





# TUNTURI®

## CENTURI S100 SPRINTER BIKE



<b>TUNTURI®</b>	
<b>Centuri S100</b>	
SKU: 22CBS10000	
INPUT: 9V-DC / 1.0 Amp.	  EN957 Class HB Made in China
MAX USER WEIGHT: 150 KGS HOME USE 330 LBS	
<b>SN:</b>	 

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

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

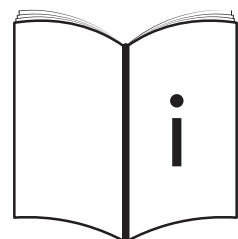
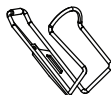
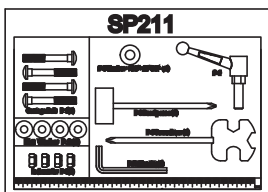
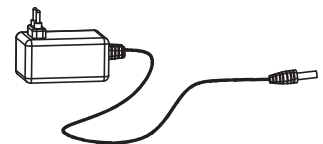
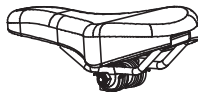
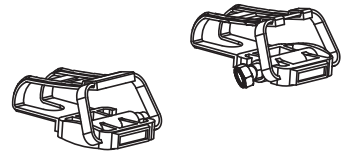
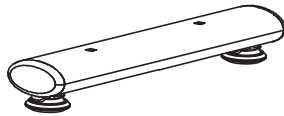
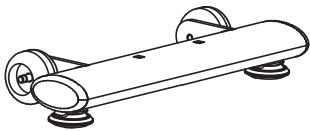
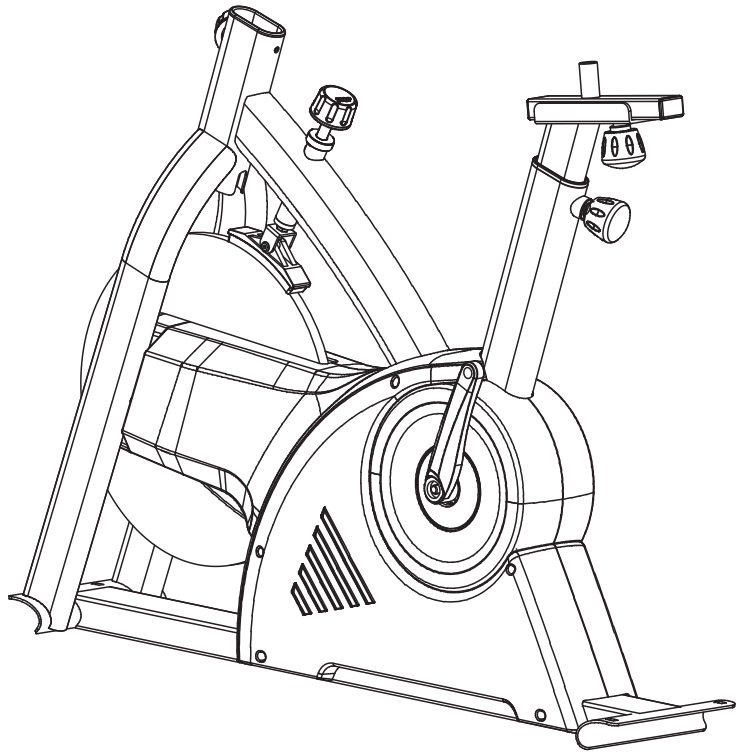
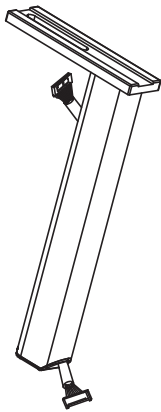
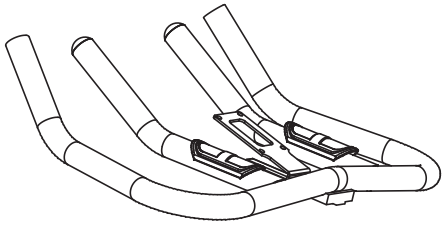


A



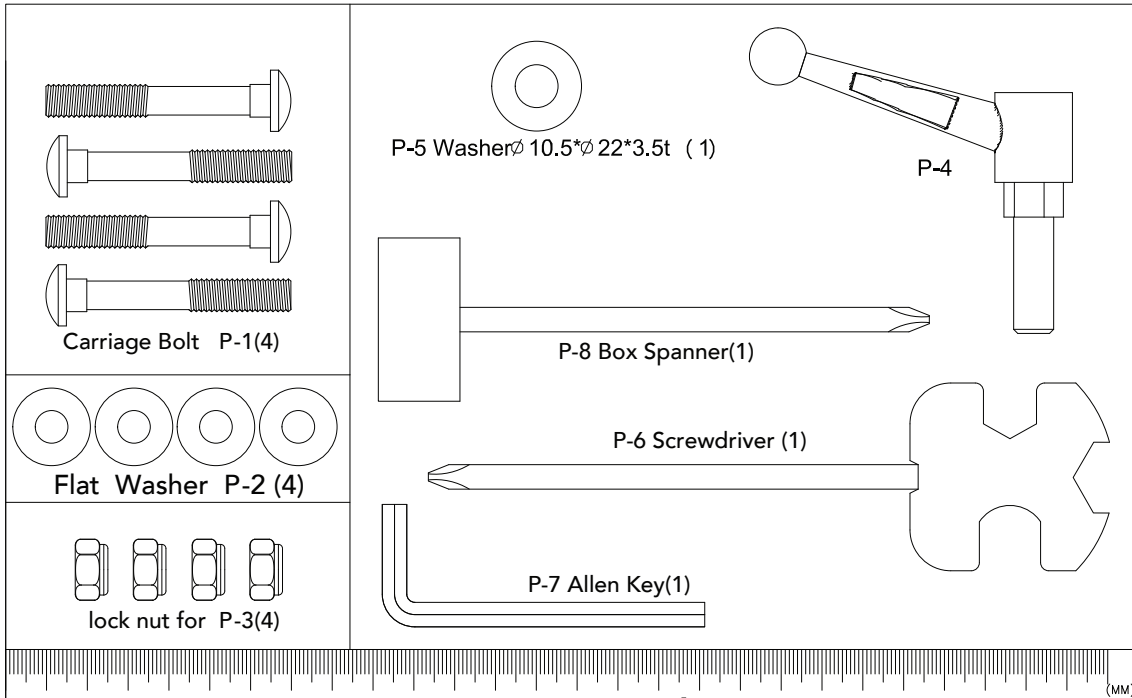


## B

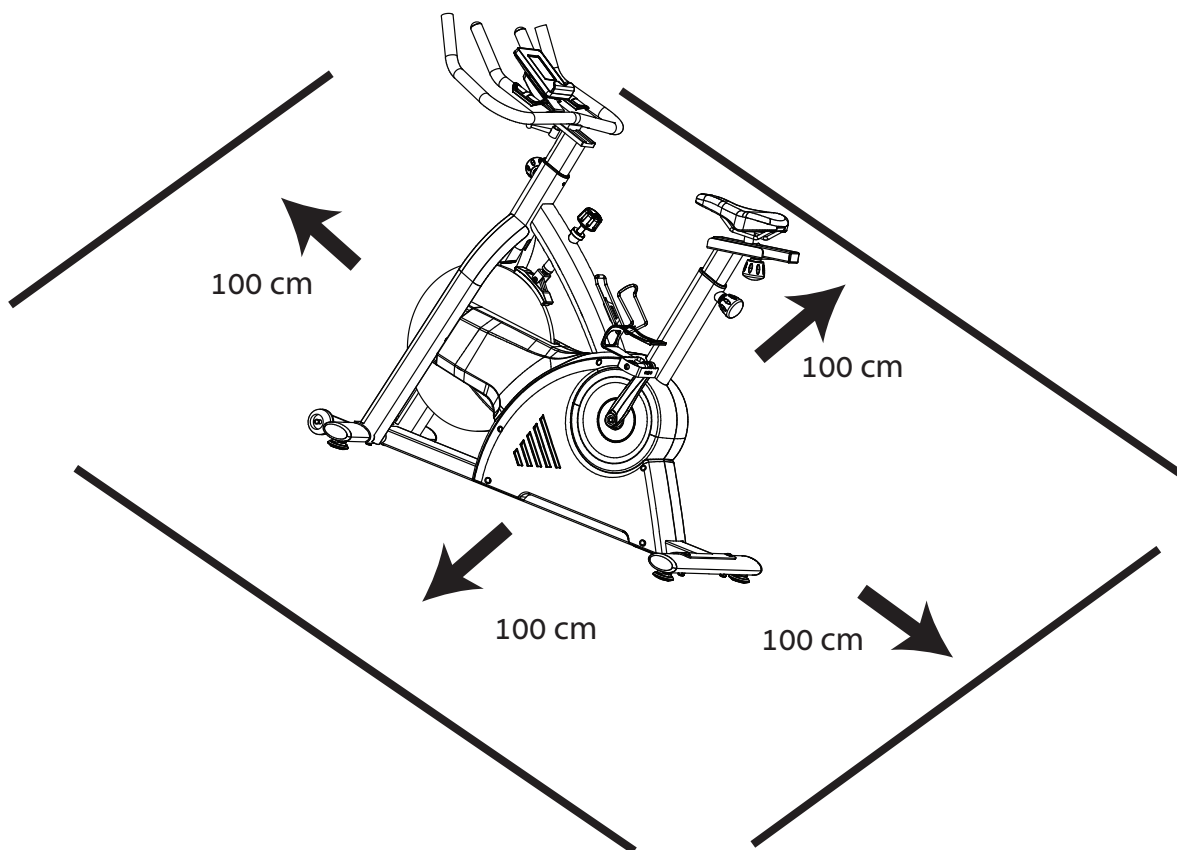


C

# SP211



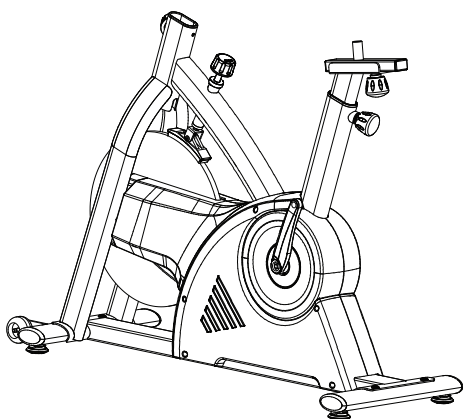
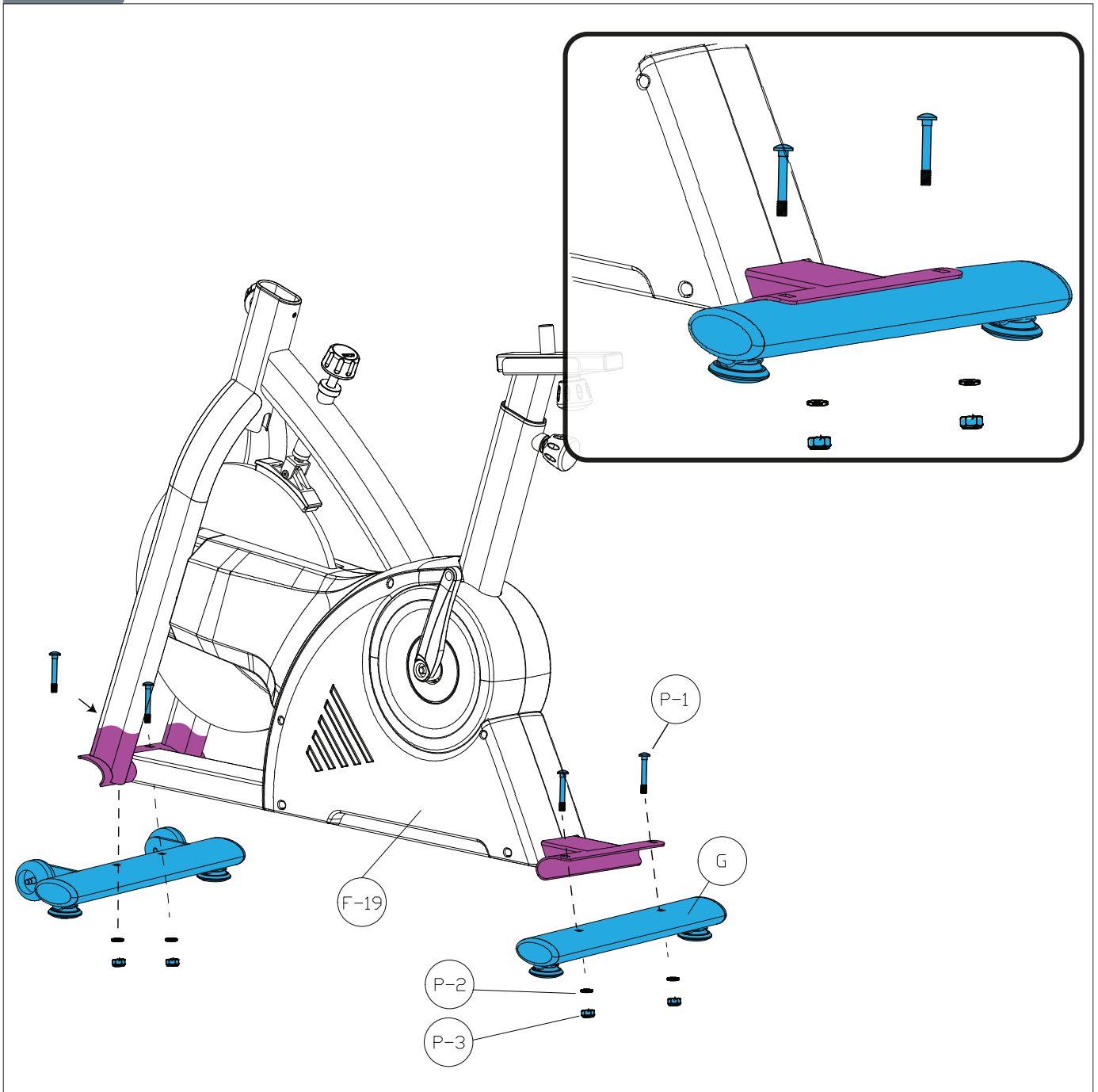
D-00





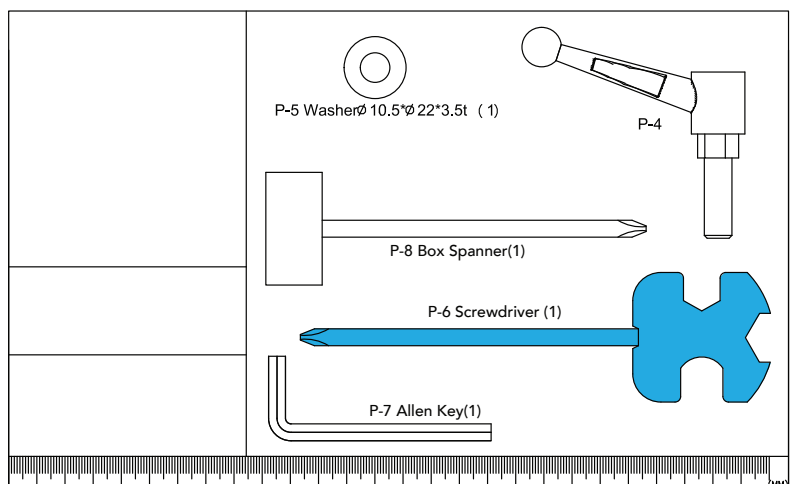
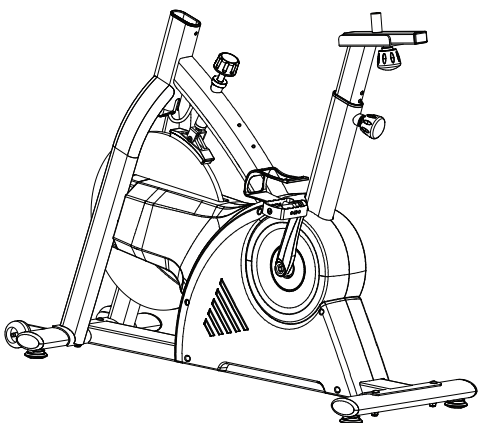
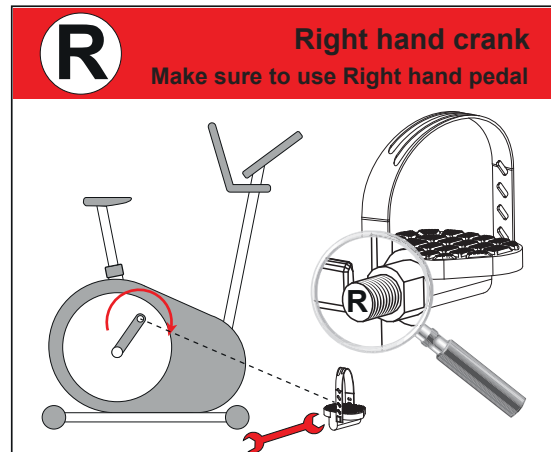
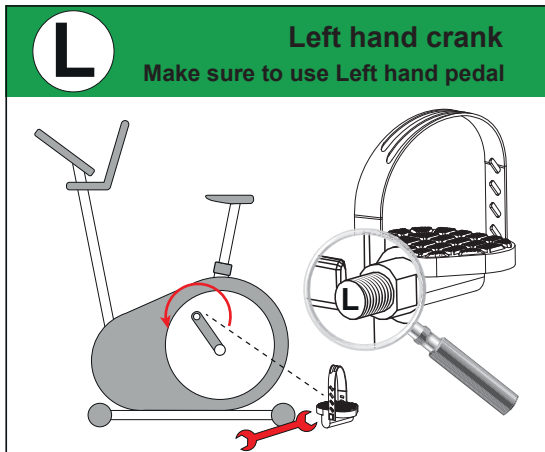
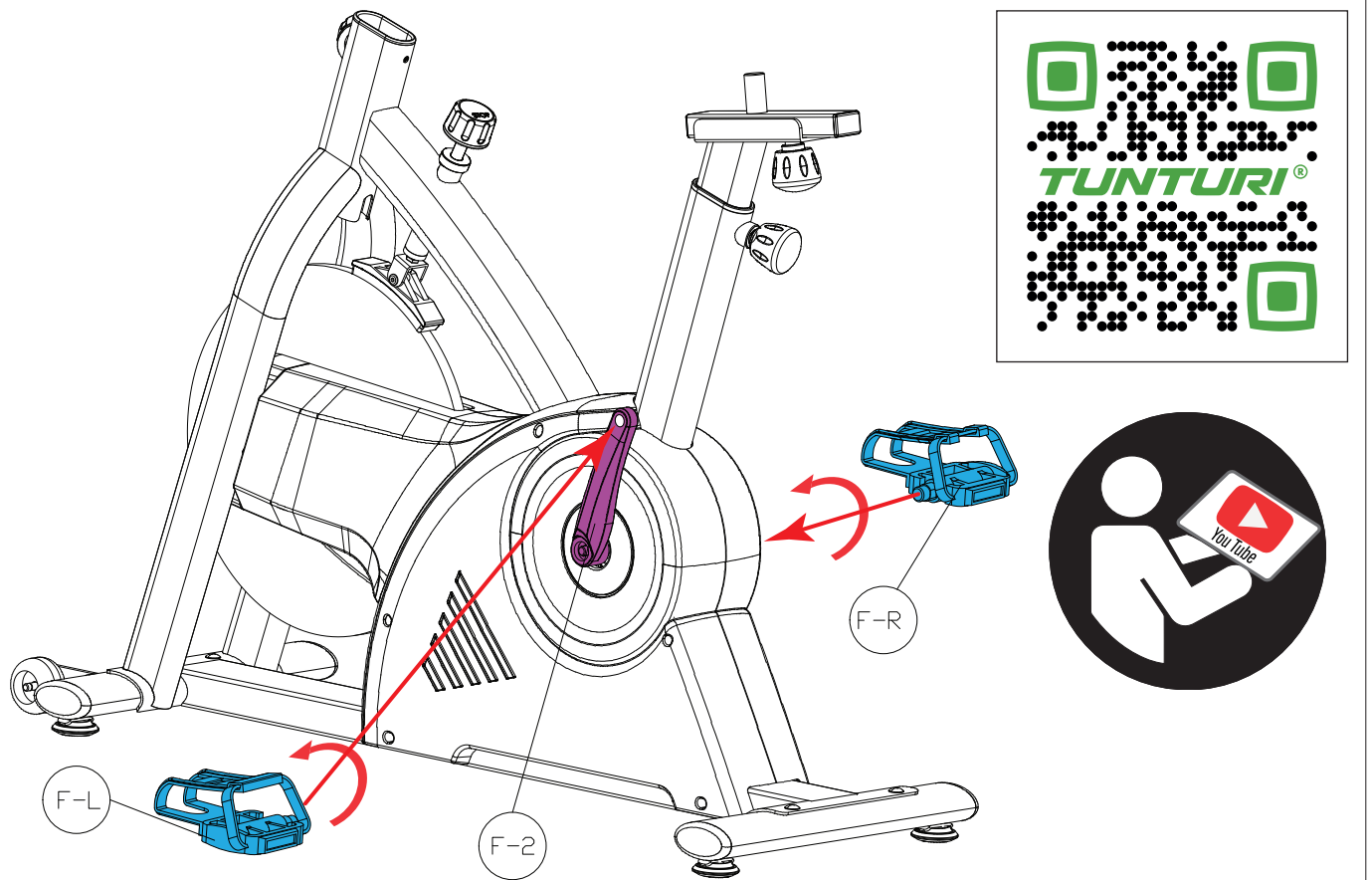


D-01



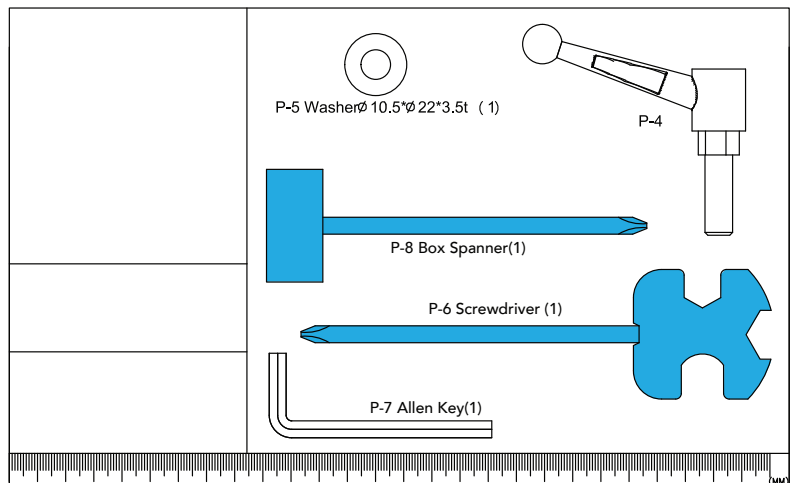
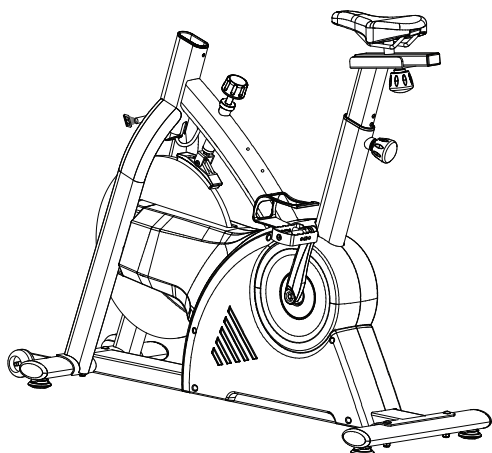
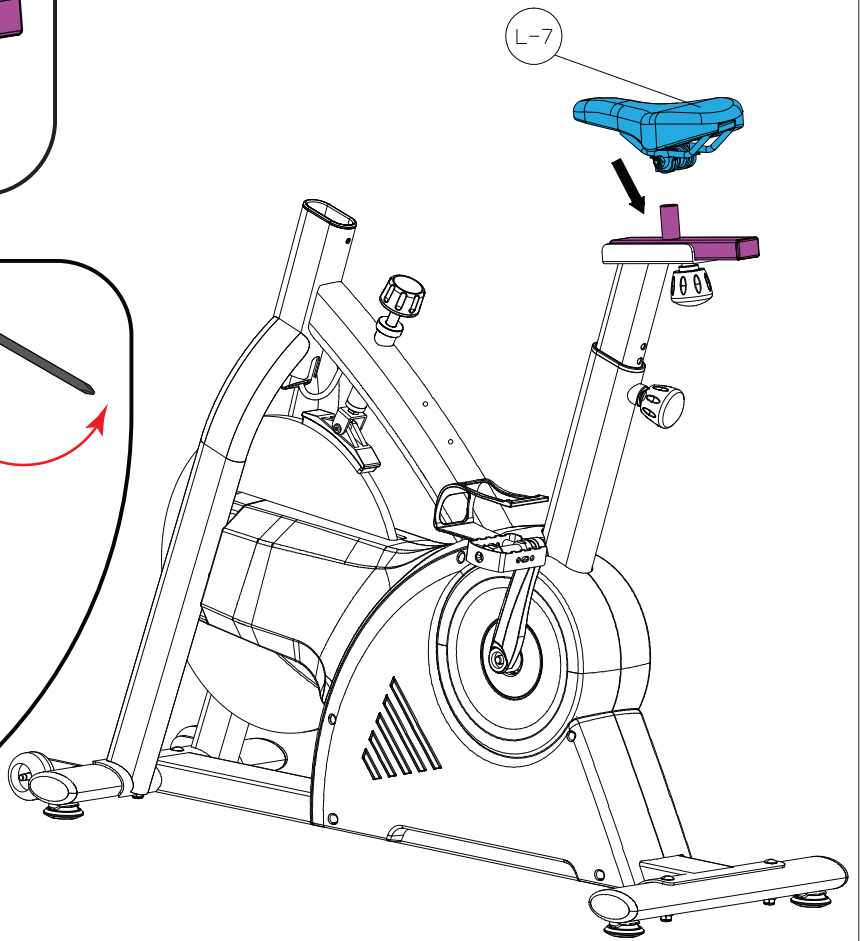
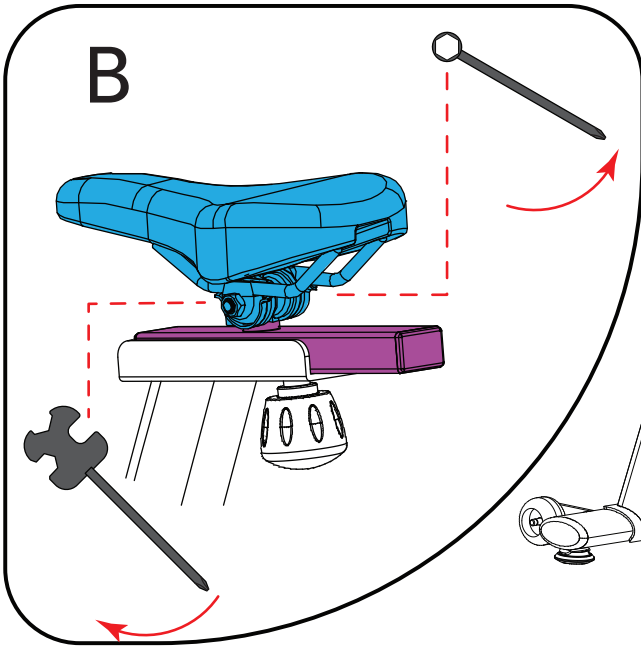
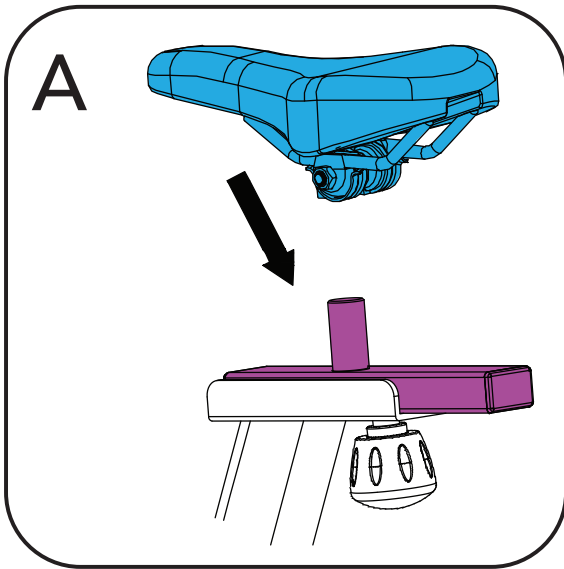
<p>Carriage Bolt P-1(4)</p>	<p>P-5 Washer <math>\varnothing 10.5 \times 22 \times 3.5t</math> ( 1 )</p> <p>P-4</p> <p>P-8 Box Spanner(1)</p> <p>P-6 Screwdriver (1)</p> <p>P-7 Allen Key(1)</p>
<p>Flat Washer P-2 (4)</p>	
<p>lock nut for P-3(4)</p>	

D-02

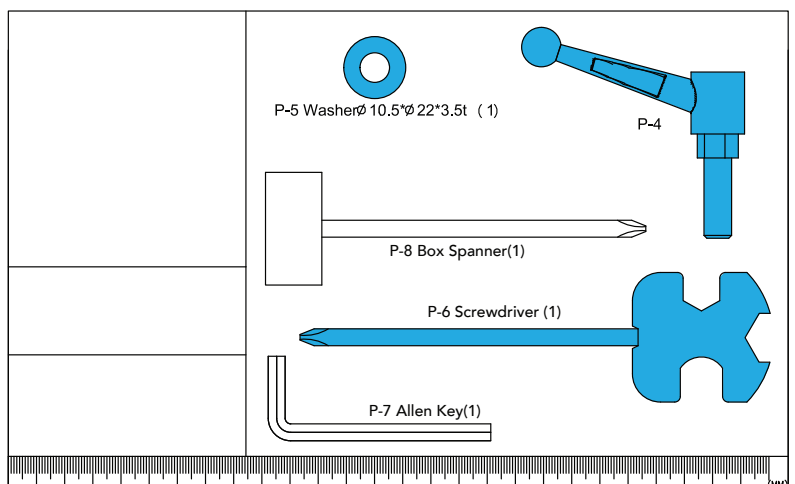
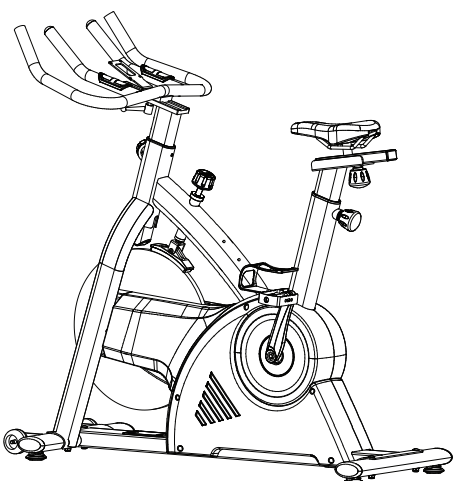
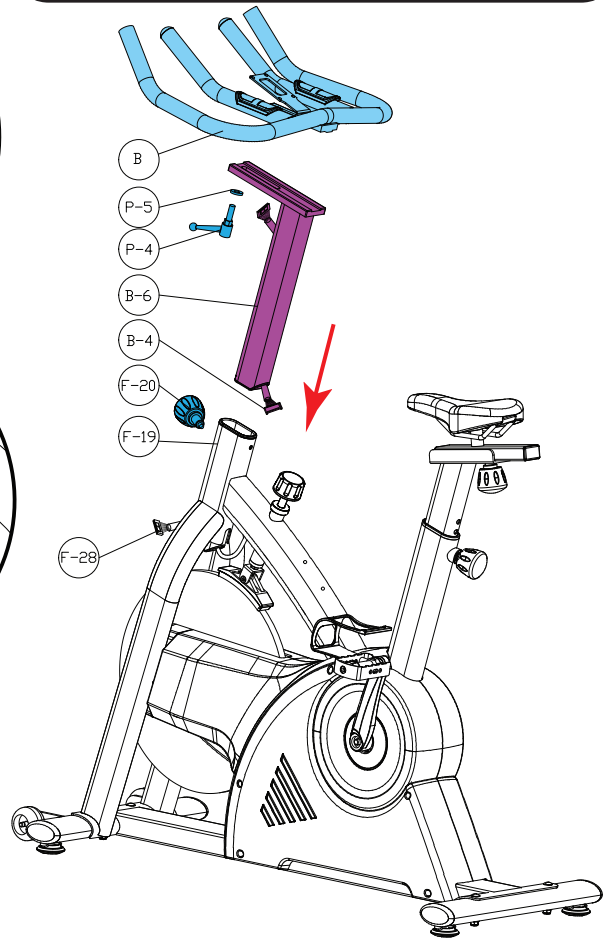
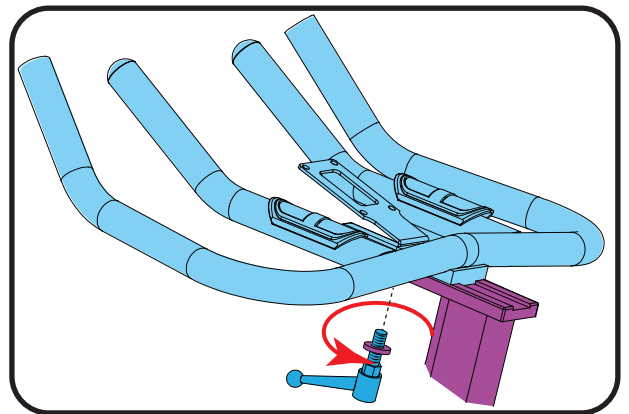
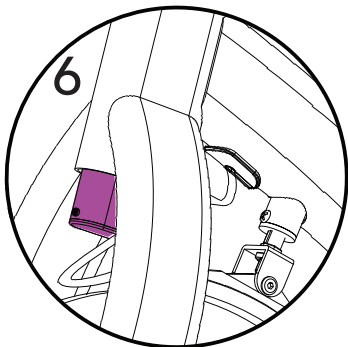
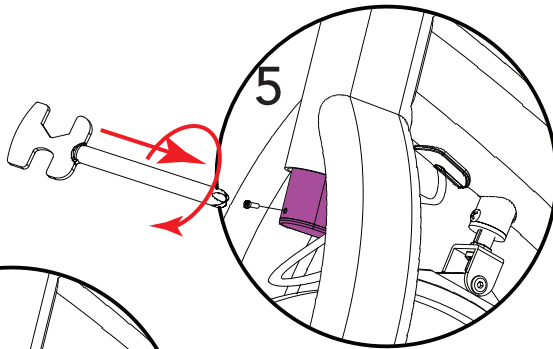
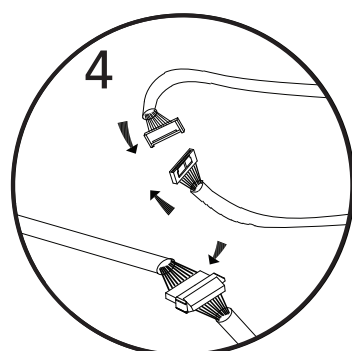
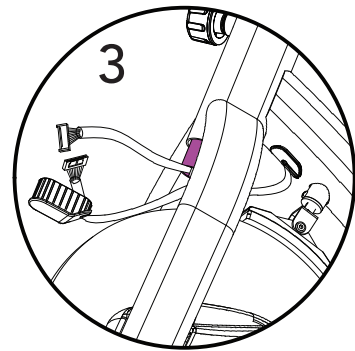
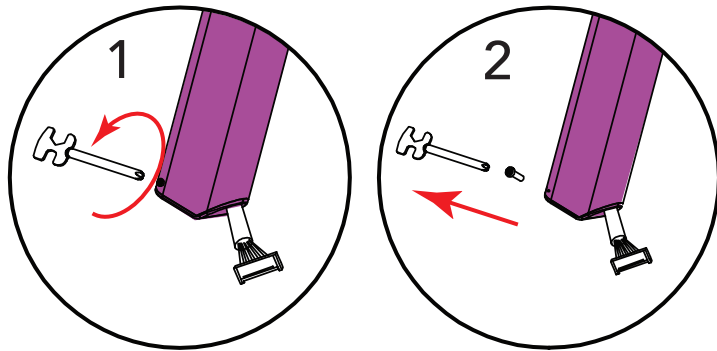




D-03

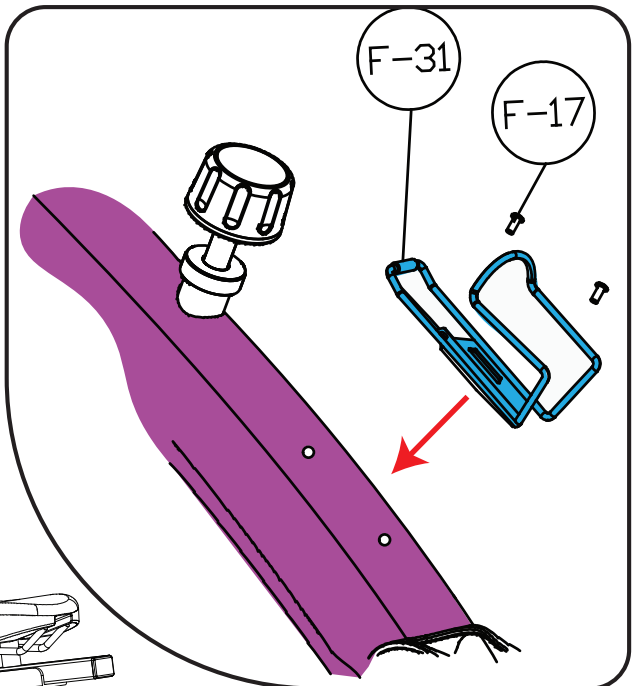
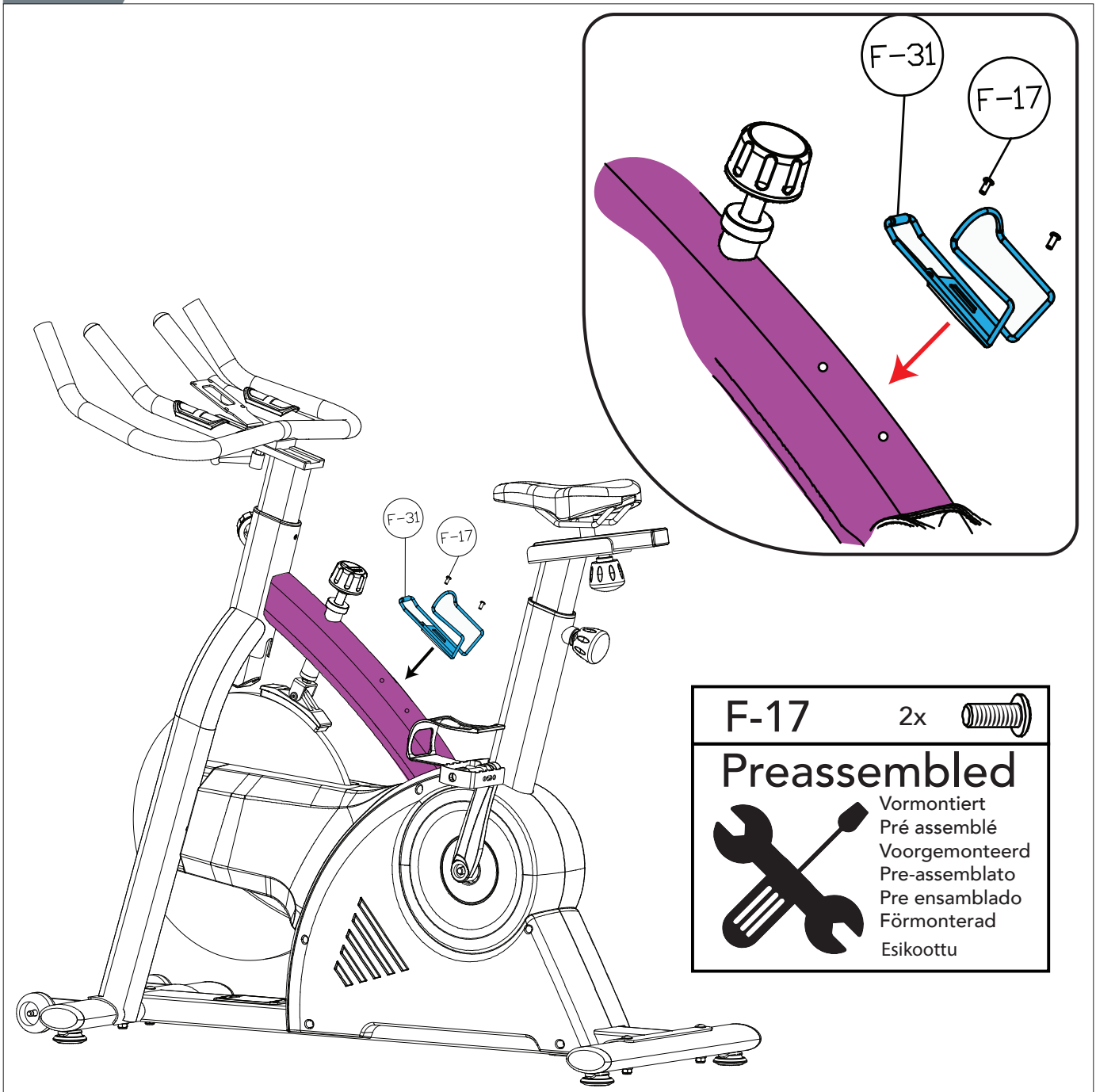




D-04

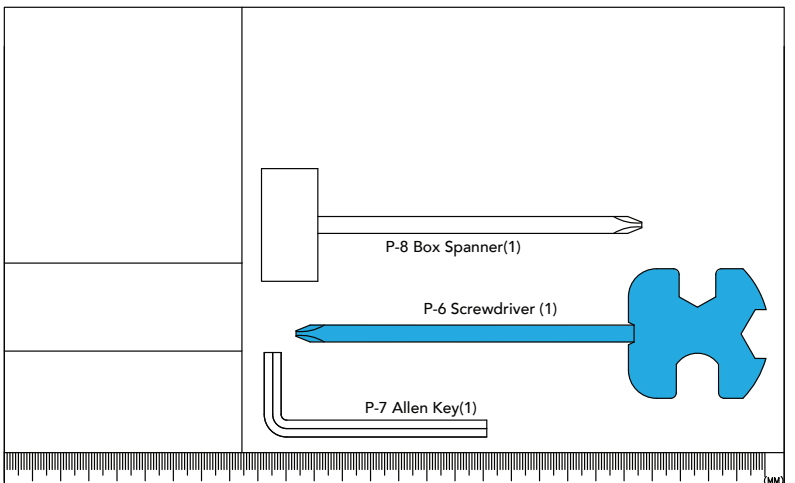
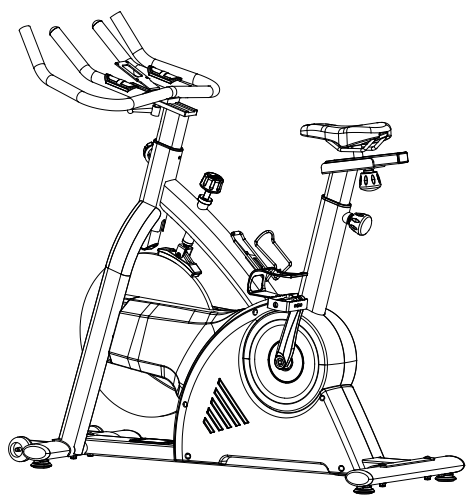




D-05




F-17	2x	
<b>Preassembled</b>		
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Vormontiert</li> <li>Pré assemblé</li> <li>Voorgemonteerd</li> <li>Pre-assemblato</li> <li>Pre ensamblado</li> <li>Förmonterad</li> <li>Esikoottu</li> </ul>		





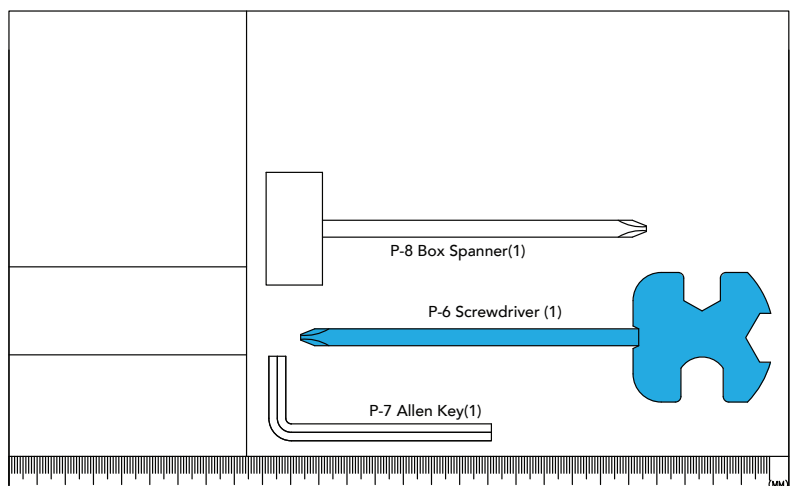
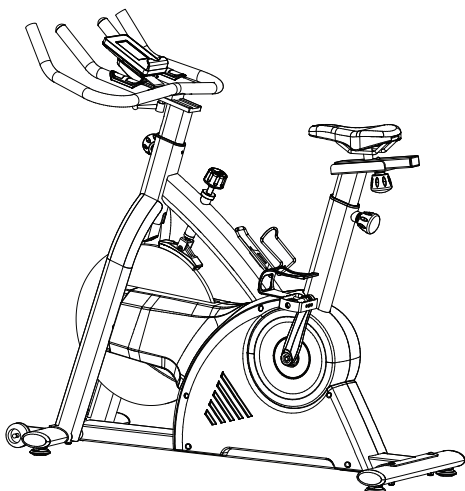
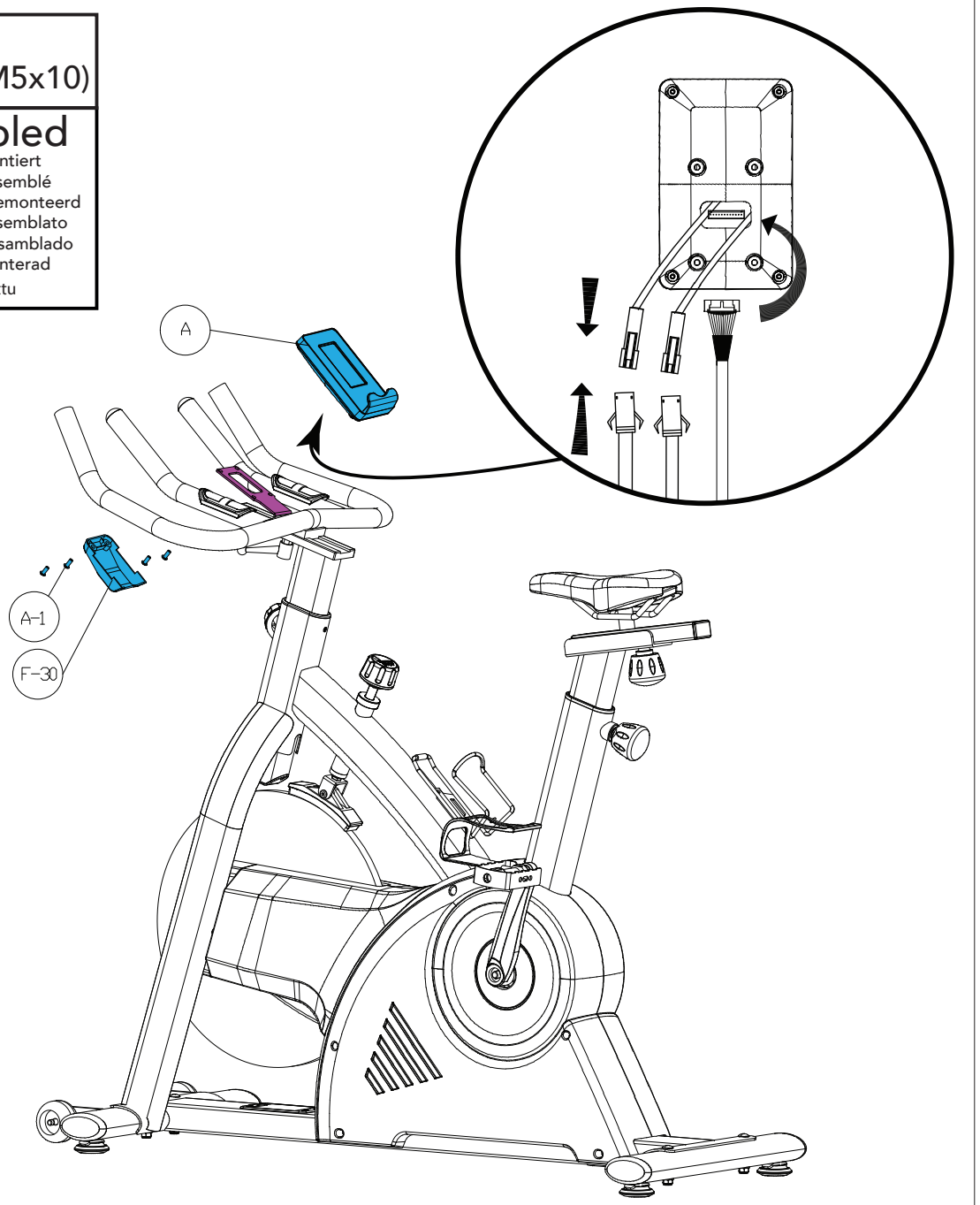
D-06

 4x A1  
Screw (M5x10)

**Preassembled**

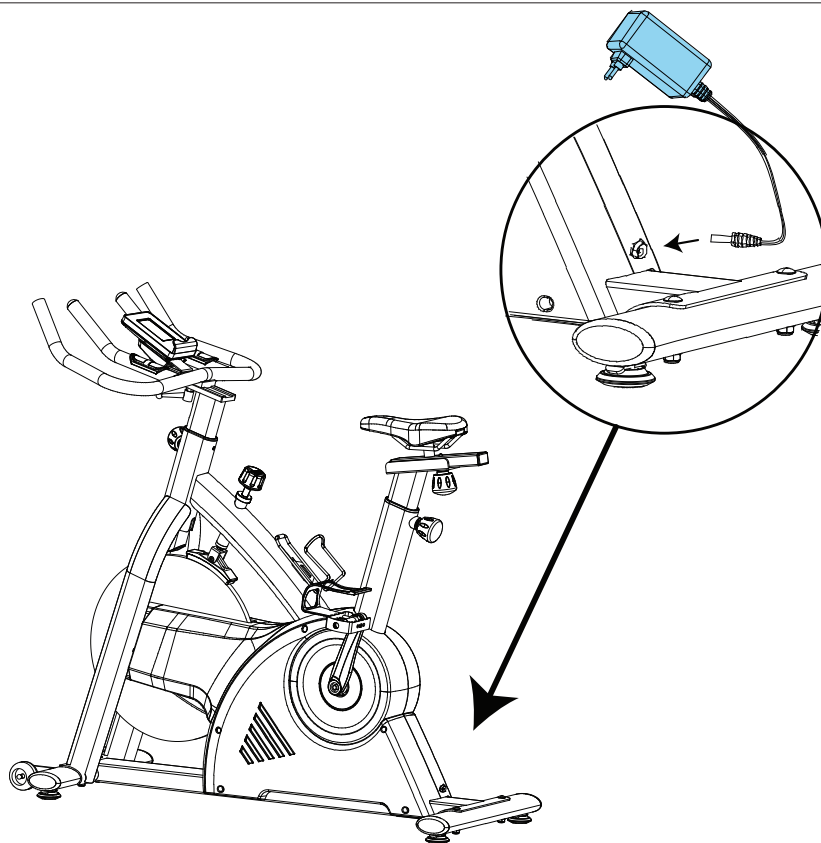


Vormontiert  
Pré assemblé  
Voorgemonteerd  
Pre-assemblato  
Pre ensamblado  
Förmonterad  
Esikoottu





## E



## F

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

## Velkommen

---

Velkommen til Tunturis verden!

Tak fordi du har købt dette Tunturi-udstyr.

Tunturi tilbyder en bred vifte af hjemmefitnessudstyr, herunder crosstrainere, løbebånd, motionscykler, roere, styrkebænke og multistationer. Tunturi-udstyret er velegnet til hele familien, uanset hvilket fitnessniveau. For mere information, besøg venligst vores hjemmeside [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne manual er en væsentlig del af dit træningsudstyr, læs venligst alle instruktioner i denne manual, før du begynder at bruge dette udstyr.

Følgende forholdsregler skal altid følges:

## Sikkerhedsadvarsler

---

### ADVARSEL

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

### Advarsel

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
  - Overdreven træning kan resultere i alvorlig personskade eller død.
- Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brugen af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sensorisk, mentalt eller motorisk handicap eller manglende erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger, start hver træning med at varme op og afslut hver træning med at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i omgivelser med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trækfulde omgivelser for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 10 °C og 35 °C. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 °C og 45 °C.
- Brug eller opbevar ikke udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80 %.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.

# Dansk

- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 150 kg (330 lbs).
- Åbn ikke udstyret uden at konsultere din forhandler.

## Elektrisk sikkerhed

(Kun for udstyr med elektrisk strøm)

- Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets mærkeplade.
- Brug ikke et forlænger-kabel.
- Hold netkablet væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller modificere netkablet eller netstikket.
- Brug ikke udstyret, hvis netkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis netledningen eller netstikket er beskadiget eller defekt.
- Rul altid netkablet helt ud.
- Før ikke netledningen under udstyret. Før ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netkablet.
- Sørg for, at netledningen ikke hænger ud over kanten af et bord.
- Sørg for, at netkablet ikke kan komme i klemme ved et uheld eller falde over det.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når netstikket er sat i stikkontakten.
- Træk ikke i netledningen for at tage stikket ud af stikkontakten.
- Tag netstikket ud af stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller adskillelse og før rengøring og vedligeholdelse.

### ⚠ ADVARSEL

- Brug aldrig vand eller anden væske direkte på eller i nærheden af udstyret, men kun via en fugtig klud, hvis fugt er påkrævet for at rengøre maskinen.
- Brug af væske direkte er skadeligt for udstyrets komponenter og kan resultere i et elektrisk stød forårsaget af en kortslutning. Dette kan resultere i alvorlig personskade eller endda død.

## Samlevejledning

### Beskrivelse illustration A

Illustrationen viser, hvordan træneren vil se ud, efter at samlingen er afsluttet.

Du kan bruge dette som reference under din montage, men følg monteringsstrinnene altid i den rigtige rækkefølge, som vist på illustrationerne.

### Beskrivelse illustration B

Illustrationen viser, hvilke komponenter og dele du skal finde, når du pakker dit produkt ud.

### 🔧 NOTE

- Små dele kan skjules/pakkes i hule rum i Styrofoam produktbeskyttelsen
- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

### Beskrivelse illustration C

Illustrationen viser hardware-sættet, der følger med dit produkt.

Hardware-sættet indeholder bolte, spændeskiver, skruer, møtrikker osv. og det nødvendige værktøj til at passe korrekt til din træner.

### Beskrivelse illustration D

Illustrationerne viser dig i den korrekte følgende rækkefølge, hvordan du samler din træner bedst.

### 🔧 NOTE

- Varenumre vist i monteringsstrinnene begynder med reservedelstegningen, der kan findes i onlineversionens brugermanual.

### ⚠ advarsel

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

### ⚠ Forsigtig

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

## Yderligere samle information

### D2 Sådan monteres pedalerne korrekt.

### 🔧 NOTE

- Højre og venstre side bestemmes ud fra et træningspositionsperspektiv.

#### Højre pedal

Find "R" eller "L" mærket på pedalakslen

- Sæt højre pedal "R" ind i højre håndsving.
- Drej først pedalakslen mod uret med hånden.
- Brug skruenøglen til at stramme pedalen helt.

#### Venstre pedal

- Sæt venstre pedal "L" ind i venstre håndsving.
- Drej først pedalakslen mod uret med hånden.
- Brug skruenøglen til at stramme pedalen helt.



Klik for at se vores understøttende YouTube-video <https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

### 🔧 NOTE

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

## Yderligere information

### Bortskaffelse af emballage

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

### Bortskaffelse

Vi hos Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug af din fitnessstræner. Der vil dog komme et tidspunkt, hvor din fitnessstræner vil nå slutningen af sin brugstid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnessstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

## Træninger

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

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

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

### Træningsvejledning

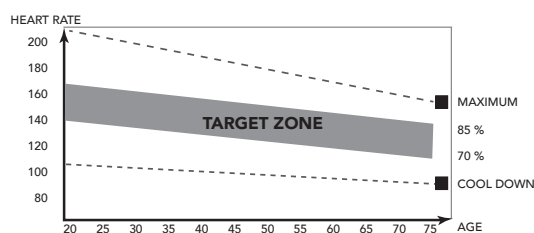
Brug af din fitnessstræner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke muskler og sammen med en kaloriestyrket diæt hjælpe dig med at tabe dig.

#### Opvarmningsfasen

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

#### Træningsfasen

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



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

#### Afkølingsfasen

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

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

#### Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitnessstræner, skal du have modstanden sat ret højt. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne, så længe du ønsker. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og nedkølingsfasen, men mod slutningen af træningsfasen skal du

øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

#### Vægttab

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

#### Puls

Pulsmåling (håndpulssensorer)

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

#### NOTE

- Brug ikke håndpulssensorerne i kombination med et hjerte bedømme brystbælte.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.

#### Pulsmåling (pulsbrystbælte)

#### NOTE

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

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

#### Advarsel

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

#### Forsigtig

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

#### NOTE

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



# Dansk

## Maksimal puls (under træning)

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

### ⚠ Advarsel

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

## Nybegynder

### 50-60 % af maksimal puls

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

## Fremskreden

### 60-70 % af maksimal puls

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

## Ekspert

### 70-80 % af maksimal puls

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

## Brug

### Justering af støttefodderne

Udstyret er udstyret med justerbare støttefodder.

Hvis udstyret føles ustabil, vakkende eller ikke er godt nivelleret, kan disse støttefodder justeres for at foretage de nødvendige korrektioner.

- Drej støttefodderne ind/ud efter behov for at stille udstyret i en stabil og så godt nivelleret position som muligt.
- Spænd låsemøtrikken for at låse støttefodderne.

### ! BEMÆRK

- Udstyret er mest stabilt, når det er så lavt til gulvet som muligt. Begynd derfor at nivellere udstyret ved at dreje alle støttefodder helt ind, før du drejer de nødvendige støttefodder ud for at stabilisere og nivellere udstyret.

### Justering af den vandrette sædeposition

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

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

### Justering af den lodrette sædeposition

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

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

### Justering af styret

Styret kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

- Løsn justeringsknappen til styret.
- Flyt styret til den ønskede position.
- Spænd styrets justeringsknapp.

## Nødstopknapp

For at aktivere bremsen skal du trykke ned på bremsespændingsknappen.

### Strømforsyning (fig. E)

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

### ⚠ NOTE

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

### Konsol (fig F)



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

### ⚠ Forsigtig

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

### ⚠ NOTE

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

### Displayfunktioner

#### Tidsvindue:

- Uden at indstille målværdien vil tiden tælle op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmen lyder eller blinker.
- Tiden fortsætter med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.
- Område: 0:00 ~ 99:59

#### Hastighedsvindue:

- Viser den faktiske hastighed under træning
- Område: 0,0 ~ 99,9

#### RPM :

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

## Pulse

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

## Watt

- Viser aktuelle træningswatt.
- Område: 0 ~ 999

## Distance

- Uden at indstille målværdien tælles afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Distancen vil fortsætte med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.
- Rækkevidde: 0,00 ~ 99,99 KM.

## Load

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

## Calories

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

! BEMÆRK

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

## Tastfunktioner

### Recovery

- Test pulsgendannelsesstatus.

### Down

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

### Mode

- Bekræft indstilling eller valg

### Up

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

### Reset

- Når du trykker og holder nede i 2 sekunder, genstarter skærmen og starter fra hovedmenuen. (alle viste data vil gå tabt)
- Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller stopstilstand

### Start/ Stop

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

## Betjening

### Tænd

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

### Sluk

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

## Programmer

### Quick start

- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte din træning uden nogen forudindstillet indstilling.
- Brug Dial Up/ Down til at justere modstandsniveauet under træning.

### Afslut din træning

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

### Manual mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Manuel tilstand og tryk på tilstandstasten for at indtaste næste indstillingsindtastning for manuel tilstandsprogram.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at forudindstille træningstid, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.
- ! BEMÆRK
- Efter bekræftelse kan du også indstille: Distance, Calories, & Pulse.
- Når du sætter mere end ét mål, slutter træningen ved første opnåede mål.
- Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

### Beginner mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begyndertilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande:
  - Begynder 1 ~ 4, vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
  - Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden.
  - Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
  - Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
  - Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
  - Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

## Advance mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begyndertilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande:  
Gå frem 1 ~ 4., vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

## Sporty mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begyndertilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande:  
Sporty 1 ~ 4, vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

## Cardio mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Cardio-tilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for avanceret tilstand.
  - Tryk på op/ned-tasten for at indstille din alder og bekræft ved at trykke på mode-tasten.
  - Der kan vælges 4 cardio-tilstande:  
55 % (af maksimal HR = 220 - alder x 55 %)  
75 % (af maksimal HR = 220 - alder x 75 %)  
90 % (af maksimal HR = 220 - alder x 90 %)  
TAG (Målpuls, standardindstillet til 100  
Brug op/ned-tasten for at ændre, og bekræft ved at trykke på mode-tasten).  
Vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft den valgte ved at trykke på Mode-tasten.
  - Tryk på Op/Ned-tasten for at forudindstille træningstid, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.
  - Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
  - Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
  - Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)
- ! BEMÆRK
- I Cardio-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor din puls når det forudindstillede HRC-mål.
  - Efter 6 sekunder uden pulsinput vil LCD vise "Pulse Input" for at underrette brugeren.

## Watt Mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Watt-tilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for avanceret tilstand.
  - Brug op/ned til at indstille wattmål.  
120 er forudindstillet standard  
Rækkevidde: 10~350  
bekræft ved at trykke på mode-tasten.
  - Brug op/ned-tasten til at indstille tid.  
Bekræft ved at trykke på mode-tasten.
  - Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
  - Tryk på Op/Ned-tasten for at justere modstandsniveauet (Watt).
  - Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
  - Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)
- I Watt-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor Watt når det forudindstillede Watt-mål.

### NOTE

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

## Recovery

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

### Sådan aflæses testresultatet.

Resultatet er baseret på din hjertepulstilstand. Når du er aktiv, stiger din puls i Beats Per Minute (BPM).

Når du afslutter din træning, vil din puls stabilisere sig til normal. Jo hurtigere din puls stabiliserer sig, jo bedre er din hertetilstand. Når din puls falder med mindst 50 BPM i testminuttet, vil dit resultat læse F1.

Når din puls falder mellem 41~50 bpm i testminuttet, vil dit resultat læse F2. Og så videre.

F1	Outstanding	50+ BPM
F2	Excellent	41 ~ 50 BPM
F3	Good	31~ 40 BPM
F4	Fair	21 ~ 30 BPM
F5	Below average	11 ~ 20 BPM
F6	Poor	0 ~ 10 BPM

### NOTE

- Når din puls steg i testminuttet, vil den også læse F6.
- Når du går ind i Recovery-tilstand, sættes træningen på pause.
- Tryk på Start/Stop for at genoptage træningen, når du afslutter Recovery-tilstand, eller tryk på Reset for at gå tilbage til startmenuen.

## Bluetooth & APP

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

### ! BEMÆRK

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

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

## Rengøring og vedligeholdelse

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

### ⚠ Advarsel

- 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.

## Fejl og funktionsfejl

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

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

### Fejlfinding:

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

### ! BEMÆRK

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

### Rystende eller ustabil følelse under brug

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

## Transport og opbevaring

### ⚠ Advarsel

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

- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb om styret. Vip forsiden af udstyret for at løfte udstyrets bagside på hjulene. Flyt udstyret og sæt udstyret forsigtigt ned. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret i styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så små temperaturvariationer som muligt.

## Garanti

### Tunturi købers garanti

#### Garantibetingelser

Forbrugeren er berettiget til de gældende juridiske rettigheder anført i den nationale lovgivning om handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø, der er godkendt af Tunturi New Fitness BV, og vedligeholdes som anvist for det pågældende udstyr. De produktspecifikke godkendte miljø- og vedligeholdelsesinstruktioner er angivet i produktets "brugermanual". "Brugermanualen" kan downloades fra vores hjemmeside <http://manuals.tunturi.com>

#### Garantibetingelser

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

#### Garantidækning

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

#### Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker fabrikationsfejl i fitnessudstyret som oprindeligt pakket af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder kun under forhold med normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i instruktionsbogen og forudsat at Tunturi New Fitness BVs instruktioner for installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes

forpligtelser gælder for mangler, der skyldes årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien omfatter ikke fitnessudstyr eller komponenter, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Defekter som følge af normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader opstået under lastning eller transport er ikke dækket.

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

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

Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter, såsom rengøring, smøring og normale delejusteringer, eller installation procedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom udskiftning af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver nogen demontering/genmontering af fitnessudstyret. Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke dækket. Undladelse af at følge instruktionerne i brugervejledningen vil ugyldiggøre produktets garanti.

## Teknisk data

Parameter	Måleenhed	Værdi
Pulsmåling tilgængelig via:	handgrip contact 5.3~ 5.4 Khz. BT (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Længde	cm inch	110 43.3
Bredde	cm inch	52 20.5
Højde	cm inch	126 49.6
vægt	kg lbs	49.0 108.0
Maks. brugervægt	kg lbs	150 330
Adapter Voltage Current	V Ma.	9V-DC 1.0 A

## Erklæring fra producenten

Tunturi New Fitness BV erklærer, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Produktet er derfor CE-mærket.

09-2022

Tunturi New Fitness BV

Purmervej 1

1311 XE Almere

Holland

## Ansvarsfraskrivelse

© 2022 Tunturi New Fitness BV

All rights reserved.

- Produktet og manualen kan ændres.
- Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.
- Tjek vores hjemmeside for den seneste version af brugermanualen.



## På svenska

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

## Index

<b>Välkommen</b> .....	<b>62</b>
<b>SäkerhetSäkerhetsvarningar</b> .....	<b>62</b>
Elsäkerhet.....	63
<b>Monteringsanvisningar</b> .....	<b>63</b>
Beskrivning illustration A.....	63
Beskrivning illustration B .....	63
Beskrivning illustration C.....	63
Beskrivning illustration D.....	63
Ytterligare monteringsinformation .....	63
Ytterligare information .....	63
<b>Träning</b> .....	<b>64</b>
Övning Instruktioner.....	64
Hjärtfrekvens .....	64
<b>Användning</b> .....	<b>65</b>
Justera stödfötterna.....	65
Strömförsörjning (fig. E) .....	65
<b>Panel (fig F)</b> .....	<b>65</b>
Förklaring av displayfunktioner.....	65
Förklaring av knappar.....	66
Manövrering .....	66
<b>Program</b> .....	<b>66</b>
Snabbstart.....	66
Avsuta ditt träningspass .....	66
Manuellt läge .....	66
Beginner mode .....	66
Advance mode.....	67
Sporty mode .....	67
Cardio mode .....	67
Watt mode .....	67
Recovery.....	67
Bluetooth & APP .....	68
<b>Rengöring och underhåll</b> .....	<b>68</b>
Fel och funktionsstörningar.....	68
<b>Transport och lagring</b> .....	<b>68</b>
<b>Garanti</b> .....	<b>68</b>
<b>Teknisk information</b> .....	<b>69</b>
<b>Försäkran från tillverkaren</b> .....	<b>69</b>
<b>Friskrivning</b> .....	<b>69</b>

## Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

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

### Viktiga instruktioner om säkerhet

Denna handbok är en viktig del av din träningsutrustning. Läs alla instruktioner i den här handboken innan du börjar använda denna utrustning. Följande försiktighetsåtgärder måste alltid följas:

## SäkerhetSäkerhetsvarningar

### ⚠ VARNING

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

### ⚠ VARNING

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

- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 150 kg (330 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

### Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

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

### ⚠ VARNING

- Använd aldrig vatten eller någon annan vätska direkt på eller i närheten av utrustningen, utan använd endast en fuktig trasa om du behöver rengöra maskinen med fukt.
- Att använda vätska direkt är skadligt för utrustningens komponenter och kan leda till en elstöt orsakad av en kortslutning. Detta kan leda till allvarlig personskada eller till och med dödsfall.

## Monteringsanvisningar

### Beskrivning illustration A

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

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

### Beskrivning illustration B

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

### ⚠ OBS!

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

### Beskrivning illustration C

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

### Beskrivning illustration D

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

### ⚠ OBS!

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

### ⚠ VARNING

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

### ⚠ OBS.

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

### Ytterligare monteringsinformation

#### D2 Hur ska pedalerna sättas fast korrekt.

### ⚠ OBS!

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

#### Högra pedalen

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

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

#### Vänstra pedalen

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



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video  
<https://youtu.be/Devel2ZhCac>

### ⚠ ANMÄRKNING

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

### Ytterligare information

#### Bortskaffande av förpackning

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

#### Bortskaffande av uttjänt redskap

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

## Träning

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

### Övning Instruktioner

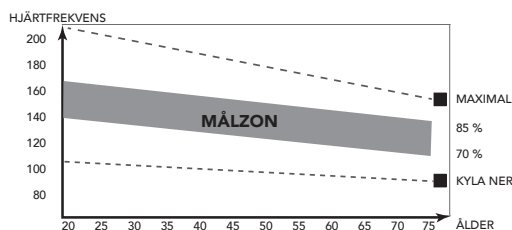
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

### Uppvärmningsfasen

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

### Träningsfasen

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



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

### Nedvarningsfasen

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

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

### Muskeltoning

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

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

### Viktminskning

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

### Hjärtfrekvens

#### Pulsmätning (handpulssensorer)

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

#### ANMÄRKNING

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

#### Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

#### ANMÄRKNING

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

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

#### VARNING

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

#### OBS.

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

#### ANMÄRKNING

- Använd inte ett pulsbalte tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbaltet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbaltet utanpå kläderna. Om du bär pulsbaltet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

**Maximal hjärtfrekvens (under träning)**

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

**⚠ VARNING**

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

**Nybjörjarnivå****50-60% av den maximala hjärtfrekvensen**

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

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

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

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

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

**Användning****Justera stödfötterna**

Utrustningen är utrustad med justerbara stödfötter.

Om utrustningen känns instabil, ranglig eller inte är korrekt planad, kan dessa stödfötter justeras för att göra nödvändiga korrigeringar.

- Vrid stödfötterna inåt/utåt efter behov för att placera utrustningen i ett stabilt och så plant läge som möjligt.
- Dra åt låsmutterarna för att låsa stödfötterna.

**⚠ OBS**

- Utrustningen är mest stabil när den är så nära golvet som möjligt. Börja därför att plana ut utrustningen genom att vrida alla stödfötter helt inåt innan du vrider utåt de stödfötter som krävs för att stabilisera och plana ut utrustningen.

**Ställa in horisontellt sadelläge**

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

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

**Ställa in vertikalt sadelläge**

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

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

**Justera handtaget**

Handtaget kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

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

**Nödbromsskruv**

För att bromsa trycker du ned bromsreglaget.

**Strömförsörjning (fig. E)**

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

**⚠ ANMÄRKNING**

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

**Panel (fig F)**

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

**⚠ OBS**

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

**Förklaring av displayfunktioner****Time (Tid)**

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

**Speed**

- Visar aktuell träningshastighet.
- Område 0.0 ~ 99.9

**RPM**

- Visar varv per minut
- Område 0 ~ 999

### Pulse

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

### Watt

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

### Distance

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

### Load

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

### Calories

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

### ⚠ OBS

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

## Förklaring av knappar

### Recovery

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

### Down

- Minska motståndet
- Tryck på ratten för att minska värdet.

### Mode

- Välj funktion genom att trycka på knappen MODE.

### Up

- Öka motståndet.
- Tryck på ratten för att öka värdet.

### Reset

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

### Start/ Stop

- Starta eller stoppa ( paus ) träning.

## Manövrering

### Ström på

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

### Ström av

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

## Program

### Snabbstart

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

### Avsuta ditt träningspass

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

### Manuellt läge

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

### ⚠ OBS

- Efter bekräftelsen kan även följande ställas in: Distance, Calories, & Pulse.
- Om mer än ett mål ställs in avslutas träningen vid de första uppnådda målen.
- Om du lämnar ett mål tomt kommer det inte att ses som en förinställd gräns.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

### Beginner mode

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



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

### Advance mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Advance och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Advance.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Advance 1~4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

### Sporty mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Sporty och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Sporty.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Sporty 1 ~ 4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

### Cardio mode

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

#### OBS

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

### Watt mode

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

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

#### OBSERVERA

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

### Recovery

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

### Hur man läser testresultatet.

Resultatet är baserat på din hjärtfrekvens. När du är aktiv ökar din puls i slag per minut (bpm.).

När du avslutar ditt träningspass kommer din puls att stabiliseras till det normala. Ju snabbare din puls stabiliseras desto bättre hjärttillstånd.

När din puls sjunker med minst 50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F1.

När din puls sjunker mellan 41~50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F2.

Och så vidare.

F1	Enastående	50+ bpm.
F2	Utmärkt	41 ~ 50 bpm.
F3	Bra	31~ 40 bpm.
F4	Hyfsad	21 ~ 30 bpm.
F5	Under genomsnittet	11 ~ 20 bpm.
F6	Dålig	0 ~ 10 bpm.

#### OBS

- När din puls ökade under testminuten kommer den också att visa F6.
- När du går till läget Recovery pausar träningen.
- Tryck på Start/ Stop för att återgå till träningen när du lämnar läget Recovery, eller tryck på Reset för att gå tillbaka till startmenyn.

## Bluetooth & APP

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

### ⚠ OBS

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

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

## Rengöring och underhåll

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

### ⚠ VARNING

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

## Fel och funktionsstörningar

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

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

### Felsökning:

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

### ⚠ ANMÄRKNING

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

### Skakig eller instabil känsla under användning

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

## Transport och lagring

### ⚠ VARNING

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

## Garanti

### Tunturis ägargarantitunt

#### Garantivillkor

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

#### Garantivillkor

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

#### Garantins omfattning

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

#### Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll. Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare. Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

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

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

## Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Hjärtfrekvensmätning tillgänglig via:	hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. BT (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Längd	cm inch	110 43.3
Bredd	cm inch	52 20.5
Höjd	cm inch	126 49.6
Vikt	kg lbs	49.0 108.0
Max användarvikt	kg lbs	150 330
Adapter Spänning Strömstyrka		9V-DC 1.0 A

## Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv:  
EN 957 (HB), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

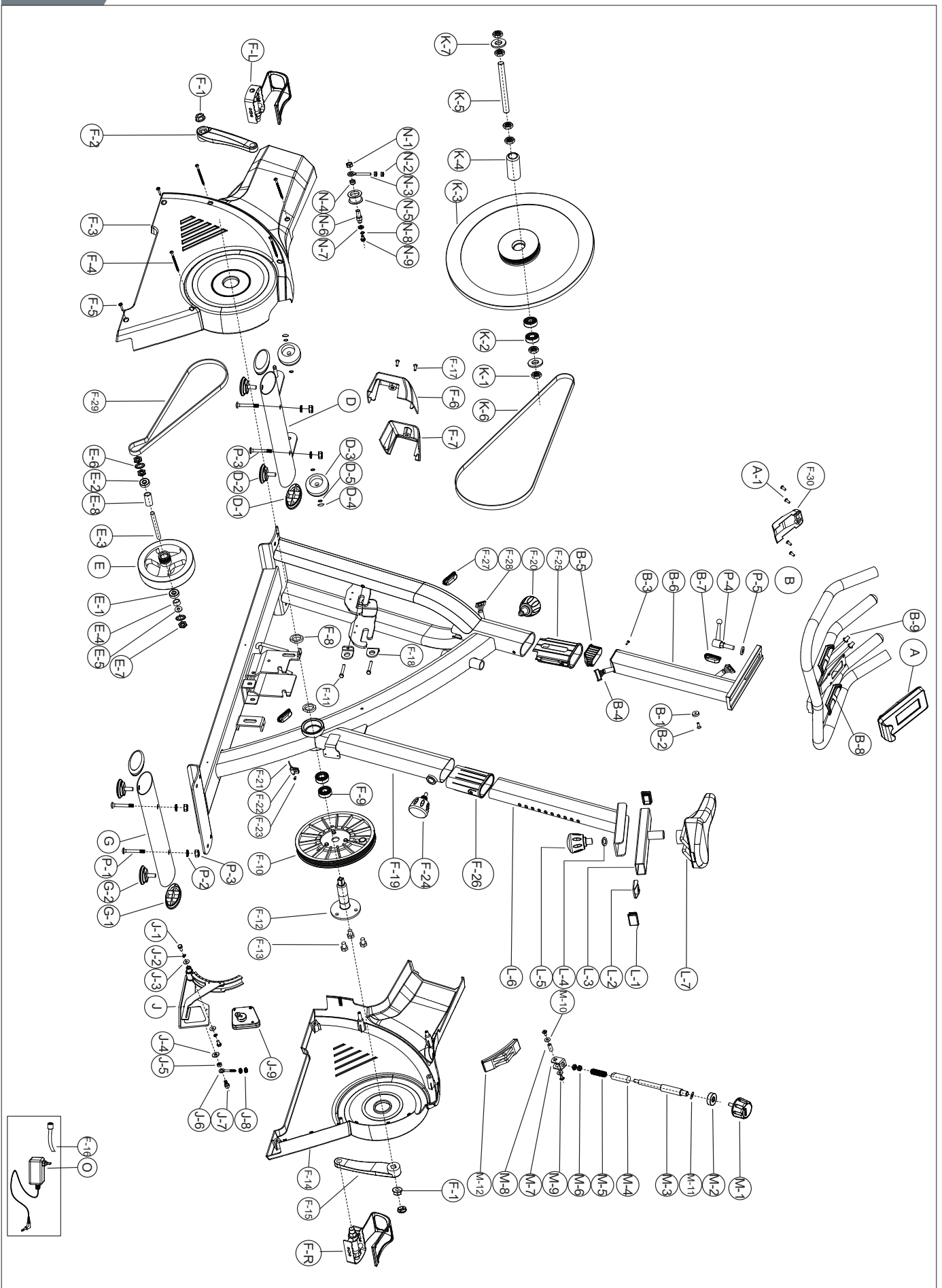
09-2022

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2022 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

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



**B.O.M.**

NR	Description	Specs	Qty
A	Console S40 + BT		1
A-1	Screw	M5x10 black	4
B	Handlebar	Dipping black	1
B-1	Limit sleeve	Black, rubber	1
B-2	Hex screw	M5x12L	1
B-3	Self-tap screw	M3x12L	1
B-4	Cable, upper	600mm 12P(W)+12P(B)	1
B-5	Handlebar cap	PVC, black	1
B-6	Handlebar post	Chromed	1
B-7	Wire cap	Black (PP)	1
B-8	Hand pulse sensor	Black	2
B-9	Hand pulse sensor wire	400mm 2P+ dual terminal	2
D	Front foot	RAL 9004 black	1
D-1	Foot cap	Black ABS	2
D-2	Adjust cushion pad	3/8" -16 x30L(black)Ø40	2
D-3	Transport wheel	Black	2
D-4	Nut	M8	2
D-5	C-clip	Ø8	4
E	Flywheel compl. (incl. E-1~E8)	Ø150x32W black	1
E-1	Bearing	6000RS	1
E-2	Bearing	6900RS	1
E-3	Flywheel axle	Ø10x106.5L	1
E-4	Plastic bushing	Ø10xØ14x6mmL(Nylon))	1
E-5	Flat washer	Ø10xØ14x1t	2
E-6	Star washer	Ø10xØ17x1t 30#	2
E-7	Nut	3/8" -26x4.5t( )30#	5
E-8	Bushing	Ø13xØ14x46.5mmL(Q235)	1
F	Pedal, pair (sport type)	JD305A	1
F-1	Pattern nut	M10xP1.25x9T (nyloc) code: 8.8	2
F-2	Crank (LH)	9/16" x 180L	1
F-3	Side cover (LH)	RAL 9004 black	1
F-4	Self-tap screw	M4x50L 35#	4
F-5	Self-tap screw	M5x16L code: 8.8	4
F-6	Front cover (LH)	RAL 9004 black	1
F-7	Front cover (RH)	RAL 9004 black	1
F-8	Nut	M20*P1.0 Black	2
F-9	Bearinbg 6004RS	6004RS	2
F-10	Drive pulley	Ø210*6-groove Aluminum	1
F-11	Hex screw	M6xP1.0x30L code:8.8	2
F-12	Axle	Ø20*180L	1
F-13	Hex screw	M8xP1.25x12Lx5t	3
F-14	Side cover (RH)	RAL 9004 black	1
F-15	Crank (RH)	9/16" x 180L	1
F-16	DC wire	350L+3P	1



## B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
F-17	Screw	M5x14L 30#	4
F-18	Flywheel adjust plate	4T	2
F-19	Frame	Black	1
F-20	Handlebar post knob	M16xP1.5x25L	1
F-21	Sensor box + wire	400L	1
F-22	Sensor holder	Black	1
F-23	Machine screw	M4x10L	1
F-24	Seat post knob	M16xP1.5x25L black	1
F-25	Handlebar post sleeve	Black PP	1
F-26	Seat post sleeve	Black PP	1
F-27	End cap	Black PVC	2
F-28	Cable, Lower	1000mm 12P (W)+2P 70mm+3	1
F-29	Drive belt	J5 813m/m(320J)	1
F-30	Cover	Black	1
G	Rear foot	RAL 9004 black	1
G-1	Foot cap	Black	2
G-2	Adjust cushion pad	3/8" -16 x30L(black) Ø50	2
J	Magnet brake set	10-magnet	1
J-1	Hex screw	M6xP1.0*16L	2
J-2	Spring washer	Ø6	2
J-3	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2
J-4	Flat washer	Ø8*Ø19*2T	2
J-5	Bushing	Ø10xØ14x6mmL(Q235)	1
J-6	Adjustor	M6*Ø18*63L	1
J-7	Screw	M8*22L	1
J-8	Hex Nut	M6	2
J-9	Servo motor		1
K	Flywheel set (incl. K1~K5, K7)	Black	1
K-1	Nut	9/16"x5.5t	6
K-2	Bearing 6202RS TPI	6202RS TPI	2
K-3	Flywheel		1
K-4	Bushing	Ø26*56.8L	1
K-5	2-way flywheel axle	Ø15*156L	1
K-6	Belt	PK 5-groove 1320m/m	1
K-7	Flat washer 15x 25x1t	Ø15xØ25x1t	2
L	Seat sliding tube set	215L chromed	1
L-1	Tube cap	25*40 black PVC	2
L-2	Screw fixing bracket		1
L-3	Seat sliding tube	Chromed	1
L-4	Flat washer	Ø12.5xØ24x2t	1
L-5	Seat locking knob	Black	1
L-6	Seat post	Chromed	1
L-7	Seat	SP-4 black soft skin	1
M	Brake assembly set		1



**B.O.M.**

NR	Description	Specs	Qty
M-1	Brake knob		1
M-2	Fixing nut	M20*1.0*10L	1
M-3	Adjustment pole(lower)	Ø13*170L	1
M-4	Fixing tube	Ø18*64L	1
M-5	Spring	Ø15*1.6T*86L black	1
M-6	Hex Nut	M8 4t	2
M-7	Brake bracket	3T black	1
M-8	Bushing	Ø9.2*18L 45#	1
M-9	Screw	M5x8	2
M-10	Flat washer	Ø10xØ14x1t	2
M-11	Teflon washer	Ø13.5xØ18.5x0.5t	1
M-12	Brake set	Black, ABS+Fibrac	1
N	Belt tightener set (incl. N-1~N-9)		1
N-1	Hex nut	M10 7t	1
N-2	Hex nut	M6	2
N-3	Adjustor	M6*Ø18*63L	1
N-4	Bushing	Ø10xØ14x4mmL	1
N-5	Pulley wheel	Ø30x22mmL	1
N-6	Pulley wheel axle	41L	1
N-7	Flat washer	Ø6xØ13x1t	1
N-8	Spring washer	Ø6	1
N-9	Hex screw	M6xP1.0x12L	1
P	Hardware kit (incl. P-1~P-8)	Black screws, blister pack	1
P-1	Carriage bolt		4
P-2	Flat washer	Ø8xØ19x2t	8
P-3	Nylon nut	M8	4
P-4	Quick release knob	M10*26.5L	1
P-5	Copper sasher	Ø10.5*Ø22*3.5t	1
P-6	Harpoon wrench	13.15.19.5 cross Q235	1
P-7	Allen wrench	6mmx30mmLx84mmL	1
P-8	Spann wrench	13.14 cross	1
O	Adapter	DC 9V/1.0A (C-type)	1
	Bottle holder		1
E	Flywheel compl. Assy	Parts: E-1 ~ E8	1
G	Rear foot compl. Assy	Parts: G-1, G-2	1
K-3	Flywheel compl. Assy	Parts: K1 ~ K5, K7	1
N	Belt tightener compl. Assy	Parts: N-1 ~ N-9	1
	Front post fixation strip S40		

**TUNTURI**®

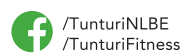
**FEEL BETTER EVERY DAY**

**TUNTURI NEW FITNESS B.V.**

Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

P.O. Box 60001  
1320 AA Almere  
The Netherlands

info@tunturi.com  
www.tunturi.com



20221028-W