

# TUNTURI®

## F20R Recumbent Bike

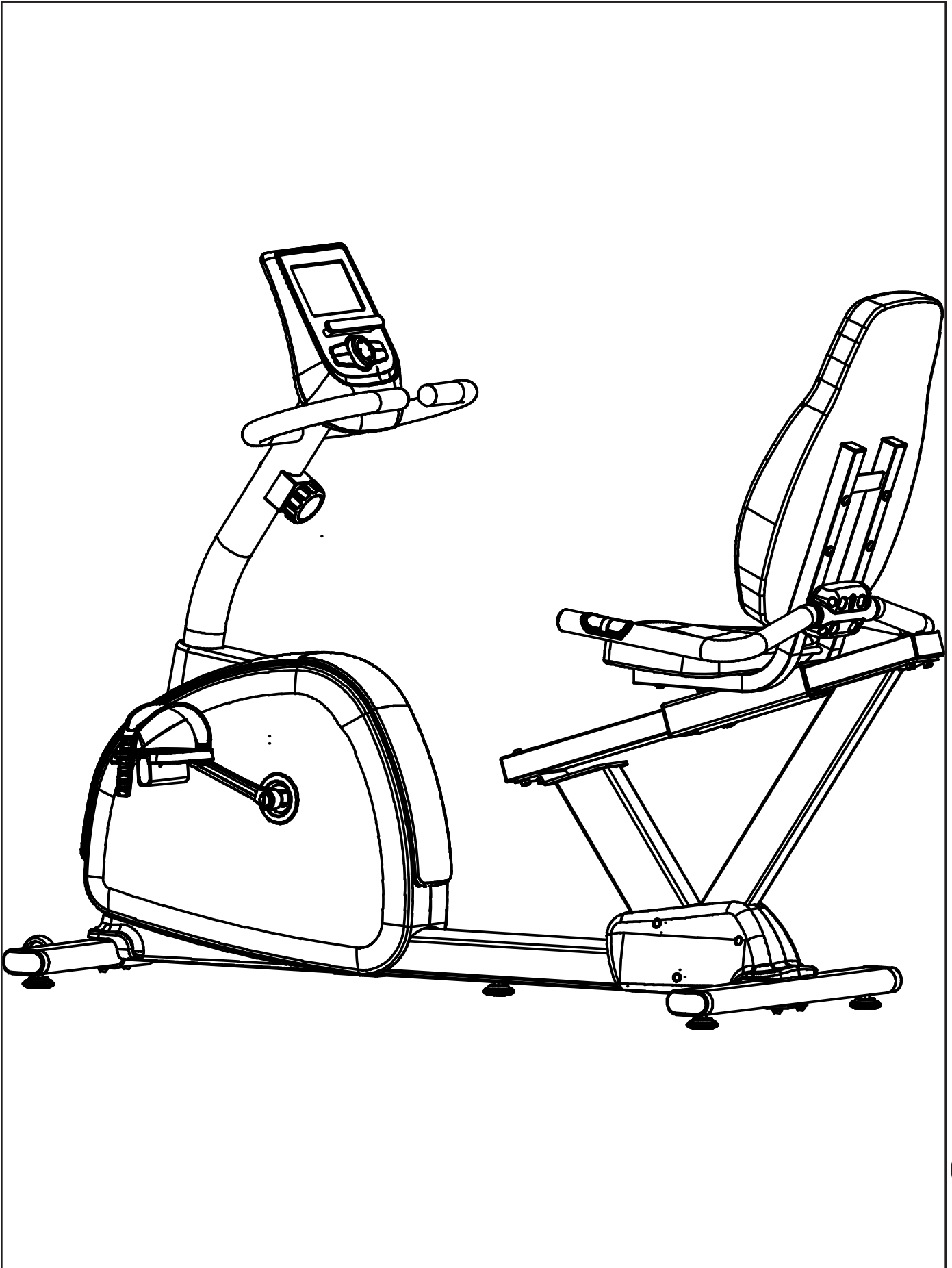
GB	User manual	14 - 22
DE	Benutzerhandbuch	22 - 28
FR	Manuel de l'utilisateur	29 - 36
NL	Gebruikershandleiding	37 - 44
IT	Manuale d'uso	45 - 52
ES	Manual del usuario	53 - 59
SV	Bruksanvisning	60 - 68
SU	Käyttöohje	69 - 76



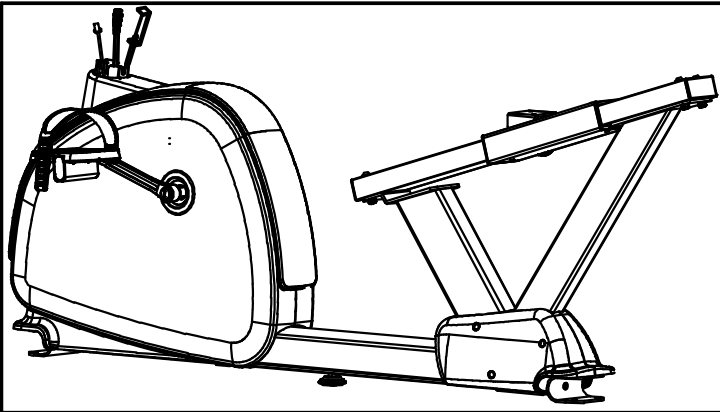
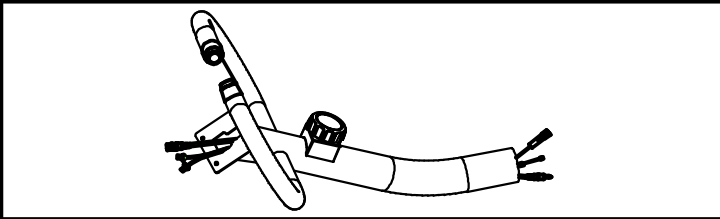
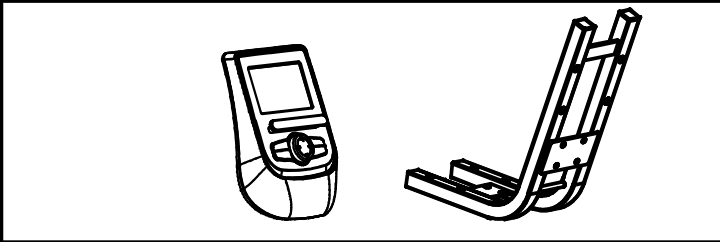
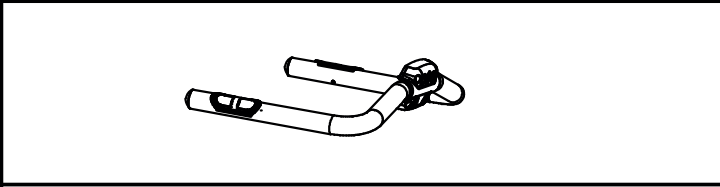
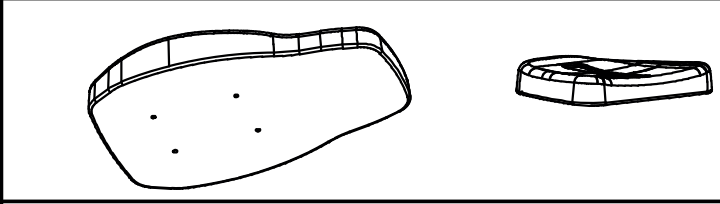
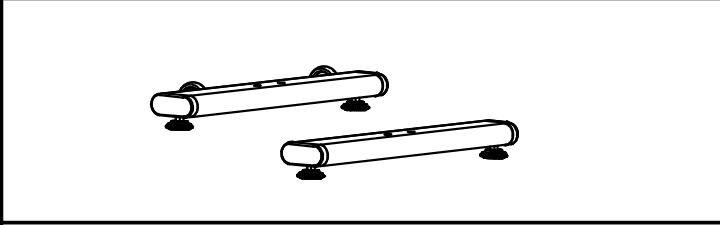

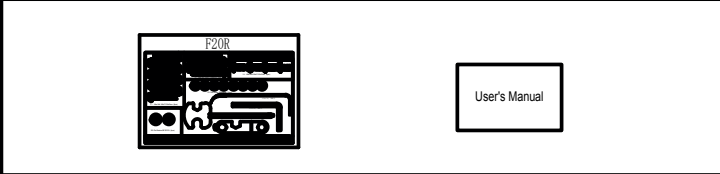
### Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

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

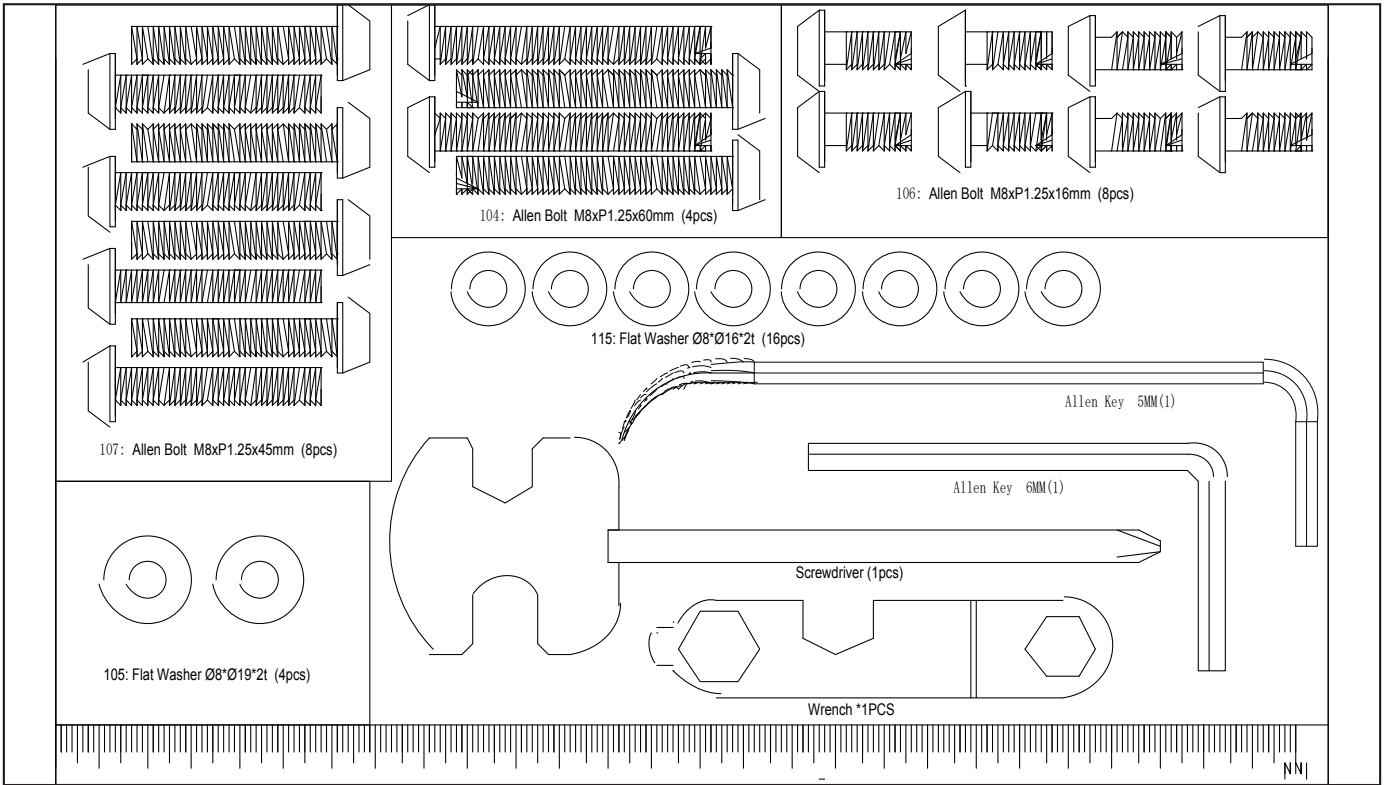
A



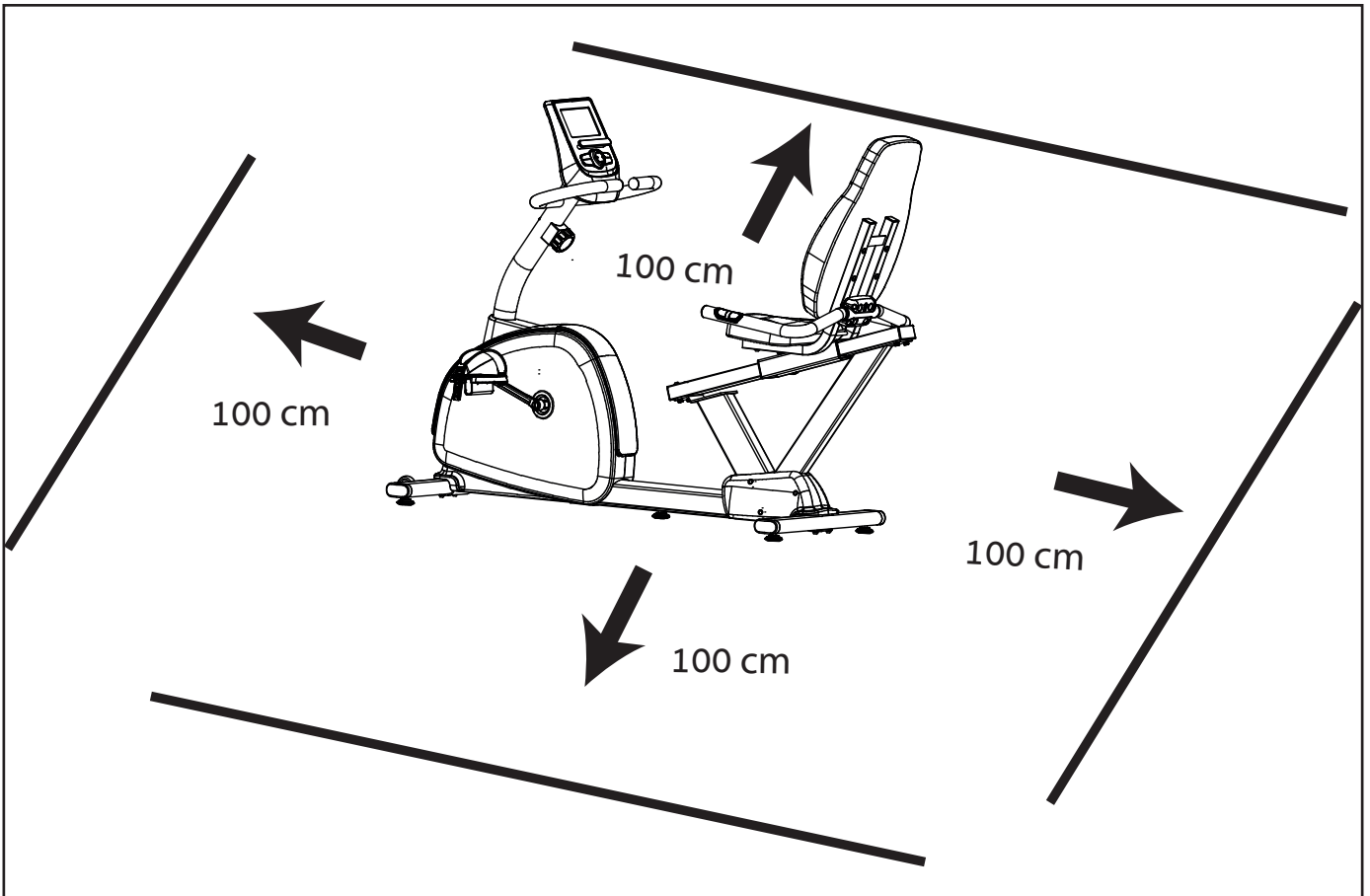
**B**

	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1 / 1</p>
	<p>1</p>
	<p>1 / 1</p>
	<p>1 / 1</p>
	<p>1 / 1</p>
	<p>1 / 1</p>

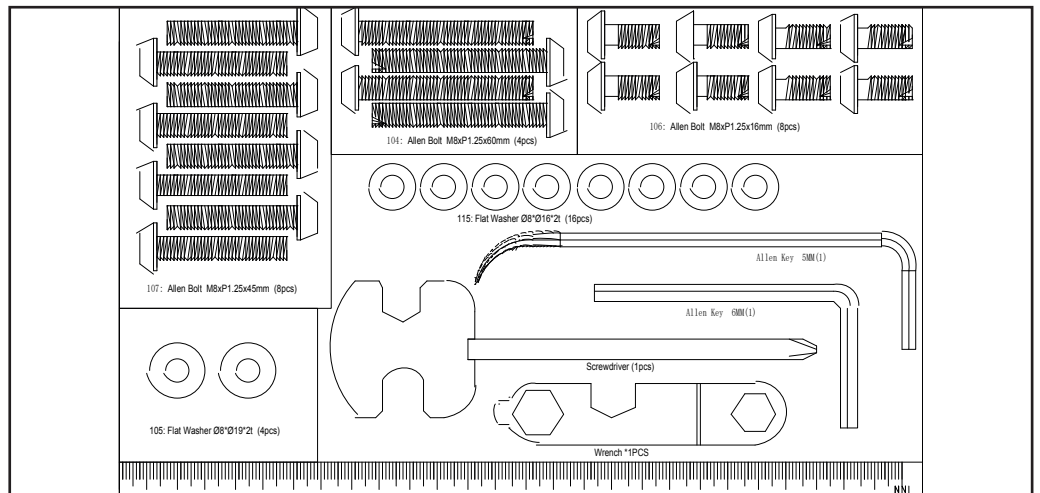
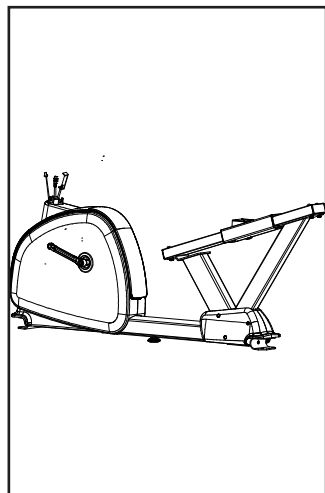
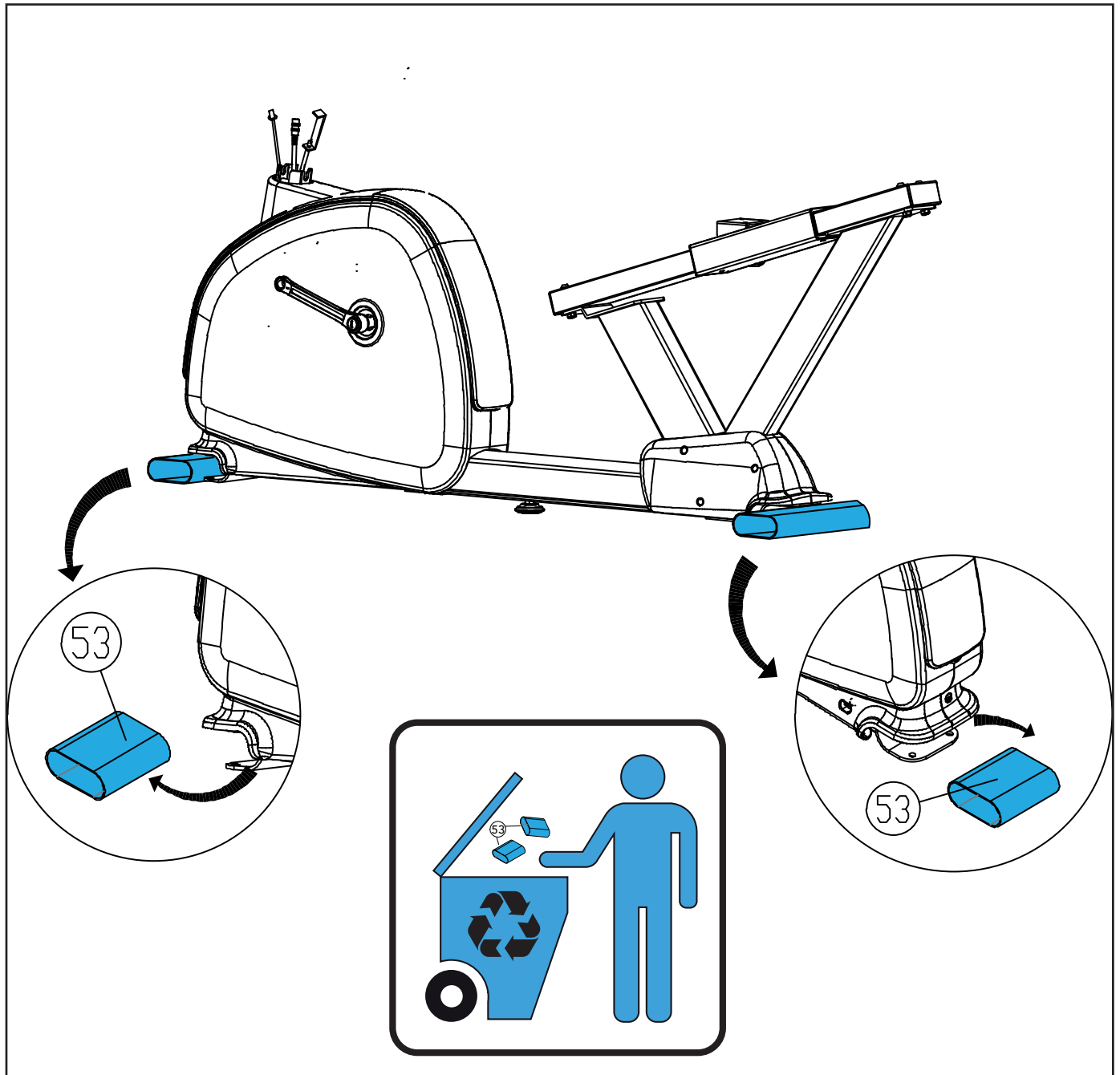
C



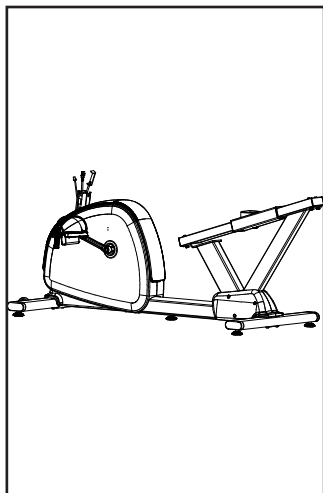
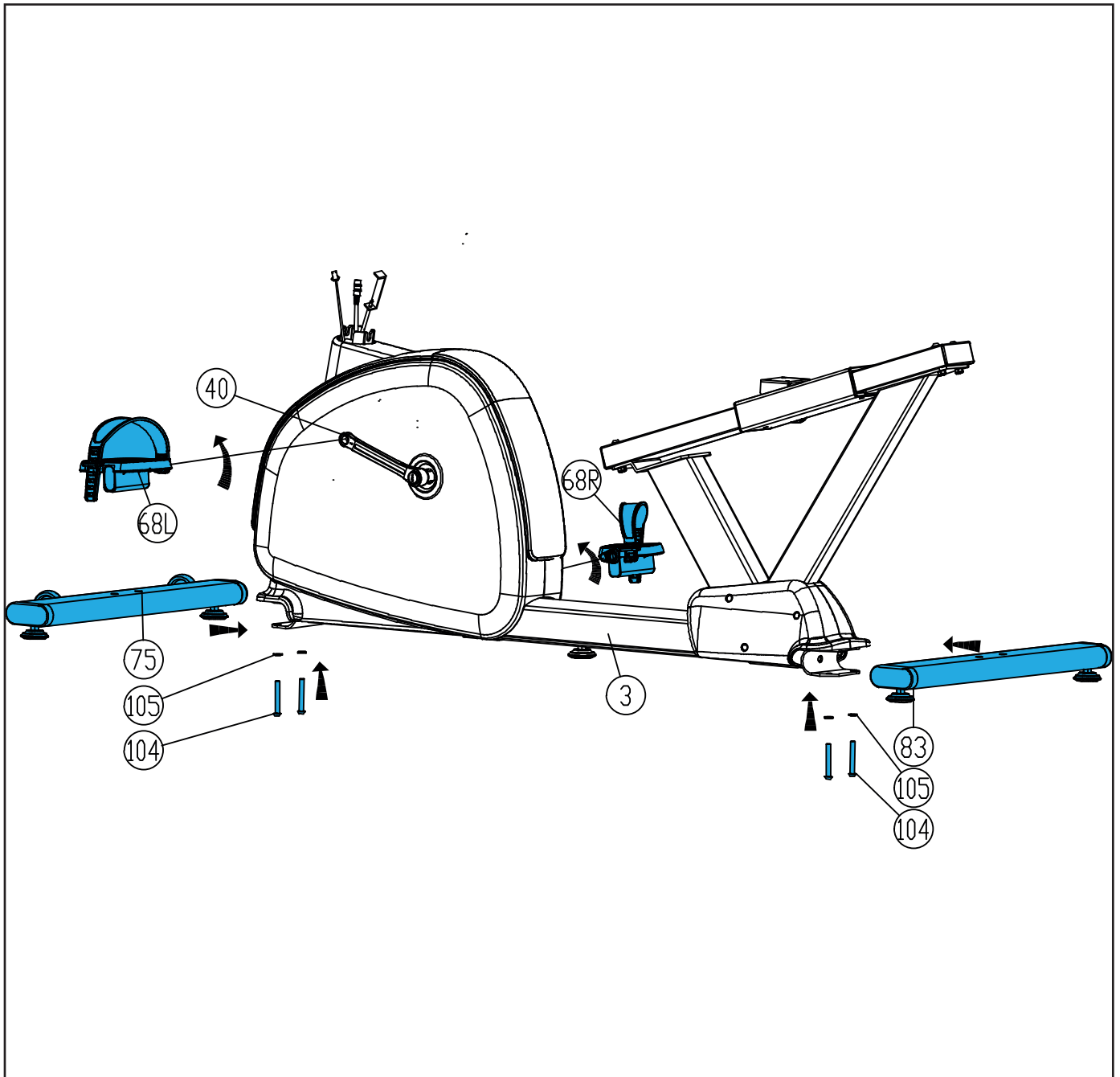
D-0



# D-1

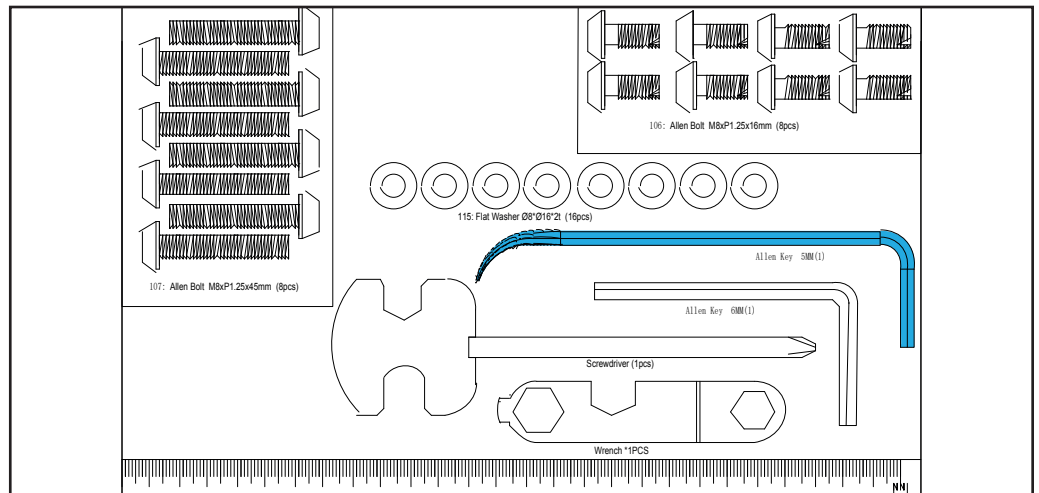
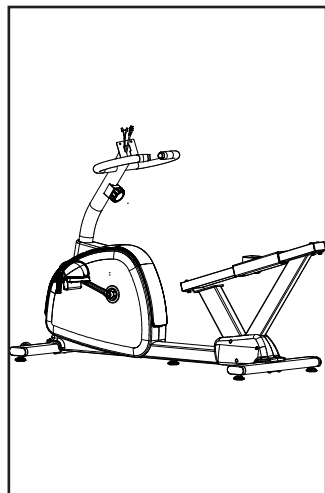
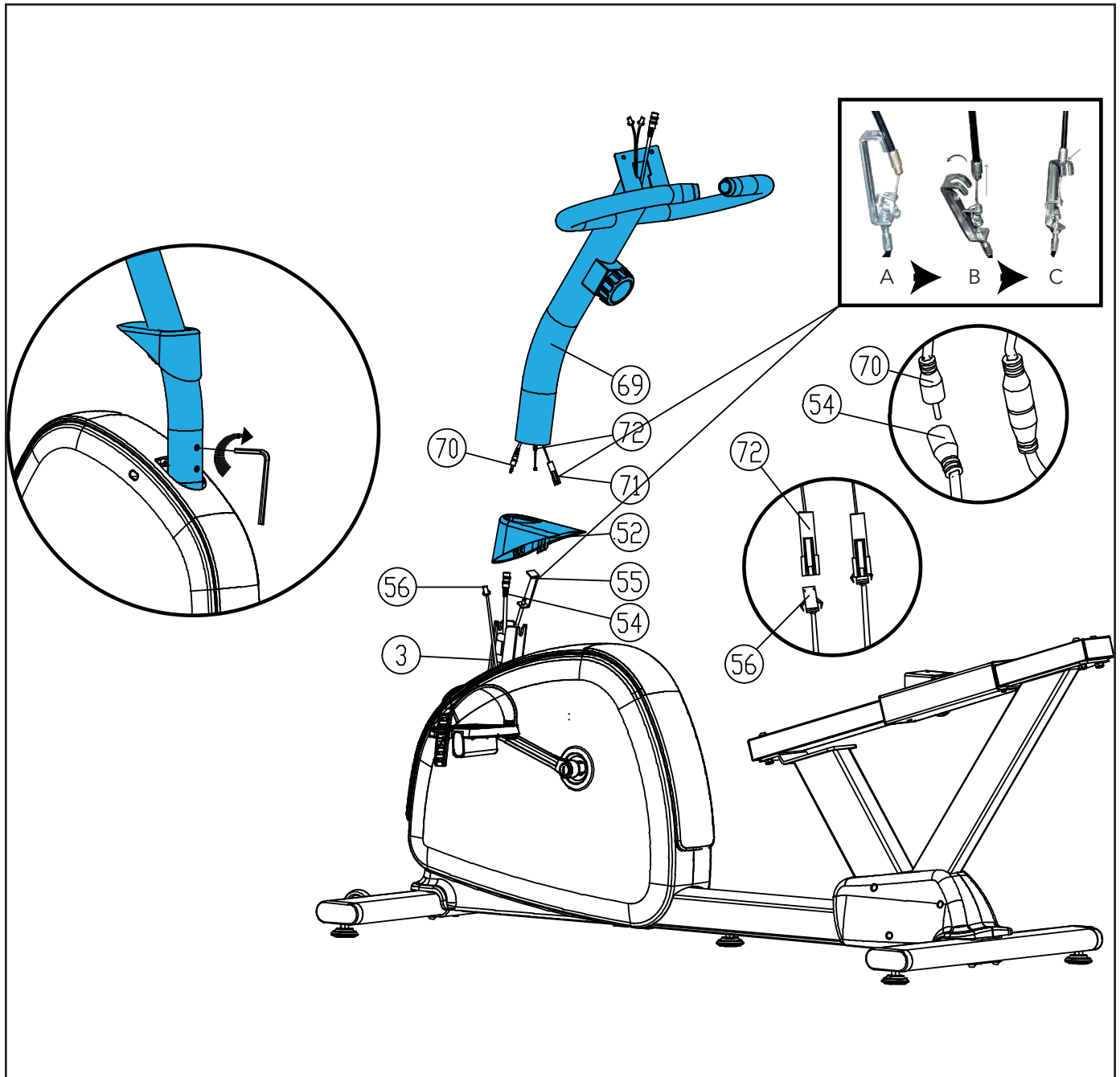


# D-2

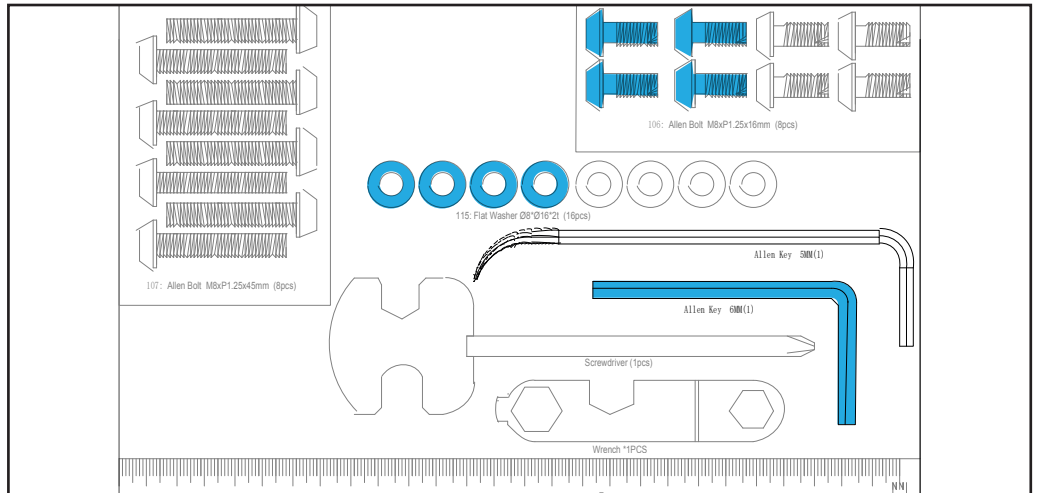
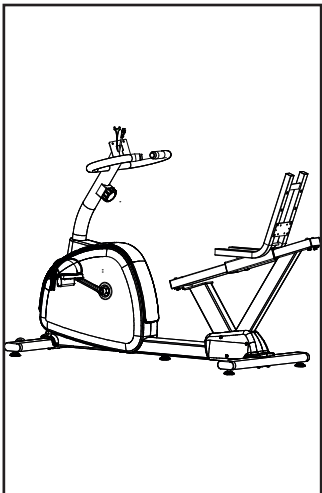
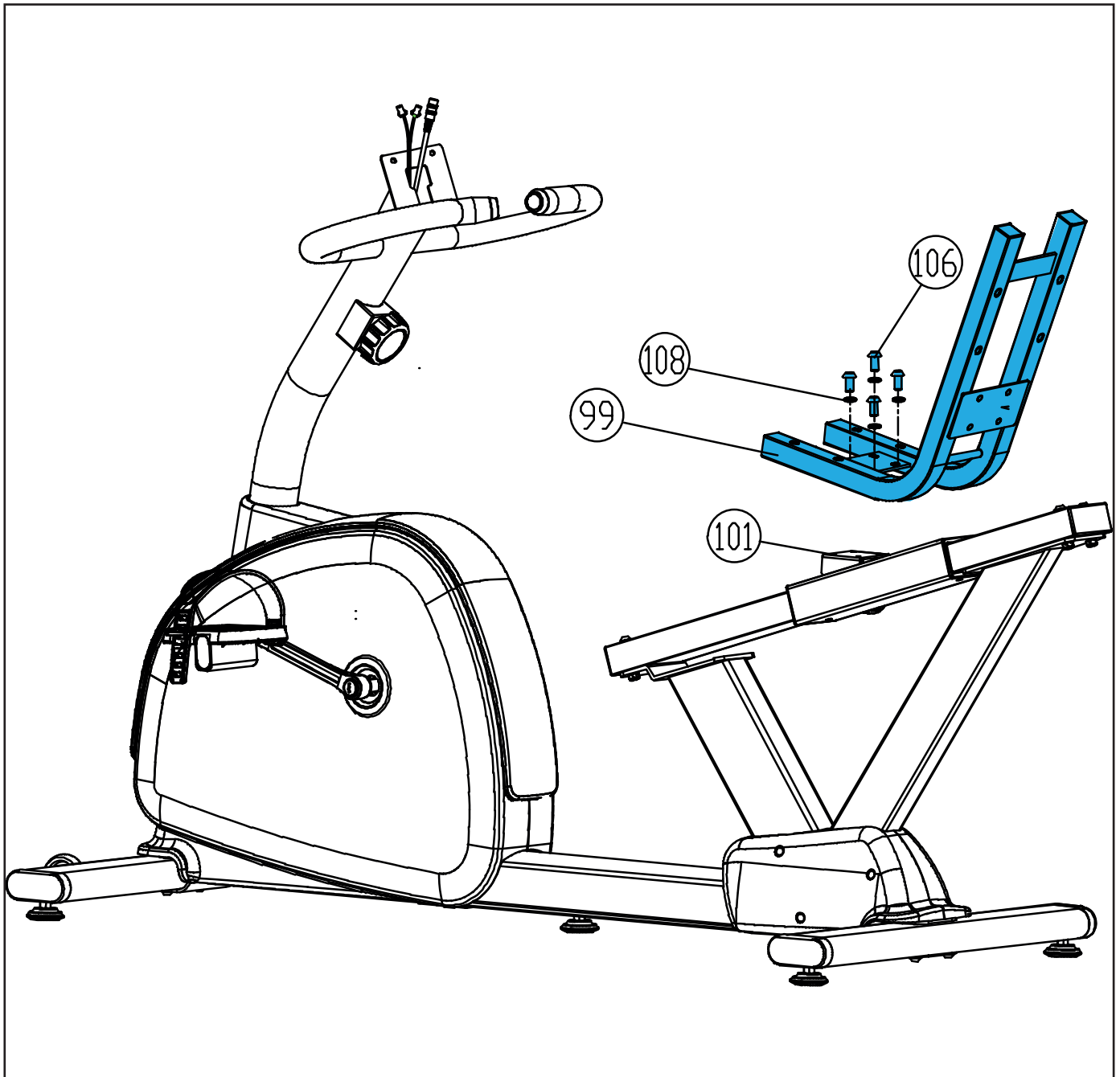


104: Allen Bolt M8xP1.25x60mm (4pcs)  
107: Allen Bolt M8xP1.25x45mm (8pcs)  
105: Flat Washer Ø8\*Ø19\*2t (4pcs)  
105: Flat Washer Ø8\*Ø19\*2t (16pcs)  
106: Allen Bolt M8xP1.25x16mm (8pcs)  
Allen Key 5MM(1)  
Allen Key 6MM(1)  
Screwdriver (1pcs)  
Wrench 11PCS

# D-3

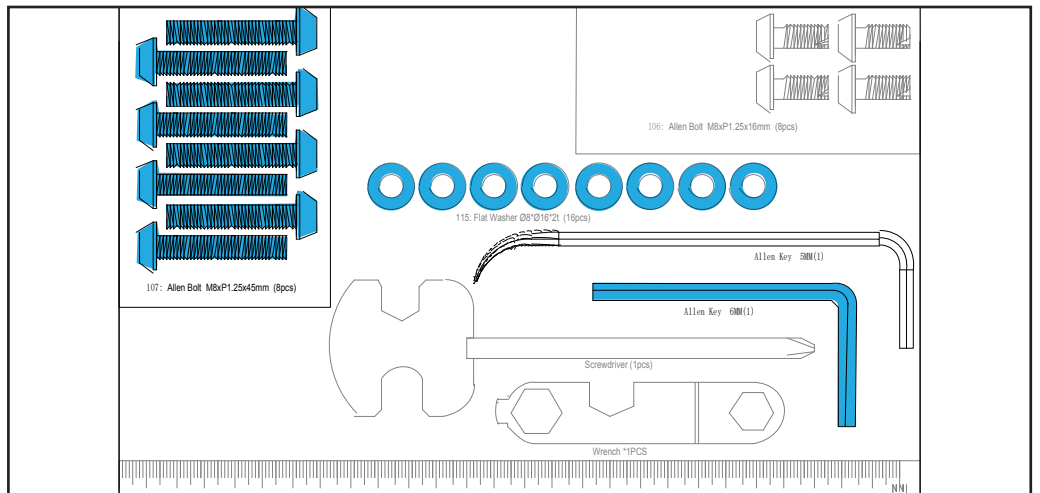
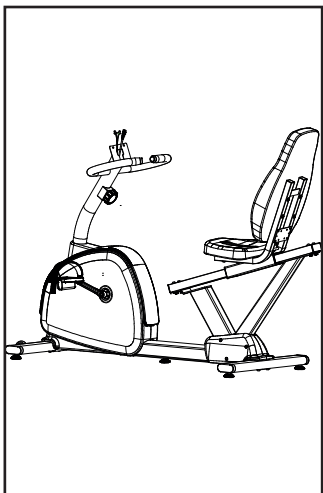
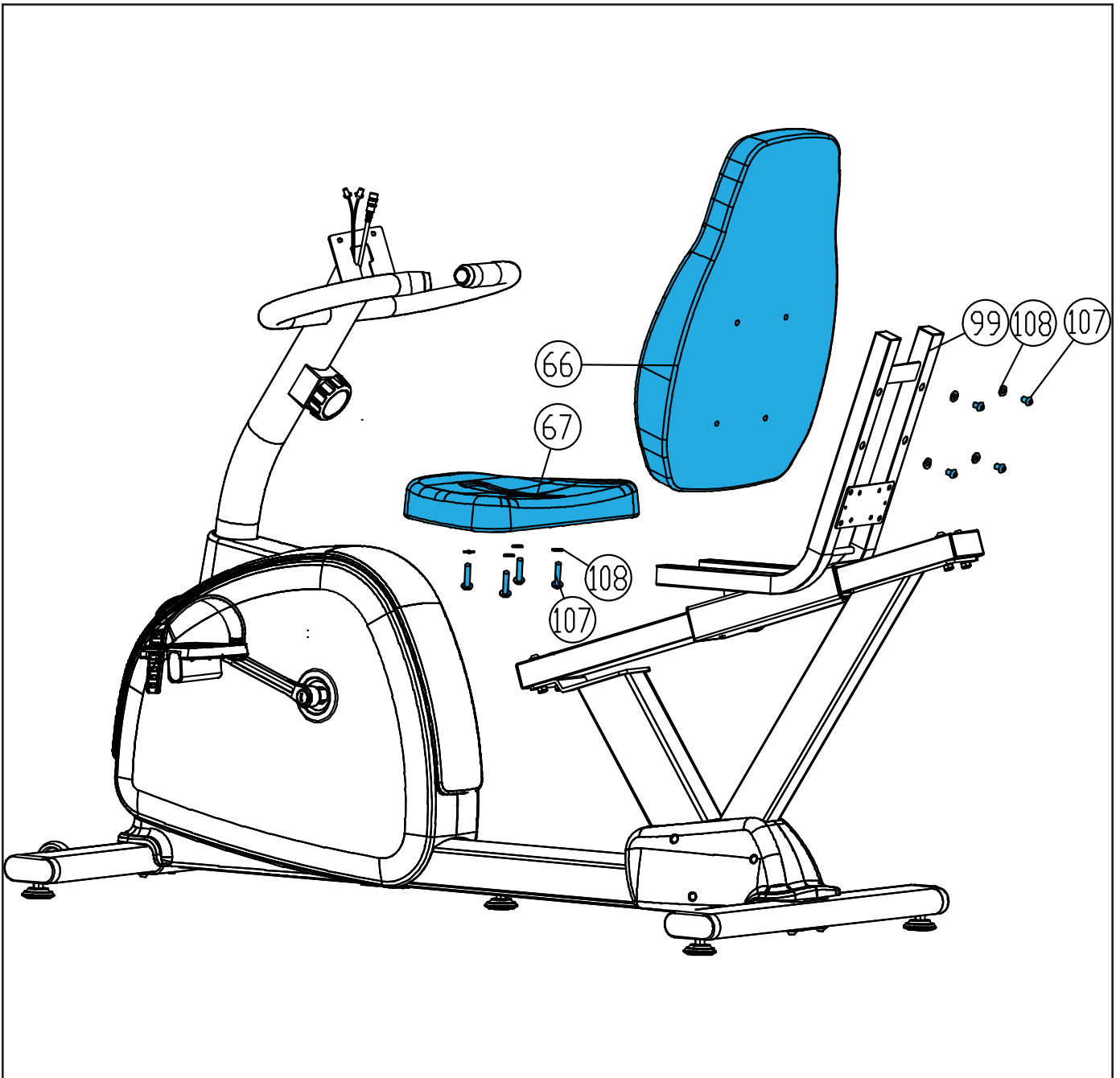


# D-4

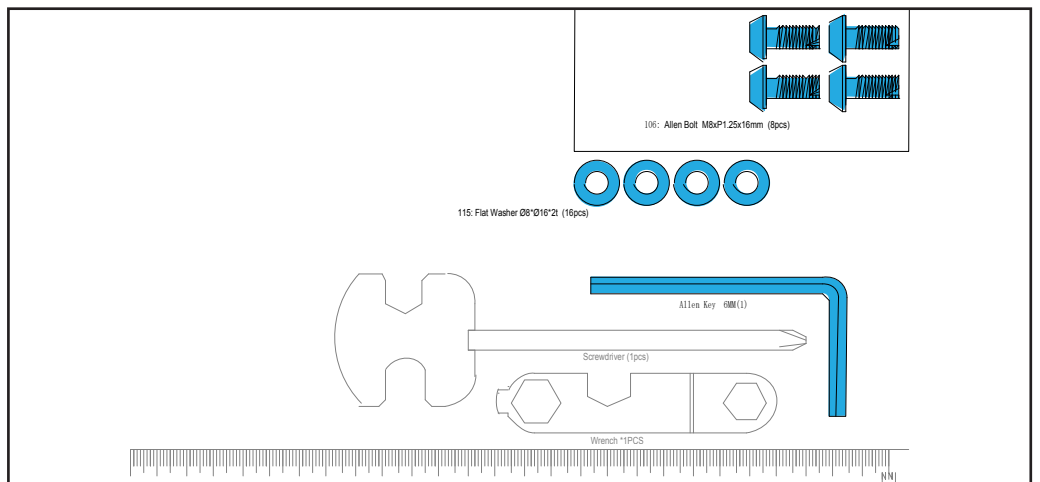
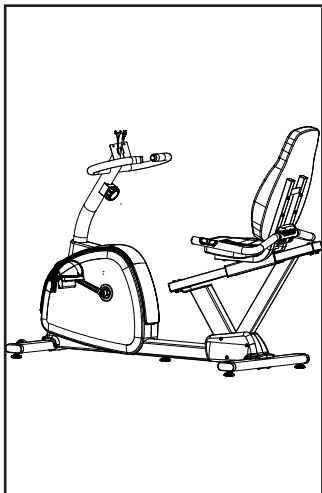
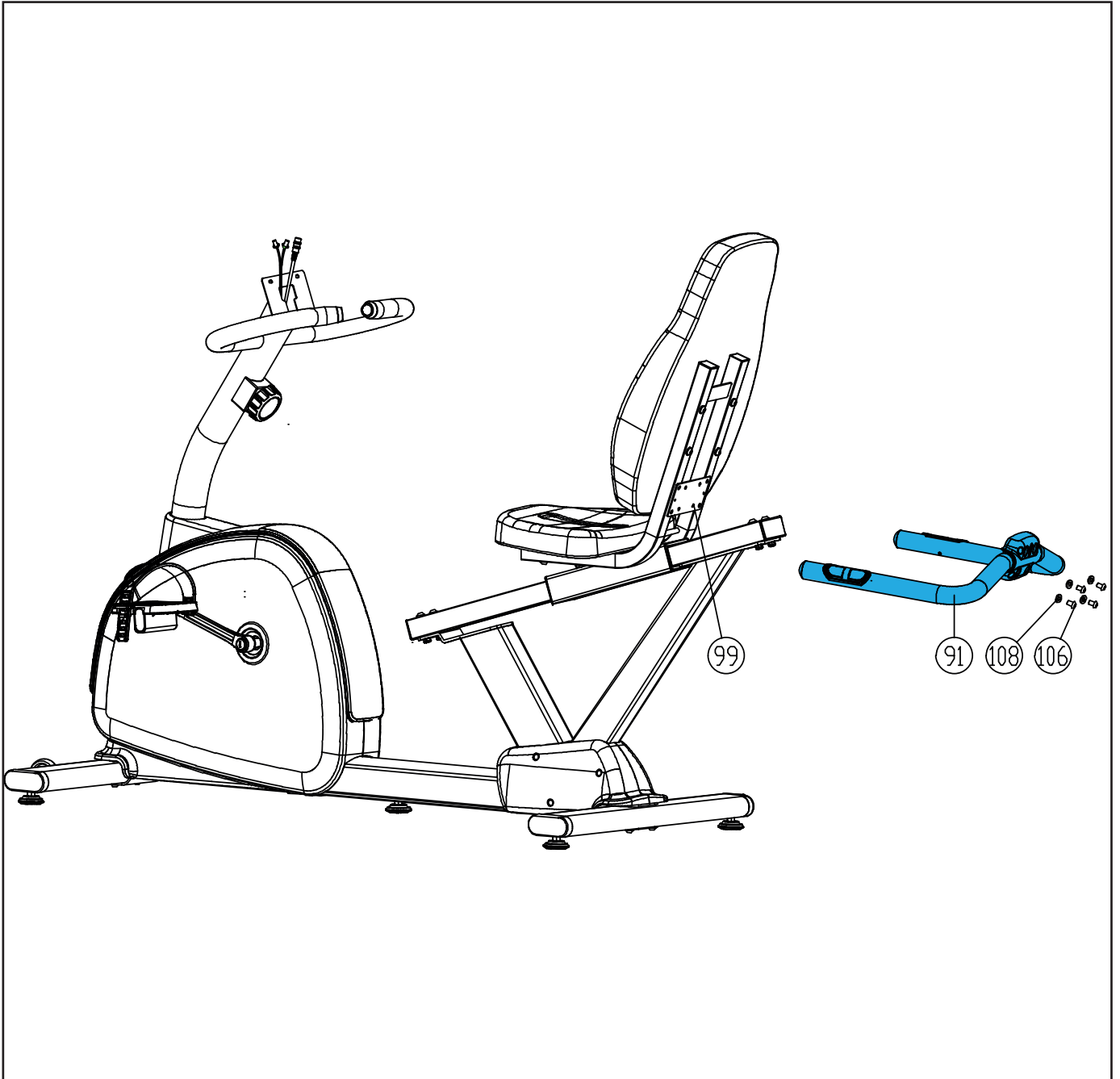




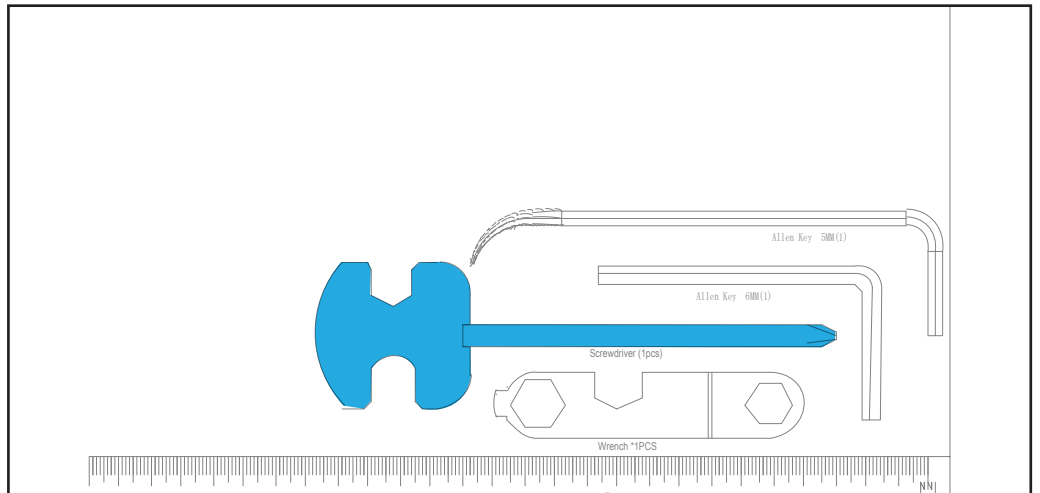
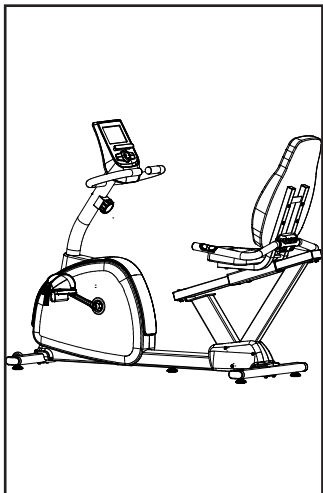
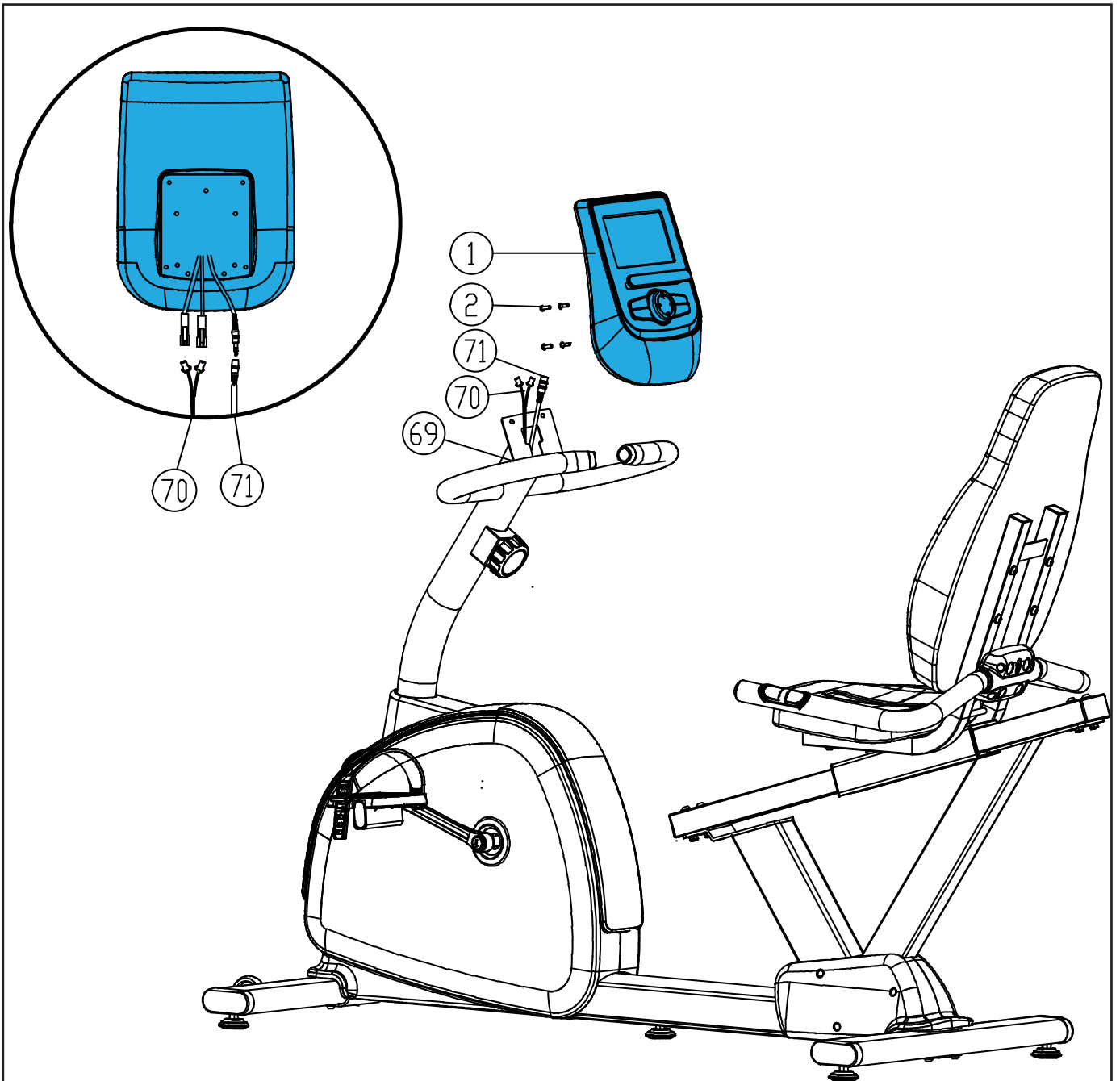
# D-5



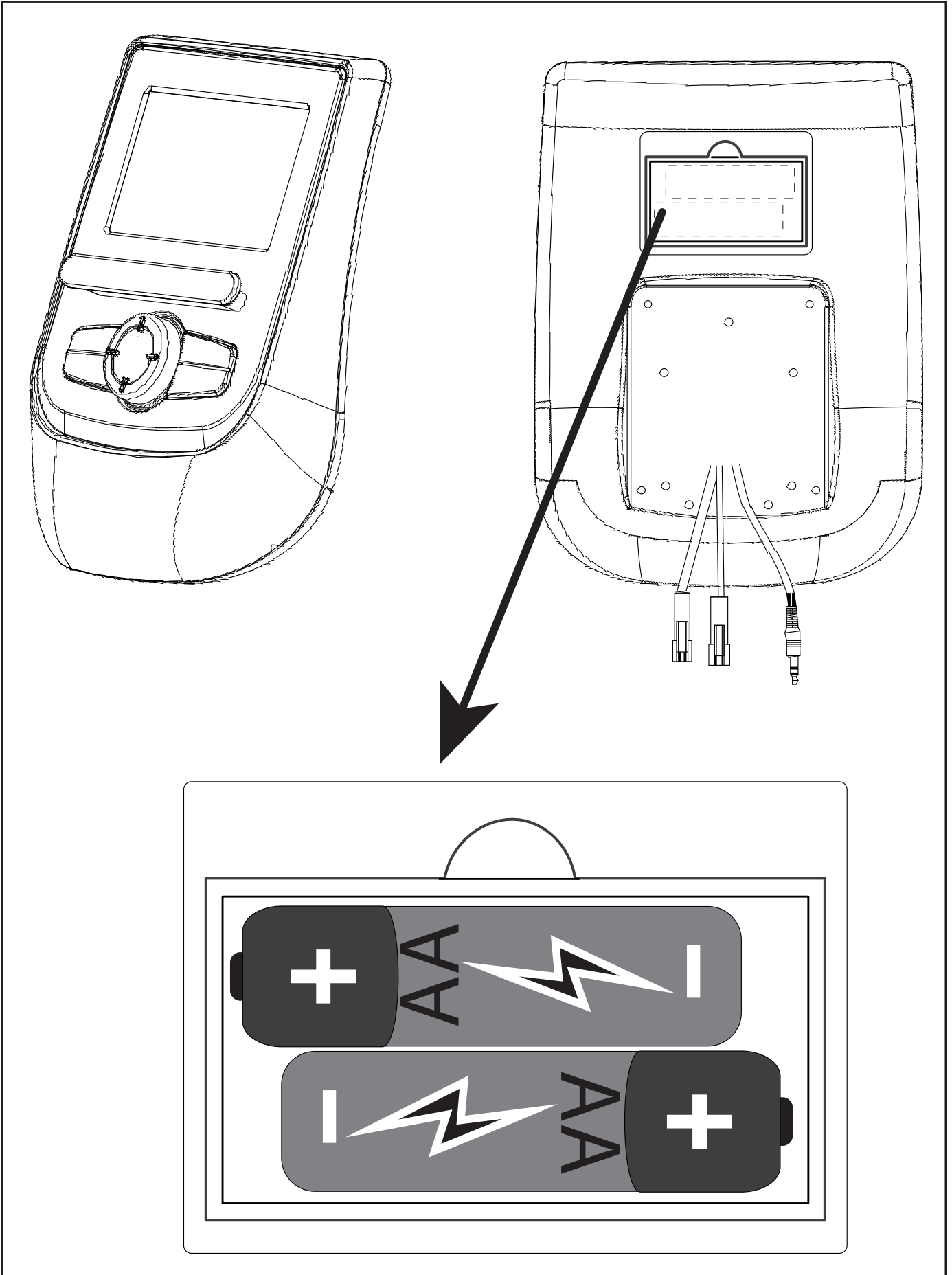
# D-6



# D-7



E



# Indeks

<a href="#">Sikkerhedsadvarsler .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">Monteringsvejledning .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">Beskrivelse (fig. A) .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">Pakkeindhold (fig. B &amp; C) .....</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">Montering (fig. D) .....</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">Træningsinstruktioner .....</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">Hjerterytme .....</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">Brug .....</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">Konsol (fig F) .....</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">Forklaring af knapper .....</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">Forklaring Displayfunktioner .....</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">Operation .....</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">Rengøring og vedligeholdelse .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Udskiftning af batterierne (fig. E) .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Fejl og funktionsfejl .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Transport og opbevaring .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Yderligere Information .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Teknisk data .....</a>	<a href="#">20</a>
<a href="#">Garanti .....</a>	<a href="#">20</a>
<a href="#">Erklæring fra producenten .....</a>	<a href="#">20</a>
<a href="#">Ansvarsfraskrivelse .....</a>	<a href="#">20</a>

## Sikkerhedsadvarsler

### ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne.  
Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktioner kan forårsage personskade eller skade til udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

### ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være forkert.

- Over træning kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig svag, skal du stoppe med at træne med det samme.
- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brugen er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Inden du begynder din træning, skal du kontakte en læge til tjek dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andet unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- Start hver for at undgå muskelsmerter og belastning træning ved at varme op og afslut hver træning med Køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Det udstyr er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte miljøer for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 ° C ~ 35 ° C / 50 ° F ~ 95 ° F. Opbevar kun udstyret i miljøer med omgivende temperaturer mellem 5 ° C ~ 45 ° C / 41 ° F ~ 113 ° F.
- Brug eller opbevar ikke udstyret fugtigt omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere over 80%.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Hvis en del er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Brug passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret på et tidspunkt. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 120 kg (264 lbs).
- Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler.

## Monteringsvejledning

### Beskrivelse (fig. A)

Din liggende cykel er et stykke stationær fitness udstyr, der bruges til at simulere cykling uden at forårsage det for stort pres på leddene.

### Pakkeindhold (fig. B & C)

- Pakken indeholder delene som vist i fig. B.
- Pakken indeholder fastgørelseselementer som vist i fig. C. Se afsnittet "Beskrivelse"

### ! BEMÆRK

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

### Montering (fig. D)

#### ⚠ ADVARSEL

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

#### FORSIGTIG

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på en beskyttende bund til forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm afstand rundt om udstyr.
- Se illustrationerne for den korrekte samling af udstyret.

### ! BEMÆRK

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

#### Træning

Træningen skal være passende let, men lang varighed. Aerob træning er baseret på forbedring kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og fitness. Du skal svede, men du bør ikke komme ud af åndenød under træning.

For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne på mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Øge antallet af træningssessioner for at forbedre din kondition niveau.

Det er værd at kombinere regelmæssig træning med en Sund diæt. En person, der er forpligtet til slankeure, skal træne dagligt, i de første 30 minutter eller mindre ad gangen gradvist øge den daglige træningstid til en time.

Start din træning med lav hastighed og lav modstand mod forhindre, at det kardiovaskulære system udsættes for til overdreven belastning.

Efterhånden som fitnessniveauet forbedres, kan hastighed og modstand øges gradvist. Effektiviteten af din øvelse kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

### Træningsinstruktioner

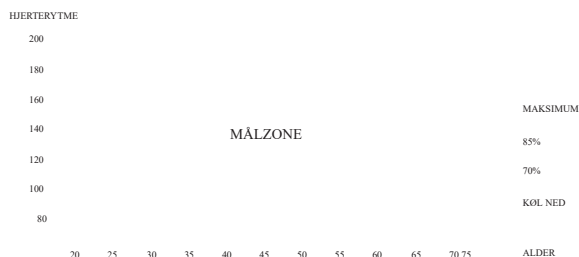
Brug af din fitness træner giver dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, tone muskler og i forbindelse med en kalorierkontrolleret diæt hjælpe dig med at tabe sig.

#### Opvarmningsfasen

Dette trin hjælper med at få blodet til at strømme rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det tilrådes at gøre et par strækøvelser som vist nedenfor. Hver strækning skal holdes i cirka 30 sekunder, gør det ikke tving eller ryk dine muskler ud i en strækning - hvis det gør ondt, HOLD OP

#### Træningsfasen

Dette er det stadium, hvor du lægger en indsats. Efter regelmæssig brug, musklerne i dine ben bliver mere fleksibel. Arbejd til din, men det er meget vigtigt at opretholde et konstant tempo hele vejen igennem. Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve dit hjerteslag i målzone vist på nedenstående graf.



Denne fase skal vare i mindst 12 minutter selvom de fleste starter omkring 15-20 minutter

#### Afkølingsfasen

Dette trin er at lade dit hjerte-kar-system og musklerne bliver nede. Dette er en gentagelse af det varme op øvelse f.eks. reducer tempoet, fortsæt til ca. 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, og husk igen at ikke tving eller ryk dine muskler ind i strækningen. Når du bliver bedre, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det tilrådes at træne mindst tre gange a uge, og hvis det er muligt, skal du træne jævnt hele ugen.

#### Muskeltoning

At tone muskler, mens du er på din fitness træner, vil du skal have modstanden sat ganske høj. Dette vil læg mere belastning på vores benmuskler og kan betyde dig

kan ikke træne så længe du vil. Hvis du også er forsøger at forbedre din kondition skal du ændre din træningsprogram. Du skal træne som normalt i løbet af opvarm og afkøl faser, men mod slutningen i træningsfasen skal du øge modstanden får dine ben til at arbejde hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

### Vægttab

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du gør indsættes. Jo hårdere og længere du arbejder jo mere kalorier, du forbrænder. Effektivt er dette det samme som hvis du træned for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

### Hjerterytme

#### Pulsmåling (håndpulsfølere)

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

#### ! BEMÆRK

- Brug ikke håndpulsfølerne i kombination med pulsbelte.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, skal du angive en alarmer lyder, når den overskrides.

#### Pulsmåling (puls brystbælte)

#### ! BEMÆRK

- En brystbælte følger ikke som standard med dette træner. Når du kan lide at bruge en trådløs kiste rem skal du købe dette som tilbehør.

Den mest nøjagtige måling af pulsen opnås med et puls brystbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med en puls senderbælte. Nøjagtig hjertermåling kræver at elektroderne på transmitterbæltet er små fugtig og konstant rører ved huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, måles pulsen bliver mindre nøjagtige.

#### ⚠ ADVARSEL

- Hvis du har en pacemaker, skal du kontakte en læge inden du bruger et hjerterate brystbælte.

#### FORSIGTIG

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

#### ! BEMÆRK

- Brug ikke et pulsbelte i kombination med håndpulsfølerne.
- Bær altid pulsbelte under din tøj direkte i kontakt med din hud. Do ikke bære puls brystbælte over din tøj. Hvis du bruger pulsbelte over dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, skal du angive en alarmer lyder, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsol op til en afstand på 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vil pulsen ikke vises på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. Polyester, polyamid) skabe statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andet elektrisk apparater skaber et elektromagnetisk felt, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.

#### Maksimal puls (under træning)

Den maksimale puls er den højeste puls a personen kan sikkert opnå gennem træningsstress. Det følgende formel bruges til at beregne gennemsnittet maksimal puls:  $220 - \text{ALDER}$ . Det maksimale hjerte sats varierer fra person til person.

#### ⚠ ADVARSEL

- Sørg for, at du ikke overskrider din maksimal puls under din træning. hvis du hører til en risikogruppe, konsulter en læge.

#### Nybegynder

##### 50-60% af den maksimale puls

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

#### Fremskreden

##### 60-70% af den maksimale puls

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og vedligeholde fitness. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter på et tidspunkt.

#### Ekspert

##### 70-80% af den maksimale puls

Velegnet til de dygtigste personer, der er vant til at længes udholdenhedstræning.

## Brug

#### Justering af støttestødder

Udstyret er udstyret med 5 støttestødder. Hvis udstyret er ikke stabilt, kan støttestødderne være justeret.

- Stram låsemøtrikkerne for at låse støttefødderne.

## ! BEMÆRK

- Maskinen er den mest stabile, når alt understøttes fødderne er vendt helt ind. Begynd derfor at planere maskinen ved at dreje alle støttefodder helt ind, inden du drejer de nødvendige støttefodder ud til stabil maskinen.

### Justering af den vandrette sædeposition

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

- Løsn sædets justeringsknap.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Stram sædejusteringsknappen.

### Justering af ryglænets hældning

- Løsn drejeknappen til justering af ryglænets hældning.
- Flyt ryglænet til den ønskede position.
- Stram justeringsknappen til ryglænets hældning.

## Konsol (fig F)

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

### FORSIGTIG

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsollens overflade, når den er tildækket med sveddråber.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Berør kun displayet med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke gør det berør displayet.

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyret bruges ikke i 4 minutter. Hvis konsollen er i standbytilstand, viser displayet stuetemperatur

## Forklaring af knapper

### Op (Dail)

- Tryk på UP-tasten for at øge værdien. Tryk på og hold nede tast for at øge værdien hurtigere.
- TIME-indstillingsområde: 00: 00 ~ 99: 00 (Hver inkrement er 01:00)
- CAL-indstillingsområde: 0 ~ 9990 (Hvert trin er 10)
- DIST-indstillingsområde: 0,00 ~ 99,50 (Hvert trin er 0,5)
- PULSE-indstillingsområde: 0-30 ~ 230 (Hver inkrement er 1)

### Ned (Dail)

- Tryk på NED-tasten for at sænke værdien. tryk og hold tasten for at sænke værdien hurtigere.
- TIME-indstillingsområde: 00: 00 ~ 99: 00 (Hver reduktion er 1:00)
- CAL-indstillingsområde: 0 ~ 9990 (Hver reduktion er 10)
- DIST-indstillingsområde: 0,00 ~ 99,50 (Hver reduktion er 0,5)
- PULSE-indstillingsområde: 0-30 ~ 230 (Hver reduktion er 1)

### Mode / Enter

- Vælg hver funktion ved at trykke på MODE / ENTER nøgle.
- Hold MODE / ENTER-tasten nede i 2 sekunder til nulstil alle funktioner (samme funktion som nulstillingstasten, hvis tryk i 2 sekunder).

### Nulstil

- I indstillingstilstand skal du trykke én gang på RESET-tasten for at nulstille aktuelle funktionstal.
- Tryk på RESET-tasten, og hold den nede i 2 sekunder for at nulstille alle funktionstal

### Genopretning

- Når konsollen har registreret pulssignal, skal du trykke på RECOVERY-tast for at åbne gendannelsestilstand for at overvåge evne til gendannelse af puls

### Kropsfedt

- Test kropsfedt% og BMI.

### Total nulstilling

- Konsollen genstarter igen.



## Scan

- I SCAN-tilstand skal du trykke på MODE / ENTER-tasten for at vælge funktioner.
- Scan automatisk gennem hver tilstand i rækkefølge hvert 6. sekund.
- Visningssekvensen, når du trykker på MODE / ENTER nøgle: TID »DIST» CAL »PULSE» RPM / SPEED

## Hastighed

- Område 0,0 ~ 99,9
- Uden at der sendes noget signal til monitor i 4 sekunder under træning, vil SPEED display "0.0"

## RPM

- Område 0 ~ 999
- Uden at der sendes noget signal til monitor i 4 sekunder under træning, vil RPM vis "0"

## Tid

- Uden at indstille målværdien tæller tiden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmen lyder eller blitz.
- Uden at der sendes noget signal til monitor i 4 sekunder under træning, tiden vil HOLD OP
- Område 0: 00 ~ 99: 59

## Afstand

- Uden at indstille målværdien tæller afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarm lyd eller blitz.
- Område 0,00 ~ 99,99

## Kalorier

- Uden at indstille målværdien tæller kalorieindholdet op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorierne ned fra din målkalorie til 0 med en alarm lyd eller blitz.
- Område 0 ~ 9999

## ! BEMÆRK

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

## Puls

- Den aktuelle puls vises efter 6 sekunder, når registreret af konsollen.
- Uden pulssignal i 6 sekunder vil konsollen vises "P".
- Pulsalarm lyder, når den aktuelle puls er overstået målpulsen.
- Område 0-30 ~ 230 BPM

## Tænd

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde konsollen, når du er i dvaletilstand ..
- Start med at træde for at tænde for konsollen, når du er i dvaletilstand.

LCD viser alle segmenter som tegning.

## Sluk

Uden at der sendes noget signal til skærmen i 4 minutter går monitoren i SLEEP-tilstand automatisk.

## Brugerprofilindstilling

- Brug OP eller NED (Dail) til at indstille SEX, HEIGHT, VÆGT og ALDER.
- Tryk på MODE / ENTER for at bekræfte.

## Træningsindstilling

- Tryk på MODE / ENTER-tasten for at vælge funktionen af TID, AFSTAND, KALORIER og PULSE. Brug OP eller NED (DAIL) til indstilling og tryk på MODE / ENTER-tast til bekræftelse.
- F.eks. Tidsopsætningen, når tidsværdien blinker, kan du bruge OP og NED (DAIL) til juster nummeret. Tryk på MODE / ENTER-tasten for bekræftelse og spring til næste opsætning. Opsætningen af AFSTAND, KALORIER og PULS er det samme som TIME-opsætning.
- Når træningen begynder, og konsollen tager sig op træningssignalet, værdien af SPEED / RPM, TIME, DST og CAL tæller op på displayet.

## Genopretning

- RECOVERY-tasten er kun gyldig, hvis pulsen er opdaget.
- TID viser „0:60“ (sekunder) og tæller ned til 0.
- Computeren viser F1 til F6 efter nedtællingen for at teste pulsgenoprettelsesstatus. Brugeren kan finde pulsgenopretningsniveau baseret på nedenstående diagram.
- Tryk på RECOVERY-tasten igen for at vende tilbage til starten.

F1	Fremragende
F2	Fremragende
F3	godt

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, Kontakt straks forhandleren.
- Angiv modelnummeret og serienummeret på udstyret til forhandleren. Angiv arten af

F4	Retfærdig
F5	Under middel
F6	Fattige

### Kropsfedt

- Tryk på BODY FAT-tasten for at starte kropsfedt måling.
- Under måling skal brugerne holde begge hænder på håndtagene. LCD-display “-” “-” “-” “-” “-” “-” “-” i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
- LCD viser BMI og FAT%.

### Fejlkoder i tilstanden kropsfedt

- \* E-1  
Der er ikke registreret nogen pulssignalindgang.
- \* E-4  
Opstår, når FAT% og BMI-resultatet er under 5 eller overstiger 50.

## Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke genkalibrering, når den er samlet, brugt og serviceret i henhold til instruktioner.

### ⚠ ADVARSEL

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

### Udskiftning af batterierne (fig. E)

Konsollen er udstyret med 2 AA-batterier bagpå på konsollen.

- Fjern dækslet.
- Fjern de gamle batterier.
- Isæt de nye batterier. Sørg for, at batterierne matche (+) og (-) polaritetsmarkeringerne.
- Monter dækslet.

### Fejl og funktionsfejl

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol, mangler og funktionsfejl forårsaget af enkelte dele kan forekomme i udstyr. I de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt at udskifte den defekte del.

problem, brugsbetingelser og købsdato.

### Fejlfinding:

- Når LCD-displayet er svagt, betyder det batterier skal udskiftes.
- Hvis der ikke er noget signal, når du pedaler, skal du kontrollere, om kablet er godt forbundet.

### ! BEMÆRK

- Når du holder op med at træne i 4 minutter, er det vigtigste skærmen vil være slukket.
- Hvis computeren vises unormalt, bedes du isæt batterierne, og prøv igen.

### Rystende eller ustabil følelse under brug

Hvis maskinen føles ustabil eller ustabil under drift anbefales det at justere støttefodderne for at bringe rammen i den rigtige højde. Læs instruktioner i denne vejledning i afsnit: “Brug”

## Transport og opbevaring

### ⚠ ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.
- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb ved styret. Tilt fronten af udstyret for at løfte den bageste af udstyret på hjulene. Flyt udstyret og læg udstyret forsigtigt ned. Anbring udstyr på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse til gulvoverfladen.
- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjul, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.

### Yderligere Information

#### Emballage bortskaffelse

Regeringens retningslinjer beder os om at reducere beløbet affald, der bortskaffes på lossepladser. Vi bed derfor om at bortskaffe alt emballageaffald ansvarligt på offentlige genbrugscentre.

#### Bortskaffelse af levetiden

Vi i Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelse brug fra din fitness træner. En tid vil dog komme når din fitness træner kommer til slutningen af sin nyttigt liv. Under 'Europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for passende bortskaffelse af din fitness træner til en anerkendt offentlig indsamlingsfacilitet.

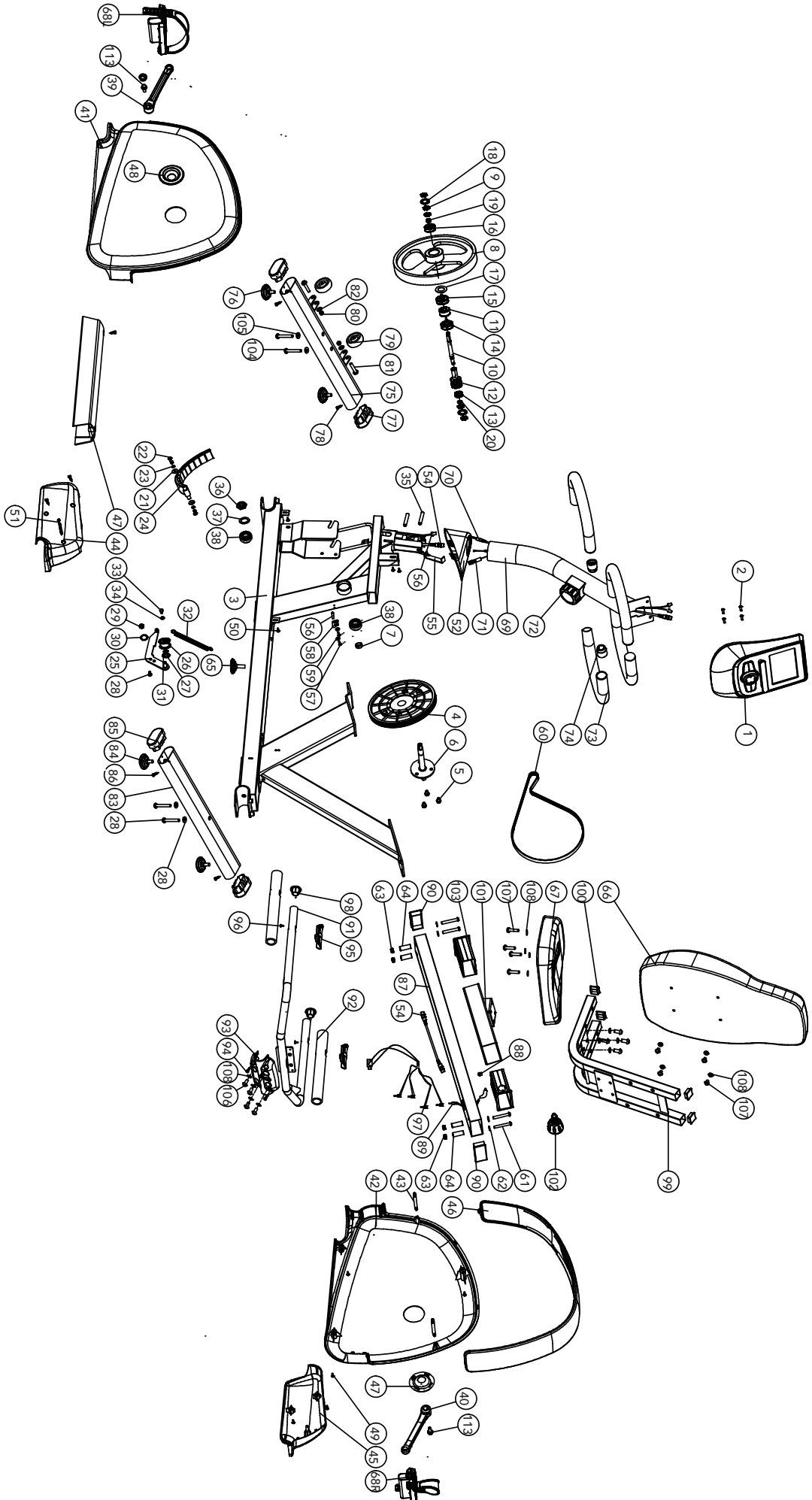
## Teknisk data

forpligtelser gælder for mangler af årsager ud over deres kontrol. Garantien gælder kun originalen køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Det Garantien gælder ikke for fitnessudstyr eller

No.	Description	Qty
1	Console	1
2	Screw	3
3	Main frame	1
4	Pulley	1
5	Screw M8xP1.25x12Lx5t	3
6	Axle	1
7	Bushing	1
8	Flywheel	1
9	Nut	5
10	Flywheel axle	1
11	Bearing	1
12	Pulley	1
13	Bearing 6900RS	1
14	Bearing 6003RS	1
15	Bearing 6023	1
16	Bearing 6300RS	1
17	Flat washer Ø30xØ34x1t	1
18	Star washer Ø10xØ17x1t	2
19	Bushing	1
20	Bushing	1
21	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
22	Screw M6xP1.0*16L	2
23	Spring washer Ø6	2
24	Magnetic set	1
25	Idler	1
26	Idler wheel	1
27	Wave washer Ø10.5xØ15x0.3t	2
28	Screw M8xP1.25x18L	1
29	Nut M8	1
30	Flat washer Ø8.5xØ25x1t	1
31	Flat washer Ø8xØ16x1t	1
32	Idler spring	1
33	Screw M6xP1.0x12L	1
34	Flat washer Ø6xØ12x1t	1
35	Screw M10x50L	2
36	Nut M17	2
37	Flat washer Ø17.5xØ25x1t	2
38	Bearing 6203	2
39	Right crank	1
40	Left crank	1
41	Left chain cover	1
42	Right chain cover	1
43	Shaft of chain cover	2
44	Rear cover (L)	1
45	Rear cover (R)	1
46	Top cover	1

47	Cover of bottom tube	1
48	Cap of crank	2
49	Screw M5x16	9
50	Screw M4x10L	3
51	Screw M4x50L	1
52	Handlebar post cover	1
53	Fixed tube of semi-bracket	2
54	Connection wire	1
55	Tension control (lower)	1
56	Sensor wire	1
57	Screw M4xP1.5*16L	2
58	Sensor fixed bracket	1
59	Flat washer Ø5xØ10x1t	2
60	Belt	1
61	Screw M8xP1.25x55L	4
62	Flat washer Ø8xØ16x2t	4
63	Nut M8	4
64	Bushing	4
65	Adjustable cushion	1
66	Backrest	1
67	Seat	1
68	Pedal, pair	1
69	Handlebar post	1
70	Connection wire	1
71	Sensor wire	1
72	Tension control (upper)	1
73	Foam	2
74	End cap	2
75	Front stabilizer	1
76	Adjustable cushion	2
77	End cap	2
78	Screw	2
79	Roller	2
80	Nut M8	2
81	Screw M8xP1.25x40L	2
82	Flat washer Ø10xØ18x1t	2
83	Rear stabilizer	1
84	Adjustable cushion	2
85	End cap	2
86	Screw	2
87	Seat rail	1
88	End cap of wire	1
89	Connection wire	1
90	End cap	2
91	Seat handlebar	1
92	Handlebar foam	2

93	Cover of handlebar seat	1
94	Screw M5x8L	4
95	Hand pulse	2
96	Screw M4x20L	2
97	Hand pulse sensor	1
98	End cap	2
99	Fixed tube of backrest	1
100	Inner end cap	4
101	Seat bracket	1
102	Locking Knob	1
103	Seat bracket sleeve	2
104	Screw M8xP1.25x60L	4
105	Flat washer Ø8xØ19x2t	4
106	Screw M8*P1.25*16L	8
107	Screw M8xP1.25x45L	8
108	Flat washer Ø8xØ16x2t	16
113	Nylon screw M8xP1.0x20L	2





## Tunturi New Fitness BV

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

