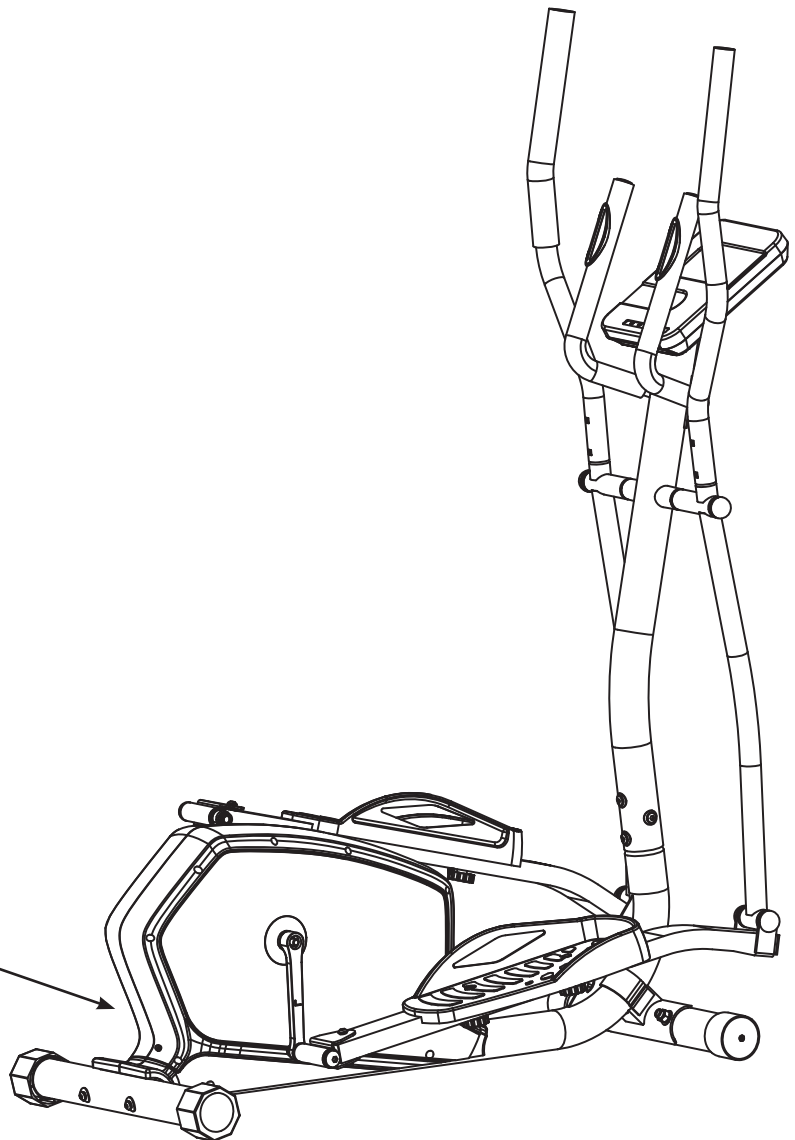
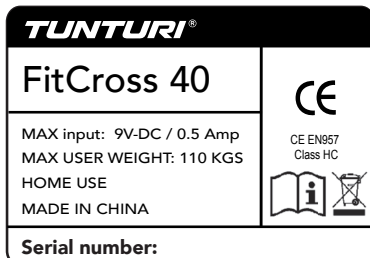


TUNTURI®

FitCross 40

User manual
Benutzerhandbuch
Manuel de l'utilisateur
Gebruikershandleiding

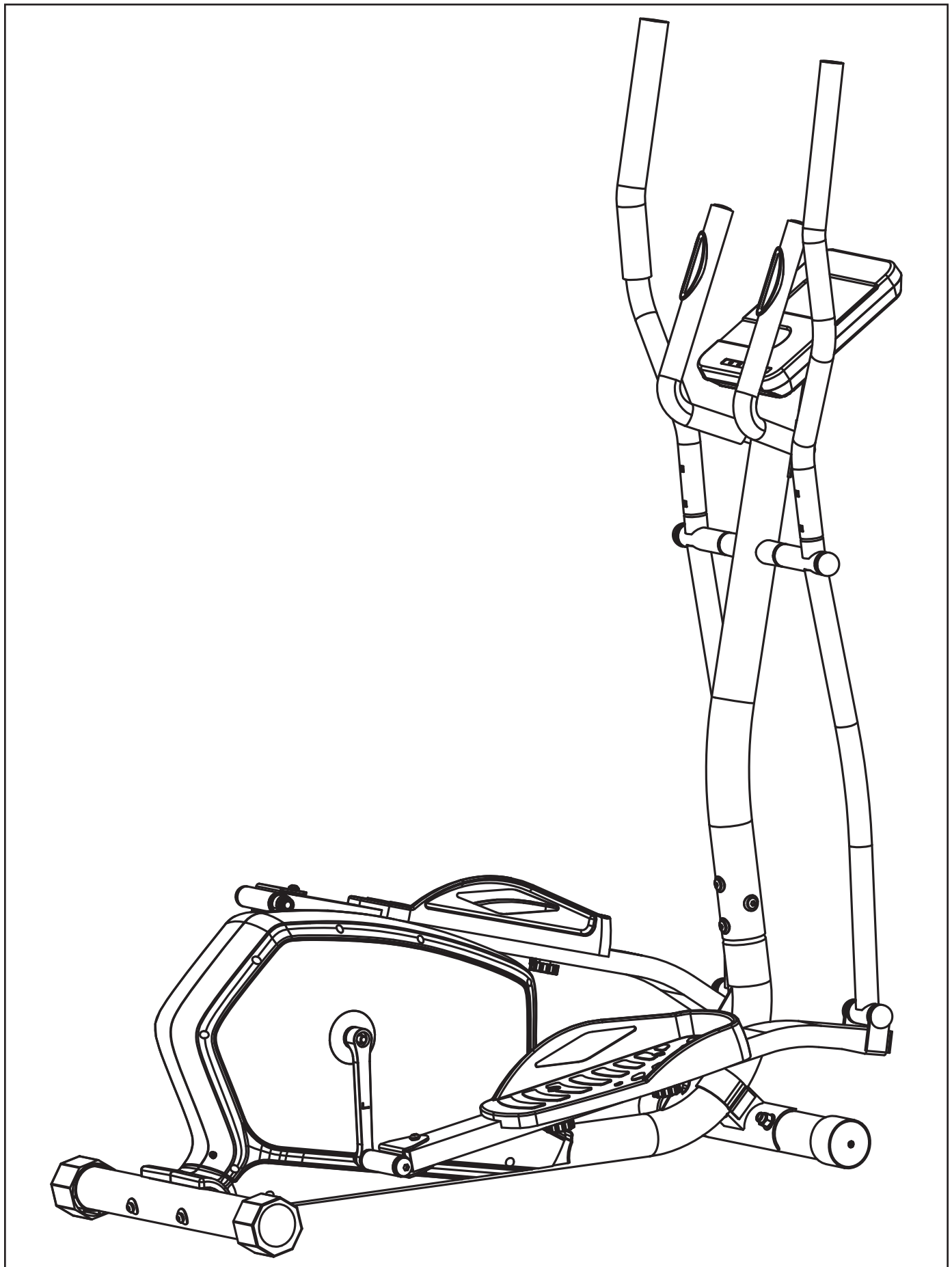
Serial number
Seriennummer
Numéro de série
Seriennummer



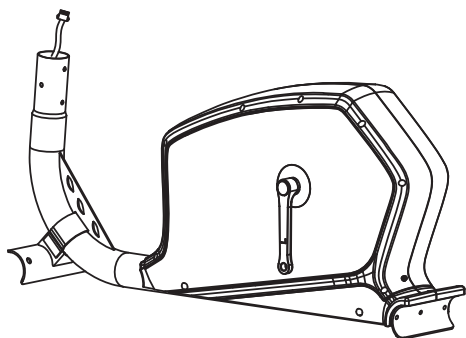
Attention, Achtung, Attention, Attentie

- 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.

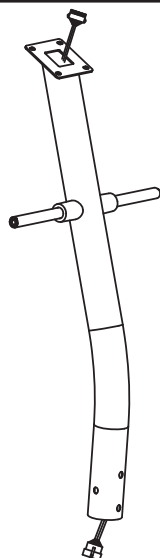
A



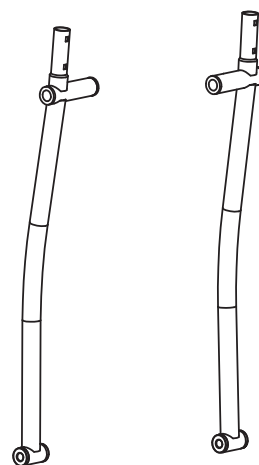
B



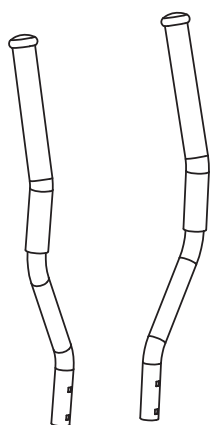
NO:1



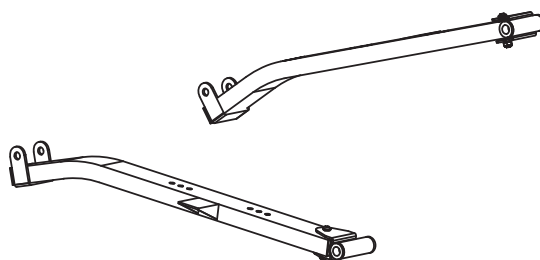
NO:9



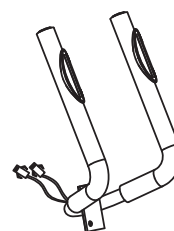
NO:52/53



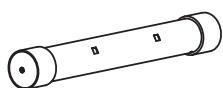
NO:12/13



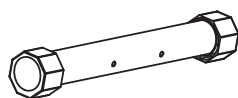
NO:41L/R



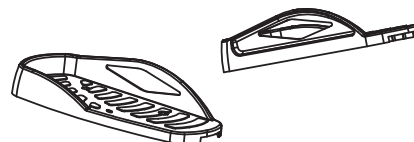
NO:11



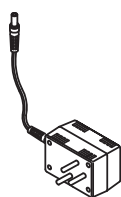
NO:6



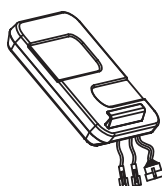
NO:3



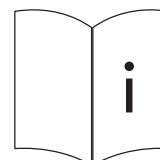
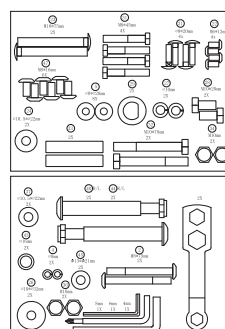
NO:48/49



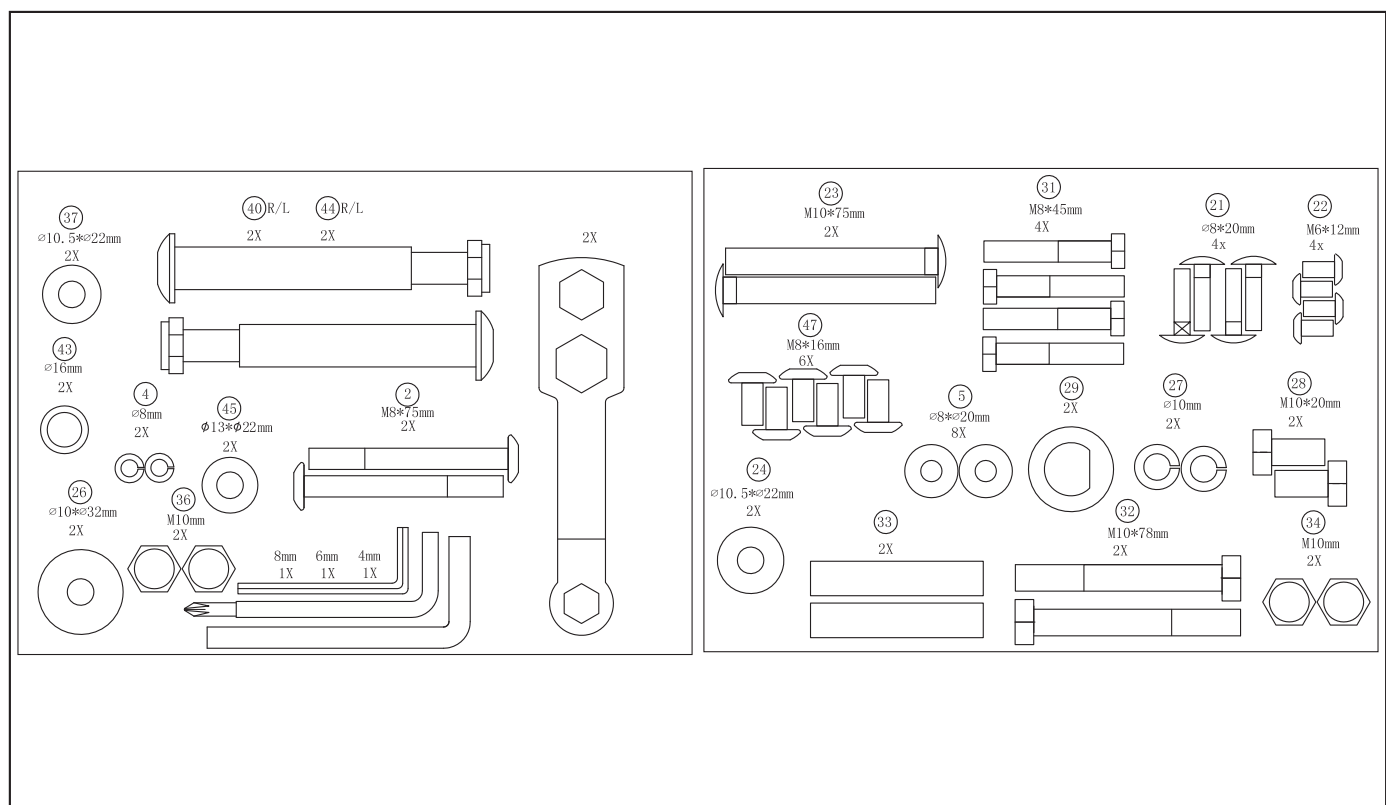
NO:85



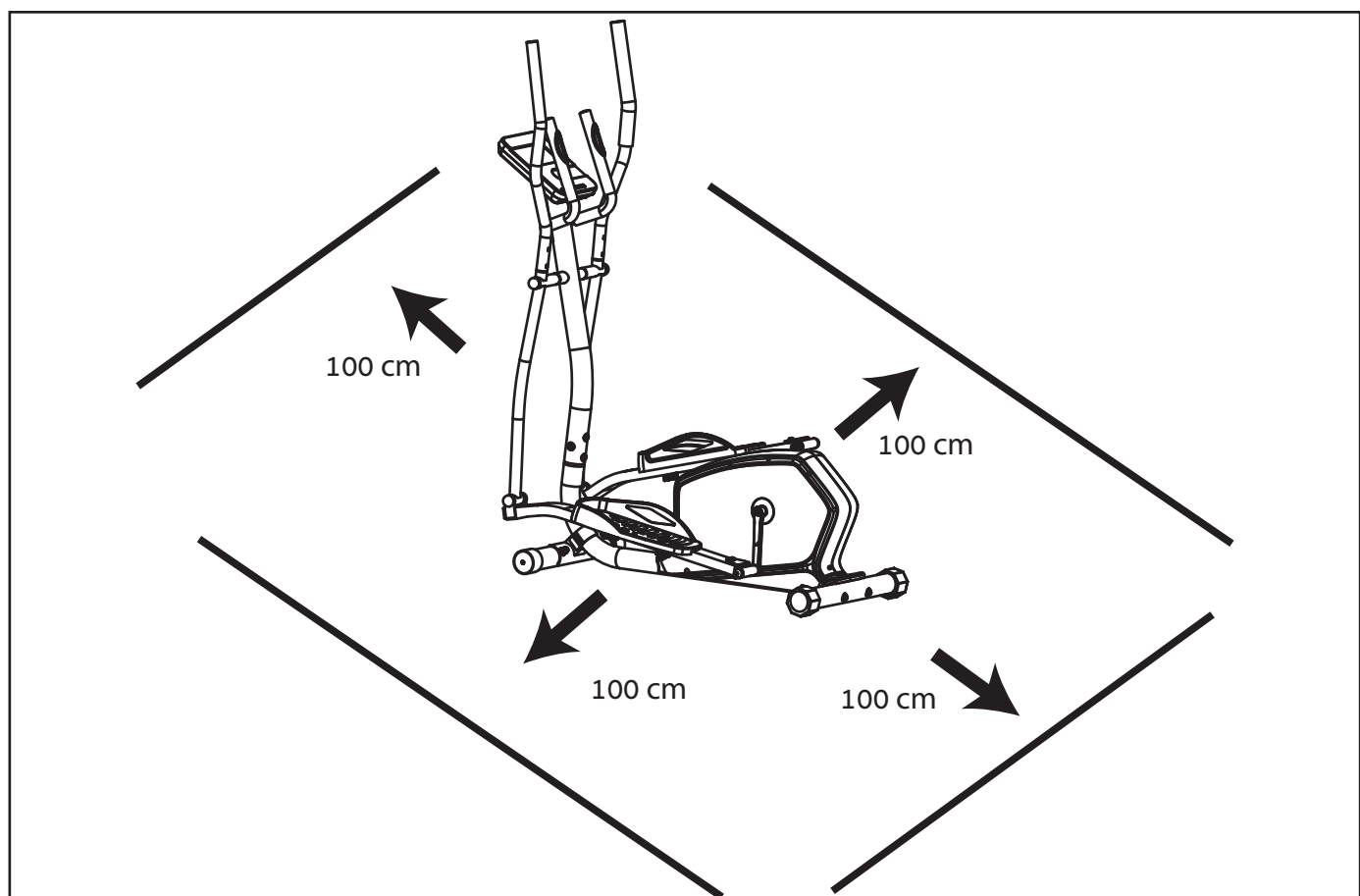
NO:10



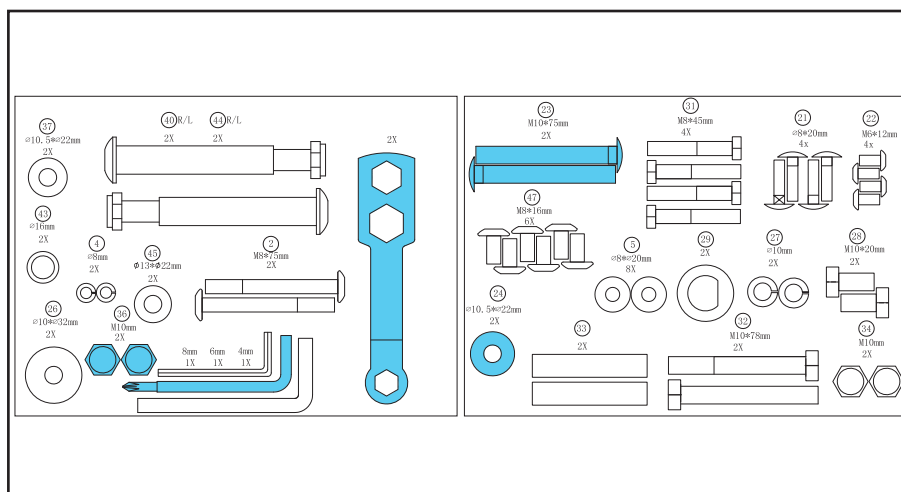
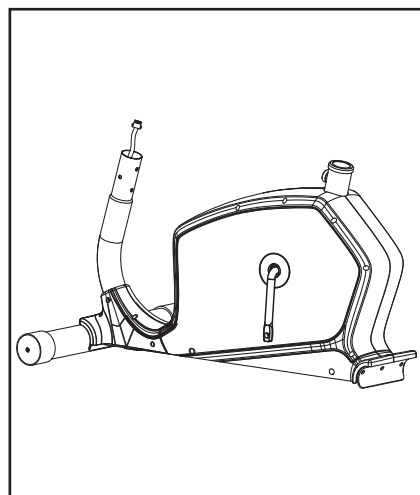
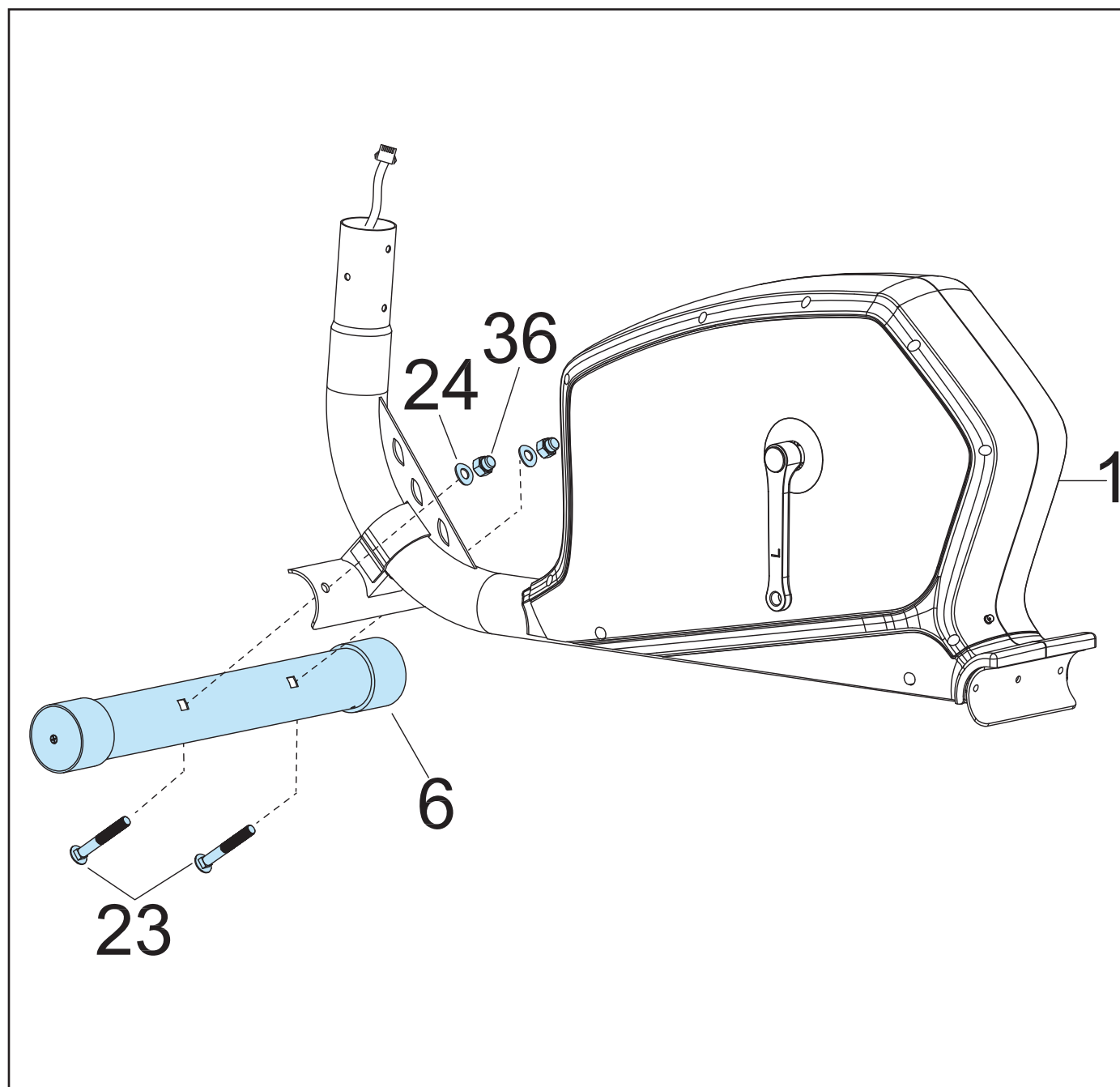
C



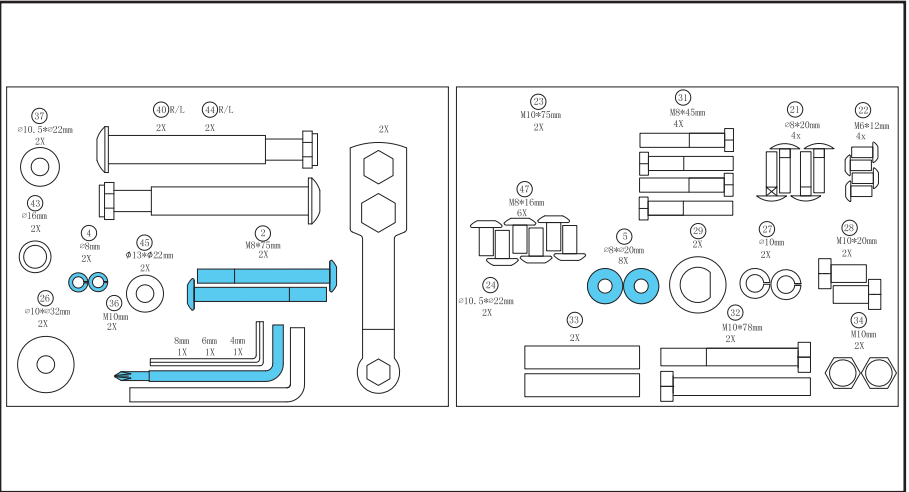
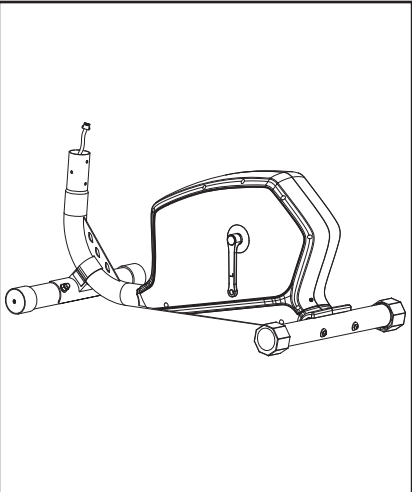
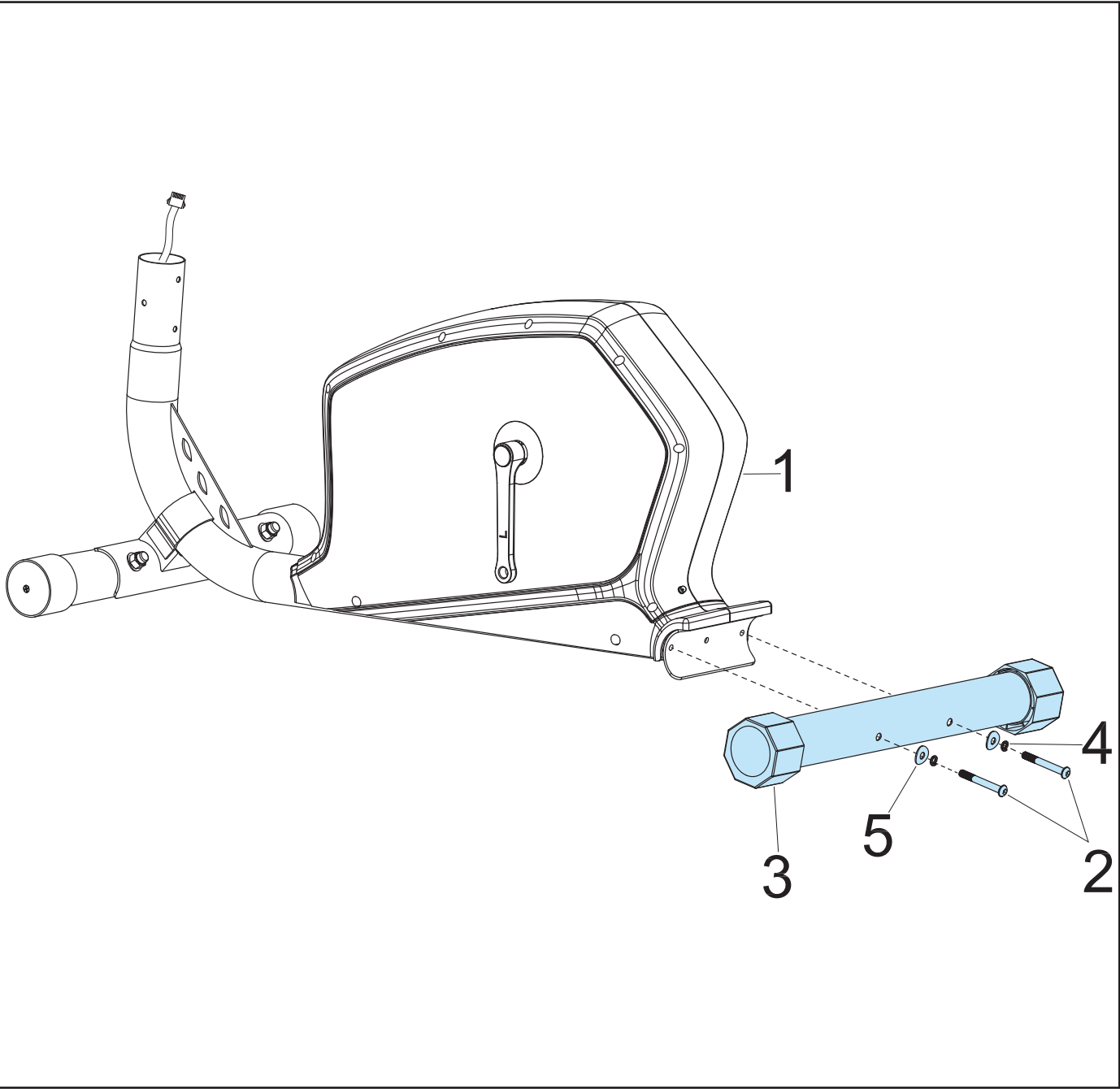
D-0



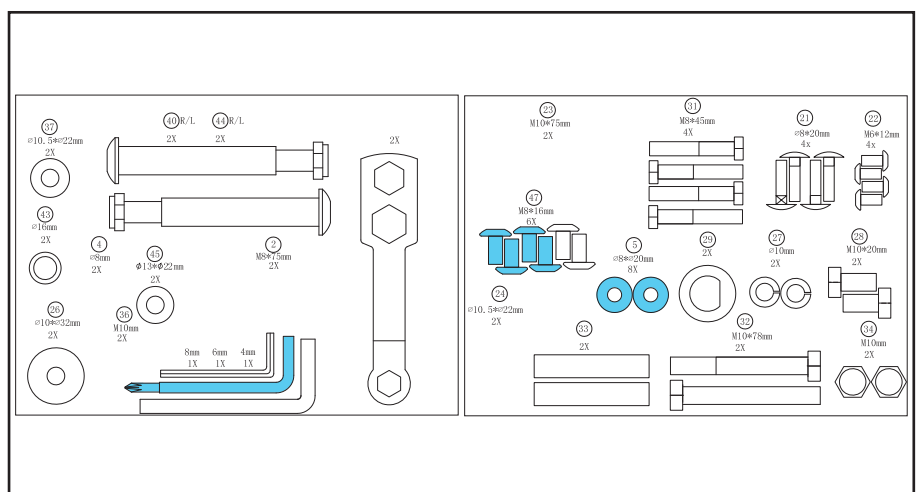
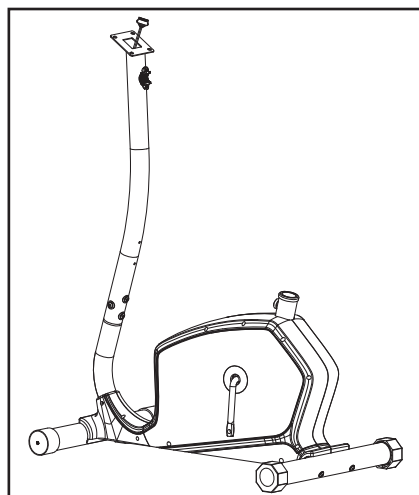
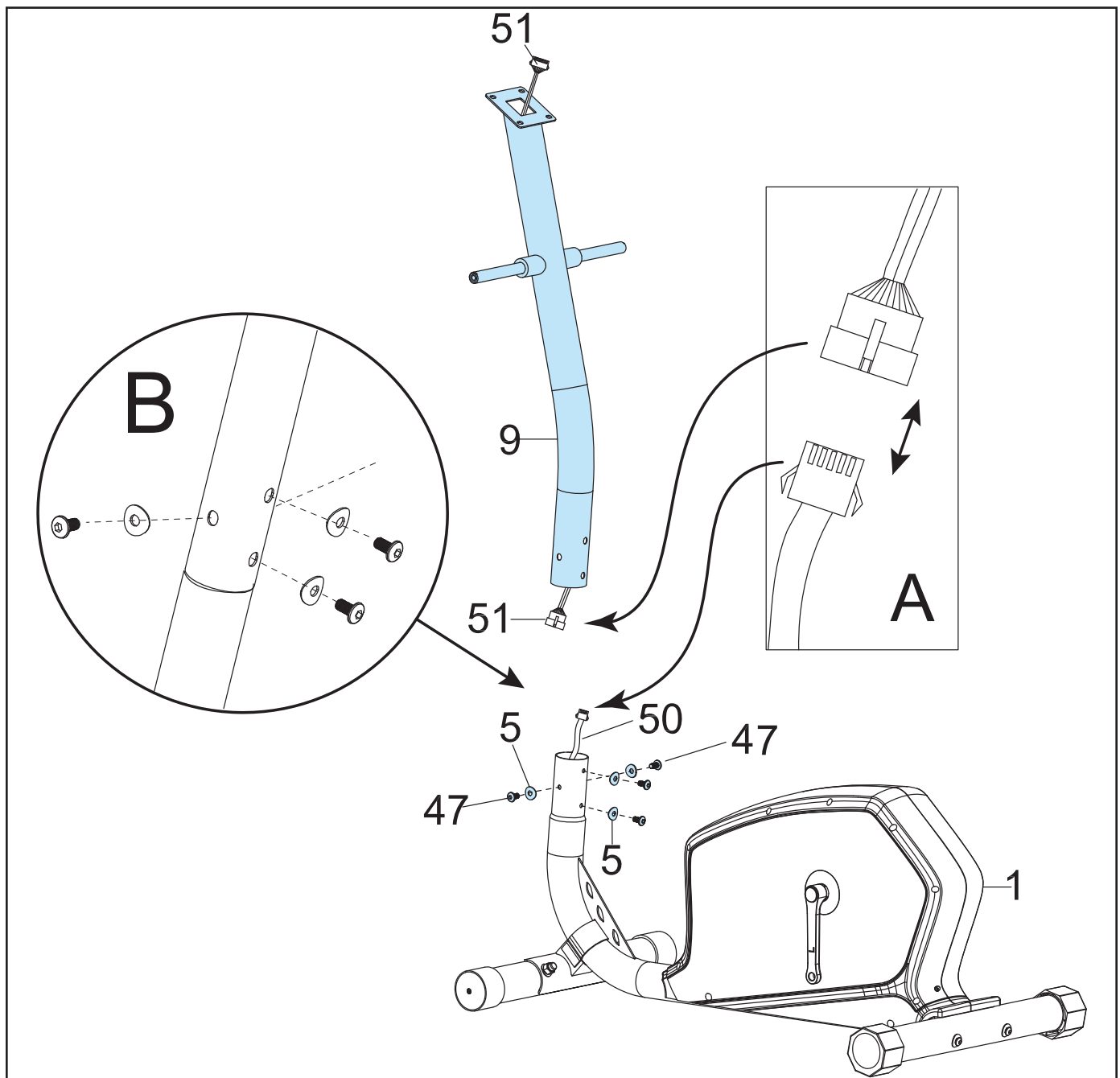
D-1A



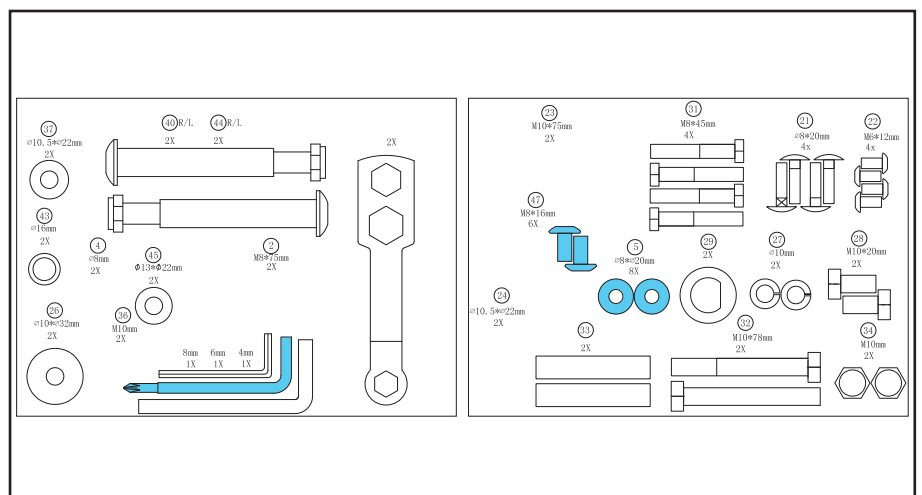
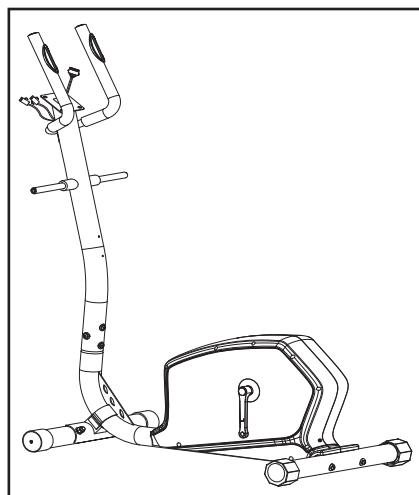
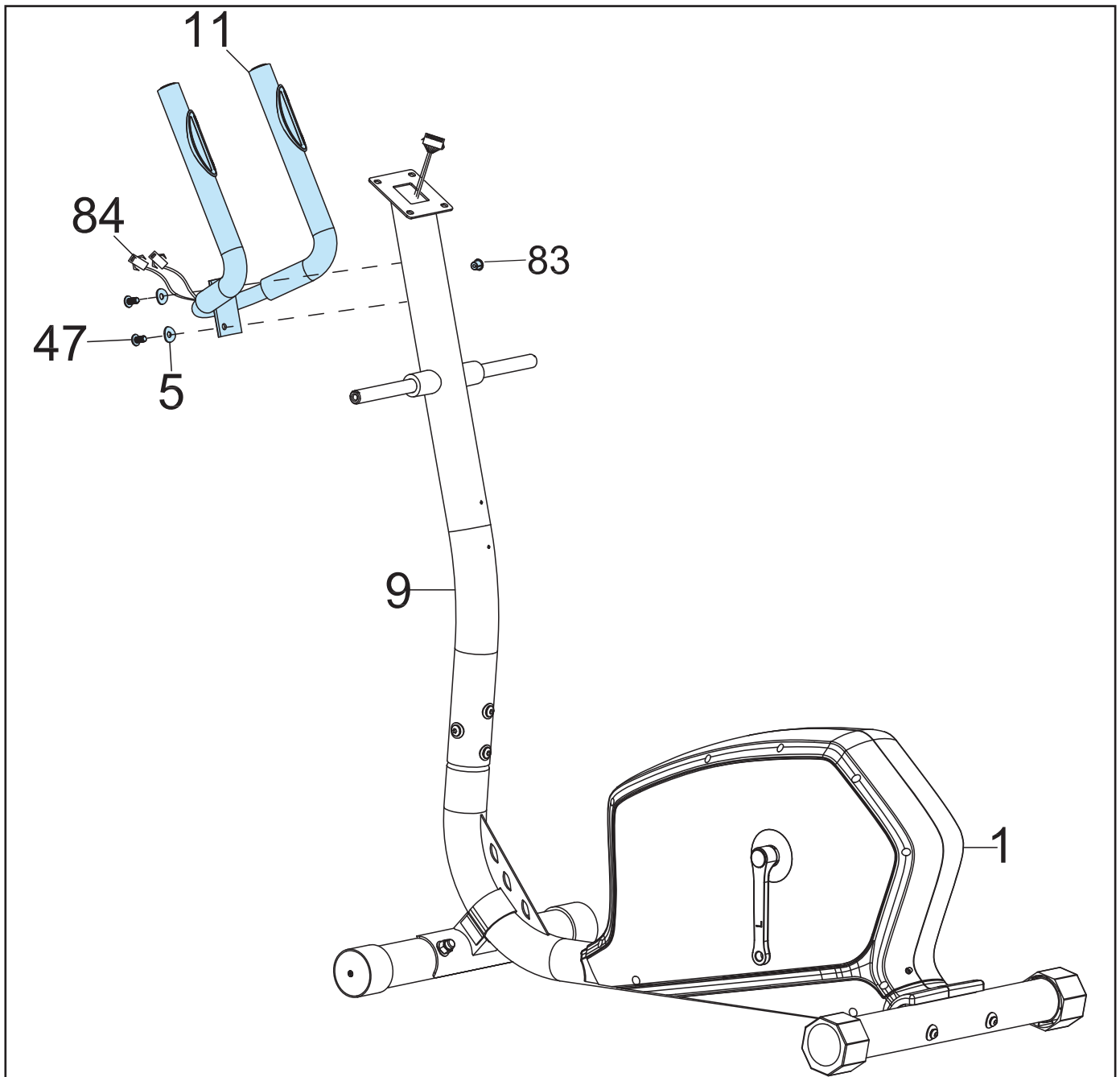
D-1B



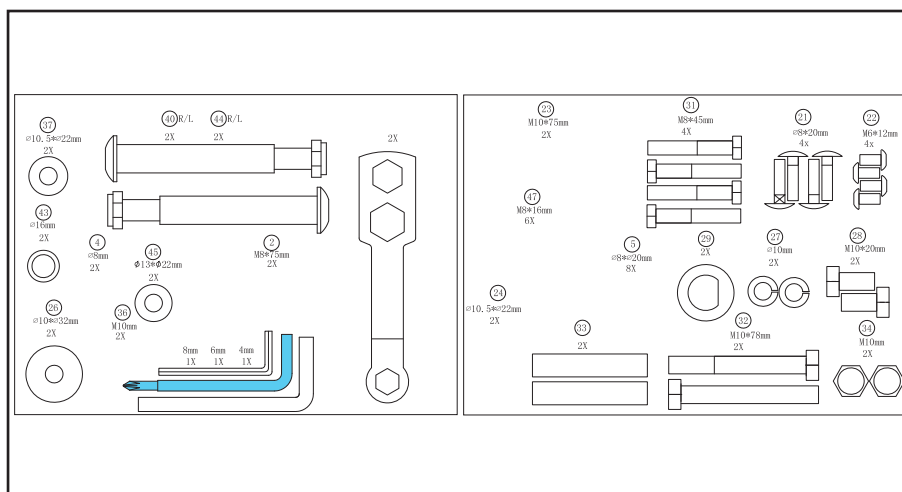
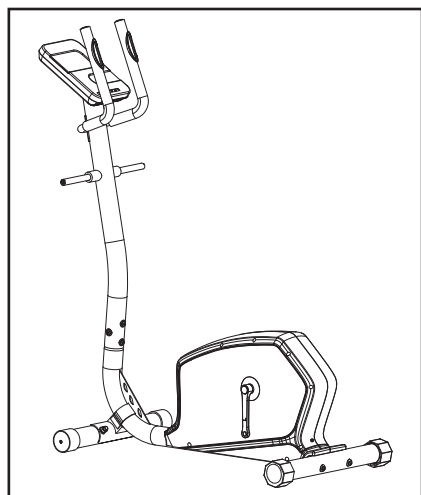
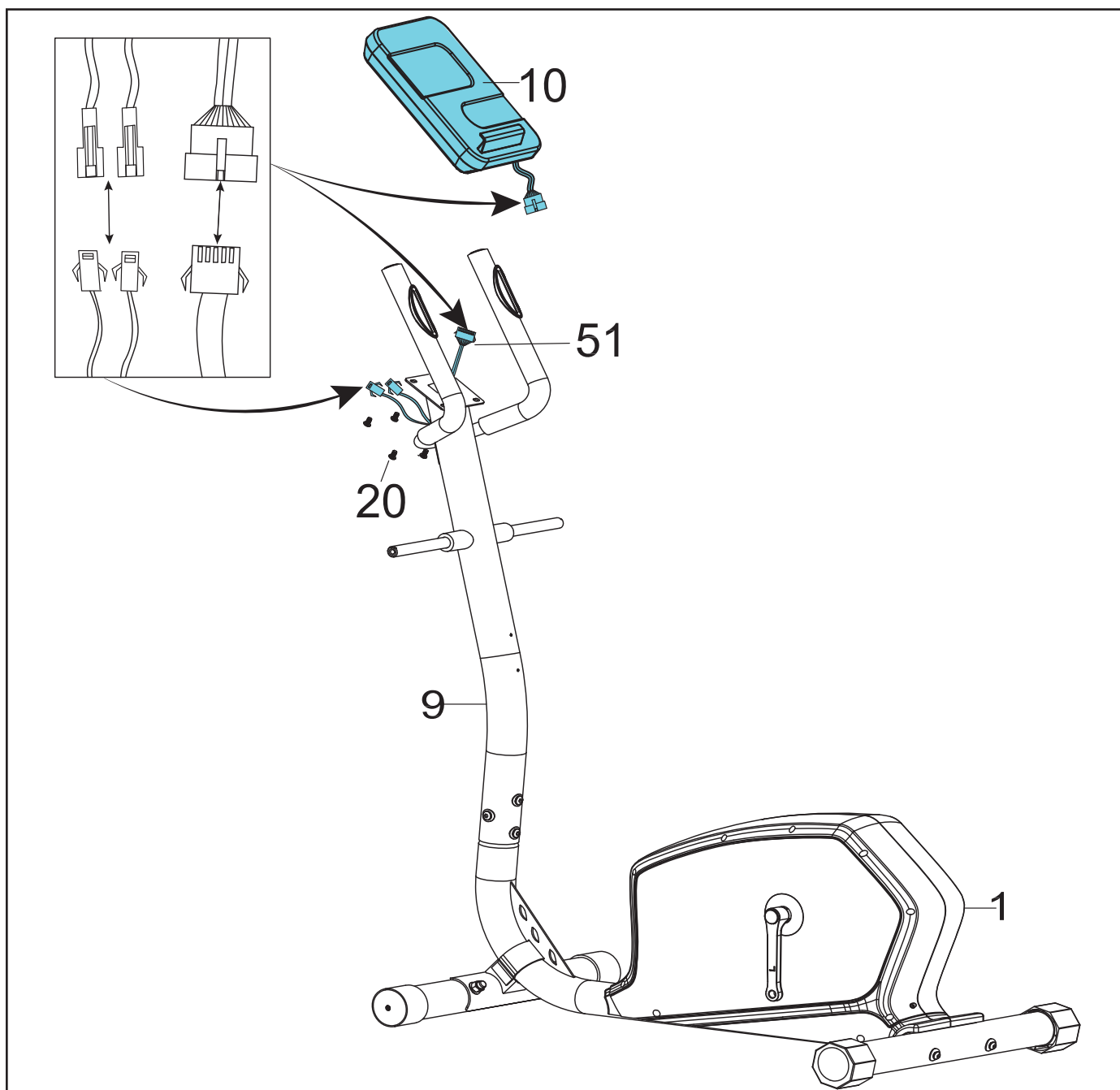
D-2



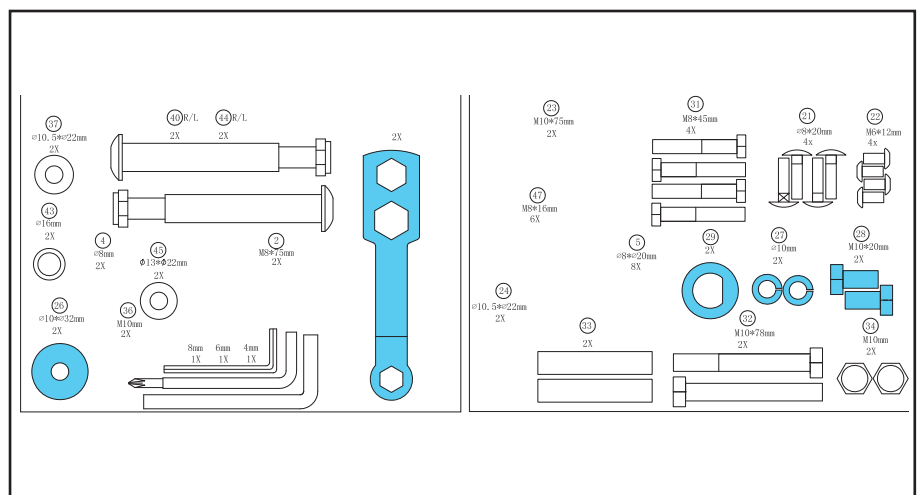
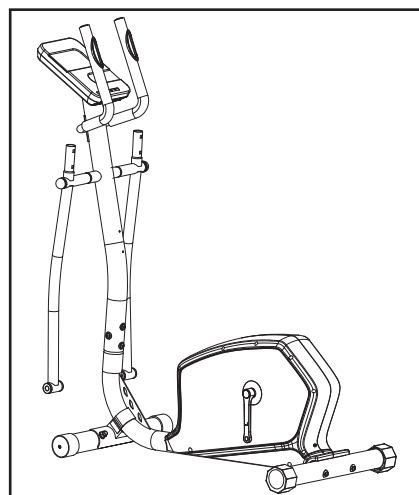
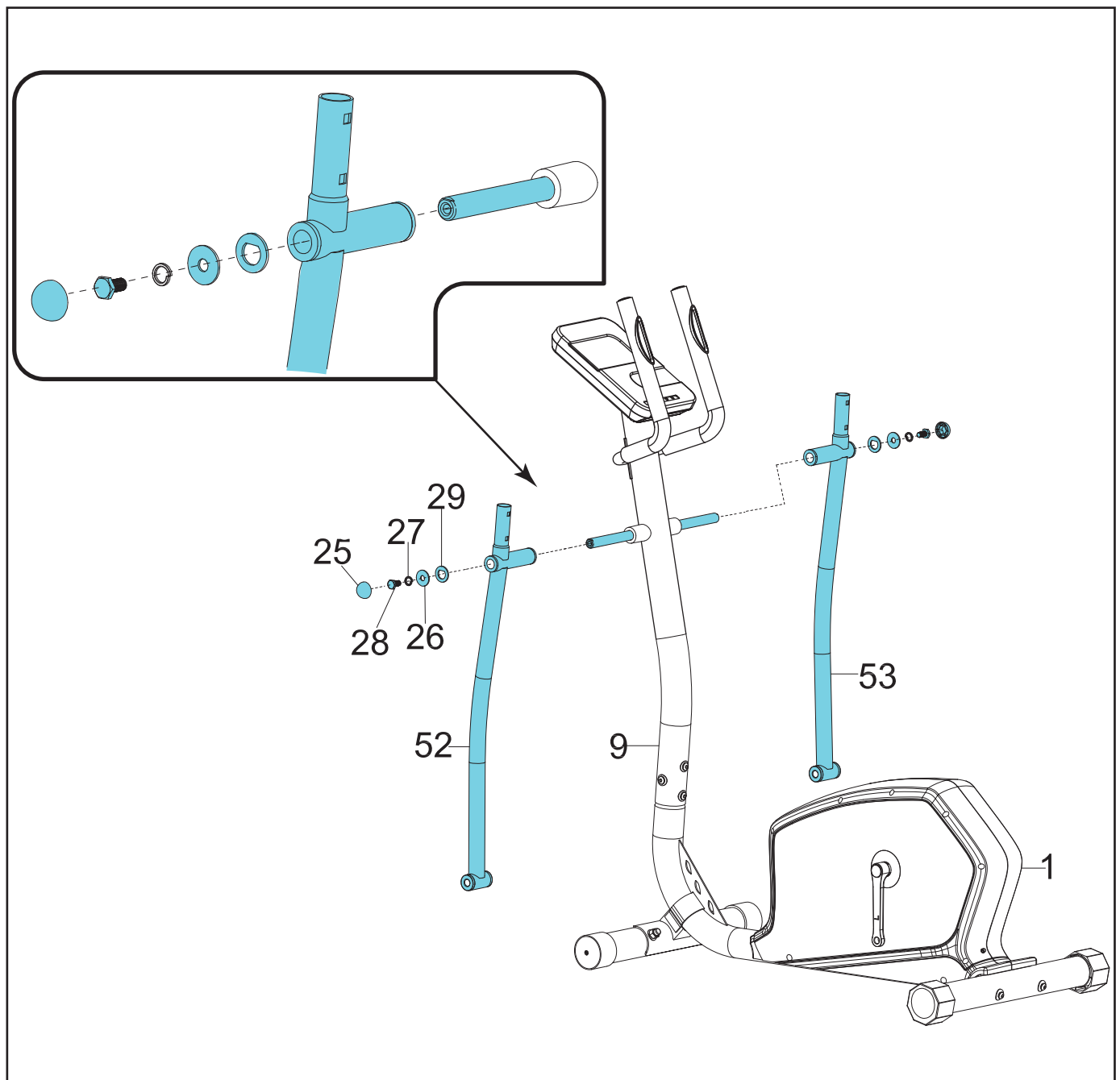
D-3A



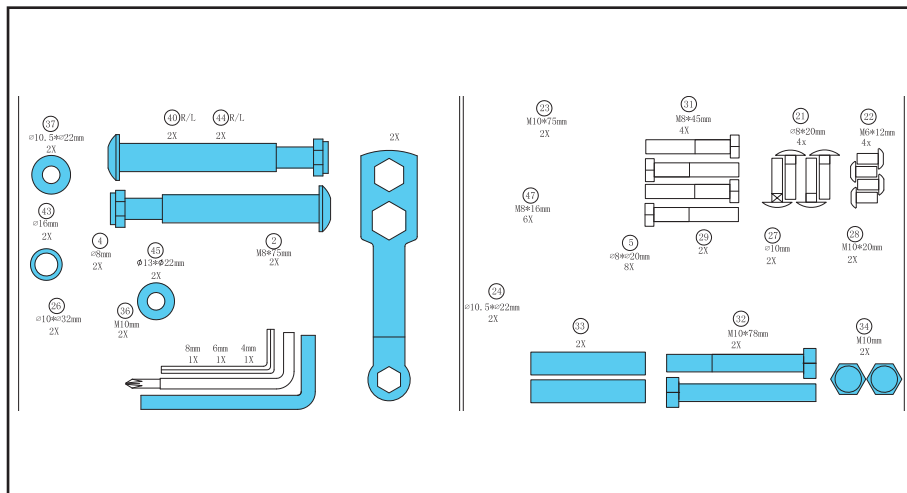
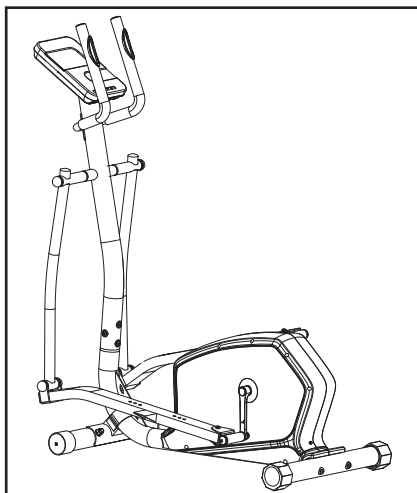
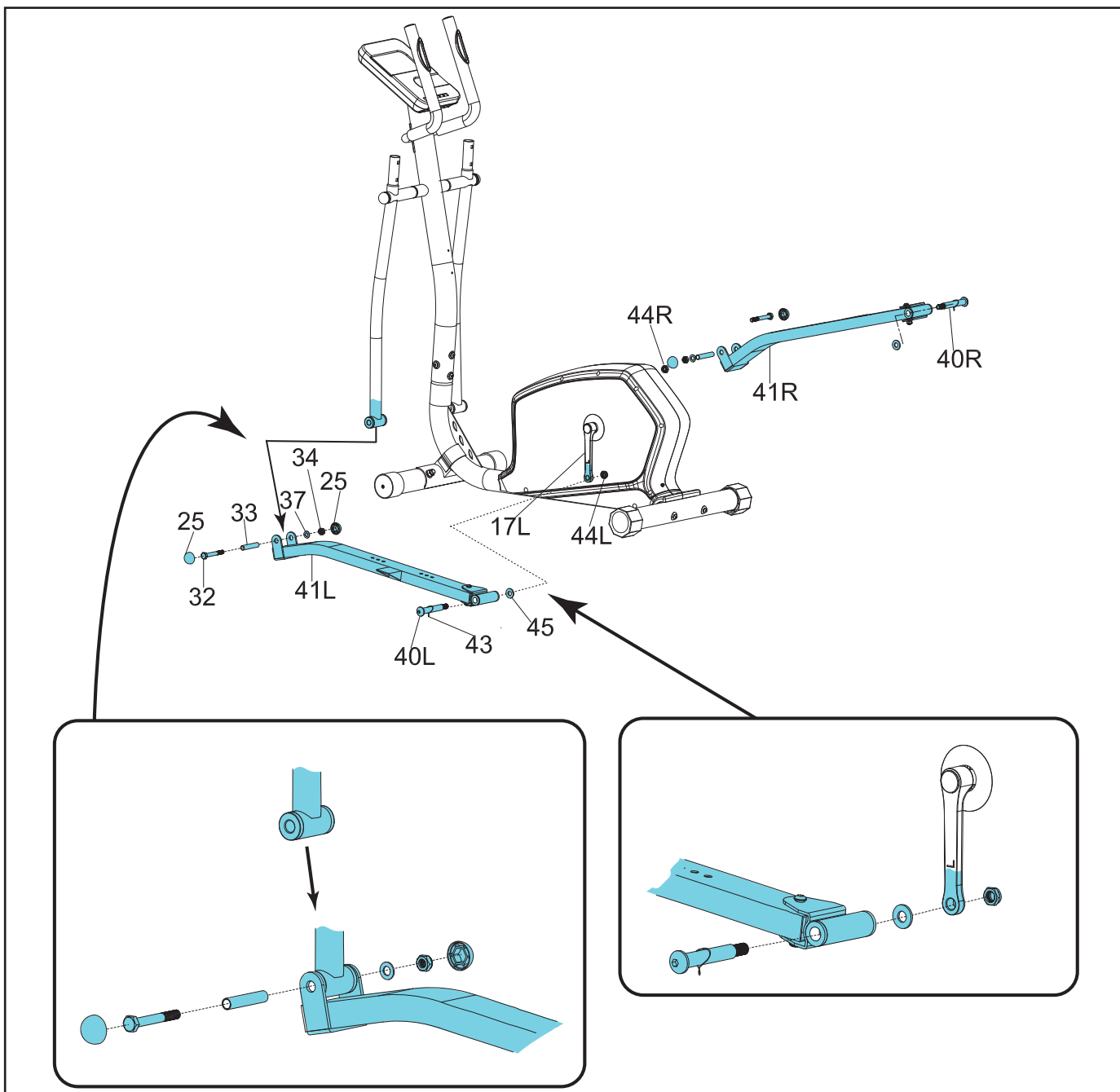
D-3B



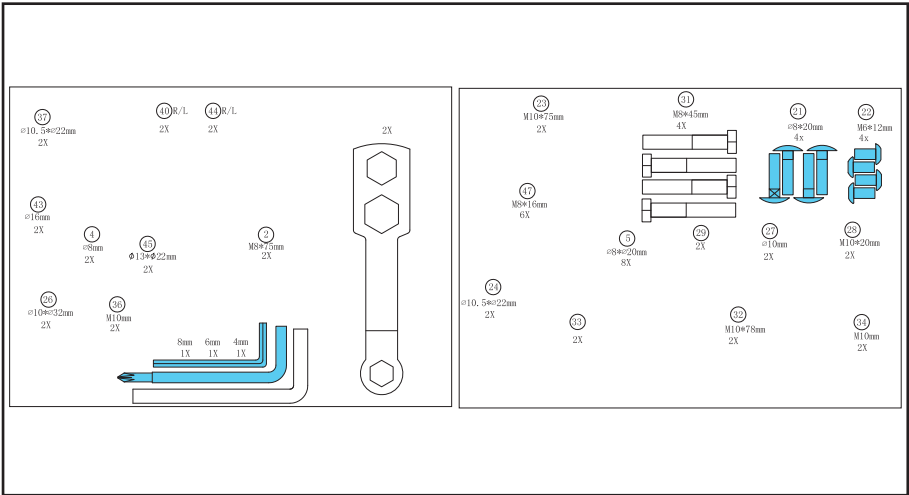
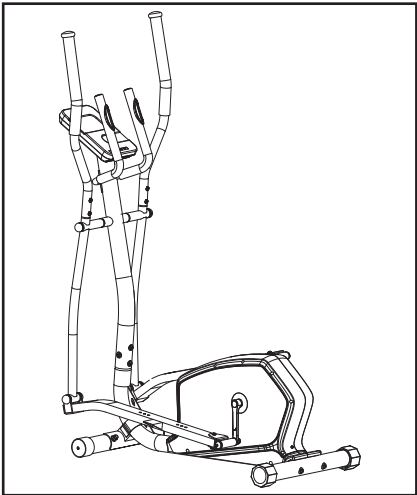
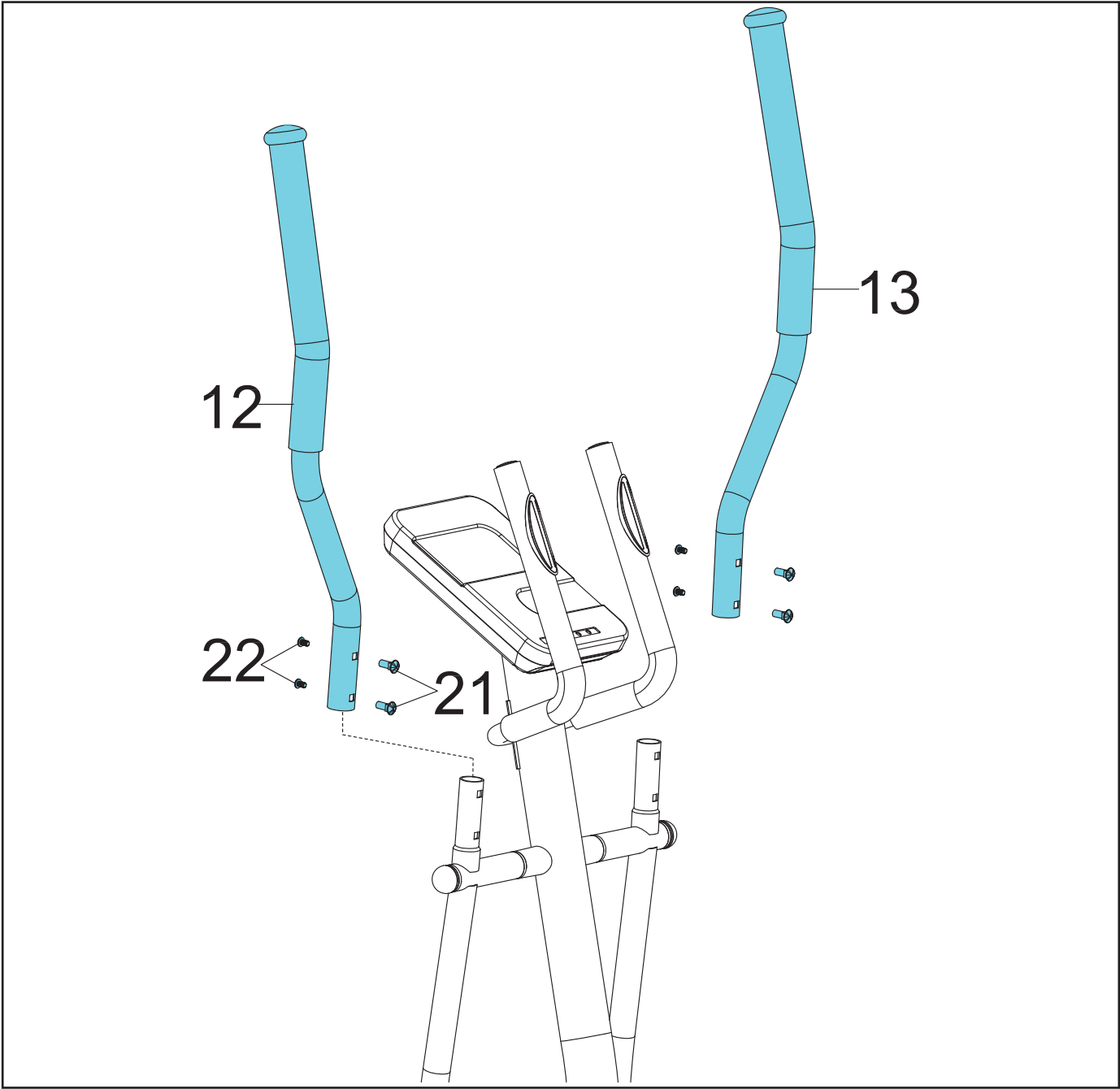
D-4



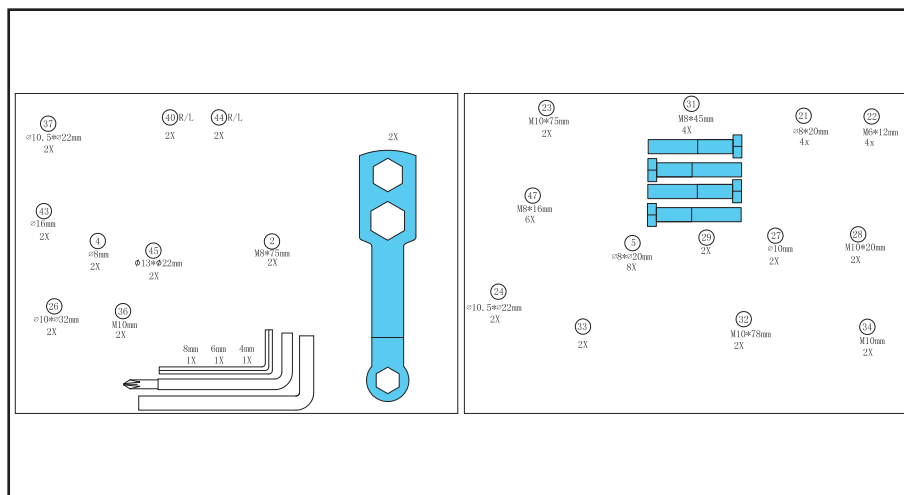
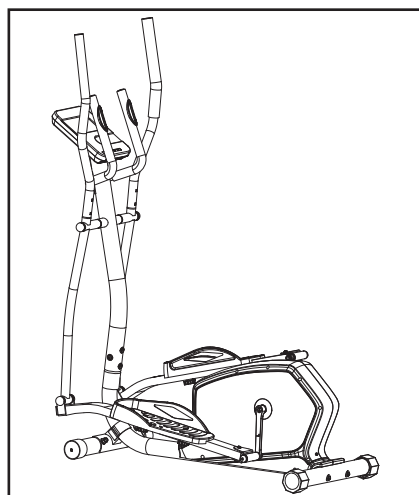
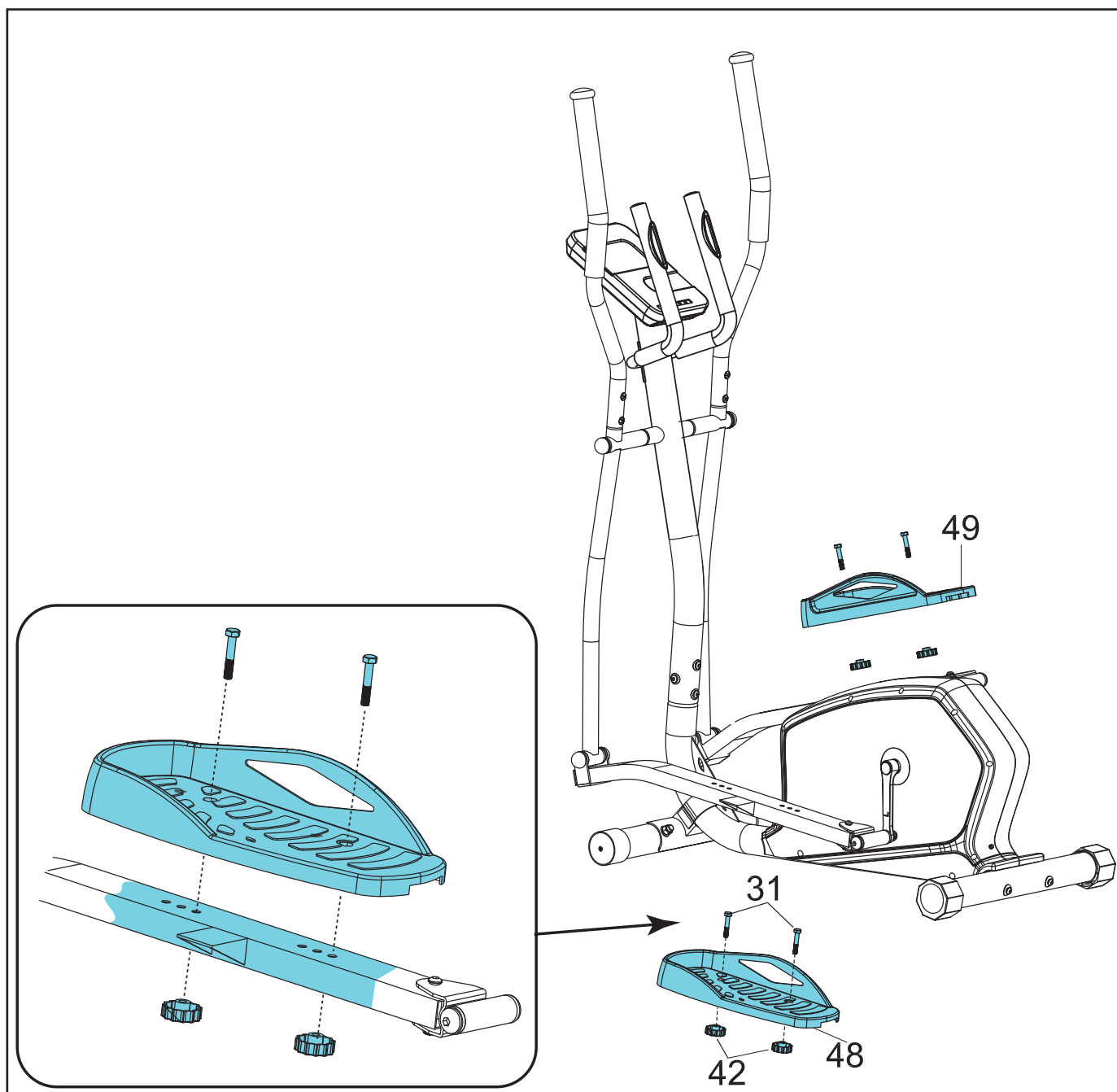
D-5



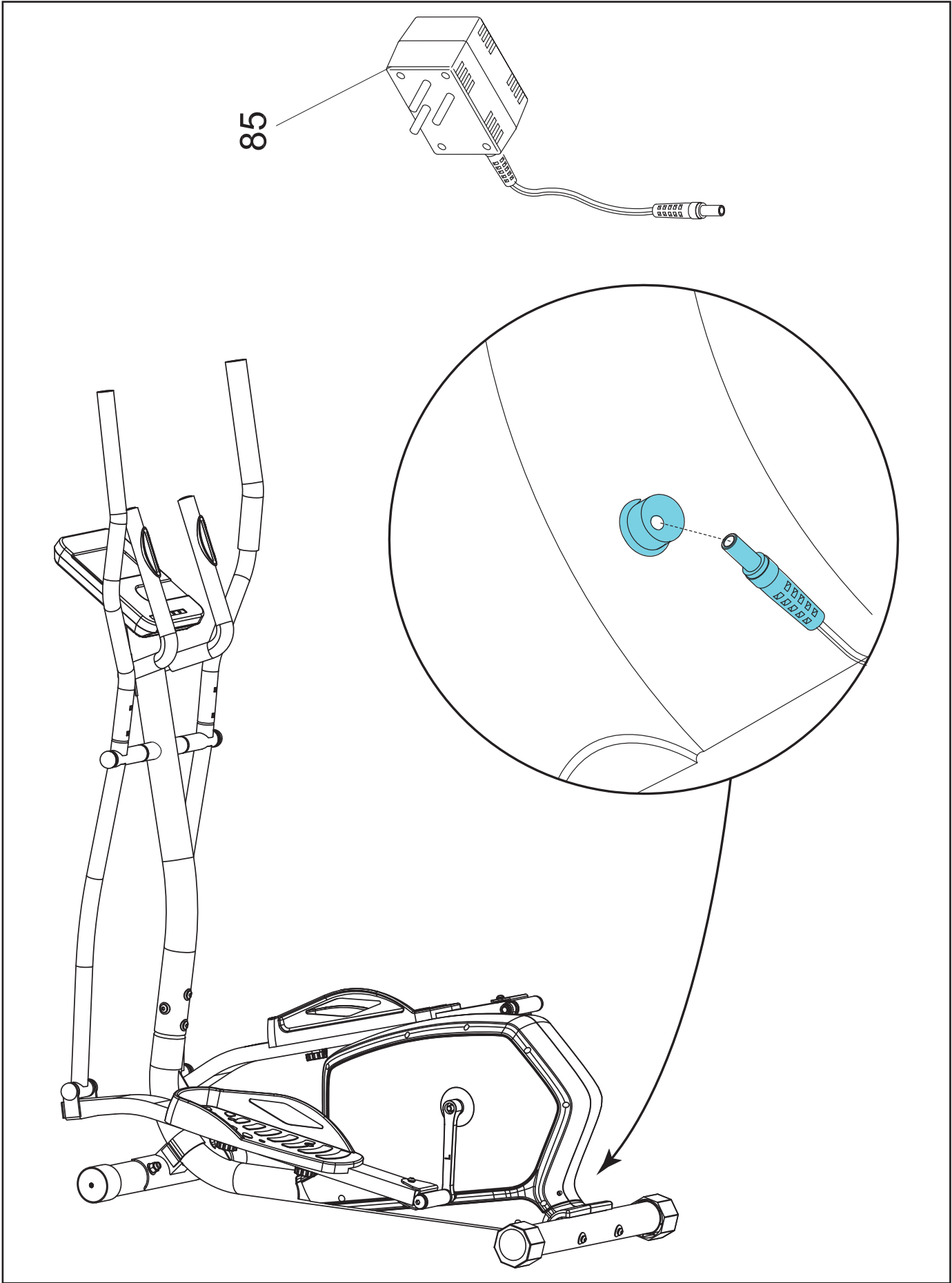
D-6



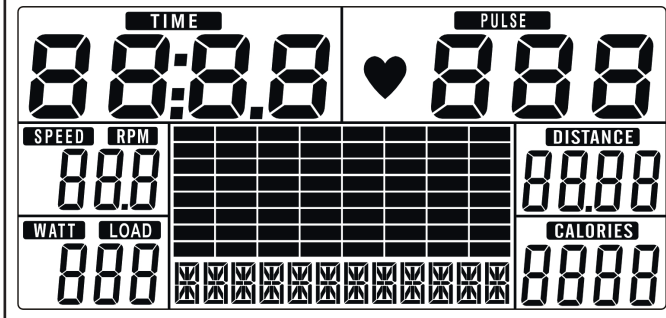
D-7



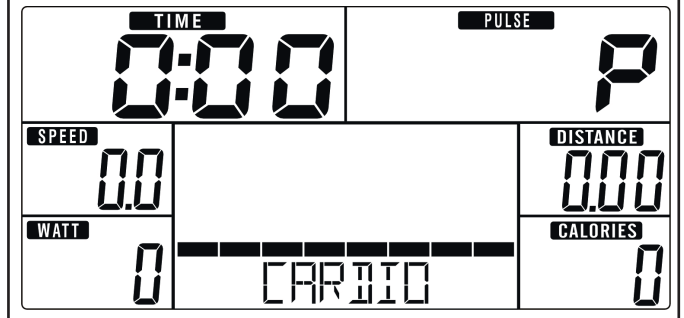
E



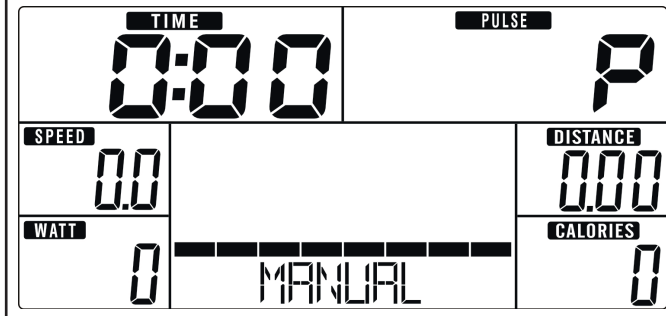
F-01



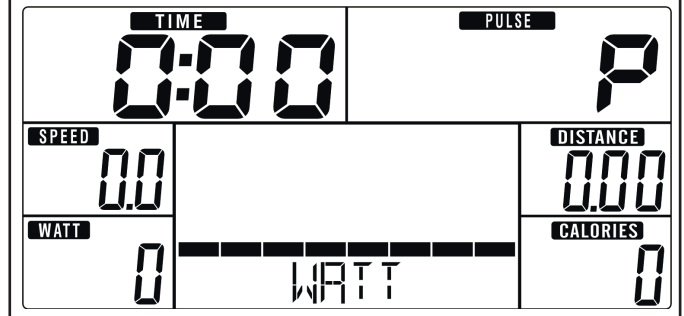
F-06



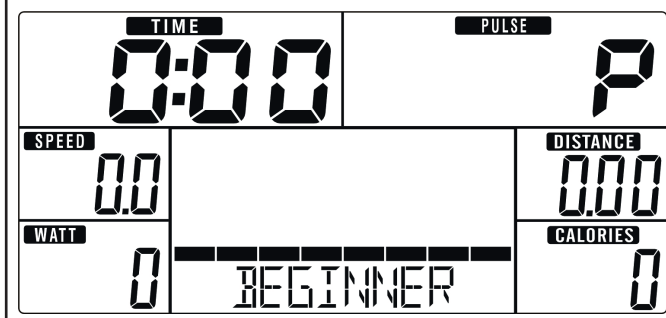
F-02



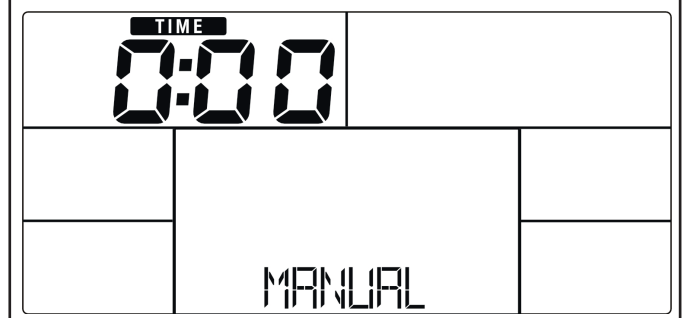
F-07



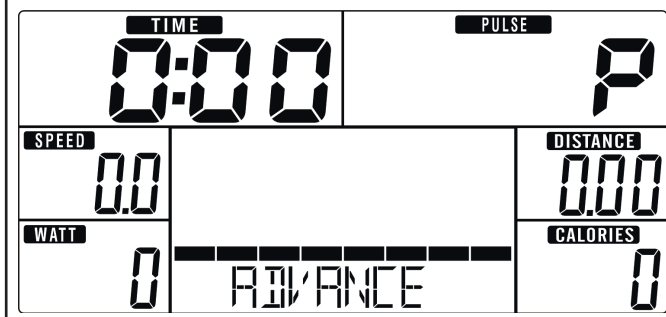
F-03



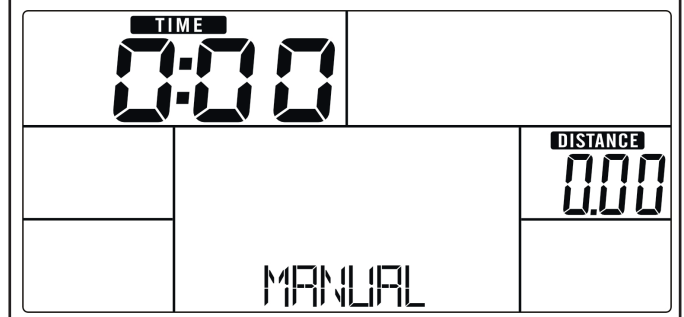
F-08



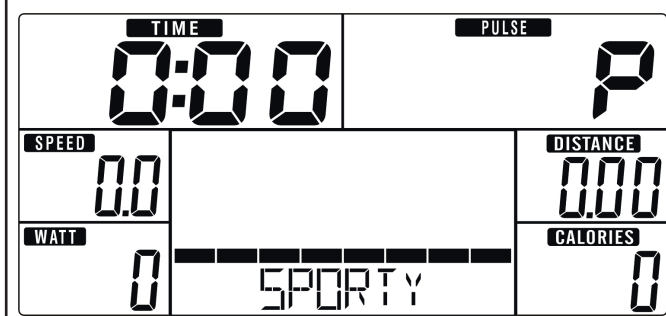
F-04



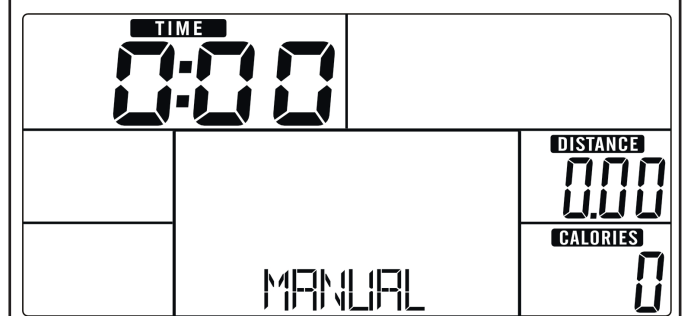
F-09



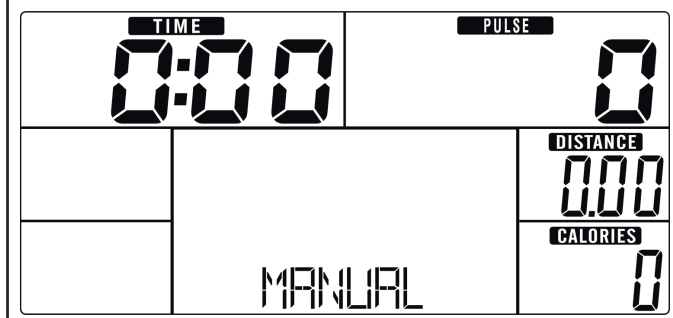
F-05



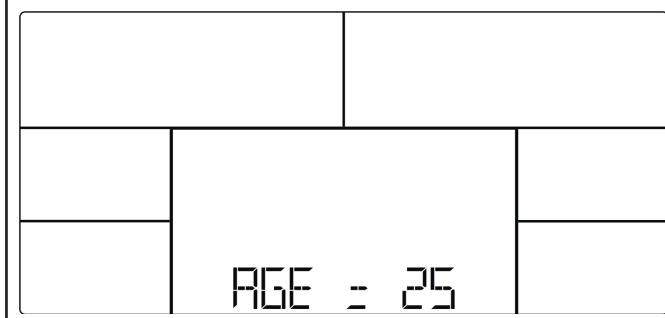
F-10



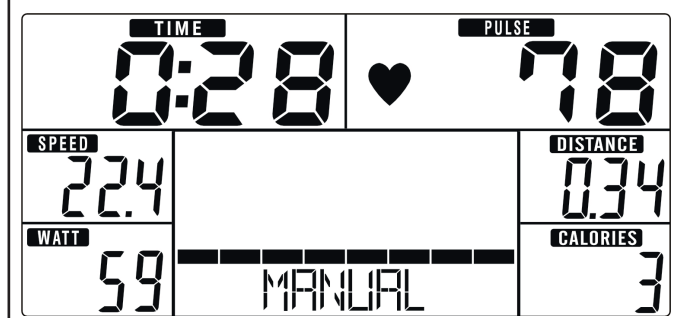
F-11



F-16



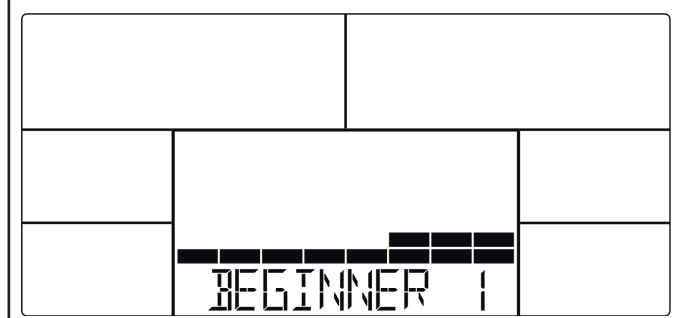
F-12



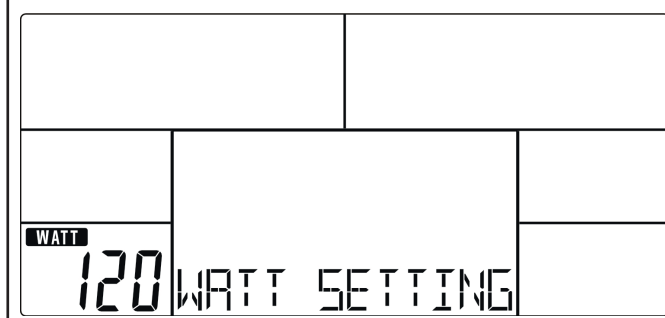
F-017



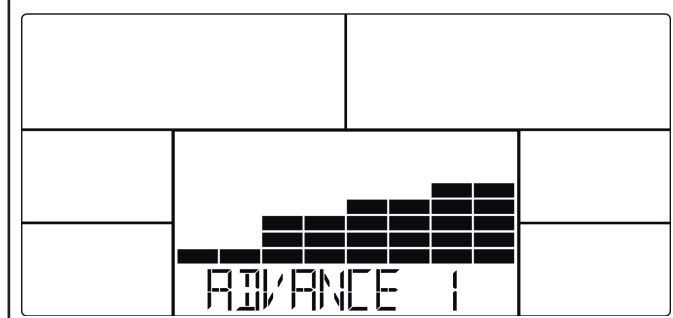
F-13



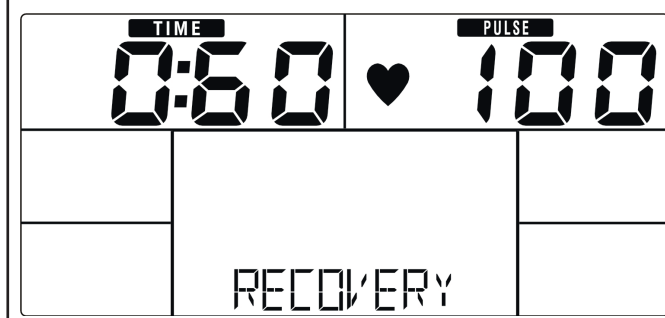
F-18



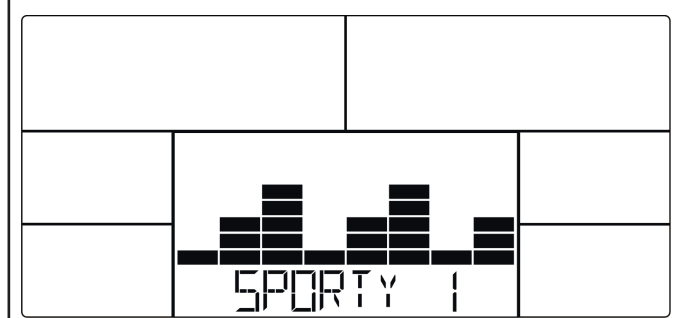
F-14



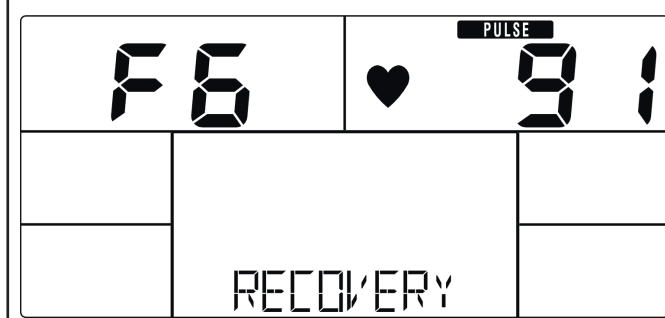
F-19



F-15



F-20



F-21

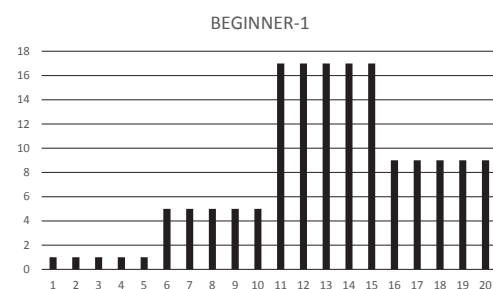
	SEX = MALE		

F-25

			E-4
	BODY FAT		

F-22

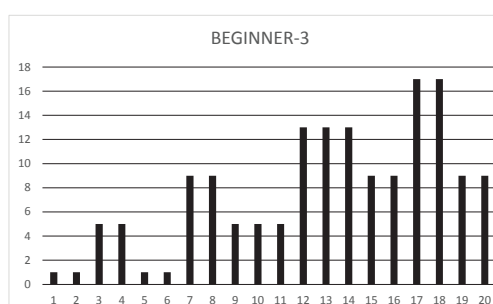
	BODY FAT		

G-01**F-23**

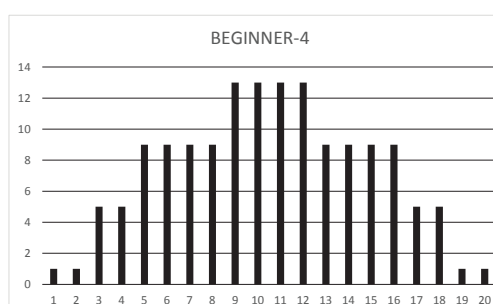
	FAT		14.9

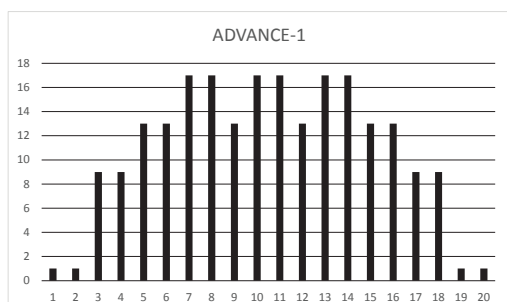
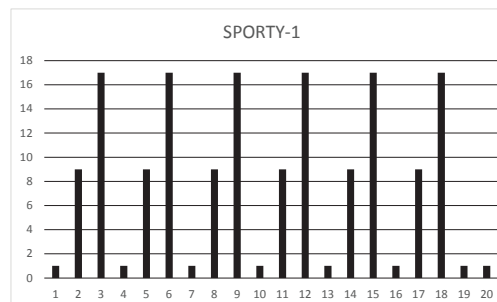
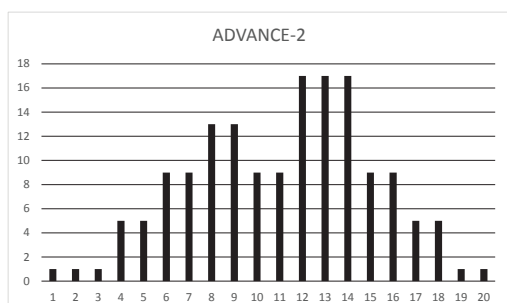
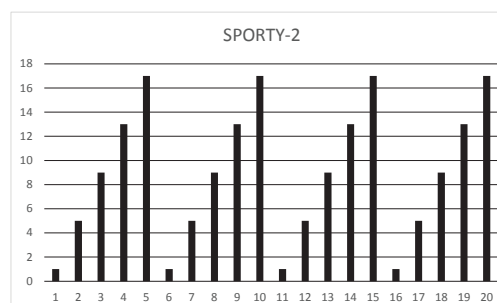
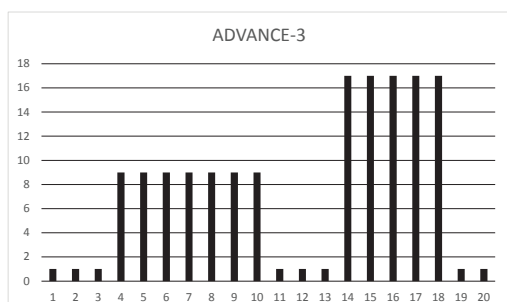
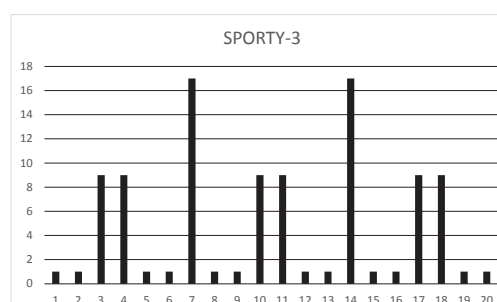
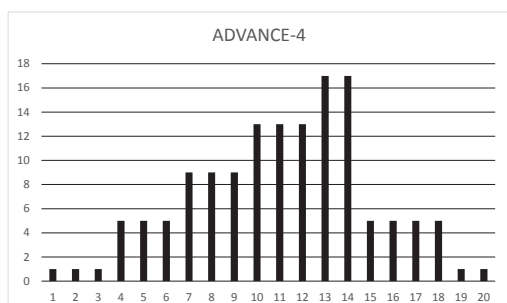
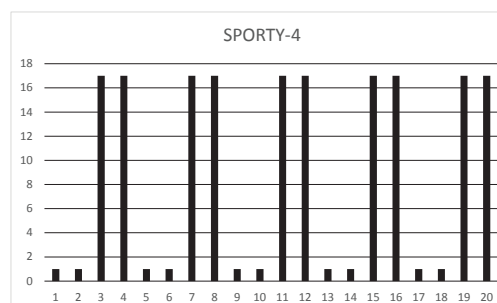
G-02**F-24**

	BMI		19.5

G-03**F-25**

	BODY FAT		

G-04

G-05**G-09****G-06****G-10****G-07****G-11****G-08****G-12**

Index

Crosstrainer	20
Safety warnings	20
Electrical safety	21
Description (fig. A)	21
Package contents (fig. B & C)	21
Assembly (fig. D)	21
Workouts	21
Exercise Instructions	21
Heart rate	22
Use	22
Power supply (Fig. E)	23
Console (fig F)	23
Explanation Display functions	23
Explanation of buttons	24
Operation	24
Programs	24
Cleaning and maintenance	25
Defects and malfunctions	25
Transport and storage	26
Additional information	26
Technical data	26
Warranty	26
Declaration of the manufacturer	27
Disclaimer	27

Crosstrainer

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

Safety warnings



WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 110 kg (242 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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

Description (fig. A)

Your Cross trainer is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking or running without causing excessive pressure to the joints.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description"



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)



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.

Workouts

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

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

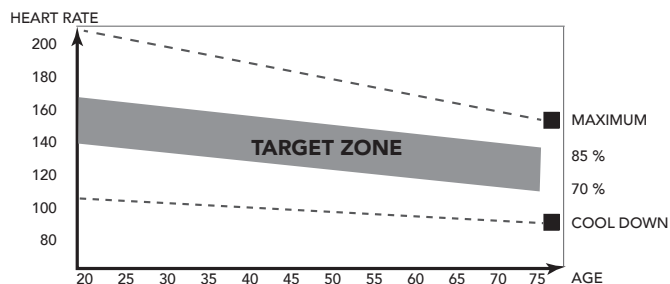
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand

pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.



NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an

Maximum heart rate (during training)

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



WARNING

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

Beginner

50-60% of maximum heart rate

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

Advanced

60-70% of maximum heart rate

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

Expert

70-80% of maximum heart rate

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

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 2 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.

Adjusting the pedal position (Fig. D-7)

The both pedals can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the 2 pedal fixing knobs.
- Move the pedal to the required position.
- Tighten the pedal fixing knobs.

**NOTE**

- Make sure the both pedals are fitted into similar positions always.

Power supply (Fig. E)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer power input.

**NOTE**

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

Console (fig F)



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

**CAUTION**

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

**NOTE**

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

Explanation Display functions

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Range 0:00~99:59

Speed

- Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

RPM

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

WATTS

- Display current workout watts.
- Range 0 ~ 999

LOAD

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

Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0.00~99.99

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0~9999.

**NOTE**

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

Pulse

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

Explanation of buttons**Up**

- Increase resistance level
- Setting selection.

Down

- Decrease resistance level
- Setting selection.

Mode

- Confirm setting or selection.

Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures

Start/ Stop

- Start or Stop workout

Body Fat

- Test body fat% and BMI in stop mode.

Recovery

- Test heart rate recovery status.

Operation**Power on**

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

LCD will display all segments (fig. - F-01)

Power off

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

Workout selection

Use UP/ DOWN to select:

- Manual
- Program
- User Program
- H.R.C.
- Watt

Programs**Quick start**

- Press START/ STOP key to start your workout without any pre-set setting.
- Use UP/ DOWN to adjust resistant level during workout.

End your workout

- Press START/ STOP in workout mode to stop/ pause your workout.
To resume your workout press START/ STOP button in pause mode.
- Press and hold RESET key for over 2 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

Manual mode

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose MANUAL mode and press mode key to enter next setting entry for manual mode program.
- Use UP/ DOWN key to pre-set training time, and press M to confirm the setting.
- After confirm you can set also: distance, Calories, and Pulse.

**NOTE**

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LOAD window.

Program mode

- Use UP/ DOWN key to select workout program, and select MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN key to select Program P1 ~ P12 and press MODE to confirm. (fig. F-02)
- Use UP/ DOWN key to set TIME.
- Press START/ STOP key to start workout. Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

User Program

- Use UP/ DOWN key to select workout program, and select MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN key to create user profile.

- Set tension level for first of 20 columns, and confirm with MODE to set second level, repeat this for all columns.
- Press and hold MODE button for 2 seconds to confirm program setting.
- Press START/ STOP key to start workout. Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

H.R.C. mode.

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose H.R.C. mode and press mode key to enter next setting entry for H.R.C. mode program.
- Use UP/ DOWN key to set age.
- Use UP/ DOWN key to select 55%, 75%, 90% or TAG (Target H.R. _ Default 100)
- Use UP/ DOWN key to set time, press MODE to confirm.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

Watt Mode.

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER key to enter next setting entry for WATT mode program.
- Use UP/ DOWN to set WATT target. (default: 120Watt)
- Use UP/ DOWN key to set TIME.
- Press START/ STOP key to start workout. Use UP/ DOW) to adjust target Watt level.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

Recovery

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60“ (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

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

Body Fat

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

Body fat mode error codes

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

Trouble shooting:

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



NOTE

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

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.

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
Length	cm inch	127 50.0
Width	cm inch	61 24.0
Height	cm inch	163 64.2
Weight	kg lbs	34.0 75.0
Max. user weight	kg lbs	110 242
Adapter Voltage Current	V Ma.	9V-DC 0.5A

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 (HC), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

04-2018

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2018 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change.
Specifications can be changed without further notice.

Deutsch

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

Index

Crosstrainer	28
Safety warnings	28
Electrical safety	29
Description (fig. A)	29
Package contents (fig. B & C)	29
Assembly (fig. D)	29
Workouts	29
Exercise Instructions	29
Heart rate	30
Use	30
Power supply (Fig. E)	31
Console (fig F)	31
Explanation Display functions	31
Explanation of buttons	32
Operation	32
Programs	32
Cleaning and maintenance	33
Defects and malfunctions	33
Transport and storage	34
Additional information	34
Technical data	34
Warranty	34
Declaration of the manufacturer	35
Disclaimer	35

Crosstrainer

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

Safety warnings



WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 110 kg (242 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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

Description (fig. A)

Your Cross trainer is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking or running without causing excessive pressure to the joints.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description"



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)



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.

Workouts

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

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

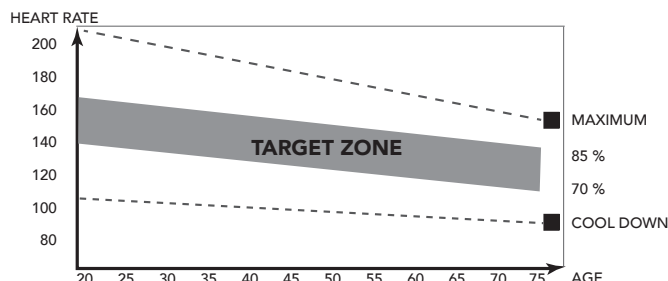
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand

pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.



NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an

Maximum heart rate (during training)

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



WARNING

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

Beginner

50-60% of maximum heart rate

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

Advanced

60-70% of maximum heart rate

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

Expert

70-80% of maximum heart rate

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

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 2 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.

Adjusting the pedal position (Fig. D-7)

The both pedals can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the 2 pedal fixing knobs.
- Move the pedal to the required position.
- Tighten the pedal fixing knobs.



NOTE

- Make sure the both pedals are fitted into similar positions always.

Power supply (Fig. E)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer power input.



NOTE

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

Console (fig F)



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



CAUTION

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



NOTE

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

Explanation Display functions

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Range 0:00~99:59

Speed

- Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

RPM

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

WATTS

- Display current workout watts.
- Range 0 ~ 999

LOAD

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

Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0.00~99.99

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0~9999.



NOTE

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

Pulse

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

Explanation of buttons

Up

- Increase resistance level
- Setting selection.

Down

- Decrease resistance level
- Setting selection.

Mode

- Confirm setting or selection.

Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures

Start/ Stop

- Start or Stop workout

Body Fat

- Test body fat% and BMI in stop mode.

Recovery

- Test heart rate recovery status.

Operation

Power on

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

LCD will display all segments (fig. - F-01)

Power off

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

Workout selection

Use UP/ DOWN to select:

- Manual
- Program
- User Program
- H.R.C.
- Watt

Programs

Quick start

- Press START/ STOP key to start your workout without any pre-set setting.
- Use UP/ DOWN to adjust resistant level during workout.

End your workout

- Press START/ STOP in workout mode to stop/ pause your workout.
To resume your workout press START/ STOP button in pause mode.
- Press and hold RESET key for over 2 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

Manual mode

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose MANUAL mode and press mode key to enter next setting entry for manual mode program.
- Use UP/ DOWN key to pre-set training time, and press M to confirm the setting.
- After confirm you can set also: distance, Calories, and Pulse.



NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LOAD window.

Program mode

- Use UP/ DOWN key to select workout program, and select MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN key to select Program P1 ~ P12 and press MODE to confirm. (fig. F-02)
- Use UP/ DOWN key to set TIME.
- Press START/ STOP key to start workout. Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

User Program

- Use UP/ DOWN key to select workout program, and select MODE to confirm.
- Use UP/ DOWN key to create user profile.

- Set tension level for first of 20 columns, and confirm with MODE to set second level, repeat this for all columns.
- Press and hold MODE button for 2 seconds to confirm program setting.
- Press START/ STOP key to start workout. Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

H.R.C. mode.

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose H.R.C. mode and press mode key to enter next setting entry for H.R.C. mode program.
- Use UP/ DOWN key to set age.
- Use UP/ DOWN key to select 55%, 75%, 90% or TAG (Target H.R. _ Default 100)
- Use UP/ DOWN key to set time, press MODE to confirm.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

Watt Mode.

- Use UP/ DOWN key to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER key to enter next setting entry for WATT mode program.
- Use UP/ DOWN to set WATT target. (default: 120Watt)
- Use UP/ DOWN key to set TIME.
- Press START/ STOP key to start workout. Use UP/ DOW) to adjust target Watt level.
- Press START/STOP key to pause workout.
- Use RESET to go back to main menu.

Recovery

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60“ (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

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

Body Fat

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

Body fat mode error codes

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

Trouble shooting:

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



NOTE

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

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.

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
Length	cm inch	127 50.0
Width	cm inch	61 24.0
Height	cm inch	163 64.2
Weight	kg lbs	34.0 75.0
Max. user weight	kg lbs	110 242
Adapter Voltage Current	V Ma.	9V-DC 0.5A

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 (HC), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

04-2018

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2018 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change.
Specifications can be changed without further notice.

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

Vélos elliptiques	36
Avertissements de sécurité	36
Sécurité électrique	37
Description (fig. A)	37
Contenu de l'emballage (fig. B & C)	37
Assemblage (fig. D)	37
Exercices	37
Instructions d'entraînement	38
Fréquence cardiaque	38
Usage	39
Alimentation électrique (Fig. E)	39
Console (fig F)	39
Explication des fonctions à l'écran	39
Explication des boutons	40
Fonctionnement	40
Programmes	41
Nettoyage et maintenance	42
Défauts et dysfonctionnements	42
Transport et rangement	43
Informations supplémentaires	43
Données techniques	43
Garantie	43
Déclaration du fabricant	44
Limite de responsabilité	44

Vélos elliptiques

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

Avertissements de sécurité



AVERTISSEMENT

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



AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour.
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumers.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.

- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (242 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

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

Description (fig. A)

Votre vélo elliptique est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler la marche ou la course sans exercer de pression excessive sur les jointures.

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

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



NOTE

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Assemblage (fig. D)



AVERTISSEMENT

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



PRÉCAUTION

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

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



NOTE

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

Exercices

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

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

contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

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

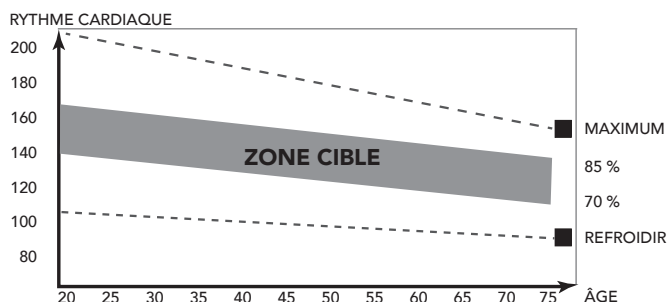
Phase d'échauffement

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

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

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

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

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

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



NOTE

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

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

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



AVERTISSEMENT

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

Débutant**50-60% de fréquence cardiaque maximum**

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

Avancé**60-70% de fréquence cardiaque maximum**

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement comporte 2 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.

Ajustement de la position de la pédale (Fig. D-7)

Les deux pédales peuvent être réglées en fonction de la taille et de la position d'exercice de l'utilisateur.

- Desserrez les 2 boutons fixant la pédale.
- Déplacez la pédale dans la position requise.
- Resserrez les 2 boutons fixant la pédale.

**NOTE**

- Veillez à ce que les deux pédales soient toujours fixées dans des positions similaires.

Alimentation électrique (Fig. E)

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

**NOTE**

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

Console (fig F)



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

**PRÉCAUTION**

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

**NOTE**

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

Explication des fonctions à l'écran

Time (Durée)

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

- La durée s'arrête si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0:00~99:59

Speed (Vitesse)

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

RPM (tr/min)

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

WATTS

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

LOAD

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

Distance

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

Calories

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



NOTE

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

Pulse (Pouls)

- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.
- La console affiche « P » s'il n'y a aucun signal de pouls pendant 6 secondes.
- L'alarme de pouls résonne lorsque le pouls actuel est supérieur au pouls cible.
- Plage 0-30~230 BPM

Explication des boutons

Haut

- Augmente le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Tourner le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur

Bas

- Réduit le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Tourner le bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur.

Mode (mode/entrée)

- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche MODE.

Reset (Réinitialisation)

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

Start/ Stop

- Démarrer ou arrêter (pause) l'exercice.

Body Fat (Masse grasse)

- Permet de mesurer la masse grasse en % et l'IMC.

Recovery (Récupération)

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

Fonctionnement

Marche

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

L'écran LCD affichera tous les segments (Fig. F-01)

Mettre hors tension

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

Sélection de l'entraînement

Utiliser UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour sélectionner :

- Manual
- Program
- User Program
- H.R.C.
- Watt

Programmes

Quick start

- Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Utiliser UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance pendant l'entraînement.

Fin de l'entraînement

- Appuyer sur START/STOP (marche/arrêt) en mode entraînement pour arrêter/suspendre votre entraînement.
Pour reprendre, appuyer sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) en mode pause.
- Maintenir la touche RESET enfoncée pendant plus de 2 secondes pour réinitialiser la console. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

Manual (Mode manuel)

- Appuyer sur les flèches VERS LE HAUT/VERS LE BAS pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir mode MANUEL et appuyer sur la touche MODE pour définir le paramètre suivant du programme en mode manuel.
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour prérégler la durée de l'entraînement, puis appuyer sur MODE (mode/entrée) pour confirmer le réglage.
- Après confirmation, vous pouvez aussi régler :
- la distance, les calories et le pouls.



NOTE

- Si vous vous fixez plusieurs objectifs, l'entraînement s'arrêtera après chaque objectif atteint.
- Si vous laissez un objectif vide, il ne sera pas considéré comme une limite prédéfinie.
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour régler le niveau de résistance.
- La charge est indiquée à la fenêtre LOAD (niveau).

Program mode

- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode PROGRAM et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode PROGRAM.
- Utilisez la touche UP/ DOWN pour sélectionner le programme P1 ~ P12 et appuyez sur MODE pour confirmer. (fig. F-02)
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour régler TIME (durée).
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

User Program

- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode USER et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode USER
- Utilisez la touche UP / DOWN pour créer un profil utilisateur.
- Réglez le niveau de tension pour le premier des 20 columns et confirmez avec MODE pour régler le deuxième niveau, répétez ceci pour toutes les colonnes.
- Maintenez la touche MODE enfoncée pendant 2 secondes pour confirmer le réglage du programme.
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

Mode H.R.C>

- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour sélectionner un programme d'entraînement. Choisir le mode H.R.C. et appuyer sur la touche Mode pour définir le paramètre suivant du programme en mode H.R.C.
- Appuyer sur la touche UP/ DOWN (haut/bas) du bouton pour régler l'âge.
- Appuyer sur la touche UP/ DOWN (haut/bas) du bouton pour sélectionner 55 %, 75 %, 90 % ou TAG (objectif H.R.C. , 100 par défaut)
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour régler la durée, puis appuyer sur MODE (mode/entrée) pour confirmer.
- Appuyer sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

Mode Watt (puissance).

- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour sélectionner un programme d'entraînement, choisir mode WATT (puissance) et appuyer sur la touche MODE/ENTER (mode/entrée) pour définir le paramètre suivant du programme en mode WATT.
- Utiliser UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour définir l'objectif de puissance (WATT). (par défaut : 120 Watt)
- Appuyer sur la touche UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour régler TIME (durée).
- Appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utiliser UP/DOWN (haut/bas) du bouton pour régler la puissance cible en Watt.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
- Utiliser RESET (réinitialiser) pour revenir au menu principal.

Récupération

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

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

Body Fat (Masse grasse)

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



REMARQUE

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

Code d'erreur du mode masse grasse

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

Résolution des pannes :

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



NOTE

- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'ordinateur affiche des anomalies, débranchez l'alimentation électrique pendant 5 secondes avant de le rebrancher pour une remise à zéro.

Nettoyage et maintenance

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



AVERTISSEMENT

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

Défauts et dysfonctionnements

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

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.

- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Transport et rangement



AVERTISSEMENT

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

Informations supplémentaires

Élimination des emballages

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

Élimination du produit

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

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	127 50.0
Largeur	cm inch	61 24.0
Hauteur	cm inch	163 64.2
Poids	kg lbs	34.0 75.0
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	110 242
Adaptateur	V Ma.	9V-DC 0.5A

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 (HC), 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

04-2018

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

Limite de responsabilité

© 2018 Tunturi New Fitness BV

Tous les droits réservés.

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

Nederlands

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

Inhoud

Crosstrainer	45
Veiligheidswaarschuwingen.....	45
Elektrische veiligheid	46
Beschrijving (fig. A)	46
Inhoud van de verpakking (fig. B & C)	46
Assemblage (fig. D)	46
Trainingen	46
Instructies	47
Gebruik	48
Voeding (Fig. E)	48
Console (fig F)	48
Uitleg van de weergavefuncties	48
Werking van de knoppen	49
Bediening	49
Programma's	50
Reiniging en onderhoud	51
Defecten en storingen	51
Transport en opslag	51
Aanvullende informatie	52
Technische gegevens	52
Garantie	52
Verklaring van de fabrikant.....	53
Disclaimer	53

Crosstrainer

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

Veiligheidswaarschuwingen



WAARSCHUWING

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



WAARSCHUWING

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

- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 110 kg (242 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Elektrische veiligheid

(Uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)

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

Beschrijving (fig. A)

Uw crosstrainer is een stationair fitness toestel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van lopen of hardlopen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

Inhoud van de verpakking (fig. B & C)

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



LET OP

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Assemblage (fig. D)



WAARSCHUWING

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



VOORZICHTIG

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

- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.



LET OP

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

Trainingen

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

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is

de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Instructies

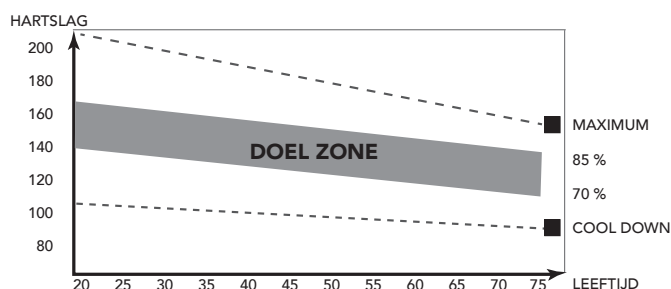
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

De warming-up

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

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

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



LET OP

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

Maximale hartslag (tijdens de training)

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



WAARSCHUWING

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

Beginner

50-60% van de maximale hartslag

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

Gevorderd 60-70% van de maximale hartslag

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

Expert 70-80% van de maximale hartslag

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

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 2 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.

De positie van de pedalen aanpassen (Fig. D-7)

Beide pedalen kunnen worden aangepast aan de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.

- Draai de twee bevestigingsknoppen van de pedalen los.
- Plaats de pedalen in de gewenste positie.
- Draai de bevestigingsknoppen vast.



LET OP

- Zorg ervoor dat beide pedalen altijd op gelijke hoogte worden bevestigd.

Voeding (Fig. E)

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



LET OP

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

Console (fig F)



1. Display
2. Steun voor tablet/boek
3. Knoppen



VOORZICHTIG

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



LET OP

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

Uitleg van de weergavefuncties

Time (Tijd)

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt de tijd opgeteld.
- Wanneer u wel een doelwaarde instelt, wordt de tijd terug geteld vanaf de doelwaarde. Zodra het aantal op 0 komt, hoort u een alarm of gaat het display knipperen. De tijd wordt verder opgeteld als u niet stopt met trainen nadat het doel is bereikt.
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, stopt de tijd
- Bereik 0:00 ~ 99:59

Speed

- Hier ziet u de huidige snelheid.
- Bereik 0.0 ~ 99.9
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, staat SPEED op '0.0'.

RPM

- Weergave van de rotaties per minuut
- Bereik 0 ~ 999
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, staat RPM op '0'.

WATTS

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

LOAD

- Toont de instelling van het weerstand nivo bij het instellen van de weerstand voor de duur van 3 seconden

Distance (Afstand)

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

Calories

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



LET OP

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

Pulse

- Wanneer uw hartslag door de console wordt geregistreerd, ziet u na 6 seconden uw huidige hartslag.
- Wanneer gedurende 6 seconden geen hartslagsignaal wordt geregistreerd, wordt 'P' weergegeven.
- U hoort een hartslagalarm als uw huidige hartslag de ingestelde hartslag overschrijdt.
- Bereik 0-3 0~ 230 BPM

Werking van de knoppen

Up

- Verhoog de weerstandswaarde tijdens training.
- Draai het keuzewiel naar rechts om de waarde te verhogen.

Down

- Verlaag de weerstandswaarde tijdens training.
- Draai het keuzewiel naar links om de waarde te verlagen.

Mode

- Druk op de toets MODE om een functie te kiezen.

Reset

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

Start/ Stop

- Start of Stop (pauzeer) training

Body Fat

- Test van lichaamsvetpercentage en BMI.

Recovery

- Nadat de console het pulse-sigitaal registreert, drukt u op de toets RECOVERY om de modus te activeren waarin u uw hartslagherstel kunt volgen

Bediening

Inschakelen

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

Op het LCD-display worden alle segmenten weergegeven (fig. F-01)

Uitschakelen

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

Workout selecteren

Selecteer met UP/ DOWN:

- Manual
- Program
- User Program
- H.R.C.
- Watt

Programma's

Quick start (Snel starten)

- Druk op de toets START/STOP om uw workout te beginnen zonder vooraf geprogrammeerde instellingen.
- Met UP/ DOWN kunt u tijdens de workout het weerstandsniveau aanpassen.

De workout stoppen

- Druk in de workoutmodus op START/STOP om uw workout te stoppen of te pauzeren. U hervat de workout door in de pauzmodus op START/STOP te drukken.
- Houd de toets RESET ruim 2 seconden ingedrukt om de console te resetten. (Gegevens van de actieve training gaan verloren.)

Manual mode (Manuele modus)

- Selecteer met het UP/ DOWN het workoutprogramma, kies de modus MANUAL en druk op de toets MODE om de volgende instelling voor het handmatige programma in te voeren.
- Met UP/ DOWN kunt u de gewenste trainingstijd instellen, druk op MODE om uw keuze te bevestigen.
- Na de bevestiging kunt u ook: Distance, Calories en Pulse instellen.



LET OP

- Wanneer u meer dan één doel instelt, stopt de training na het eerste bereikte doel.
- Een leeg doel wordt niet beschouwd als een vooraf ingestelde limiet.
- Druk op de toets START/STOP om uw workout te beginnen
- Met UP/ DOWN kunt u het weerstandsniveau aanpassen.
- Het belastingsniveau wordt in het venster LEVEL weergegeven.

Program mode

- Selecteer met UP/ DOWN het workoutprogramma, kies de modus PROGRAM en druk op de modustoets om de volgende instelling voor de modus PROGRAM in te voeren.
- Gebruik UP/ DOWN toets om Program P1 ~ P12 te selecteren en druk op MODE om te bevestigen. (fig. F-02)
- Stel met UP/ DOWN de tijd in.
- Druk op de toets START/STOP om uw workout te beginnen
- Met RESET keert u terug naar het hoofdmenu.

User Program

- Selecteer met UP/ DOWN het workoutprogramma, kies de modus USER. en druk op de modustoets om de volgende instelling voor de modus USER in te voeren.
- Gebruik UP / DOWN toets om gebruikersprofiel te maken.
- Stel spanningsniveau in voor de eerste, van de 20, kolommen en bevestig met MODE om het tweede niveau in te stellen, herhaal dit voor alle kolommen.
- Houd de MODE toets gedurende 2 seconden ingedrukt om de programmafunctie te bevestigen.
- Druk op de toets START/STOP om uw workout te beginnen
- Met RESET keert u terug naar het hoofdmenu.

Modus H.R.C.

- Selecteer met UP/ DOWN het workoutprogramma, kies de modus H.R.C. en druk op de modustoets om de volgende instelling voor de modus H.R.C. in te voeren.
- Stel met UP/ DOWN uw leeftijd in.
- Selecteer met UP/ DOWN 55%, 75%, 90% of TAG in (Doel H.R. _ Standaard 100)
- Stel met UP/ DOWN de tijd in; druk op MODE om uw keuze te bevestigen.
- Druk op de toets START/STOP om uw workout te beginnen
- Met RESET keert u terug naar het hoofdmenu.

Modus Watt

- Selecteer met het UP/ DOWN het workoutprogramma, kies de modus WATT en druk op de toets MODE/ENTER/ENTER om de volgende instelling voor de modus WATT in te voeren.
- Stel met UP/ DOWN het doel in. (standaard: 120 Watt)
- Stel met UP/ DOWN de tijd in.
- Druk op de toets START/STOP om de workout te beginnen. U kunt met UP/ DOWN het watt-doel aanpassen.
- Druk op de toets START/STOP om de workout te pauzeren.
- Met RESET keert u terug naar het hoofdmenu.

Recovery

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

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

Body Fat

- Druk op de toets BODY FAT om te beginnen met de meting van het lichaamsvetpercentage.
- Tijdens de meting moet de gebruiker met beide handen de handgrepen vasthouden. Op het LCD-display wordt gedurende 8 seconden "- - - - -" weergegeven, totdat de computer de meting heeft afgerond.
- Op het LCD-display worden BMI en vetpercentage weergegeven.



OPMERKING

- Voor deze functie moet het gebruikersprofiel correct zijn ingesteld.

Foutmeldingen in de modus Body Fat

- *E-1
Er wordt geen hartslagsignaal geregistreerd.
- *E-4
Treedt op wanneer het vetpercentage en het BMI-resultaat lager is dan 5 of hoger is dan 50.

Problemen oplossen

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



LET OP

- Wanneer u gedurende 4 minuten stopt met de training, wordt het hoofdscherm uitgeschakeld.
- Als de computer weergave niet correct is, haalt u de stekker 5 seconden uit het stopcontact zodat u een algehele reset uitvoert.

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

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

Defecten en storingen

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

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

Transport en opslag



WAARSCHUWING

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

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

Verrwijdering 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
Lengte	cm inch	127 50.0
Breedte	cm inch	61 24.0
Hoogte	cm inch	163 64.2
Gewicht	kg lbs	34.0 75.0
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	110 242
Adapter Spanning Sterkte	V Ma.	9V-DC 0.5A

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

Verklaring van de fabrikant

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

04-2018

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

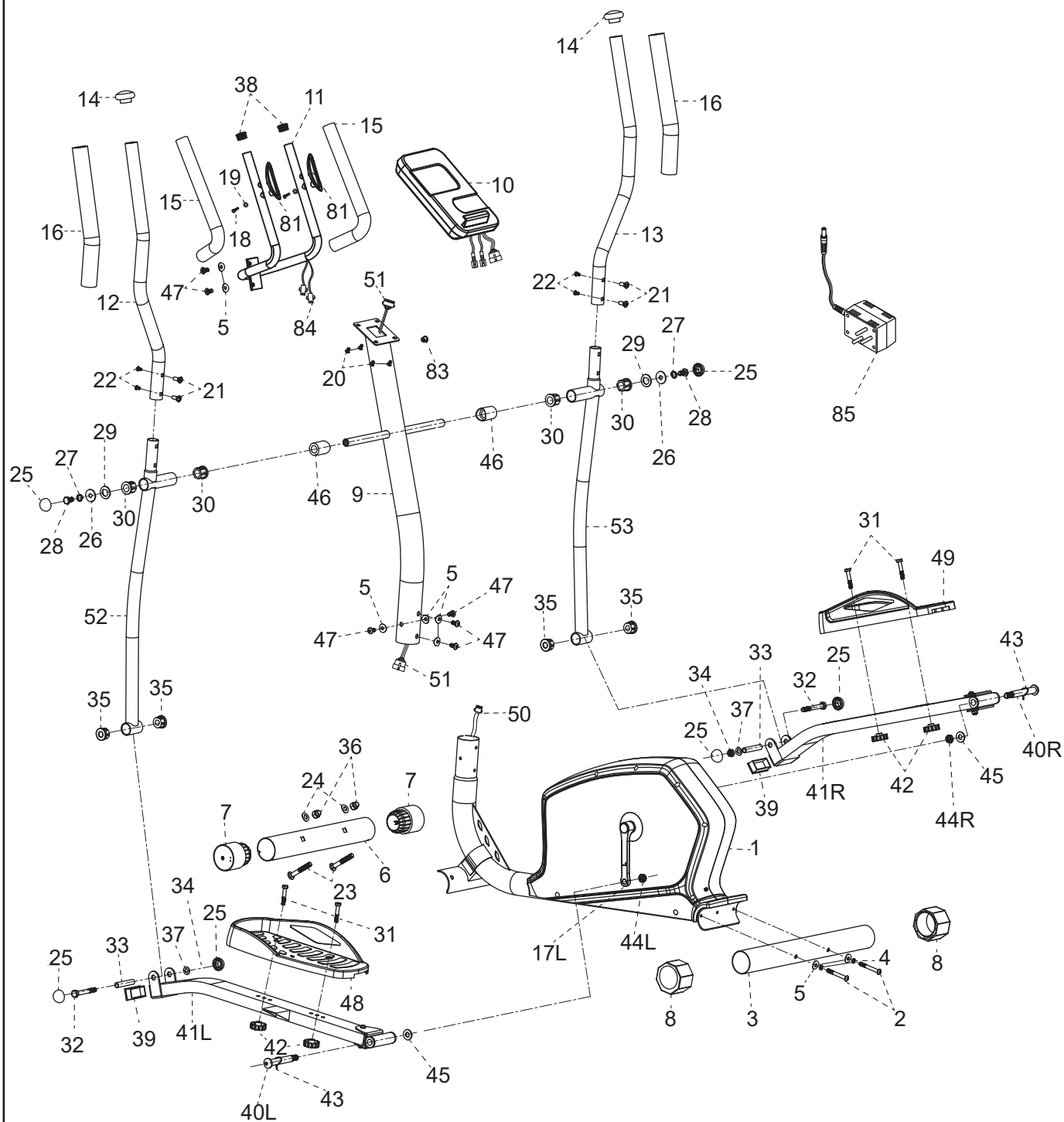
Disclaimer

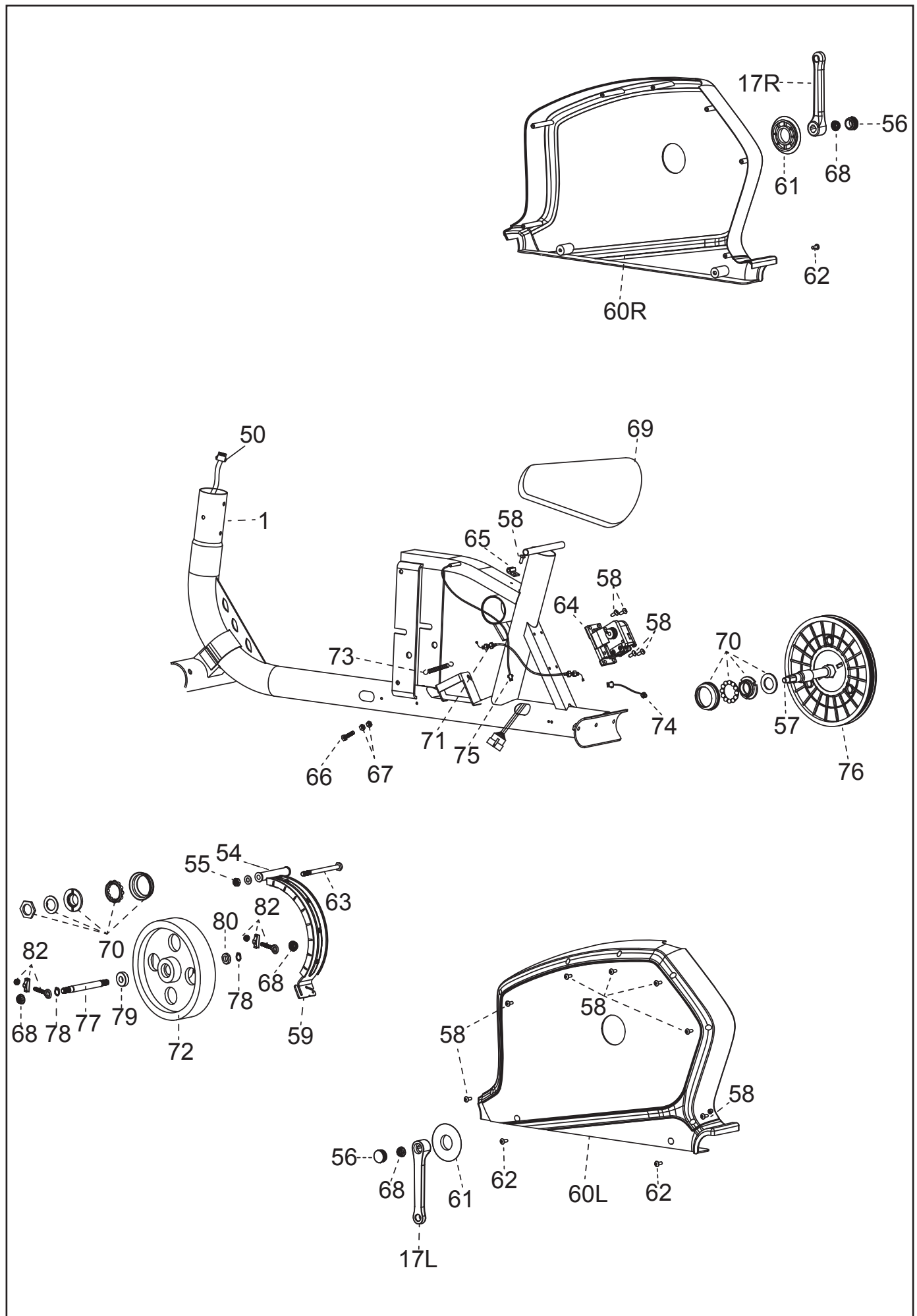
© 2018 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

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

#	Description	Specs	Qty
1	Main Frame		1
2	Allen Screw	M8*75	2
3	Rear Stabilizer		1
4	Spring Washer	Ø8	2
5	Curve Washer	Ø8*Ø20*1.5	8
6	Front Stabilizer		1
7	End Cap For Front Stabilizer		2
8	End Cap For Rear Stabilizer		2
9	Front Post		1
10	Computer		1
11	Fixed Handlebar		1
12	Top Handlebar (L)		1
13	Top Handlebar (R)		1
14	End Cap		2
15	Fixed Handlebar Foam Grip		2
16	Foam Grip		2
17L	Crank L		1
17R	Crank R		1
18	Screw		2
19	Washer		2
20	Screw for Computer	M5*10	4
21	Carriage Bolt	Ø8*20	4
22	Allen Bolt	M6*12	4
23	Carriage Bolt	M10*75	2
24	Curve Washer	Ø10.5*Ø22*1.5	2
25	End cover		6
26	Washer	Ø10*Ø32	2
27	Spring Washer	Ø10	2
28	Hex Head Bolt	M10*20	2
29	D Type Washer		2
30	Sleeve		4
31	Hex Head Bolt	M8*45	4
32	Hex Head Bolt	M10*78	2
33	Sleeve	Ø12.7*65	2
34	Nylon Nut	M10	2
35	Sleeve		4
36	Domed Nut	M10	2
37	Flat Washer	Ø10.5*Ø22*1.5	2
38	End Cap	Ø25.4	2
39	End Cap	60*30	2
40L	Hinge Bolt L		1
40R	Hinge Bolt R		1
41L	Pedal Tube L		1
41R	Pedal Tube R		1
42	Club Knob		4
43	Wave Washer		2

#	Description	Specs	Qty
44L	Lock Nut for Hinge Bolt L		1
44R	Lock Nut for Hinge Bolt R		1
45	Flat Washer	Ø22*Ø13*2.5	2
46	Plastic Spacer		2
47	Allen Screw	M8*16	6
48	Pedal (L)		1
49	Pedal (R)		1
50	Lower Computer Wire		1
51	Upper Computer Wire		1
52	Bottom Handlebar (L)		1
53	Bottom Handlebar (R)		1
54	Washer	Ø8*Ø17	1
55	Nylon Nut	M8	1
56	End Cap for Crank		2
57	Axle of Belt Pulley		1
58	Self Tapping Screw	ST5*15	12
59	Magnet Assembly		1
60L	Chain Cover L/R		1
60R	Chain Cover L/R		1
61	Crank Cover		2
62	Self Tapping Screw		4
63	Hex Head Screw	M8*105	1
64	Motor		1
65	Sensor Bracket		1
66	Hex Head Screw	M6*25	1
67	Hex Head Nut	M6	2
68	Flange Nut		4
69	Belt		1
70	BB Set		1 set
71	Motor Wire		1
72	Flywheel		1
73	Spring		1
74	Power Wire		1
75	Sensor Wire		1
76	Belt Pulley		1
77	Axle of Flywheel		1
78	C-Clip		2
79	Bearing	6001	1
80	Bearing	6901	1
81	Hand Pulse Sensor		2
82	Adjustable Set		2
83	Grommet		1
84	Hand Pulse Wire		2
85	Adaptor	9V/0.5 A	1
	Hardware Kit		1







Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi-fitness.com
info@tunturi-fitness.com

