

# Platinum<sup>®</sup> PRO

RECUMBENT BIKE



*It's easy to feel good!*

## Sikkerhedsinstruktioner

Læs denne vejledning grundigt igennem, inden du samler, bruger eller servicerer dit fitnessudstyr. Opbevar venligst guiden et sikkert sted; det vil give dig nu og i fremtiden de oplysninger, du har brug for for at bruge og vedligeholde dit udstyr. Følg altid disse instruktioner omhyggeligt.

### Bemærk om dit helbred

Inden du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at kontrollere din helbredstilstand.

Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, mens du træner, skal du stoppe din træning med det samme og konsultere en læge. For at undgå muskelsmerter og belastninger skal du begynde hver træning med at varme op og afslutte den med at køle ned (langsomt træde i pedalerne ved lav modstand). Glem ikke at strække i slutningen af træningen.

### Bemærk om træningsmiljøet

Udstyret må ikke bruges udendørs. Placer udstyret på en fast, plan overflade. Placer udstyret på en beskyttende base for at undgå skader på gulvet under udstyret.

Sørg for, at træningsmiljøet har tilstrækkelig ventilation. For at undgå at blive forkølet, må du ikke træne på et trækfuldt sted.

Under træning tåler udstyret et miljø, der måler +10°C til +35°C. Udstyret kan opbevares i temperaturer mellem

-15°C og +40°C. Luftfugtigheden i trænings- eller opbevaringsmiljøet må aldrig overstige 90 %.

### Bemærk om udstyret

- Hvis børn får lov til at bruge udstyret, skal de overvåges og læres at bruge udstyret rigtigt under hensyntagen til barnets fysiske og mentale udvikling og deres personlighed.

Før du begynder at bruge udstyret, skal du sikre dig, at det fungerer korrekt på alle måder. Brug ikke defekt udstyr. Tryk på tasterne med spidsen af fingeren; dine negle kan beskadige nøglemembranen.

Læn dig aldrig på grænsefladen.

Fjern aldrig sidedækslerne. Træd ikke på rammen.

Kun én person må bruge udstyret ad gangen.

Hold styret til støtte, når du stiger på eller af udstyret.

Bær passende tøj og sko, når du træner. Beskyt måleren mod sollys og tør altid overfladen af måleren, hvis der er sveddråber på den.

Yderligere information om garantibetingelser kan findes i garantihæftet, der følger med produktet.

Bemærk venligst, at garantien ikke dækker skader som følge af forsendelse eller forsømmelighed af justeringer eller vedligeholdelsesinstruktioner beskrevet i denne manual.

Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer over 150 kg.

Forsøg ikke anden service eller justeringer end dem, der er beskrevet i denne vejledning. Alt andet skal overlades til en person, der er fortrolig med vedligeholdelse af elektromekanisk udstyr og er autoriseret i henhold til lovgivningen i det pågældende land til at udføre vedligeholdelses- og reparationsarbejde.

Tab eller indsæt aldrig nogen genstand i nogen åbninger.

Må ikke bruges udendørs.

Brug ikke for stort tryk på konsollens kontroltaster. De er præcist indstillet til at fungere korrekt med lillefingertryk. At skubbe hårdere vil ikke få enheden til at gå hurtigere eller langsommere. Kontakt din forhandler, hvis du føler, at knapperne ikke fungerer korrekt ved normalt tryk.

## 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 forlængerkabel.

Hold netkablet væk fra varme, olie og skarpe kanter.

Du må ikke ændre eller modificere netkablet eller netstikket.

Brug ikke udstyret, hvis netledningen eller stikket 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.

**GEM DENNE BRUGSANVISNING**

# Montage

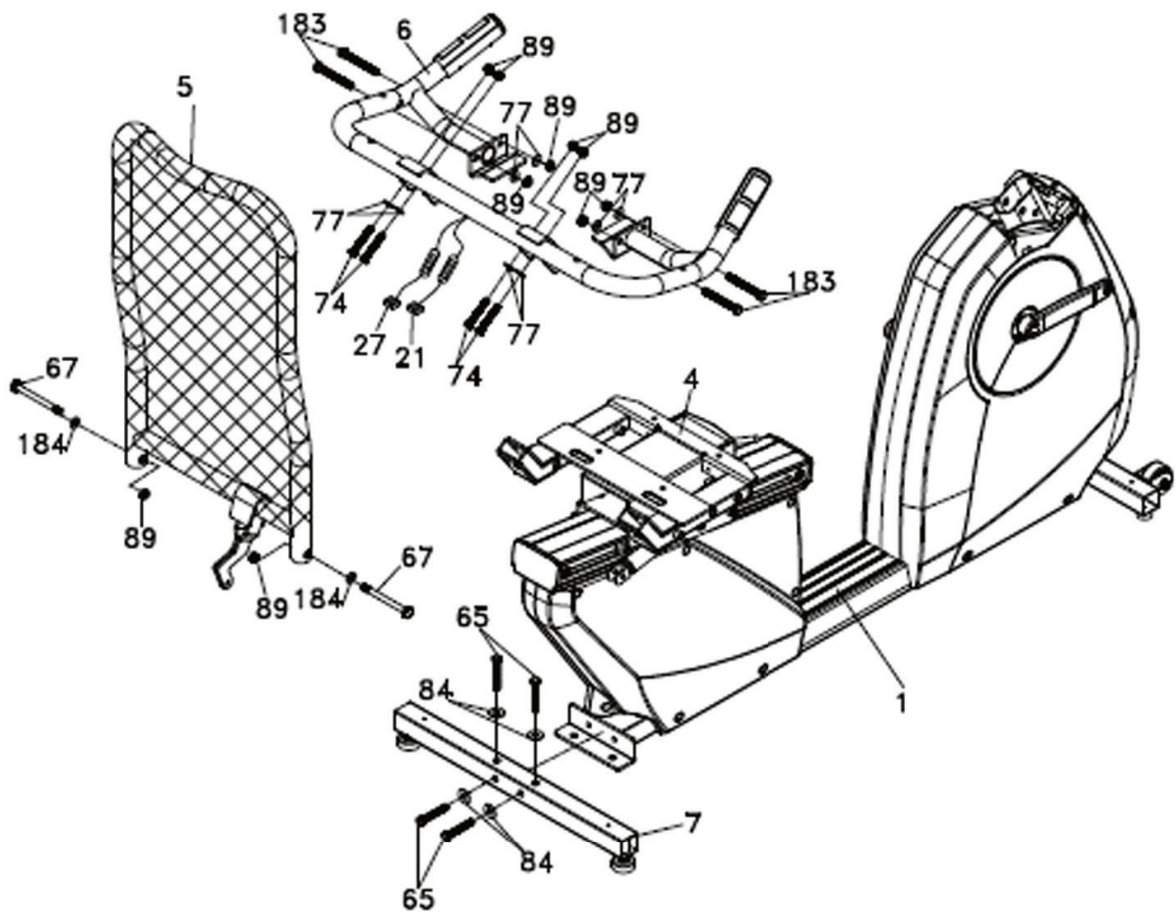
## Trin 1:

### Bageste støtterør, bageste styr og meshback-samling

1. Installer det bageste støtterør (7) på hovedrammen med fire 3/8" x 2- 1/4" sekskantbolte (65) og fire 3/8" x25 flade skiver (84).

2. Installer sædestyret (6) på sædeslæden (4) med fire 3/8" x 2" sekskantbolte (74), fire 3/8" x 3" sekskantbolte (183), otte 3/8"x19mm flade skiver (77) og otte 3/8" Nyloc-møtrikker (89).

3. Monter sæderyglænsrammen (5) på sædeslæden (4) med 2 stk. M10x100 sekskantbolte (67) og 2 stk. Ø10xØ14x3T nylonskiver (184) og 2 stk M10x8T\_Nyloc møtrik (192) ved at bruge 17m/m\_skruenøglen (190) . Spænd boltene stramt nok, så ryglænet ikke spiller, men ikke binder sig, når det lænes tilbage.



⊙ #184. 10X14X3T Plastic Washer - 2PCS

⊙ #84. 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

⊙ #77. 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

⊞ #89. 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

⚓ #74. 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

⚓ #65. 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS

⚓ #183. 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

⚓ #67. 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS

⚒ #130. 13/14m/m\_Wrench

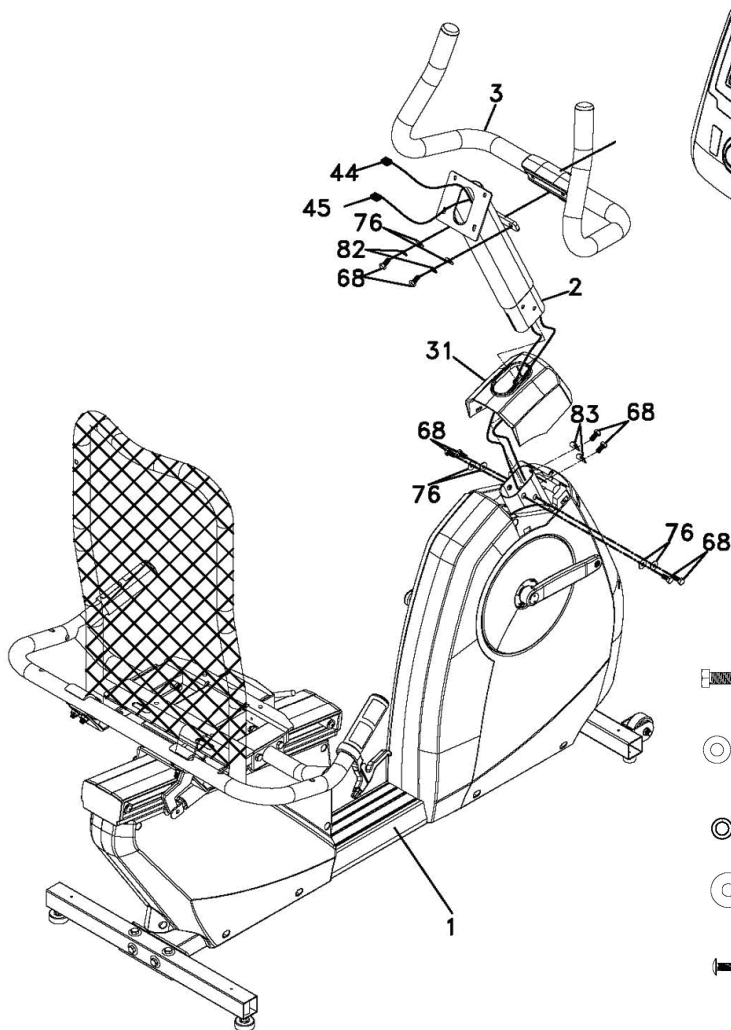
⚒ #112. 12/14m/m\_Wrench








## Trin 2:

### Frontstyr og opretstående rørsamling

1. Installer det opretstående rørdæksel (31) på det opretstående rør (2), og sørg for, at det vender i den rigtige retning som på billedet nedenfor. Før de to kabler (44, 45) gennem bunden af det opretstående rør og ud af den øverste åbning.
2. Installer det opretstående rør (2) i modtagerrøret på hovedrammen (1) med seks 5/16" × 5/8" sekskantbolte (68), fire 5/16" × 18 mm flade skiver (76) på siderne af røret og to 5/16" × 19 mm buede skiver (83) på forsiden af røret. Træk let i kablerne, mens du installerer det opretstående rør for at undgå at skære i kablerne.

3. Fjern den hvide Styrofoam-pude (installeret af fabrikken for at forhindre, at bolte ved et uheld falder ned i cyklen).
4. Installer computerkablet (44) og håndpulssensorenheden med kabel (45) i stikket bag på konsollen (19). Installer konsollen på monteringspladen med fire M5×12mm Phillips-hovedskruer (99). Pas på ikke at klemme kablerne mellem konsollen og monteringspladen. Dette kan kortslutte kablerne og beskadige elektronikken.
5. Installer den faste håndtagssamling (3) på det opretstående rør (2) med to 5/16" × 5/8" mm sekskantbolte (68), to 5/16" × 18 mm flade skiver (76) og to 5/16" splitskiver (82)



-  #68. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 8PCS
-  #76. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS
-  #82. 5/16"X1.5T Split Washer - 2PCS
-  #83. 5/16"X19mmX1.5T Curved Washer - 2PCS
-  #99. M5x12mm Phillips Head Screw - 4PCS
-  #114. Phillips Head Screw Driver
-  #112. 12/14m/m Wrench

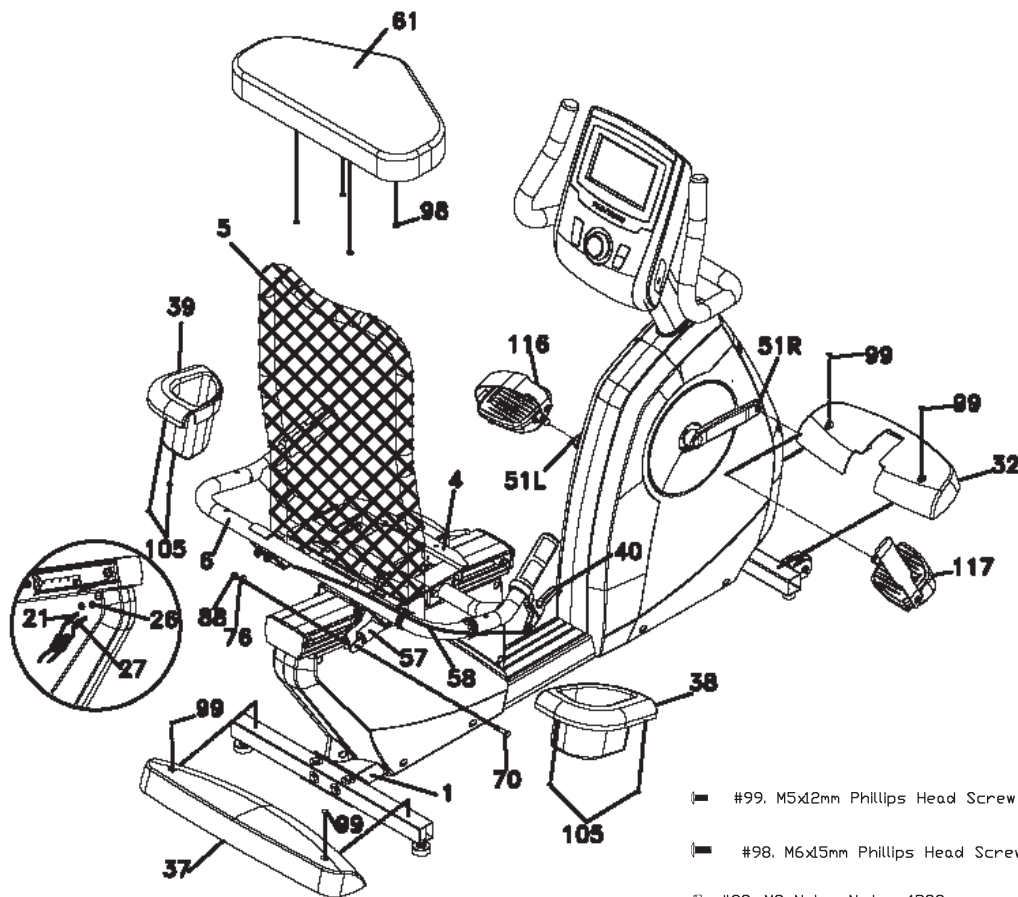
**Trin 3:**





**Sæde, ryglæn, pedaler og små betræk**







1. Installer sædet (61) på sædeslæden (4) med fire M6 × 15 mm Phillips-hovedskruer (98).
2. Installer det forreste støttedæksel (32) og det bagerste støttedæksel (37) på hovedrammen (1) med fire M5 × 12 mm Phillips-hovedskruer (99).
3. Installer gascylinderen (57) i beslaget på sæderyglænsrammen (5) med en M8x32mm sekskantbolte (70), en 5/16" × 18mm flad skive (76), en 5M8x6T nylokmøtrik (91) . Spænd bolten, indtil den sidder godt fast, men spænd ikke for meget til det punkt, hvor den bindes.
4. Fjern M6-knaphovedets sokkelbolte, der holder klemmen på sædejusteringsudløserhåndtaget (40).

Installer udløserhåndtaget (40) på sædets håndtagsstang (6) lige bag håndpulssensorerne. Installer håndtaget i en vinkel, der giver nem adgang til brug, og installer og stram den skrue, der blev fjernet tidligere.

5. Fastgør stålkablet (58) på sædehåndtaget (6) ved at bruge de fire strimler velcrobånd.
6. Sæt Handpulse W/Cable-enheden (21, 27) i stikdåserne på venstre side bagdæksel (26), lige under sædet.
7. Installer drikkevareholderne (R /38, L/39) på venstre side af sædets håndtag (6) med fire Ø4 × 16 mm pladeskruer (105).
8. Installer pedalen (L, R) (116, 117) på krankarmen (L, R) (51L, 51R).



-  #114. Phillips Head Screw Driver
-  #113. 13/15m/m\_Wrench
-  #115. M5 Allen Wrench
-  #130. 13/14m/m\_Wrench

-  #99. M5x12mm Phillips Head Screw - 8PCS
-  #98. M6x15mm Phillips Head Screw - 4PCS
-  #88. M8 Nylon Nut - 1PCS
-  #76. 5/16"x18mmX1.5T Flat Washer - 1PCS
-  #70. M8X32mm Hex Head Bolt -1PCS
-  #105. 4X16mm Sheet Metal Screw - 4PCS

## Computer



### Hjul og knapper

#### A Tilbage, stop knap:

Gå tilbage til forrige vindue  
Stop den aktive træning

#### B Hovedmenu

Det vil gå tilbage til hovedmenuen eller hurtig start, hvis du trykker på hovedmenuknappen.

Under træning: pause, hvis du trykker på denne knap

#### C Bruger/ indstillinger:

Tryk på denne knap for at gå ind i bruger-/indstillingstilstandsskærmen

Denne knap er ikke til nogen nytte under træning

#### D Hjul

##### Dreje funktioner:

Vælg træningstilstand i hovedmenuen

Valg af bruger/indstillingstilstand

Vælg arbejdsэлемент på indstillingsskærmen

Forøg eller formindsk indstillingsværdien

Justering af målværdi (høj/lav) under træning

Skift op eller ned under T-Ride™ eller T-Road træning

#### Vandret

Drej med uret for at vælge mulighed mod højre; mod uret for venstre

#### Lodret

Drej med uret for at skifte op; mod uret for at skifte ned



#### Tryk funktioner:

- Sport mode confirmation
- Option confirmation under User/Setting mode
- Confirmation of working item on setting screen
- Setting value confirmation
- Screen switching between bpm ↔ Nm or bpm ↔ W during workout
- Screen switching between bpm ↔ m or bpm ↔ ft during T-Ride™
- Screen switching between Video ↔ Profile during T-Road
- Switching to next tutoring mode during T-Trainer™
- Option confirmation under Music mode screen

#### USB-port

Usb-porten kan bruges til:

- Serviceformål såsom softwareopdatering.

#### Bemærk! Formatet bør ikke være NTFS

## Startskærm

Når brugergrænsefladen startes, vil den vise indlæsningsskærm som vist nedenfor.



Efter et par sekunder skifter denne skærm til skærbilledet Datalæsning i gang. Vist nedenfor.



Efter indlæsning af applikationen vil brugergrænsefladen vise hovedmenuskærmen.



Trainer er nu klar til at starte din træningsprogrammering ved blot at vælge hurtig start og begynde.

## Programmer



### Quick start

Drej jog-hjulet og vælg "Hurtig start"  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå hurtigt ind i træningsskærmen

### Træningsskærm



X-aksen angiver tid i minutter mellem 0~30. Den opdateres en gang hvert 15. minut under træning

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem Nm↔ bpm.

Søjlediagrammet angiver momentværdi Nm. Drej jog-hjulet for at justere Nm-værdien.

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som træningstiden øges. Træningsskærmen kunne højst vise 5-timers data.

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned.



## Afslut træningen

Træningsafslutningsskærmen dukker op, når der trykkes på Tilbage/stop eller Hovedmenu, eller når den hvide priklinje når målværdien.

### Trænings slutskærm



#### Blive ved:

Vælg "Fortsæt" for at vende tilbage til træningsskærmen

#### Afslut:

Vælg "Afslut" for at afslutte til sidste sessionsskærm.

#### Gem og afslut:

Vælg "Save&Exit" og indtast et filnavn nederst på skærmen: brug jog-hjulet til at vælge A~Z eller 0~9, gem alle træningsdata og navngiv filen til en ny træningstilstand.

Vis træningsdataene på skærbilledet Sidste session.

### Træningsdataskærm



Tryk på jog-hjulet for at vende tilbage til hovedmenuen.

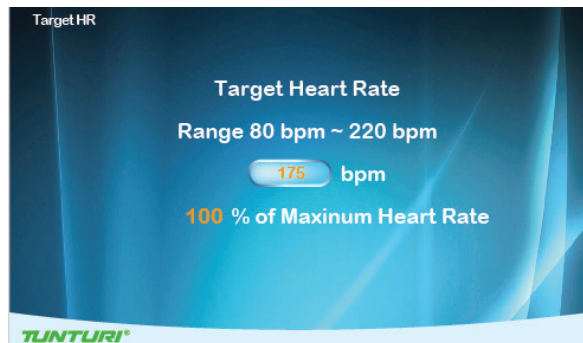


## Mål puls

Drej jog-hjulet og vælg "Mål HR"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1)

### Indstillingsskærm (1)



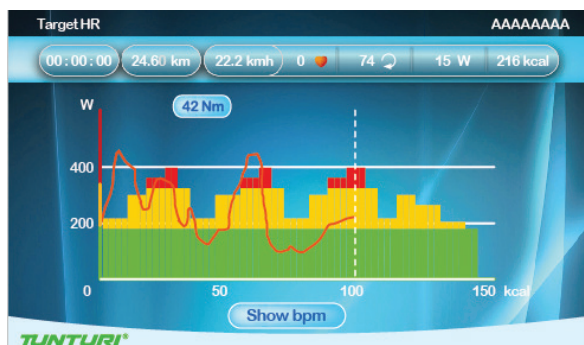
Drej jog-hjulet for at justere målpulsværdien. (Procentdelen varierer med bpm-værdien)  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (2)

### Indstillingsskærm (2)



Drej jog-hjulet for at vælge element  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.  
Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsskærmen.

## Træningskærm



The X-axis unit is shown according to the selection of Energy/Time/Distance in Set screen:

Energy Unit: kcal  
 Time Unit: min  
 Distance Unit: km in metric  
 mile in Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem W ↔ bpm

Søjlediagrammet angiver målpulsværdien bpm. Drej jog-hjulet for at justere målpulsværdien.

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie /tid/distance øges.

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned.

Den blå kurve viser den aktuelle Watt-værdi.

Konsolprogrammering: Hjælp brugeren med at nå målet i henhold til dens målpulsinput under træning. Når den faktiske puls er højere end målværdien, vil systemet reducere Watt-værdien; mens den øger Watt-værdien, når den faktiske puls er under målværdien.

En meddelelse om "Ingen puls" vises, hvis brugerens puls ikke registreres under træning.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



## Manual

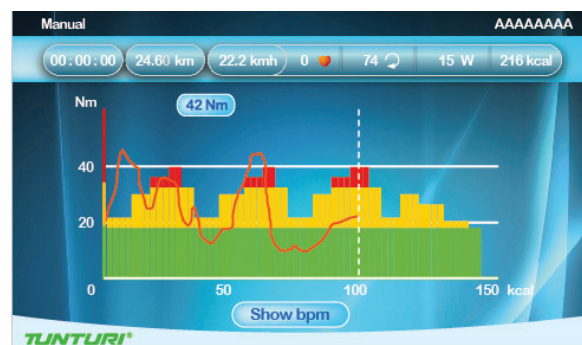
Drej jog-hjulet og vælg "Brugervejledning"  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

## Indstillingskærm



Drej jog-hjulet for at vælge element  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.  
 Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningskærmen.

## Træningskærm



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand i Indstil-skærmen.

Energienhed: kcal  
 Tidsenhed: min  
 Afstandsenhed: km i metrisk  
 mile i Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte mellem Y-aksen Nm ↔ slag/min

Søjlediagrammet angiver moment Nm værdi. Drej jog-hjulet for at justere Nm-værdien.

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie /tid/distance øges.

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



## Watt Constant

Drej jog-hjulet og vælg "Watt konstant"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

### Indstillingsskærm (1)



Drej jog-hjulet for at justere mål-Watt-værdien.

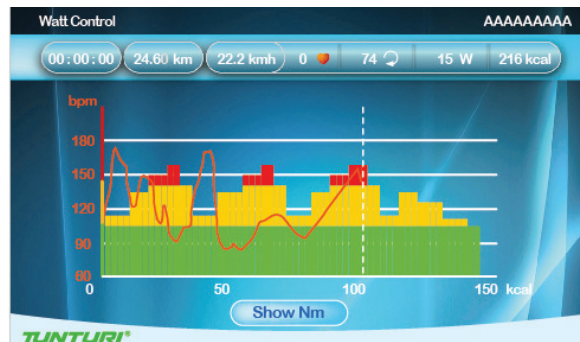
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (2)

### Indstillingsskærm (2)



Drej jog-hjulet for at vælge element  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.  
Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsskærmen

### Træningsskærm



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand i Indstil-skærmen.

Energienhed:	kcal		
Tidsenhed:	min		
Afstandsenhed:	km	i	metrisk
	mile	i	Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem Nm ↔ bpm

Søjlediagrammet angiver Watt-værdien. Drej jog-hjulet for at justere Watt-værdien. Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie /tid/distance øges

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned  
Konsolprogrammering: Hjælp brugeren med at nå målet i henhold til dens mål-watt-værdiinput under træning. Når den faktiske Watt-værdi > målværdi, vil systemet reducere Watt-værdien; mens øger Watt-værdien, når faktisk Watt-rate < målværdi.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

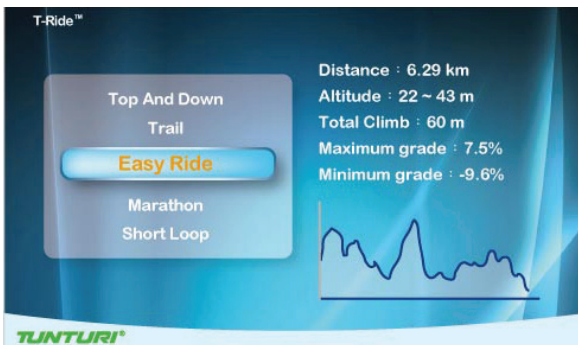


## T-Ride

Drej jog-hjulet og vælg "T-tur"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

### Indstillingsskærm



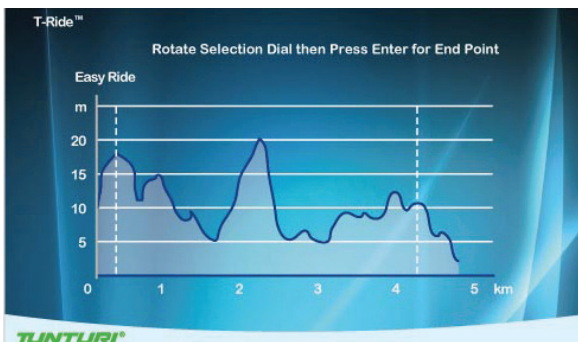
Drej jog-hjulet for at vælge mellem: Top and Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (2)

### Indstillingsskærm



- Indstil startpunktet for træning: drej jog-hjul-knappen for at justere den venstre hvide priklinje, tryk på jog-hjul-knappen for at bekræfte.



- Indstil slutpunktet for træning: Drej jog-hjul-knappen for at justere den højre hvide priklinje, tryk på jog-hjul-knappen for at bekræfte, og gå ind på træningsskærmen.

### Træningsskærm



X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mile i Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem m ↔ bpm i metrisk, ft ↔ bpm i imperial. Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som afstanden øges. Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned. Til højre på skærmen er gearskiftet fra 1~8.

Drej jog-hjulet for at skifte. Det hvide ikon + 0° nederst til venstre på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med ændringen af profilens hældningsniveau.

Skærmbilledet Sidste session viser træningsdata. Tryk på jog-hjulet for at vende tilbage til hovedmenuen.

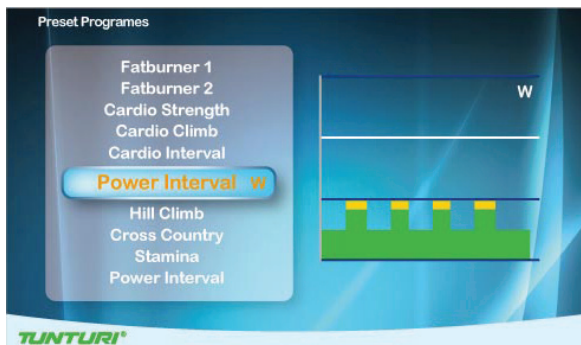
For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



### Forudindstillede programmer

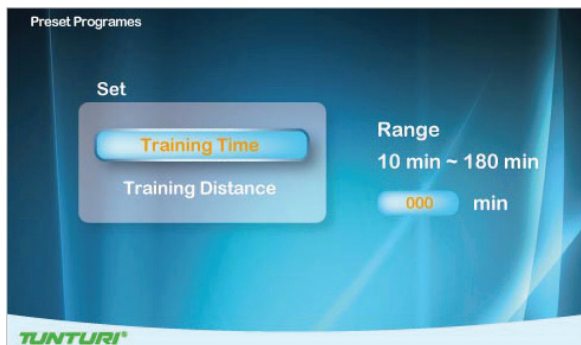
Drej jog-hjulet og vælg "Forudindstillede programmer". Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

## Indstillingskærm



Drej jog-hjulet for at vælge mellem:  
Watt kontrol: Rolling Hills - Hill Climb  
- Cross Country - Udholdenhed - Power Interval elementer og,  
Pulskontrol: Fedtforbrænder 1 - Fedtforbrænder 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (2)

## Indstillingskærm



Drej jog-hjulet for at vælge element  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.  
Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind på træningsskærmen

## Træningsskærm (Watt kontrol)



X-aksenheden vises i henhold til valget af Tid/Afstand i Indstillingskærmen:

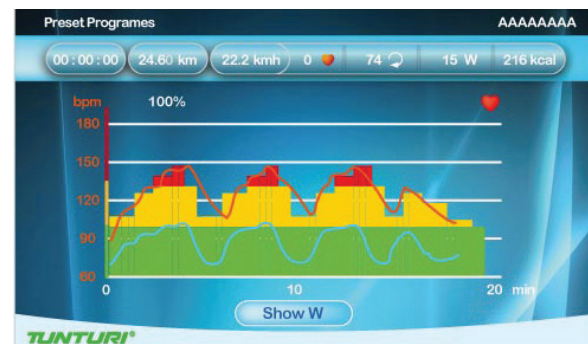
Tidsenhed: min  
Afstandsenhed: km i metrisk  
mile i Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem W ↔ bpm

Søjlediagrammet angiver standardmålværdien for Watt for profilen. Drej jog-hjulet for at justere procentdelen af Profil Watt-værdien til højre for den hvide priklinje

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som tiden/afstanden øges  
Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned  
Konsolprogrammering er det samme som Watt Constant mode

## Træning (pulskontrol)



X-aksenheden vises i henhold til valget af Tid/Afstand i Indstillingskærmen:

Tidsenhed: min  
Afstandsenhed: km i metrisk  
mile i Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem W ↔ bpm

Søjlediagrammet angiver standardmålværdien for Watt for profilen. Drej jog-hjulet for at justere procentdelen af Profil Watt-værdien til højre for den hvide priklinje  
Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som tiden/afstanden øges

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned  
Den blå kurve viser den aktuelle Watt-værdi  
Konsolprogrammering er det samme som Target HR-tilstand

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

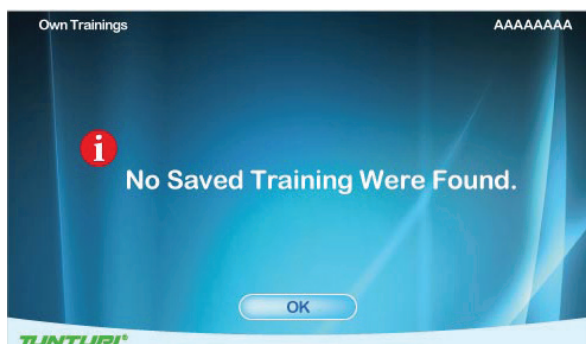


### egen træning

Drej jog-hjulet og vælg "Forudindstillede programmer"  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

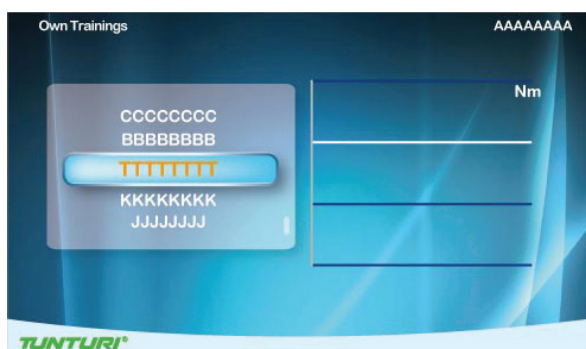


Når der ikke findes nogen gemte træninger, vises nedenstående vindue.



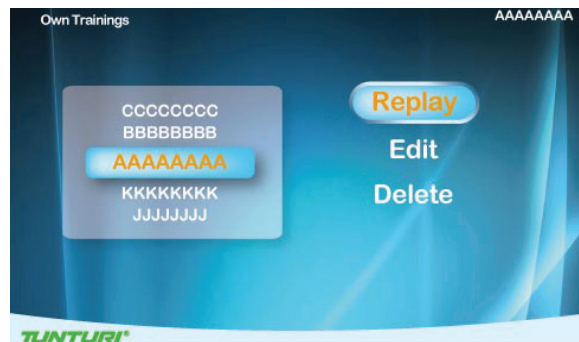
- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

### Indstillingsskærm (1)



Indstillingsskærm (1) er til brugerens gemte elementer og træningsregistreringer.  
De vises i højre og venstre skærm.  
Drej jog-hjulet for at vælge element  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne valgvinduet.

### Udvælgelsesvindue



- Drej jog-hjulet og vælg element  
Vælg "Afspil igen"
  - Tryk på jog-hjulet for at bekræfte.  
Gå ind på træningsskærmen og fortsæt den forrige træning  
Vælg "Rediger"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte  
Indtast og rediger områdeindstillingen  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at gå ind i træningsskærmen  
Vælg "Slet"
- Drej jog-hjulet for at vælge element  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne valgvinduet.  
Vælg Ja for at slette den valgte fil, vælg nej ikke slet den valgte fil.  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte.

Træningsskærm:  
Træningsskærmen afhænger af den træningstilstand, du er i.  
Nm manuel tilstand  
Det er det samme som manuel tilstand  
Watt konstant tilstand  
Det er det samme som forudindstillede programmeres Watt-tilstand  
Mål HR-tilstand  
Det er det samme som forudindstillede programmeres hjertefrekvenstilstand

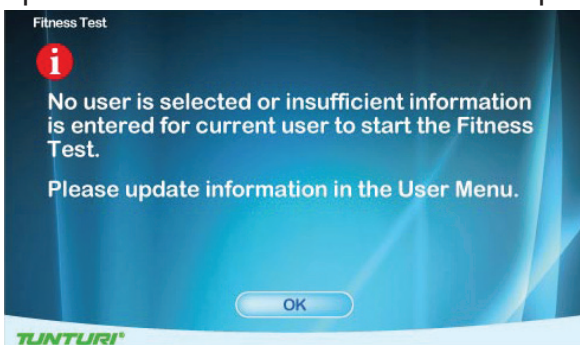


## Fitness test

Drej jog-hjulet og vælg "Fitness test"

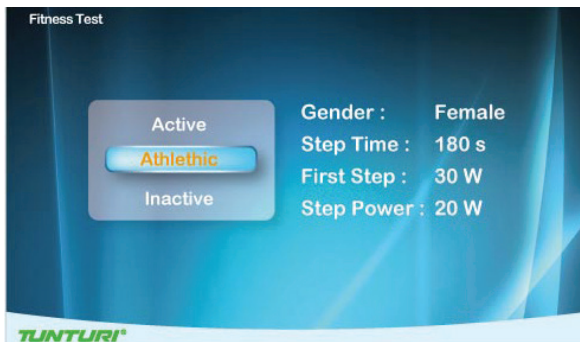
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Brugergrænsefladen har brug for brugerens data for at behandle fitness testen, hvis ingen tilgængelige brugerdata kan fitness testen ikke starte op. Nedenstående besked vil dukke op.



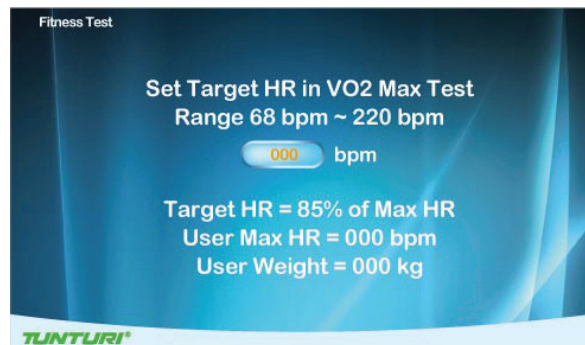
- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

## Indstillingsskærm (1)



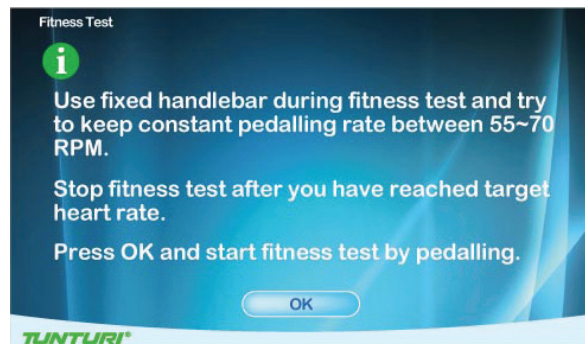
Drej jog-hjulet for at vælge element (Inaktiv / Aktiv / Atletisk tilstand)  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærmen (2)

## Setting screen (2)



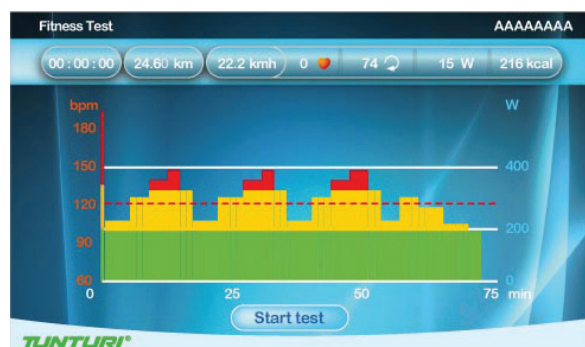
Drej jog-hjulet til at indstille brugerens målpuls inden for Vo2 Max-værdi. (Området er mellem 68~220bpm.) standard: 85% af Max HR og viser brugerens Max HR (bpm) og vægt (kg)  
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne informationsvinduet

## Information window



- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og åbne træningsskærmen.

## Træningsskærm



X-aksenheden er min  
Y-aksenheden er bpm  
Søjlediagrammet angiver Watt-værdien af profilen.

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som tiden øges, træningstiden er højst 5 timer derefter træningsskærmen

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned  
Den vandrette røde priklinje viser brugerens målværdi for høre frekvens

**Skærmen viser "Test mislykket! hvis:**

Træningstiden er for kort  
RPM-værdien er for lav  
HR-målet er ikke nået  
HR er mindre end 110 slag/min

**"Ingen puls registreret" hvis:**

- Den registrerer ikke brugerens puls

Tryk på knappen Tilbage/stop eller Hovedmenu for at forlade trænings-skærmen

**"Mål for HR nået! Stop testen eller fortsæt"**

Brugeren har nået målet.  
Tryk på jog-hjulet for at afslutte testen og vise træningsdataskærmen

**Træningsdataskærm**



- Tryk på jog-hjulet for at gå til VO2 Max-testresultatskærmen

**VO2 Max test result screen**



- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

**For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"**

**VO2 Max testresultattabel.**

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30



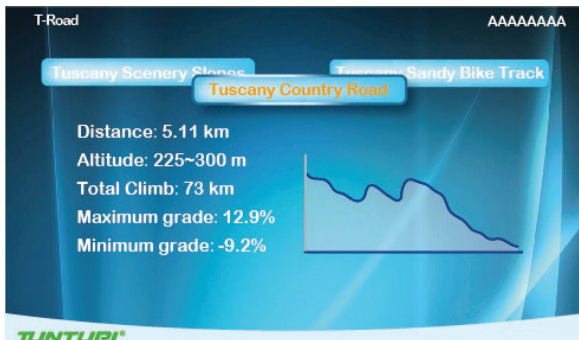


## T-Road

Drej jog-hjulet og vælg "T-træner"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

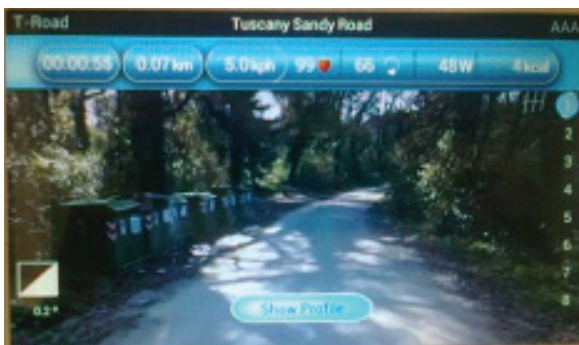
### Setting screen (1)



Der er 3 valgbare numre tilgængelige. At vide: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

Drej jog-hjulet og vælg din træningsbane

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsvideoskærmen.



Tryk på jog-hjulet under træningen for at skifte mellem video- og profilskræmen



X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mile i Imperial

Y-aksenheden er m i metrisk og ft i Imperial

Tryk på jog-hjulet under træning for at skifte mellem Video ↔ Profile-skærmen

### På profilskræmen:

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som træningstiden øges. Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

### På videoskræm:

- Til højre på skærmen er gearskiftet fra 1~8, brug jog-hjulet til at skifte. Det hvide ikon + 0° nederst til
- venstre på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med ændringen af profilens hældningsniveau.
- Tryk på Tilbage/stop, Hovedmenu eller den hvide priklinje når målværdien kan forlade træningsskræmen

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

## Bruger indstilling

Tryk på knappen "Bruger/Indstillinger" for at komme ind i hovedmenuen Bruger/Indstillinger.

Brug jog-hjulet til at vælge en af de seks tilgængelige elementer.

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte for at gå ind i indstillingsskræmen for det valgte element



## Bruger Log

Ved at vælge "Brugerlog" kan du: se træningsdata for den valgte bruger. Du kan se enten de seneste træningssessionsdata eller en oversigt over alle brugerens sessioner.



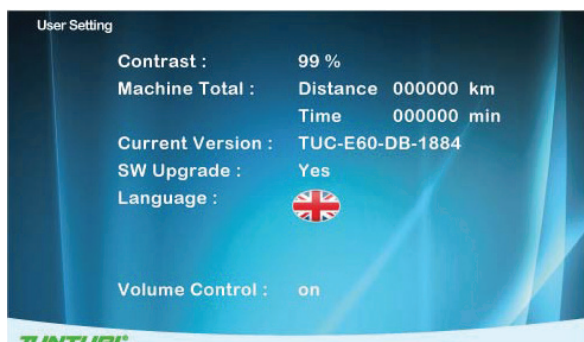
Forlad træningsdataene ved at trykke på BACK/STOP.



## Bruger indstilling

Ved at vælge "Brugerindstilling" kan du:  
 Juster lysstyrken (standard=50%)  
 Kontroller maskinens samlede kilometertal.  
 Kontroller den samlede brugte tid for maskinen.  
 Kontroller standard firmware- og softwareversionen af konsollen  
 Skift sprog  
 Vælg knap bilyd til (ja) eller fra (NEJ)

### Bruger indstilling vindue



## Sådan ændres indstillinger

- Drej jog-hjulet for at vælge et udskifteligt element.
- Tryk på jog-hjulet for at åbne det valgte element i højre side af skærmen til redigering.

Drej jog-hjulet for at ændre den valgte værdi.

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte ændringen.

Drej jog-hjulet for at vælge næste punkt, eller brug Tilbage/Stop-knappen for at gå tilbage til indstillingsmenuen.



## Ændre bruger

Ved at vælge Rediger bruger kan du: Rediger:

### Brugernavn:

Drej jog-hjulet og vælg "Navn"  
 Tryk på jog-hjulet for at åbne "Navn"-redigering.  
 Drej jog-hjulet for at vælge bogstav  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte  
 Drej jog-hjulet for at vælge næste bogstav  
 Når navnet er redigeret korrekt, skal du vælge "✓" for at bekræfte navnet og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Units, Display

Drej jog-hjulet og vælg "Enheder"  
 Tryk på jog-hjulet for at åbne "Units"-redigering  
 Drej jog-hjulet for at vælge  
 Metrisk: vis enheder i km/kph/kcal Imperial: vis enheder i mile/mpg/kcal  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Display

- Drej jog-hjulet og vælg "Vis"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Display"-redigering
- Drej jog-hjulet for at vælge  
 Tæl op: forudindstillet tid/distance vil tælle op  
 Nedtælling: forudindstillet tid/afstand tæller ned.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Køn:

Drej jog-hjulet og vælg "Køn"  
 Tryk på jog-hjulet for at åbne "Køn"-redigering  
 Drej jog-hjulet for at vælge Mand/  
 Kvinde

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

**Alder**

Drej joghjulet og vælg "Alder"  
 Tryk på jog-hjulet for at åbne "Alder"-  
 Drej joghjulet for at ændre alder  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå  
 tilbage til Rediger brugermenu

**Højde**

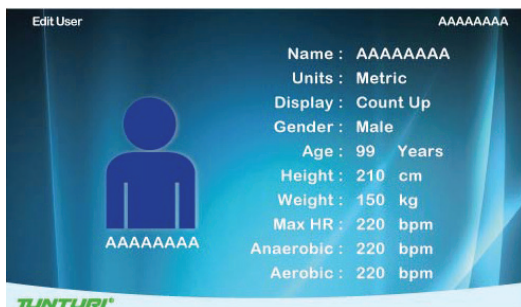
- Drej joghjulet og vælg "Højde"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Højde"-
- redigering Drej jog-hjulet for at ændre Højde, 1 cm, når enheder er i metrisk 1 ft/tommer når enheder i Imperial.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger

**Vægt**

Drej joghjulet og vælg "Vægt"  
 Tryk på jog-hjulet for at åbne "Vægt"  
 Drej jog-hjulet for at ændre vægt  
 I kg, når enheder er i metrisk  
 I lbs når enheder i Imperial.  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå  
 tilbage til Rediger brugermenu

**Max HR**

Drej jog-hjulet og vælg "Max HR"  
 Tryk på jog-hjulet for at åbne "Max HR"-  
 redigering  
 Drej jog-hjulet for at ændre standard max  
 HR-forudindstilling som:  
 når valgt Mand : 220-alder når valgt  
 kvinde : 226-alder  
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå  
 tilbage til Rediger brugermenu

**Slet bruger**

Ved at vælge "Slet bruger" kan du:  
 Slette en bruger og alle dens data.  
 Drej jog-hjulet, og vælg den bruger, du  
 vil slette  
 Tryk på jog-hjulet for at slette den  
 valgte bruger og gå tilbage til  
 indstillingsmenuen.

**Brugeren vil blive slettet uden yderligere opfordring****Ændre bruger**

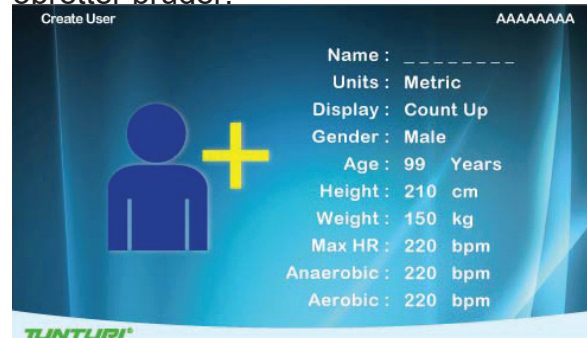
Ved at vælge "Skift bruger" kan du:  
 Vælge en anden forudindstillet  
 brugerprofil.

Drej jog-hjulet, og vælg den bruger, du  
 vil aktivere

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte den  
 valgte bruger og gå tilbage til  
 indstillingsmenuen.

**Opret bruger**

Ved at vælge "Opret bruger" kan du  
 oprette en ny brugerprofil. Der kan  
 maksimalt installeres 8 brugere.  
 Se Rediger bruger om, hvordan du  
 opretter bruger.



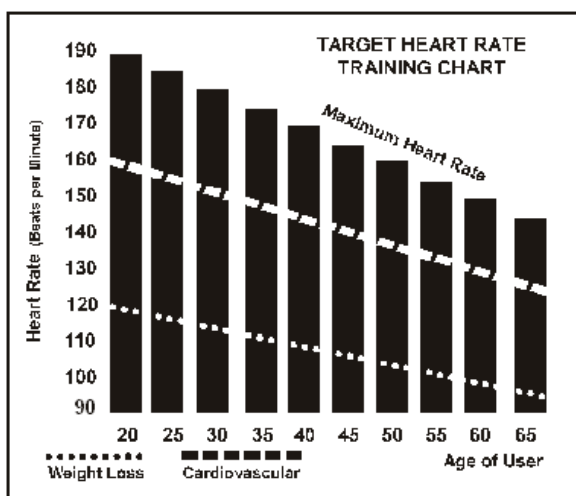
## Pulstræning

Et ord om puls:

Det gamle motto, "ingen smerte, ingen gevinst", er en myte, der er blevet overmandet af fordelene ved at træne behageligt. En stor del af denne succes har været

fremmes ved brug af pulsmålere. Med korrekt brug af en pulsmåler oplever mange mennesker, at deres sædvanlige valg af træningsintensitet enten var for høj eller for lav, og træningen er meget mere behagelig ved at holde deres puls i det ønskede fordelsområde.

For at bestemme det fordelsområde, du ønsker at træne i, skal du først bestemme din maksimale hjertefrekvens. Dette kan opnås ved at bruge følgende formel: 220 minus din alder. Dette vil give dig den maksimale puls (MHR) for en person på din alder. For at bestemme det effektive pulsområde for specifikke mål beregner du blot en procentdel af din MHR. Din pulstræningszone er 50 % til 90 % af din maksimale puls. 60% af din MHR er den zone, der forbrænder fedt, mens 70% er til at styrke det kardiovaskulære system. Disse 60 % til 70 % er den zone, man skal opholde sig i for maksimalt udbytte.



For en person, der er 40 år gammel, beregnes deres målpulszone:  
 $220 - 40 = 180$  (maksimal puls)  $180 \times 0,6 = 108$  slag i minuttet (60 % af maksimum)

$180 \times 0,7 = 126$  slag i minuttet (70 % af maksimum)

Så for en 40-årig vil træningszonen være 108 til 126 slag i minuttet.

### Sådan bærer du din trådløse kiste rem sender:

Fastgør senderen til den elastiske rem ved hjælp af låsedelene.

Juster stroppen så stramt som muligt, så længe stroppen ikke er for stram til at forblive komfortabel.

Placer senderen med logoet centreret i midten af kroppen vendt væk fra brystet (nogle personer skal placere senderen lidt til venstre for midten). Fastgør den sidste ende af den elastiske rem ved at indsætte den runde ende og fastgør senderen og remmen rundt om brystet ved hjælp af låsedelene.

Placer senderen umiddelbart under brystmusklerne.

Sved er den bedste leder til at måle meget små elektriske

hjerteslagssignaler. Men almindeligt vand kan også bruges til at forfugte elektroderne (2 sorte firkantede områder på bagsiden af bæltet og hver side af senderen). Det anbefales også, at du bærer senderremmen et par minutter før din træning. Nogle brugere har på grund af kroppens kemi

en sværere tid at opnå et stærkt, stabilt signal i begyndelsen. Efter "opvarmning" mindskes dette problem. Som nævnt påvirker det ikke ydeevnen at bære tøj over senderen/remmen.

Din træning skal være inden for rækkevidde - afstand mellem sender/modtager

- for at opnå et stærkt stabilt signal.

Længden af rækkevidde kan variere noget, men forbliv generelt tæt nok

til konsollen for at opretholde gode, stærke, pålidelige aflæsninger. Hvis du bærer senderen med det samme mod bar hud, er du sikker på, at du fungerer korrekt. Hvis du ønsker det, kan du bære senderen over en skjorte. For at gøre dette skal du fugte de områder af skjorten, som elektroderne vil hvile på.

#### NOTE!

Senderen aktiveres automatisk, når den registrerer aktivitet fra brugerens hjerte. Derudover deaktiveres den automatisk, når den ikke modtager nogen aktivitet. Selvom senderen er vandafvisende, kan fugt have den virkning, at den skaber falske signaler, så du bør tage forholdsregler for at tørre senderen helt efter brug for at forlænge batteriets levetid (estimeret batterilevetid på senderen) er 2500 timer). Hvis din brystbælte har et udskifteligt batteri, er udskiftningsbatteriet Panasonic CR2032.

#### Advarsel!!!!

Brug ikke denne træner til målpuls, medmindre der vises en stabil, solid faktisk hjertefrekvensværdi. Høje, vilde, tilfældige tal, der vises, indikerer et problem.

1. Områder at se på for interferens, som kan forårsage uregelmæssig hjertefrekvens:
2. Mikrobølgeovne, tv'er, små apparater osv. Lysstofrør.
3. Nogle husstands sikkerhedssystemer.
4. Perimeterhegn til et kæledyr.
5. Nogle mennesker har problemer med, at senderen opfanger et signal fra deres hud. Hvis du har problemer, prøv at bære senderen på hovedet. Normalt vil senderen være orienteret, så logoet vender ret opad.
6. Antennen, der opfanger din puls, er meget følsom. Hvis der er en udefrakommende støjkilde, kan interferensen detuneret, hvis hele maskinen drejes 90 grader.
7. Kontakt din forhandler, hvis du fortsat oplever problemer.

## Træning

At træne med denne enhed er fremragende aerob træning, idet princippet er, at 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. Kroppens evne til at forbrænde fedt som brændstof er direkte afhængig af dens iltoptagelsesevne. Aerob træning skal frem for alt være behagelig. Du bør svede let, men du bør ikke blive forpustet under træningen. Du bør træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen, for at nå et grundlæggende fitnessniveau. Vedligeholdelse af dette niveau kræver et par træningspas hver uge. Når grundtilstanden er nået, forbedres den let, blot ved at øge antallet af træningspas. Du bør starte langsomt med en lav pedalhastighed og lav modstand, for for en overvægtig person kan anstrengende træning udsætte hjertet og kredsløbet for overdreven belastning. Efterhånden som konditionen forbedres, kan modstanden og pedalhastigheden øges gradvist.

## Vedligehold

Udstyret kræver meget lidt vedligeholdelse. Kontroller dog fra tid til anden, at alle skruer og møtrikker er stramme.

Efter træning rengøres udstyret med en blød, absorberende klud. Brug ikke opløsningsmidler. Fjern aldrig udstyrets beskyttelseshylster.

Den elektromagnetiske bremse danner et magnetfelt, der kan beskadige et urs mekanisme eller den magnetiske identifikationsstrimmel på et kredit- eller kontantkort, hvis de kommer i øjeblikkelig kontakt med magneterne.

Forsøg aldrig at afmontere eller fjerne den elektromagnetiske bremse! Den elektromagnetiske bremse er baseret på elektromagnetisk modstand; modstandsniveau måles elektronisk og vises som watt-aflæsning på displayet. På grund af målesystemet behøver dit Tunturi ergometer ikke at blive kalibreret igen, når det er samlet, serviceret og brugt i henhold til denne brugervejledning.

## Fejlfinding

På trods af løbende kvalitetskontrol kan der opstå defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det unødvendigt at indlevere hele enheden til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt for at udskifte den defekte del. Hvis udstyret ikke fungerer korrekt under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Angiv altid dit udstyrs model- og serienummer. Angiv venligst også problemets art, brugsbetingelser og købsdato. Hvis du har brug for reservedele, altid giv model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummeret for den del, du skal bruge. Reservedelslisten findes bagerst i denne manual. Brug kun reservedele nævnt i reservedelslisten.

## Opbevaring og flyt

Følg venligst disse instruktioner, når du bærer og flytter udstyret rundt, da forkert løft af det kan belaste din ryg eller risikere andre ulykker: Til transport eller flytning af enheden er der brug for to voksne. Bliv stående foran enheden på hver side og tag et solidt greb om håndtagene. Løft den bageste del af enheden for at løfte den forreste del af enheden på hjulene. Flyt enheden og forsigtigt

Indstillingskærm (1) sætter den ned på sin nye plads. For at forhindre, at udstyret ikke fungerer, skal det opbevares på et tørt sted med så små temperaturvariationer som muligt og beskyttet mod støv.

### BEMÆRK!

Transporter udstyret med forsigtighed over ujævne overflader, for eksempel over et trin. Udstyret bør aldrig transporteres ovenpå ved hjælp af hjulene over trinene, i stedet skal det bæres. Vi anbefaler, at du bruger en beskyttende base, når du transporterer udstyret.

### BEMÆRK!

Instruktionerne skal følges nøje ved montering, brug og vedligeholdelse af dit udstyr. Garantien dækker ikke skader, der skyldes uagtsomhed i de heri beskrevne monterings-, justerings- og vedligeholdelsesinstruktioner. Ændringer eller modifikationer er ikke udtrykkeligt godkendt af Tunturi New Fitness BV. vil annullere brugerens ret til at betjene udstyret!  
VI ØNSKER DIG MANGE  
FORNØJELIGE TRÆNINGER MED  
DIN NYE TUNTURI  
TRÆNINGSPARTNER!

## Spare parts list

Buble	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Console mast	1
3	Mast handlebar Assy	1
4	Seat carriage	1
5	Seat back frame	1
6	Seat handlebar	1
7	Rear stabilizer	1
8	Crank axle	1
9L	Seat wheel adj. plate (LH)	2
9R	Seat wheel Adj. plate (RH)	2
10	Idler wheel Assy.	1
11	Seat stop axle	2
12	Seat position latch	1
13	Backing plate	3
14	Aluminum track	1
15	Rack	1
16	Spacer for stopper axle	4
17	Rubber foot (Ø35×10mm)	2
18	Transportation wheel (Ø54)	2
19	Console assembly	1
19~6	Console top cover	1
19~7	Console bottom cover	1
20	Drive pulley (Ø330)	1
21	Handpulse W/Cable Assy. (RH)	1
22	Rubber foot pad	2
23	Handpulse button head plug	2
24	Button head plug (Ø25.4×2.0T)	2
25	Seat track wheel (Ø38)	8
26	Handpulse wire (300mm)	2
27	Handpulse W/Cable Assy.(LH)	1
28	Crank arm end cap	2
29	Front shroud (LH)	1
30	Front shroud (RH)	1
31	Console mast cover	1
32	Front stabilizer cover	1
33	Bottom cover	1
34	Round disk	2
35	Rear shroud(LH)	1
36	Rear shroud(RH)	1
37	Rear stabilizer cover	1

38	Drink bottle holder (RH)	1
39	Drink bottle holder (LH)	1
40	Release lever	1
41	Power cord	1
43	Motor controller	1
44	Computer cable (1900mm)	1
45	Hand pulse sensor Assy.	1
46	Sensor W/Cable (1050mm)	1
47	Wire brake coil harness	1
48	DC wire (250mm)	1
51L	Crank arm (LH)	1
51R	Crank arm (RH)	1
52	Bearing (SKF 6004)	2
53	Bearing (SKF 6203)	2
54	Drive belt	1
55	Induction brake	1
56	Magnet (speed pick-up)	8
57	Gas cylinder	1
58	Steel cable	1
61	Seat	1
63	Mesh seat back	1
64	Handgrip foam	2
65	Hex head bolt (3/8"×2-1/4")	4
66	Hex head bolt (1/4"×3/4")	8
67	Hex head bolt (M10×100)	2
68	Hex head bolt (5/16"×5/8")	8
69	Hex head bolt (M8×63)	1
70	Hex head bolt (M8×32)	1
72	Flat washer (1/4"×13×1T)	16
73	Flat washer (1/4"×19×1.5T)	4
74	Hex head bolt (3/8"×2")	4
75	Flat washer (Ø17×23.5×1T)	1
76	Flat washer (5/16"×18×1.5T)	7
77	Flat washer (3/8"×19×1.5T)	10
78	Flat washer (3/16"×15×1.5T)	1
79	Knurled lock washer	4
80	Split washer (Ø1/4")	7
81	Hex blind nut (M5)	8
82	Split washer (5/16"×1.5T)	8
83	Curved washer	2
84	Flat washer (3/8"×25mm×2T)	4
85	C Ring (Ø17)	1

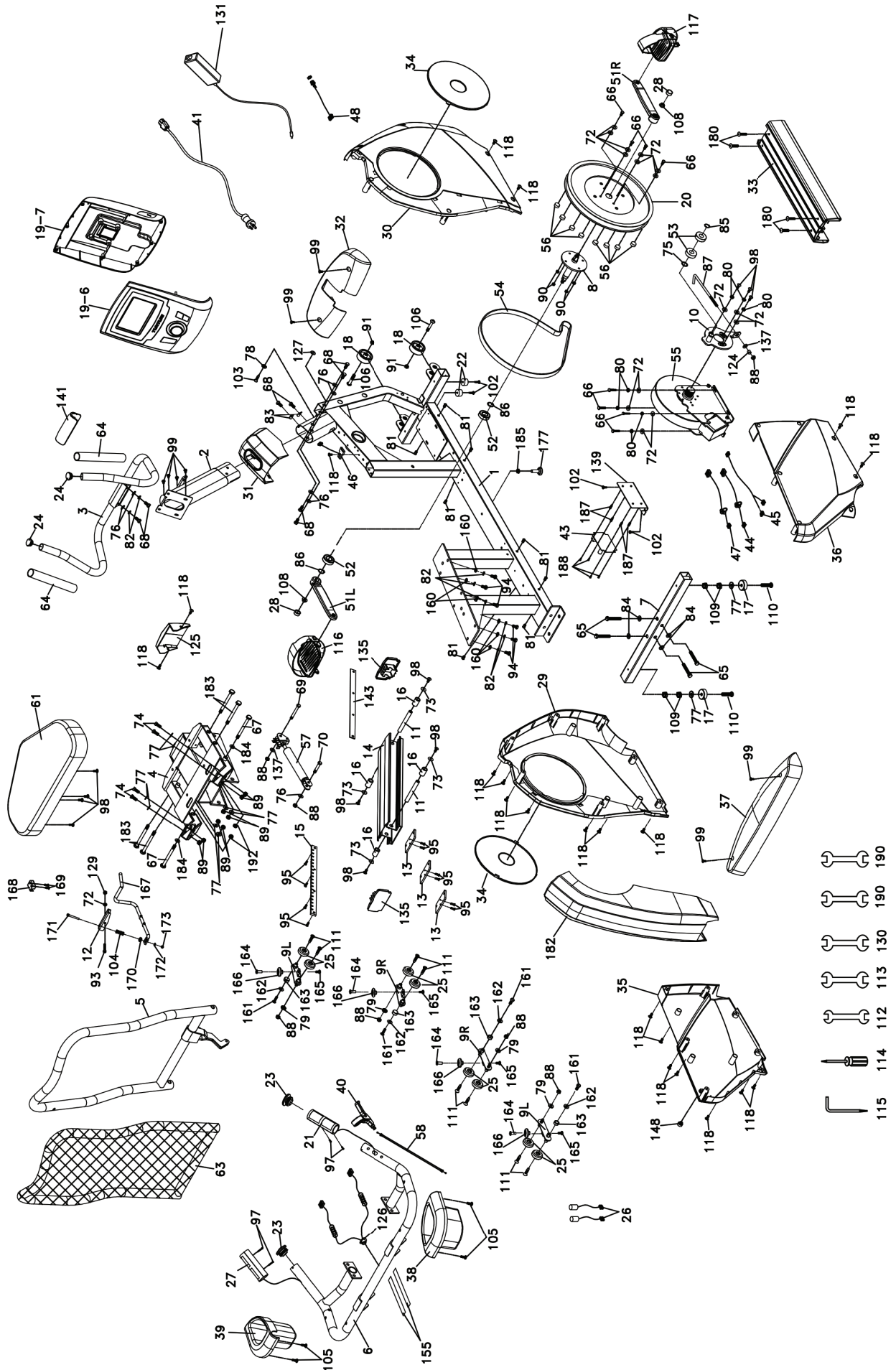
86	C Ring (Ø20)	2	161	Flat Phillips head screw	4
87	J Bolt (M8×170mm)	1	162	Flat washer (1/4"×16×1.0T)	4
88	Nyloc nut (M8×7T)	7	163	Sleeve	4
89	Nyloc nut (3/8"×7T)	8	164	nut (M6×19L)	4
90	Nyloc nut (1/4"×8T)	4	165	Button head socket bolt	4
91	Nyloc nut (5/16"×6T)	2	166	PU wheel	4
93	socket head cap bolt (M6×38)	1	167	Seat front/Aft adj. lever	1
94	Hex head bolt (5/16"×3/4")	6	168	Lever anchor	1
95	Flat head socket screw	10	169	Flat head socket screw	2
97	Tapping screw (Ø3×20)	4	170	Nylon washer (Ø15×Ø6×4T)	1
98	Phillips head screw (M6×15)	11	171	socket head cap bolt (M5×45)	1
99	Phillips head screw (M5×12)	8	172	Flat washer (Ø3/16"×10×1T)	1
102	Tapping screw (5×19mm)	4	173	Nyloc nut (M5×5T)	1
103	Sheet metal screw (Ø3.5×16)	1	177	Rubber foot pad	1
104	Spring	1	180	Phillips head screw (M5×30)	4
105	Sheet metal screw (Ø4×16)	4	182	Chain cover	1
106	Button head socket bolt	2	183	Hex head bolt (3/8"×3")	4
108	nut (M10×1.25)	2	184	Nylon washer (Ø10×Ø14×3T)	2
109	nut (3/8"×7T)	4	185	nut (3/8"×4T)	1
110	Flat head socket bolt (3/8"×2")	2	187	Isolation column	4
111	Thumb head socket screw	8	188	Phillips head screw (M3×10)	4
112	Wrench (12/14)	1	190	Wrench (17)	2
113	Wrench (13/15)	1	192	Nyloc nut (M10×8T)	2
114	Phillips head screw driver	1			
115	L Allen wrench (M5)	1			
116	Pedal (LH)	1			
117	Pedal (RH)	1			
118	Phillips head screw (M5×12)	21			
125	Seat carriage cover	1			
126	HGP wire grommet (Ø7)	1			
127	Flat washer (5/16"×16×1.0T)	1			
129	Nyloc nut (M6)	1			
130	Wrench (13/14mm)	1			
131	Power adaptor	1			
135	Aluminum axle end cap	2			
137	Flat washer (5/16"×18×1.5T)	2			
139	Attaching plate	1			
141	Handle bar cover	1			
143	Seat track fixing plate	1			
148	Block	1			
155	Velcro tape	2			
160	Flat washer (5/16"×16×1.5T)	6			

## Note:

All nut, bold, washer and screw sizes are in inches.



Exploded view



**TUNTURI®**

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**TUNTURI NEW FITNESS B.V.  
P.O. BOX 60001  
1320 AA  
THE NETHERLANDS**

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

Version 20141113