLEAT SIDE CLIP-IN VIEW**

Front binding

Adjust rear binding tension
here using a 3.0 mm Allen key



G



- The display does not come standard with the product, but can be purchased separately as an accessory.
Article number: 16TCFTH010.
- Der zusätzliche Konsole ist als Zubehörteil separat erhältlich.
Article nr: 16TCFTH000
- Le console supplémentaire peut être achetée comme accessoire.
Article nr: 16TCFTH000
- De extra console kan als accessoire worden gekocht.
Article nr: 16TCFTH000
- Il console può essere acquistato come accessorio.
Article nr: 16TCFTH000
- El consola adicional se puede comprar como accesorio.
Article nr: 16TCFTH000
- Den extra panel kan köpas som tillbehör.
Article nr: 16TCFTH000
- Ohjauspaneeli voidaan ostaa lisävarusteena.
Article nr: 16TCFTH000

Index

Welcome	10
Safety warnings.....	10
Assembly instructions.....	10
Description illustration A.....	10
Description illustration B.....	10
Description illustration C.....	10
Description illustration D.....	11
Additional assembly information.	11
Workouts	11
Exercise Instructions.....	11
Adjustments & setup.....	11
Adjusting the support feet.....	12
Adjustment of Seat Position	12
Handlebar Adjustment.....	12
How to use our dual function pedal.....	12
Basic operation	12
Cleaning and maintenance.....	12
Defects and malfunctions.....	12
Transport and storage	13
Additional information	13
Technical data	13
Warranty.....	13
Declaration of the manufacturer	13

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

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

Important Safety Instructions

This 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 and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 24 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, 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 shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

NOTE

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

WARNING

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

CAUTION

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

Additional assembly information.

D4 & D5 How to fit the pedals correctly.

NOTE

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

Right hand pedal

Find the "R" or "L" mark on the pedal axle

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

Left hand pedal

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

NOTE

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

Workouts

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

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

It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent

the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

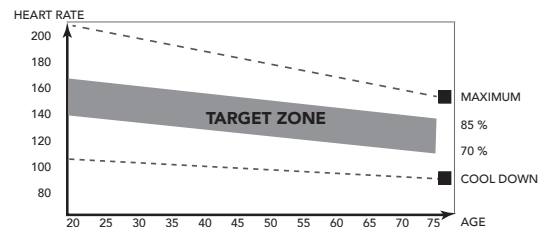
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in.

The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Adjustments & setup

Take some time to learn how to properly adjust the bike to your body; it will make your workouts more pleasant and a safer experience too. Riding the bike when it is incorrectly adjusted can result in discomfort and increase your risk of injury. (Fig E)

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

- Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
- Tighten the locknuts to lock the support feet.

NOTE

- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Adjustment of Seat Position

Seat Height Adjustment:

- Standing next to the bike, adjust seat until it is about hip height.
- Rotate crank arms until the pedals are in the vertical position
- Place your foot in toe cage of pedal closest to the floor and mount the bike. Ensure that the ball of your foot is over the centre of pedal. Your leg should be slightly bent at the knee, about 5 degrees.
- If your leg is too straight or your foot cannot touch pedal you will need to lower seat height. If your leg is bent too much you will need to raise seat height.
- Dismount the bike. Loosen the quick release lever on seat tube and adjust up or down as necessary.
- When seat is in the desired position, tighten the quick release lever to secure the seat tube.
- Note the final position mark on the seat tube for future reference.

Seat Forward Adjustment:

- Sit on bike with crank arms in the 3 and 9 o'clock positions. For road bike training, a proper forward/aft position of the seat is achieved when small bump at the top of the shin is above pedal axle.
- Dismount the bike. Loosen the quick release lever under the seat and slide the seat forward or backward as desired; then tighten the quick release lever.

Handlebar Adjustment

Handlebar Height Adjustment:

- The Handlebar height is a matter of preference. Start with a handlebar height that is the same as the seat's height. Adjusting the handlebar higher will give the rider a more upright position; lower will result in a more crouched position.
- Raise or lower the handlebar by loosening quick release lever on handlebar tube and adjust by sliding the handlebar mount up or down as desired. Then tighten the quick release lever to secure the handlebar tube. Note the final position mark on handlebar tube for future reference.

Adjustment of Handlebar's Forward/Aft Position:

- Loosen the quick release lever under the handlebar and slide the handlebar forward or backward as desired. Suitable forward/aft position should allow the rider to comfortably grasp the handlebar with a slight bend at the elbow.
- Tighten the quick release lever to secure the handlebar.

How to use our dual function pedal

Attaching Cleats to Your Shoes:

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

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

Toe Clips:

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

To Use Pedals:

Engage cleated shoes in pedals by placing cleat between bindings while pushing down. Disengage by twisting heel outwards away from exercise bike.

Binding tension is adjustable and should be set so that cleat and shoe do not disengage when pedalling. Use an Allen key to turn tension adjusting screws, clockwise to increase binding tension, counter-clockwise to decrease binding tension.

Basic operation

Now that you have established a proper riding position, take a few minutes to ride the bike and determine that your position is comfortable. Start pedaling at a slow pace with your toes and knees pointed directly forward. Hold the handlebar lightly and in a position that allows your shoulders and upper body to relax. Pedal easily, at a low resistance until you feel confident that you could ride in that position for the duration of your workout.

Adjusting resistance

- Pedalling resistance is controlled by the brake tension knob. Resistance can be changed at any time by turning brake tension knob: clock-wise for more resistance; counter-clockwise for less resistance.
- For emergencies or braking, press the red resistance knob firmly to stop the flywheel.
- Before dismounting, apply the brake to stop flywheel, or increase resistance and let flywheel come to a stop.

Cleaning and maintenance

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

WARNING

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

Defects and malfunctions

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

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

Shaky or unstable feeling during use

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

Transport and storage

WARNING

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

Additional information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Telemetric heart rate receiver	handgrip contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Length	cm inch	107.0 42.13
Width	cm inch	54.0 21.3
Height	cm inch	103.0 40.6
Weight	kg lbs	68.5 151.0
Max. user weight	kg lbs	150 330

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 for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

Warranty conditions

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

Warranty coverage

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

Warranty limitations

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

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered. Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Declaration of the manufacturer

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

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch

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

Index

Disclaimer	14
Willkommen	15
Warnhinweise zur Sicherheit	15
Montageanleitungen	16
Beschreibung Abbildung A	16
Beschreibung Abbildung B	16
Beschreibung Abbildung C	16
Beschreibung Abbildung D	16
Zusätzliche Montagehinweise	16
Trainings	16
Trainingsanleitung	16
Einstellungen & einrichtung	17
Einstellen der Stützfüße	17
Einstellung der Sitzposition	17
Einstellung des Handgriffs	17
Verwendung unseres doppel-funktionspedals	17
Bedienung der grundfunktionen	18
Reinigung und Wartung	18
Störungen und Fehlfunktionen	18
Transport und Lagerung	18
Zusätzliche Informationen	18
Technische Daten	18
Garantie	18
Herstellererklärung	19
Haftungsausschluss	19

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!

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

Wichtige sicherheitshinweise

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

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠️ WARNUNG

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

⚠️ WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 24 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 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.

HINWEIS

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

WARNUNG

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

VORSICHT

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

Zusätzliche Montagehinweise

D4 & D5 Pedale korrekt einsetzen

HINWEIS

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

Rechtes Handpedal

Suchen Sie die Markierung "R" oder "L" auf der Pedalachse

- Stecken Sie das rechte Handpedal "R" in die rechte Handkurbel.
- Drehen Sie zunächst die Pedalachse von Hand im Uhrzeigersinn.
- Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um das Pedal vollständig festzuziehen.

Linkes Handpedal

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

HINWEIS

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

Trainings

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

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herz-Kreislaufsystem 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

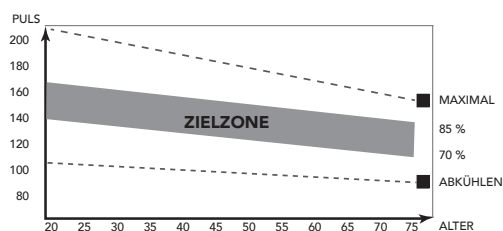
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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.

Einstellungen & einrichtung

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu lernen, wie das Rad richtig auf Ihren Körper eingestellt wird; das Training wird dadurch angenehmer und auch sicherer. Das Training auf einem schlecht eingestellten Rad kann unbequem sein und das Verletzungsrisiko erhöhen. (Abb E.)

Einstellen der Stützfüße

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

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

HINWEIS

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

Einstellung der Sitzposition

Einstellung der Sitzhöhe:

- Stellen Sie sich neben das Rad und stellen Sie den Sattel etwa auf Hüfthöhe ein.
- Drehen Sie die Pedalkurbel, bis sich die Pedale in vertikaler Position befinden.
- Stellen Sie einen Fuß in das untere Pedal und besteigen Sie das Rad. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Fußballen auf der Pedalmitte befindet. Ihr Bein sollte leicht eingeknickt sein, etwa 5 Grad.
- Wenn Ihr Bein zu ausgestreckt ist oder Ihr Fuß das Pedal nicht erreicht, müssen Sie den Sattel niedriger stellen. Wenn Ihr Bein zu stark eingeknickt ist, müssen Sie den Sattel höher einstellen.
- Steigen Sie vom Rad ab. Lösen Sie die Schnellspanner am Sattelrohr und schieben es nach oben oder unten.
- Wenn sich der Sattel in der gewünschten Position befindet, ziehen Sie die Schnellspanner am Sattelrohr fest.

Einstellung der Sattelposition:

- Setzen Sie sich auf das Rad mit den Pedalen in 3 und in 9 Uhr-Richtung. Für das Straßenradtraining ist eine geeignete Horizontalposition des Sattels dann erreicht, wenn sich die kleine Beule über dem Schienbein direkt über der Pedalachse befindet.
- Steigen Sie vom Rad ab. Lösen Sie die Schnellspanner unter dem Sitz und schieben Sie den Sattel wie gewünscht nach vorne oder nach hinten; ziehen Sie die Schnellspanner dann wieder fest.

Einstellung des Handgriffs

Einstellung der Handgriffhöhe:

- Die Handgriffhöhe ist Geschmackssache. Beginnen Sie mit einer Handgriffeinstellung auf Sattelhöhe. Eine höhere Einstellung der Handgriffe führt zu einer aufrechteren Sitzposition; eine niedrigere Einstellung führt zu einer etwas gekrümmteren Haltung.
- Verstellen Sie den Handgriff, indem Sie die Schnellspanner am Handgriffrohr lösen und den Handgriff nach oben oder unten verschieben. Ziehen Sie die Schnellspanner am Handgriffrohr dann wieder fest. Notieren Sie die Markierung am Handgriffrohr für spätere Einstellungen.

Einstellung der Horizontalposition des Handgriffs:

- Lösen Sie die Schnellspanner unter dem Handgriff und schieben Sie diesen nach vorne oder nach hinten, wie gewünscht. Eine gute Horizontalposition sollte dem Fahrer einen komfortable Griff mit leicht nach außen gebogenen Ellenbogen ermöglichen.
- Ziehen Sie die Schnellspanner am Handgriffrohr dann wieder fest.

Verwendung unseres doppelunktionspedals

Pedalplatten an Ihren Schuhen anbringen:

Bei Fragen sollten Sie sich an einen Radhändler oder Ihren Schuhhersteller wenden.

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

Pedalhaken:

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

Pedale verwenden:

Klicken Sie die Schuhe mit den Pedalplatten in die Pedale ein, indem Sie die Platten zwischen die Bindungen stecken und nach unten drücken. Lösen Sie die Platte, indem Sie die Schuhe nach außen weg vom Rad drehen.

Die Bindungsstärke ist einstellbar und sollte so sein, dass die Pedalplatte und der Schuhe beim Treten nicht herausrutschen.

Verwenden Sie einen Inbusschlüssel zur Einstellung der Bindungsstärke. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu verringern.

Bedienung der grundfunktionen

Nach der richtigen Einstellung des Rads, fahren Sie ein paar Minuten auf dem Rad und stellen Sie dabei fest, ob die Position bequem ist. Beginnen Sie langsam und achten Sie darauf, dass Zehen und Knie beim Treten nach vorne zeigen. Halten Sie den Handgriff locker in einer Position fest, in der Ihre Schulter und Ihr Oberkörper entspannt bleibt. Treten Sie leicht und bei geringem Widerstand, bis Sie das Gefühl haben, in dieser Position die gesamte Trainingsdauer zu verbleiben.

Widerstand einstellen

- Der Pedalwiderstand wird mit dem Bremszugknopf eingestellt. Der Widerstand kann jederzeit geändert werden, in dem der Bremszugknopf gedreht wird: Im Uhrzeigersinn für einen stärkeren Widerstand; gegen den Uhrzeigersinn für einen geringeren Widerstand.
- Zum Bremsen und im Notfall bestätigen Sie den rote Bremshebel am Ramen direkt vor Ihnen.
- Bevor Sie vom Rad steigen, stoppen Sie das Laufrad mit der Bremse oder erhöhen Sie den Widerstand so, dass das Rad anhält.

Reinigung und Wartung

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

⚠️ WARNUNG

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

Störungen und Fehlfunktionen

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

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

Wackeliges oder instabiles Gefühl während des Gebrauchs

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

Transport und Lagerung**⚠️ WARNUNG**

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

Zusätzliche Informationen**Verpackungsentsorgung**

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Telemetrischer Herzfrequenzempfänger	Handgrif kontakt 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Länge	cm inch	107.0 42.13
Breite	cm inch	54.0 21.3
Körpergröße	cm inch	103.0 40.6
Gewicht	kg lbs	68.5 151.0
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150 330

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

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

Garantiedauer

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

Garantieumfang

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

Einschränkungen der garantie

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

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

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

Herstellererklärung

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

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

Français

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

Indice

Bienvenue	21
Avertissements de sécurité	21
Instructions de montage	22
Illustration de description A	22
Illustration de description B	22
Illustration de description C	22
Illustration de description D	22
Informations complémentaires de montage	22
Exercices.....	22
Instructions d'entraînement	22
Reglages et configuration	23
Réglage des pieds de support.....	23
Réglage de la position de la selle	23
Réglage des poignées	23
Utilisation de la pédale à double fonction:.....	23
Fonctionnement de base	24
Nettoyage et maintenance	24
Défauts et dysfonctionnements	24
Transport et rangement.....	24
Informations supplémentaires.....	24
Données techniques	24
Garantie.....	24
Déclaration du fabricant	25
Limite de responsabilité	25

Bienvenue

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

Consignes de sécurité importantes

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

Avertissements de sécurité

⚠ Avertissement

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

⚠ Avertissement

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 24 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement 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.

REMARQUE

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

AVERTISSEMENT

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

PRÉCAUTION

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

Informations complémentaires de montage

D4 & D5 Comment installer correctement les pédales

REMARQUE

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

Pédale droite

Cherchez l'indication « R » (droite) ou « L » (gauche) sur l'axe de la pédale.

- Installez la pédale droite portant l'indication « R » sur le bras de pédale droit.

- Faites d'abord tourner manuellement l'axe de la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Utilisez la clé pour bien serrer la pédale.

Pédale gauche

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

NOTE

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

Exercices

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

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

Instructions d'entraînement

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

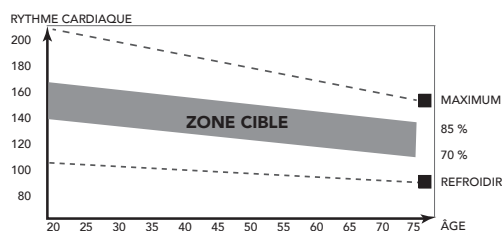
Phase d'échauffement

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

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

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

Tonification musculaire

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

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

Perte de poids

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

Reglages et configuration

Prenez quelques instants pour apprendre à régler correctement le vélo à votre corps ; les entraînements seront plus agréables et plus sûrs. Utiliser un vélo non adapté peut entraîner de l'inconfort et augmenter le risque de blessures. (Fig. E)

Réglage des pieds de support

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

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

NOTE

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

Réglage de la position de la selle

Réglage de la hauteur de la selle:

- Debout à côté du vélo, réglez la selle jusqu'à ce qu'elle soit à hauteur de la hanche.
- Tournez les manivelles jusqu'à ce que les pédales soient en position verticale
- Placez votre pied dans le serre-pédale le plus proche du sol et montez sur le vélo. Veillez à ce que la pointe de votre pied se trouve au centre de la pédale. Votre jambe doit être légèrement fléchie au genou, d'environ 5 degrés.
- Si votre jambe est trop droite ou si votre pied ne peut pas toucher la pédale, vous devez descendre la selle. Si votre jambe est trop pliée vous devez relever la selle.
- Descendez du vélo. Desserrez le levier de relâchement rapide du tube de la selle et réglez vers le haut ou vers le bas selon le cas.
- Lorsque la selle se trouve dans la position souhaitée, serrez le levier de relâchement rapide pour fixer la selle.
- Notez la marque de position de la selle sur le tube de la selle pour référence ultérieure.

Réglage en avant de la selle:

- Asseyez-vous sur le vélo avec les pédales en position 3 et 9 heures. Pour entraînement de vélo sur route, une position avant/arrière adéquate de la selle est obtenue lorsque la petite bosse au sommet du tibia se trouve au-dessus de l'axe du pédalier.
- Descendez du vélo. Desserrez le levier de relâchement rapide sous la selle et glissez la selle vers l'avant ou vers l'arrière comme vous le désirez et serrez ensuite le levier de relâchement rapide.

Réglage des poignées

Réglage en hauteur de la poignée:

- La hauteur de la poignée est une question de préférence. Commencez avec une hauteur de poignée qui est identique à la hauteur de la selle. Un réglage plus élevé de la poignée vous donnera une position plus redressée ; et inversement.
- Soulevez ou abaissez la poignée en desserrant le levier de relâchement rapide du tube de la poignée et en réglant en coulissant la poignée vers le haut ou vers le bas. Serrez ensuite le levier de relâchement rapide pour fixer le tube de la poignée. Notez la marque de position sur le tube de la poignée pour référence ultérieure.

Réglage de la position avant/arrière de la poignée:

- Desserrez le levier de relâchement rapide sous la poignée et glissez la poignée vers l'avant ou vers l'arrière comme souhaité. Une position avant/arrière adéquate permet au cycliste d'attraper confortablement la poignée avec une légère flexion au coude.
- Serrez le levier de relâchement rapide pour fixer la poignée.

Utilisation de la pédale a double fonction:

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

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

Cale-pieds:

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

Pour utiliser les pédales:

Engagez vos chaussures à cales dans les pédales en plaçant la cale entre les fixations en appuyant vers le bas.

Désengagez en tordant le talon vers l'extérieur du vélo.

La tension de fixation est réglable et doit être réglée de manière à ce que la cale et la chaussure ne se désengagent pas pendant l'exercice. Utilisez une clé Allen pour régler les vis de tension, dans le sens horlogique pour augmenter la tension et dans le sens contraire pour la réduire.

Fonctionnement de base

Maintenant que vous avez déterminé une position d'utilisation adéquate, prenez quelques minutes pour utiliser le vélo et vous assurer que votre position est confortable. Commencez à pédaler doucement avec vos orteils et vos genoux pointés vers l'avant. Tenez la poignée légèrement dans une position qui vous permet de détendre vos épaules et le haut de votre corps. Pédalez doucement, à faible résistance jusqu'à ce que vous sentiez que vous pourriez pédaler dans cette position pendant toute la durée de votre entraînement.

Régler la résistance

- La résistance de pédalage est contrôlée par le bouton de tension des freins. La résistance peut être modifiée à tout moment en tournant le bouton de tension de freinage : dans le sens horlogique pour davantage de résistance et dans le sens contraire pour une moindre résistance.
- Pour appliquer le frein, enfoncez le bouton de tension du frein.
- Avant de descendre de vélo, appliquez le frein pour arrêter l'appareil ou augmentez la résistance et laissez les pédales s'arrêter.

Nettoyage et maintenance

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

Défauts et dysfonctionnements

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

Sensation fragile ou instable pendant l'utilisation.

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

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.

Informations supplémentaires**Élimination des emballages**

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

Élimination du produit

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

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Récepteur de fréquence cardiaque télémétrique	Contact avec la poignée 5.3~ 5.4 KHz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Longueur	cm inch	107.0 42.13
Largeur	cm inch	54.0 21.3
Hauteur	cm inch	103.0 40.6
Poids	kg lbs	68.5 151.0
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	150 330

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

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

Conditions de garantie

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

Étendue de la garantie

En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'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 indépendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.

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

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

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (SA), 2014/30/EU.

Ce produit porte donc la marque CE.

12-2020

Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1

1311 XE Almere

Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent 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.....	26
Veiligheidswaarschuwingen.....	26
Montage instructies.....	27
Beschrijving afbeelding A	27
Beschrijving afbeelding B.....	27
Beschrijving afbeelding C	27
Beschrijving afbeelding D	27
Aanvullende montage-informatie	27
Trainingen	27
Instructies	27
Aanpassingen en instelling	28
Afstellen van de steunvoeten.....	28
Aanpassing van de zadelpositie.....	28
Aanpassing van het stuur.....	28
Gebruik van de twee functies van de pedalen.....	28
Basisgebruik.....	29
Reiniging en onderhoud	29
Defecten en storingen.....	29
Transport en opslag	29
Aanvullende informatie.....	29
Technische gegevens	29
Garantie	29
Verklaring van de fabrikant	30
Disclaimer	30

Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

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

Belangrijke Informatie

Deze 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 en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 24 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 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 montageschappen 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.

⚠ OPMERKING

- De artikelnummers die in de montageschappen worden weergegeven, beginnen met de onderdelentekening die in de online versie van de volledige gebruikershandleiding te vinden is.

⚠ WAARSCHUWING

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

⚠ VOORZICHTIG

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

Aanvullende montage-informatie

D4 & D5 Correcte montage van de pedalen

⚠ OPMERKING

- Wat links en rechts is, wordt bepaald vanuit de positie op de fiets.

Rechterpedaal

Kijk of er een "R"- of "L"-markering op de pedaalas staat

- Monteer het rechterpedaal "R" in de rechtercrank.
- Draai eerst de pedaalas met de hand met de klok mee.
- Gebruik de steeksleutel om het pedaal goed vast te draaien.

Linkerpedaal

- Monteer het linkerpedaal "L" in de linkercrank.
- Draai eerst de pedaalas met de hand tegen de klok in.
- Gebruik de steeksleutel om het pedaal goed vast te draaien.

⚠ LET OP

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

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig.

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

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur.

Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden.

Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Instructies

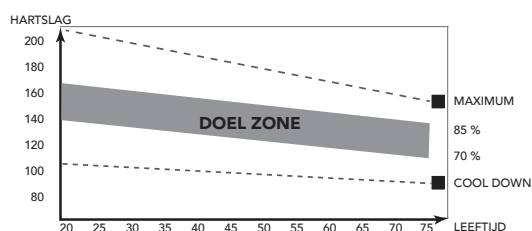
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en 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-uptraining. Verlaag dus uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen.

Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

Spierversteviging

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

Gewichtverlies

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

Aanpassingen en instelling

Neem er de tijd voor om te leren hoe u de fiets afstelt op uw lichaam; hierdoor wordt uw training aangenamer en het is bovendien veiliger. Als u op een verkeerd afgestelde fiets rijdt, kan dit leiden tot ongemakken en wordt de kans op letsel groter. (Fig. E)

Afstellen van de steunvoeten

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

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

⚠ LET OP

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

Aanpassing van de zadelpositie

Hoogteverstelling van het zadel:

- Ga naast de fiets staan en pas het zadel aan tot het zich ongeveer op heuphoogte bevindt.
- Draai de crancks tot de pedalen zich in verticale positie bevinden
- Plaats uw voet in de toe-clip van het pedaal dat zich het dichtst bij de grond bevindt en ga op de fiets zitten. Zorg dat de bal van uw voet zich boven het midden van het pedaal bevindt. Uw been moet bij de knie licht gebogen zijn, ongeveer 5 graden.
- Als uw been te recht is of uw voet het pedaal niet kan raken, moet u het zadel lager zetten. Als uw been te veel gebogen is, moet u het zadel hoger zetten.
- Stap van de fiets af. Maak de snelontgrendelingshendel van de zadelbuis los en zet het zadel hoger of lager.
- Wanneer het zadel op de juiste hoogte staat, zet u de snelontgrendelingshendel weer vast om de zadelbuis vast te zetten.

Verstelling van het zadel naar voren/achteren:

- Ga op de fiets zitten met de crancks op de posities 3 en 9 uur. Voor training voor wegwielrenners wordt de juiste voor-/achterpositie van het zadel bereikt wanneer de kleine verhoging aan de bovenkant van het scheenbeen zich boven de pedaalas bevindt.
- Stap van de fiets af. Maak de snelontgrendelingshendel onder het zadel los en schuif het zadel al naar gelang uw voorkeur naar voren of achteren. Zet de snelontgrendelingshendel daarna weer vast.

Aanpassing van het stuur

Hoogteverstelling van het stuur:

- De hoogte van het stuur is een kwestie van voorkeur. Begin met een stuurhoogte die gelijk is aan de hoogte van het zadel. Door het stuur hoger te zetten, zit de berijder meer recht omhoog; als het stuur lager wordt gezet, zit de berijder meer voorovergebogen.
- Maak de snelontgrendelingshendel op de stuurbuis los en schuif het stuur omhoog of omlaag om het hoger of lager te zetten. Zet daarna de snelontgrendelingshendel weer vast om de zadelbuis vast te zetten. Markeer de uiteindelijke positie op de stuurbuis als geheugensteuntje.

Aanpassing vooruit/achteruit van de stuurpositie:

- Maak de snelontgrendelingshendel onder het stuur los en schuif het stuur al naar gelang uw voorkeur naar voren of achteren. Bij een correcte voor-/achterpositie moet de berijder het stuur comfortabel kunnen vastpakken met licht gebogen ellebogen.
- Zet de snelontgrendelingshendel weer vast om het stuur vast te zetten.

Aanpassing vooruit/achteruit van de stuurpositie:

- Maak de snelontgrendelingshendel onder het stuur los en schuif het stuur al naar gelang uw voorkeur naar voren of achteren. Bij een correcte voor-/achterpositie moet de berijder het stuur comfortabel kunnen vastpakken met licht gebogen ellebogen.
- Zet de snelontgrendelingshendel weer vast om het stuur vast te zetten.

Gebruik van de twee functies van de pedalen

Klappen aan uw schoenen bevestigen:

Als u vragen heeft, kunt u het beste een rijwielhandelaar om advies vragen of de instructies van de schoenenfabrikant raadplegen.

Bij bevestiging van de klamp moet de laterale middenlijn zich onder het midden van de bal van de voet bevinden. Via de sleuven in de schoenzool kunt u de klamp verder naar voren of achteren schuiven. De aanpassing aan de zijkanten vindt plaats via de speling tussen de klampring en de klamp. Maak de klampen zeer stevig vast. De positie van de klampen kan nog verder worden verfijnd, op basis van uw persoonlijke voorkeur, na proefgebruik. Het kan enige tijd kosten voordat u de optimale positie van de klampen heeft gevonden. (Fig. F.)

Toe-Clips:

Alle standaard toe clips kunnen aan de pedalen worden bevestigd. Maak hierbij gebruik van de fixatie onderdelen en assemblage instructie welke bij de toe clips meegeleverd zijn, en verzeker u ervan dat de fixatie schroeven stevig zijn aangedraaid voor het ingebruikname.

Het gebruik van de pedalen:

Zet de schoenen met klampen in de pedalen door de klampen tussen de bindingen te plaatsen en omlaag te drukken. Maak de schoenen los van de pedalen door de hiel buitenwaarts te draaien, van de fiets weg.

De spanning van de bindingen is instelbaar en moet zodanig worden ingesteld dat de klampen en de schoenen niet loskomen tijdens het trappen. Gebruik een inbussleutel om de spanning aan te passen: met de wijzers van de klok mee om de spanning van de binding te verhogen, tegen de wijzers van de klok in om de spanning van de binding te verlagen.

Basisgebruik

Als u de juiste rijdpositie heeft ingesteld, fietst u eerst een paar minuten op de fiets om vast te stellen of uw positie comfortabel is. Begin met een lage snelheid te trappen met uw tenen en knieën vooruit gericht. Houd het stuur lichtjes vast, in een positie waarin uw schouders en bovenlichaam ontspannen zijn. Trap rustig door, met een lage weerstand, totdat u zeker weet dat u in die positie de hele training kunt afwerken.

Weerstand aanpassen

- De trapweerstand wordt geregeld met de remspanningsknop. De weerstand kan op elk gewenst moment worden gewijzigd door de remweerstandsknop te draaien: met de wijzers van de klok mee voor meer weerstand, tegen de wijzers van de klok in voor minder weerstand.
- Om te remmen drukt u op de remspanningsknop.
- Voordat u van de fiets stapt, remt u om het vliegwiel te stoppen, of verhoogt u de weerstand en wacht u tot het vliegwiel is gestopt.

Reiniging en onderhoud

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

⚠ WAARSCHUWING

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

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door 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.

Wankel of onstabiel gevoel tijdens gebruik

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

Transport en opslag

⚠ WAARSCHUWING

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

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

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.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Telemetrische hartslagontvanger	handgreep contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Lengte	cm inch	107.0 42.13
Breedte	cm inch	54.0 21.3
Hoogte	cm inch	103.0 40.6
Gewicht	kg lbs	68.5 151.0
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	150 330

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

Garantievoorwaarden

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

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

Garantievoorwaarden

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

Garantiedekking

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

Garantiebeperkingen

De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen.

De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport.

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

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

Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (SA), 2014/30/EU. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 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	31
Precauzioni di sicurezza.....	31
Istruzioni di montaggio.....	32
Illustrazione di descrizione A.....	32
Illustrazione di descrizione B.....	32
Illustrazione di descrizione C.....	32
Illustrazione di descrizione D.....	32
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio	32
Allenamenti.....	32
Istruzioni per l'esercizio	32
Regolazione setup	33
Regolazione dei piedi di supporto.....	33
Regolazione della posizione del sellino	33
Regolazione del manubrio	33
Come usare il nostro pedale a doppia funzione:	33
Funzionamento di base.....	34
Pulizia e manutenzione	34
Difetti e malfunzionamenti	34
Trasporto e stoccaggio	34
Informazioni aggiuntive.....	34
Dati tecnici.....	34
Garanzia.....	34
Dichiarazione del fabbricante.....	35
Clausola di esonero della responsabilità.....	35

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

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

Importanti istruzioni di sicurezza

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

Precauzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico e professionale (ad es. ospedali, stazioni di pompieri, hotel, scuole, ecc.). L'utilizzo massimo è limitato a 24 ore al giorno. L'apparecchio non è adatto per scopi completamente commerciali (ad es. grandi palestre).
- 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
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Illustrazione di descrizione C

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

Illustrazione di descrizione D

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

⚠ NOTA

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

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ AVVISO

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

Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

D4 & D5 Come installare i pedali correttamente.

⚠ NOTA

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

Pedale destro

Trovare la lettera "R" o "L" sull'asse del pedale

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

Pedale sinistro

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

⚠ NOTA

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

Allenamenti

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

Istruzioni per l'esercizio

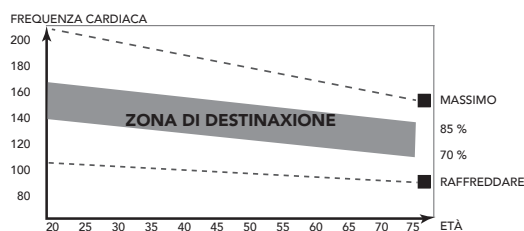
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

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

A mano a mano che sarete più in forma, potreste aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

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

Perdere peso

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

Regolazione setup

Prendete il tempo necessario per regolare correttamente la bicicletta al vostro corpo; questo renderà i vostri esercizi più piacevoli ed anche più sicuri. Usare la bicicletta con una regolazione incorretta potrebbe essere scomodo e causare il rischio di lesioni. (Fig. E)

Regolazione dei piedi di supporto

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

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

⚠️ NOTA

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

Regolazione della posizione del sellino

Regolazione dell'altezza del sellino:

- Mettendosi accanto alla bicicletta, regolare il sellino fino a quando non sarà più o meno all'altezza delle anche.
- Ruotare i perni delle pedivelle fino a quando i pedali non si troveranno in posizione verticale.
- Mettere il piede nell'apposita gabbietta fermapièdi il più vicino possibile al pavimento e salire sulla bicicletta. Accertarsi che la pianta del piede si trovi al centro del pedale. La gamba dovrebbe essere leggermente abbassata verso il ginocchio, di circa 5 gradi.
- Se la gamba è troppo tesa o se il piede non riesce a toccare il pedale, si dovrà abbassare l'altezza del sellino. Se la gamba è piegata troppo si dovrà alzare l'altezza del sellino.
- Scendere dalla bicicletta. Allentare la leva di sblocco rapido sul tubo del sellino e regolare su o giù come necessario.
- Quando il sellino si troverà nella posizione desiderata, stringere la leva di sblocco rapido per bloccare il tubo del sellino.
- Annotare il segno di posizione finale sul tubo del sellino per un riferimento futuro.

Regolazione del sellino in avanti:

- Sedersi sulla bicicletta con i perni delle pedivelle nelle posizioni ore 3 e ore 9. Per l'esercizio della bicicletta da strada, si ottiene una posizione corretta del sellino in avanti quando la piccola protuberanza in alto sullo stinco è sopra l'asse del pedale.
- Scendere dalla bicicletta. Allentare leva di sblocco rapido sotto il sellino e far scivolare il sellino in avanti o all'indietro come desiderato; quindi stringere la leva di sblocco rapido.

Regolazione del manubrio

Regolazione dell'altezza del manubrio:

- L'altezza del manubrio è una questione di preferenza. Iniziare con un'altezza del manubrio che sia uguale all'altezza del sellino. La regolazione più in alto del manubrio darà all'utilizzatore una posizione più retta; una regolazione più bassa comporterà una posizione più accovacciata.
- Alzare o abbassare il manubrio allentando la leva di sblocco rapido sul tubo del manubrio e regolarlo facendo scivolare il gruppo del manubrio su o giù come desiderato. Quindi serrare la leva di sblocco rapido per bloccare il tubo del manubrio. Annotare il segno di posizione finale sul tubo del manubrio per un riferimento futuro.

Regolazione della posizione in avanti del manubrio:

- Allentare la leva di sblocco rapido sotto il manubrio e far scivolare il manubrio in avanti o all'indietro come desiderato. Una posizione corretta in avanti dovrebbe consentire all'utilizzatore di afferrare agevolmente il manubrio con un leggero abbassamento al gomito.
- Serrare la leva di sblocco rapido per bloccare il manubrio.

Come usare il nostro pedale a doppia funzione:

Attaccare la tacchetta alle scarpe

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

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

Puntapiedi:

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

Utilizzo dei pedali:

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

Funzionamento di base

Adesso che avete stabilito una posizione corretta, utilizzate la bicicletta per qualche minuto per vedere se la vostra posizione è comoda. Iniziate a pedalare lentamente con le punte dei piedi e le ginocchia puntati direttamente in avanti. Tenere leggermente il manubrio in una posizione che consente alle vostre spalle e alla parte superiore del corpo di rilassarsi. Pedalate rilassati, con poca resistenza fino a quando non vi sentite confidenti nel poter pedalare in quella posizione per la durata del vostro esercizio.

Regolazione della resistenza

- La resistenza della pedalata è controllata dalla manopola di tensione dei freni. La resistenza può essere cambiata in qualsiasi momento ruotando la manopola di tensione dei freni: in senso orario per avere più resistenza; in senso antiorario per avere meno resistenza.
- Per frenare, premere la manopola della tensione del freno.
- Prima di scendere, frenare per fermare il volano, o aumentare la resistenza e far fermare il volano.

Pulizia e manutenzione

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

⚠ ATTENZIONE

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

Difetti e malfunzionamenti

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

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

Sensazione di instabilità o instabilità durante l'uso

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

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.

Informazioni aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

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

Smaltimento a fine vita

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

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Ricevitore per la frequenza cardiaca telemetrico	Contatto con la mano 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Lunghezza	cm inch	107.0 42.13
Larghezza	cm inch	54.0 21.3
Altezza	cm inch	103.0 40.6
Peso	kg lbs	68.5 151.0
Peso massimo utente	kg lbs	150 330

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

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

Condizioni per la garanzia

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

Copertura della garanzia

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

Limiti di garanzia

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

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

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

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

Dichiarazione del fabbricante

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

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

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

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	36
Advertencias de seguridad.....	36
Instrucciones de montaje.....	36
Descripción de la ilustración A.....	36
Descripción de la ilustración B.....	37
Descripción de la ilustración C.....	37
Descripción de la ilustración D.....	37
Información adicional de montaje.	37
Sesiones de ejercicio	37
Ejercicio Instrucciones.....	37
Ajustes configuración	38
Ajuste de los pies de soporte	38
Ajuste de la posición del sillín.....	38
Ajuste del manillar.....	38
Cómo usar el pedal de doble función:	38
Funcionamiento básico	38
Limpieza y mantenimiento.....	39
Defectos y fallos.....	39
Transporte y almacenamiento.....	39
Información adicional.....	39
Datos técnicos	39
Garantía.....	39
Declaración del fabricante	40
Descargo de responsabilidad	40

¡Bienvenido

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

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

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 y profesional (p. ej. hospitales, cuarteles de bomberos, hoteles, colegios, etc.). El uso máx. está limitado a 24 horas al día. La máquina no es adecuada para un uso comercial completo (p. ej. gimnasios de gran tamaño).
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 150 kg (330 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

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
- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

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.

⚠ ATENCIÓN !!

- Los números de pieza que se muestran en los pasos de montaje comienzan con la ilustración de la pieza de repuesto que se puede encontrar en la versión en línea del manual de usuario completo.

⚠ 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.

D4 & D5 Cómo montar los pedales correctamente.

⚠ ATENCIÓN !!

- El lado derecho e izquierdo se determinan desde la perspectiva de las posiciones de ejercicio.

Pedal derecho

Localice la marca "R" o "L" en el eje del pedal

- Monte el pedal derecho "R" en la biela derecha.
- Primero, gire el eje del pedal a mano en sentido de las agujas del reloj.
- Utilice la llave para apretar el pedal por completo.

Pedal izquierdo

- Monte el pedal izquierdo "L" en la biela izquierda.
- Primero, gire el eje del pedal a mano en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Utilice la llave para apretar el pedal por completo.

⚠ NOTA

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

Sesiones de ejercicio

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

Ejercicio Instrucciones

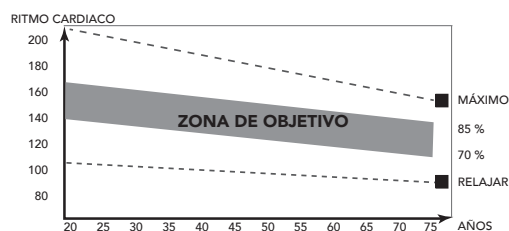
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

Fase de calentamiento

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

Fase de ejercicio

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



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

Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.

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

Tonificación muscular

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

Pérdida de peso

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

Ajustes configuración

Tómese el tiempo necesario para aprender cómo ajustar correctamente la bicicleta a su cuerpo, hará que el ejercicio sea más placentero y que sea una experiencia más segura. Si usa la bicicleta cuando está ajustada incorrectamente podrá provocarle molestias y aumentar el riesgo de lesión. (Fig. E)

Ajuste de los pies de soporte

La máquina está equipada con 4 pies de soporte. Si la máquina no está estable, es posible ajustar los pies de soporte.

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

NOTA

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

Ajuste de la posición del sillín

Ajuste de la altura del sillín:

- Colocándose junto a la bicicleta, ajuste el sillín aproximadamente a la altura de la cadera.
- Gire los brazos del pedal hasta que los pedales estén en posición vertical
- Coloque el pie en la sujeción del pie del pedal más cerca del suelo y súbase a la bicicleta. Asegúrese de que el dorso del pie está sobre el centro del pedal. La pierna deberá estar ligeramente doblada en la rodilla, unos 5 grados.
- Si la pierna está demasiado recta o el pie no puede tocar el pedal, necesitará bajar la altura del sillín. Si flexiona demasiado la pierna, tendrá que subir la altura del sillín.
- Bájese de la bicicleta. Afloje la palanca de desbloqueo rápido del tubo del sillín y ajústelo hacia arriba o abajo según sea necesario.
- Cuando el sillín esté en la posición deseada, apriete la palanca de desbloqueo rápido para fijar el tubo del sillín.
- Tenga en cuenta la marca de posición final en el tubo del sillín para tener una referencia futura.

Ajuste del sillín hacia delante:

- Siéntese en la bicicleta con los brazos del pedal en las posiciones de las 3 y las 9 en punto de un reloj. Para un entrenamiento de bicicleta en carretera, se logrará una posición hacia delante/detrás del sillín cuando el pequeño saliente de la parte superior de la espinilla quede por encima del eje del pedal.
- Bájese de la bicicleta. Afloje la palanca de desbloqueo rápido debajo del sillín y deslice el sillín hacia delante o hacia atrás según desee; luego vuelva a apretar la palanca.

Ajuste del manillar

Ajuste de la altura del manillar:

- La altura del manillar es una cuestión de preferencia. Empiece con una altura de manillar que sea la misma que la altura del sillín. Si ajusta el manillar más alto, le ofrecerá una posición más vertical al ciclista; si se ajusta más bajo, la posición será más encorvada.
- Eleve o baje el manillar aflojando la palanca de desbloqueo rápido o el tubo del manillar y ajústelo deslizando el soporte del manillar hacia arriba o abajo, según se desee. Luego apriete la palanca de desbloqueo rápido para fijar el tubo del manillar. Tenga en cuenta la marca de posición final en el tubo del manillar para tener una referencia futura.

Ajuste de la posición del manillar hacia delante/detrás:

- Afloje la palanca de desbloqueo rápido debajo del manillar y deslice el manillar hacia delante o hacia atrás según desee. Una posición hacia delante/detrás adecuada deberá permitir al ciclista coger el manillar cómodamente con una ligera flexión del codo.
- Apriete la palanca de desbloqueo rápido para fijar el manillar.

Cómo usar el pedal de doble función:

Si tiene preguntas, le recomendamos que consulte a una tienda de bicicletas para obtener ayuda o consulte las instrucciones de su fabricante de calzado.

Cuando fije el taco, la línea central lateral deberá estar debajo del dorso del pie. Ajuste hacia delante y atrás a través de las ranuras de la suela de la zapatilla. Ajuste lateralmente a través de la holgura entre la arandela del taco y el propio taco. Apriete firmemente los tacos. La posición del taco se podrá ajustar con precisión, conforme a las preferencias personales, después de hacer una prueba. Puede que se requiera cierto tiempo para encontrar el ajuste óptimo del taco. (Fig. F)

Calapiés:

Todos los calapiés estandar se pueden agregar a los pedales. Use las instrucciones de fijación de piezas e instalación suministradas con los calapiés y asegúrese de que los tornillos de fijación están firmemente apretados antes de su uso.

Para usar los pedales:

Encaje las zapatillas con tacos en los pedales colocando el taco entre las fijaciones mientras empuja hacia abajo. Desencájelas girando el talón hacia fuera lejos de la bicicleta de ejercicio.
La tensión de la fijación se puede ajustar y se deberá ajustar de tal manera que el taco y la zapatilla no se desenganchen cuando esté pedaleando. Use una llave Allen para girar los tornillos de ajuste, a la derecha para aumentar la tensión de la fijación y a la izquierda para reducirla.

Funcionamiento básico

Ahora que ha establecido una posición de pedaleo adecuada, dedique unos minutos a montar en la bicicleta y determinar que la posición que tiene es cómoda. Empiece a pedalear a un paso lento con los dedos de los pies y las rodillas apuntando directamente hacia delante. Sujete el manillar suavemente y en una posición que permita que sus hombros y la parte superior del cuerpo se relajen. Pdalee con facilidad, a una baja resistencia hasta que se sienta seguro de que puede montar en esa posición durante la duración del ejercicio.

Ajuste de la resistencia

- La resistencia de pedaleo está controlada por el botón de tensión del freno. La resistencia se puede cambiar en cualquier momento girando el botón de tensión del freno: a la derecha para más resistencia; a la izquierda para menos resistencia.
- Para frenar, presione hacia abajo el botón de tensión del freno.
- Antes de bajarse de la bicicleta, frene para detener el volante de inercia, o aumente la resistencia y deje que el volante termine deteniéndose.

Limpieza y mantenimiento

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

⚠ ADVERTENCIA

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

Defectos y fallos

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

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

Sensación inestable o inestable durante el uso

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

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.

Información adicional

Eliminación de embalajes

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

Eliminación al final de la vida util

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

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Receptor telemétrico de la frecuencia cardíaca.	Contacto manual 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Longitud	cm inch	107.0 42.13
Anchura	cm inch	54.0 21.3
Altura	cm inch	103.0 40.6
Peso	kg lbs	68.5 151.0
Peso máx. del usuario	kg lbs	150 330

Garantía

Garantía del propietario del equipo Tunturi

Condiciones de la garantía

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

Términos de la garantía

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

Cobertura de la garantía

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

Restricciones a la garantía

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

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

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

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (SA), 2014/30/EU.

Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

12-2020

Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1

1311 XE Almere

The Netherlands

Descargo de responsabilidad

© 2020 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.....	41
Säkerhetsvarningar.....	41
Monteringsanvisningar.....	41
Beskrivning illustration A.....	41
Beskrivning illustration B.....	42
Beskrivning illustration C.....	42
Beskrivning illustration D.....	42
Ytterligare monteringsinformation	42
Träning.....	42
Övning Instruktioner.....	42
Inställningar och justeringar	43
Justera stödfötterna.....	43
Ställa in sadelläge	43
Justera styret.....	43
Så här använder du pedalerna i ett av två möjliga:.....	43
Grundläggande användning	43
Rengöring och underhåll	43
Fel och funktionsstörningar.....	44
Transport och lagring.....	44
Ytterligare information	44
Teknisk information	44
Garanti.....	44
Försäkringen från tillverkaren	44
Friskrivning.....	45

Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

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

Viktiga instruktioner om säkerhet

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 lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 24 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus.
- Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 150 kg (330 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

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.
- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

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.

⚠ OBS!

- Delnumren som visas vid monteringsinstruktionerna överensstämmer med den reservdelsritning som finns i onlineversionen av hela bruksanvisningen.

⚠ VARNING

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

⚠ OBS.

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

Ytterligare monteringsinformation

D4 & D5 Hur ska pedalerna sättas fast korrekt.

⚠ OBS!

- Höger och vänster anges sett utifrån hur du sitter när du tränar.

Högra pedalerna

Leta efter markeringen "R" eller "L" på pedalaxeln

- Fäst den högra pedalerna "R" på det högra vevpartiet.
- Vrid först pedalaxeln medurs för hand.
- Använd skiftnyckeln för att dra fast pedalerna ordentligt.

Vänstra pedalerna

- Fäst den vänstra pedalerna "L" på det vänstra vevpartiet.
- Vrid först pedalaxeln moturs för hand.
- Använd skiftnyckeln för att dra fast pedalerna ordentligt.

⚠ ANMÄRKNING

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

Träning

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

Övning Instruktioner

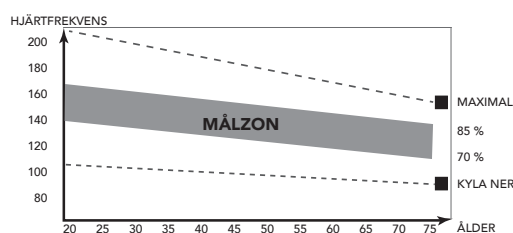
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

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

Träningsfasen

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



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

Nedvarningsfasen

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

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

Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och

nedvarvningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

Viktminskning

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

Inställningar och justeringar

Ta dig tid att komma underfund om hur du bäst kan ställa in cykeln så att den passar din kropp; rätt inställning kan göra stor skillnad. Att använda en för dig felinställd cykel är både obekvämt och belastande vilket kan leda till skada. (Fig. E)

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 4 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

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



ANMÄRKNING

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

Ställa in sadelläge

Ställa in sadelhöjd:

- Ställ dig intill cykeln och ställ in sadeln ungefär i jämnhöjd med din höft.
- Roter pedalerna så att de står i vertikalläge
- Sätt i ena foten i hållaren på den nedre pedalen och kliv på cykeln. Den främre fotdynan ska vara på mitten av pedalen. Ditt ben ska vara lätt böjt i ca 5 graders vinkel.
- Om du har benen för sträckta eller om fötterna inte når ned till pedalen måste du sänka sadeln. Om benen är böjda för mycket måste du höja sadeln.
- Kliv av cykeln. Lossa på inställningsspaken på sadelröret och justera inställningen.
- När sadeln är i rätt höjd, spänn fast spaken så att sadel sitter fast.
- Notera din inställning på röret så att du kommer ihåg detta tills nästa gång.

Justera sadeln i längdriktningen:

- Sätt dig på cykeln med pedalerna på klockan 3 och 9. För vägcykelträning erhålls rätt inställning i längdriktningen när den lilla bulan i slutet av skenbenet befinner sig precis ovanför pedalexeln.
- Kliv av cykeln. Lossa på spaken under sadeln och för sadeln framåt eller bakåt och dra åt spaken igen.

Justera styret

Justera höjden på styret:

- Styret ställs in som det känns bekvämt för dig. Börja med en inställning i höjd med sadeln. Om du vill sitta mer upprätt höjer du styret och om du vill luta mer framåt, sänker du styret.
- Styret kan justeras genom att lossa på spaken på styrets stång och sedan föra själva styret till önskad position. Spänn sedan fast spaken så att styret sitter fast ordentligt. Notera din inställning på röret så att du kommer ihåg detta tills nästa gång.

Justera styret i längdriktningen:

- Lossa på spaken under styret och för styret framåt eller bakåt till önskad position. Med rätt inställning kan du hålla i styret med en lätt böjd armbåge.
- Spänn fast spaken så att styret sitter fast ordentligt.

Så här använder du pedalerna i ett av två möjliga:

För närmare beskrivning rekommenderas att rådfråga en återförsäljare eller läsa instruktionerna som kom med dina cykelskor.

När du klickar fast skorna på pedalerna ska pedalens mittlinje och mitten på fotens trampdyna vara i linje. Detta kan justeras i längdriktningen falsen i skosulan. Justera i längdriktningen med spelrummet i klämman. Spänn fast spännena ordentligt. Spännespositionen kan med fördel finjusteras efter hand. Det kan ta ett tag innan du hittat den perfekta positionen. (Fig. F.)

Tåclips:

Alls standard tåclips kan fästas på pedalerna. Använd monteringsmaterial och installationsinstruktionerna som kom med tåclipsen och se till att se sitter fast ordentligt innan du använder dem.

Använda pedalerna:

Klicka fast cykelskorna i bindningarna och tryck ned. Koppla ur genom att vrida hälen utåt från cykeln. Bindningsspänningen är justerbar och måste vara tillräcklig så att skon inte kan lossna från pedalen under cyklingen. Använd en insexnyckel och vrid medurs för att öka spänningen och motsols för att minska spänningen.

Grundläggande användning

När du har ställt in och justerat träningsposition, cykla några minuter för att känna efter om det känns bekvämt. Börja cykla försiktigt och med fötter och knän riktade framåt. Håll i styret ordentligt så att du kan slappna av i axlar och överkropp. Cykla långsamt med litet motstånd tills du känner dig redo att fortsätta i denna position under hela träningspasset.

Justering af motståndet

- Pedalmotståndet regleras med bromsreglaget. Motståndet kan justeras när som helst genom att vrida på bromsknappen: medurs för ökat motstånd; moturs för mindre motstånd.
- För att bromsa trycker du ned bromsreglaget.
- Innan du kliver av cykeln kan du antingen använda bromsen eller öka motståndet för att stanna svänghjulet helt.

Rengöring och underhåll

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



VARNING

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

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enskilda 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.

Skakig eller instabil känsla under användning

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

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.

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

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

Bortskaffande av uttjänt redskap

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

Teknisk information

Parameter	Måttenheter	Värde
Telemetrisk hjärt-frekvensmottagare.	hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Längd	cm inch	107.0 42.13
Bredd	cm inch	54.0 21.3
Höjd	cm inch	103.0 40.6
Vikt	kg lbs	68.5 151.0
Max användarvikt	kg lbs	150 330

Garanti

Tunturis ágargarantitunt

Garantivillkor

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

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

Garantivillkor

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

Garantins omfattning

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

Gegränsningar i garantin

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

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

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

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

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

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

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: ISO 20957-1 & ISO 20957-5 (SA), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2020 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.....	46
Turvallisuusvaroitukset	46
Kokoamisohjeet.....	46
Kuvan A kuvaus	46
Kuvan B kuvaus	46
Kuvan C kuvaus	47
Kuvan D kuvaus	47
Asennusta koskevia lisätietoja.	47
Harjoitukset.....	47
Ohjeita harjoittelua varten	47
Säädöt	48
Tukijalkojen säätäminen	48
Istuimen säätö	48
Käsituksen säätö	48
Kaksitoimisten poljinten käyttö:	48
Perustoiminnot	48
Puhdistus ja huolto	48
Viat ja häiriöt	49
Kuljetus ja säilytys	49
Lisätietoa laitteen omistajalle	49
Tekniset tiedot.....	49
Takuu	49
Valmistajan vakuutus	49
Vastuuvapauslauseke.....	50

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutu-laitteet, voimapenkit ja moniasemat.

Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin 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.

- Tämä laite soveltuu sekä koti- että ammattikäyttöön (esim. sairaaloihin, paloasemille, hotelleihin, kouluihin). Enimmäiskäyttö on rajoitettu 24 tuntiin päivässä. Laite ei sovellu täyteen kaupalliseen käyttöön (esim. suuriin kuntosaleihin).
- 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. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 150 kg (330 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

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.
- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

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.

⚠️ HUOMAUTUS!!

- Asennusvaiheissa esitetyt osanumerot alkavat varaosapiirustuksen numerolla; varaosapiirustuksen löytää verkosta käyttöohjeen täydestä versiosta.

⚠️ VAROITUS

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

⚠️ HUOMAUTUS

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

Asennusta koskevia lisätietoja.

D4 & D5 Polkimien asentaminen oikein.

HUOMAUTUS!!

- Oikea ja vasen puoli on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna.

Oikean puolen poljin

Etsi "R"- tai "L"-merkki poljinakselista.

- Asenna oikean puolen poljin "R" oikean puolen poljinkampeen.
- Käännä ensin poljinakselia myötäpäivään käsin.
- Kiristä poljin kunnolla käyttämällä jakoavainta.

Vasemman puolen poljin

- Asenna vasemman puolen poljin "L" vasemman puolen poljinkampeen.
- Käännä ensin poljinakselia vastapäivään käsin.
- Kiristä poljin kunnolla käyttämällä jakoavainta.

⚠️ ILMOITUS

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

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitus aikaan 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 lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

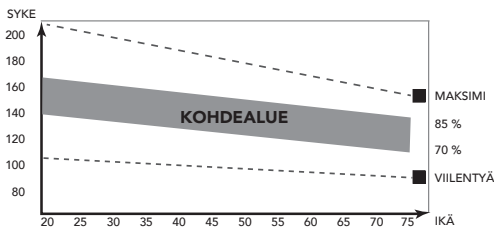
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

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

Harjoitteluvaihe

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



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

Jäähdyttelyvaihe

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

Lihasten kiinteytys

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

Painon pudotus

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

Säädöt

Varaa hiukan aikaa säätöjen opetteluun ja kokeile kaikessa rauhassa, miten voit säätää pyöräsi parhaiten oman kehosi mukaiseksi. Se tekee harjoitteluhetkestäsi miellyttävämpiä ja myös turvallisempia. Huonosti säädetyn pyörän ajaminen voi aiheuttaa rasitusta ja kipua sekä lisätä vamman riskiä. (Kuva E)

Tukijalkojen säätäminen

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

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

ILMOITUS

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

Istuimen säätö

Istuimen korkeuden säätö:

- Seiso pyörän vieressä ja säädä istuin suunnilleen lantion korkeudelle.
- Pyöritä poljinkampia, kunnes toinen poljin on alhaalla ja toinen ylhäällä.
- Aseta jalkasi alhaalla olevan polkimen varvaskoukkuun ja nouse pyörän istuimelle. Varmista, että päkiäsi on polkimen keskikohdassa. Polvesi tulisi olla hiukan koukussa, noin 5 astetta.
- Jos polvesi on liian suorassa tai jalkasi ei kosketa poljinta, sinun pitää asettaa istuin matalammalle. Jos polvesi on liian koukussa, istuinta on nostettava.
- Laskeudu istuimelta. Löysää istuinputkessa olevaa pikakiinnitysvipua ja säädä istuimen korkeus.
- Kun istuin on halutulla korkeudella, lukitse istuinputki paikoilleen pikakiinnitysvipua kiristämällä.
- Merkitse valitsemasi korkeus istuinputkeen vastaisen varalle.

Istuimen säätö eteen ja taakse:

- Istu pyörällä siten, että poljinkammet ovat sivulla (kellotaulun 3:n ja 9:n kohdalla). Maantiepyöräilyharjoittelussa istuimen asento on eteen/taakse-suunnassa oikea, kun säären yläosan pieni nystyrä on poljinakselin yläpuolella.
- Laskeudu istuimelta. Löysennä istuimen alla sijaitsevaa pikakiinnitysvipua ja liu'uta istuinta haluttuun suuntaan, kiristä sitten pikakiinnitysvipu.

Käsituen säätö

Käsituen korkeuden säätö:

- Säädä käsituen korkeus omien mieltymystesi mukaisesti. Aseta käsituki aluksi samalle korkeudelle kuin istuin. Jos asetat käsituen korkeammalle, harjoitteluasennosta tulee pystympi. Jos asetat käsituen matalammalle, harjoitteluasennosta tulee kumarampi.
- Nosta tai laske käsitukea löysentämällä käsitukiputkessa sijaitsevaa pikakiinnitysvipua ja liu'uttamalla käsitukea haluttuun suuntaan. Lukitse sitten käsituki paikoilleen pikakiinnitysvipua kiristämällä. Merkitse valitsemasi korkeus käsitukiputkeen vastaisen varalle.

Käsituen säätäminen eteen ja taakse:

- Löysennä käsituen alla sijaitsevaa pikakiinnitysvipua ja liu'uta käsitukea haluttuun suuntaan eteen tai taakse. Käsituen asento on hyvä, kun harjoittelija pystyy mukavasti tarttumaan käsituesta kyynärpäät kevyesti koukussa.
- Lukitse sitten käsituki paikoilleen pikakiinnitysvipua kiristämällä.

Kaksitoimisten poljinten käyttö:

Jos sinulla on kysyttävää, ota yhteys pyörän jälleenmyyjään tai katso harjoittelukenkiesi mukana tulleita ohjeita.

Kun kiinnität klossia, lateraalisen keskiviivan pitää olla päkiän keskikohdan alla. Säädä eteen ja taakse kengänpohjan urista. Säädä sivusuunnassa klossin ja klossin aluslaatan välyksestä. Kiristä klossit lujasti kiinni. Voit myöhemmin säätää klosseja omien mieltymystesi mukaan, kun olet ensin kokeillut niitä. Parhaan virituksen löytäminen voi viedä jonkin aikaa. (Fig. F.)

Varvaskoukut:

Polkimiin voidaan kiinnittää kaikki yleisesti käytössä olevat varvaskoukut. Kiinnitä varvaskoukut niiden mukana toimitetuilla välineillä valmistajan ohjeiden mukaisesti ja varmista ennen käyttöä, että liitosruuvit ovat tiukalla.

Poljinten käyttö:

Kiinnitä klosseilla varustetut kengät polkimiin asettamalla klossi lukkojen väliin ja painamalla samalla alaspäin. Voit vapauttaa kengän kiertämällä kantapäätä pyörästä ulospäin. Lukituksen tiukkuutta voidaan säätää, ja se tulee säätää siten, että klossi ja kenkä eivät poljettaessa vapaudu. Voit vääntää lukituksen säätöruuveja kuusiokoloavaimella. Tiukenna lukitusta vääntämällä säätöruuveja myötäpäivään, ja löysennä lukitusta vääntämällä ruuveja vastapäivään.

Perustoiminnot

Kun olet löytänyt hyvältä tuntuvan pyöräilyasennon, sinun kannattaa varmistaa asennon mukavuus pyöräilemällä muutama minuutti. Polje hitaasti, varpaat ja polvet suoraan eteenpäin. Pidä käsituesta kevyesti kiinni ja istu sellaisessa asennossa, että hartiat ja ylävartalo pääsevät rentoutumaan. Polje rennosti matalalla vastuksella, kunnes olet varma siitä, että voit jatkaa siinä asennossa koko harjoittelun ajan.

Vastuksen säätäminen

- Poljentavastusta säädetään vastuksensäätönupista. Vastusta voidaan muuttaa koska tahansa nuppia kääntämällä: myötäpäivään käännettäessä vastus kasvaa ja vastapäivään käännettäessä vastus vähenee.
- Vastuksensäätönuppia painamalla voit pysäyttää vauhtipyörän liikkeen.
- Pysäytä vauhtipyörän liike vastuksensäätönuppia painamalla aina ennen pyörältä laskeutumista. Vaihtoehtoisesti voit lisätä vastusta ja antaa vauhtipyörän pysähtyä itseksensä.

Puhdistus ja huolto

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

VAROITUS

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

Viat ja häiriöt

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

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

Epätasainen tunne käytön aikana

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

Kuljetus ja säilytys

VAROITUS

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

Lisätietoa laitteen omistajalle

Pakkauksen hävittäminen

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

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaitte tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelyvien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Telemetrinen sykevastaanotin	äden yhteys 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	☒ ☒ ☒ ☒
Pituus	cm inch	107.0 42.13
Leveys	cm inch	54.0 21.3
Korkeus	cm inch	103.0 40.6
Paino	kg lbs	68.5 151.0
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	150 330

Takuu

Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

Takuuehdot

Kuluttajalla on sovellettavan kulutustavaroiden kauppaa koskevan kansallisen lainsäädännön mukaiset lailliset oikeudet, eikä takuulla rajoiteta näitä oikeuksia. Omistajan Takuu on voimassa vain, mikäli laitetta käytetään Tunturi New Fitness BV:n kyseiselle laitteelle sallimassa käyttöympäristössä. Kunkin laitteen sallittu käyttöympäristö mainitaan laitteen käyttöohjeessa.

Takuuehdot

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

Takuun kattavuus

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

Takuun rajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu 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.

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (SA), 2014/30/EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

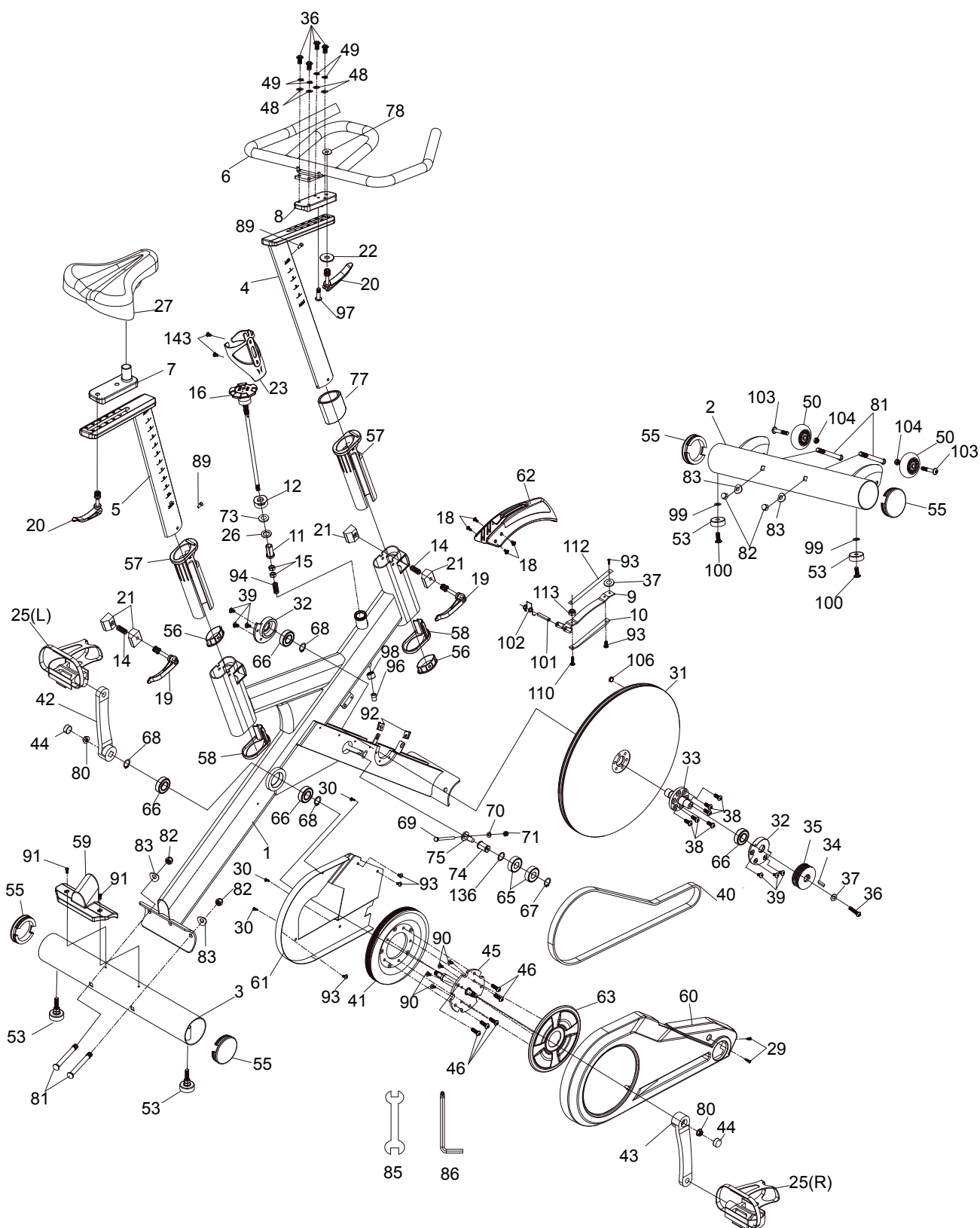
12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

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



#	Description	QTY
1	Main frame	1
2	Front support post	1
3	Rear suport post	1
4	Handlebar post	1
5	Seat post	1
6	Handlebar	1
7	Sliding seat mount	1
8	Sliding handlebar mount (front)	1
9	Braking pad holder	1
10	Brake pad - wool felt	1
11	Bushing	1
12	Nut	1
14	Spring (Ø13×Ø10×16L)	2
15	Nut (M10x3T)	2
16	Brake tension knob	1
18	Phillips head screw (M6×15m/m)	4
19	Quick release lever (8×40m/m)	2
20	Quick release lever (8×25m/m)	2
21	Handlebar locking blocks	4
22	Flat washer (5/16"×35×3.0T)	1
23	Bottle holder	1
25	Pedal pair	1
26	Anti rotation washer	1
27	Seat	1
29	Tapping screw (5×16m/m)	2
30	Sheet metal screw (3.5×12m/m)	3
31	Flywheel (& 32~38,66,68)	1
32	Bearing housing	2
33	Flywheel Axle	1
34	Woodruff key (5×18L)	1
35	Flywheel pulley (Ø66×22m/m)	1
36	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	5
37	Flat washer (5/16"×20×3.0T)	2
38	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	6
39	Phillips head screw (M6×10m/m)	6
40	Belt	1
41	Flywheel pulley (Ø209×21m/m)	1
42	Crank arm (L)	1
43	Crank arm (R)	1
44	Crank arm end cap (M22×1.0/Ø23)	2
45	Crank axle	1
46	Button head socket bolt (5/16"×1/2")	5
48	Flat washer (5/16"×16×1T)	4
49	Split washer (5/16"×1.5T)	4
50	Transport wheel	2
53	Foot pad (& 54,72,79)	2
55	Support post end cap	4
56	Lower tube sleeve	2
57	Upper seat tube sleeve	2
58	Bottom end cap, eye tube	2
59	Rear support post cover	1

#	Description	QTY
60	Chain cover (RH)	1
61	Chain cover (LH)	1
62	Flywheel cover	1
63	Pulley cover	1
65	Bearing (6203)	2
66	Bearing (6004)	4
67	C Ring Ø17	1
68	C Ring	3
69	Hex head bolt (1/4"×3")	1
70	Hex head bolt (1/4")	1
71	Nyloc nut (1/4"×5.5T)	1
73	Star washer (2.5T×Ø16)	1
74	Belt tightener axle	1
75	Belt tightener carriage bolt	1
77	Foam stop handlebar tube (30×60×4T×63L)	1
78	Flat washer (Ø5/16"×23×2T)	1
80	Nut (M10×1.25m/m)	2
81	Carriage bolt (3/8"×3-1/2")	4
82	Cap nut (3/8")	4
83	Curved washer (3/8"×23×1.5)	4
85	Wrench (14.15m/m)	1
86	Combo M5 allen wrench & phillips head screw driver	1
89	Socket head cap bolt (M5x 10mm)	2
90	Tapping screw (Ø5×10m/m)	4
91	Phillips head screw (M5×10m/m)	2
92	Speed nut clip (M5)	2
93	Tapping screw (M5×12m/m)	5
94	Tension control spring	1
96	Safety sleeve	1
97	Phillips head screw (5/16"×1")	1
98	Tension control sleeve bushing	1
99	Flat washer (3/8"×21×2T)	2
100	Button head socket bolt (3/8"×3/4")	2
101	Spring shaft, brake	1
102	Recovery spring, brake	1
103	Button head socket bolt (5/16"×1-3/4")	2
104	Nyloc nut (5/16" × 7T)	2
106	N35 Magnet	1
110	PH screw (M5x30)	1
112	Spring plate (175x25x1.2T)	1
113	Nyloc nut (M5x5T)	1
136	Rubber pad (Ø17.5x Ø23.5x 0.3T)	1
143	Tapping screw (M5x10mm)	2



Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi.com

