

# Tunturi Dual Bike

14TUSFU264




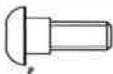


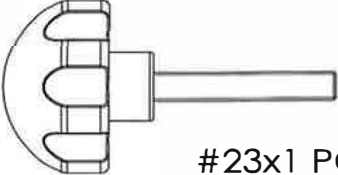

## VEJLEDNING



### BEMÆRK: LÆS DISSE INSTRUKTIONER OMHYGGELIGT FØR BRUG

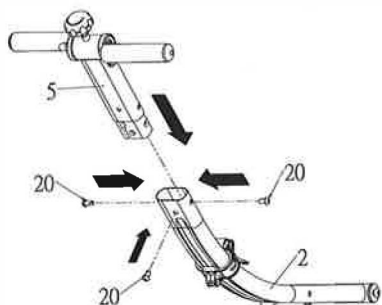
- Følg din læges anbefalinger, når du udvikler dit personlige fitnessprogram.
- Ved, hvor dine grænser er, og juster din træning derefter.
- Hold børn og kæledyr væk, når apparatet er i brug. Selv når ingen er til stede ved enheden.
- Kontroller, at alle bolte sidder fast hver dag før brug.
- Placer enheden på en flad og plan overflade.
- Bær passende tøj og sko under træningen.

### MONTAGE SET:

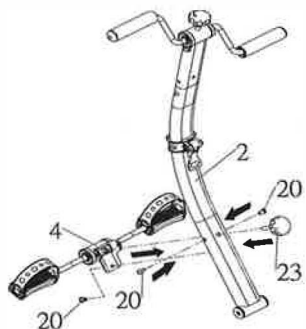
A	M8x14mm	B	M8x21mm
			
#20x6 PCS		#8x2 PCS	
C	M8x40mm	D	M8
			
#28x1 PC		#30x1 PC	
E	M8x45mm	F	M8
			
#23x1 PC		1PC	

## MONTERINGSVEJLEDNING

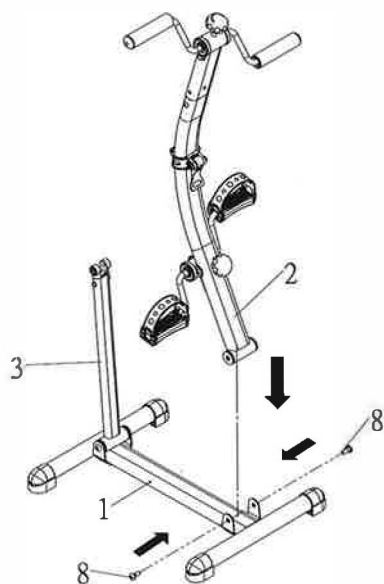
**TRIN 1** Fastgør delene (2) og (5) gennem de tre skruer (20).



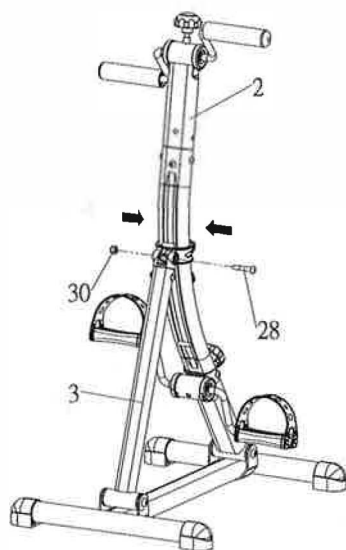
**STAP 2** Monteer de pedalen set (4) aan de opretstående rør (2) og fastgør det med 2 skruer (20) og knop (23).



**TRIN 3** Anbring det opretstående rør (2) til hovedrammen (1) med de 2 skruer (8).



**TRIN 4** Fastgør det forreste rør (3) til opretstående buis (2) og fastgør den med skrue (28) og møtrik (30).

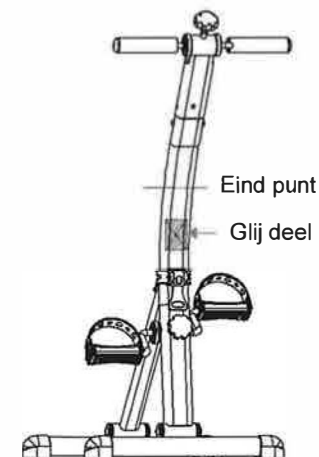


## BRUGERVEJLEDNING

Justerbar position:



\* Juster til din ønskede position



Fremgangsmåde: Træk låsen fra hånden, juster positionen til den ønskede position og fastgør den med håndtaget. Sikring af håndtaget, det skraverede område på billedet ovenfor, sikrer, at håndtaget er stramt, og at styret ikke vil bevæge sig under brug. Under ulw træning kan u indstille cykelintensiteten via modstandsknappen.

## OEFENINGEN:

Dit apparaat kan voor zowel uw armen als uw benen gebruikt worden, voor een uitstekende aerobic training.

Om het als fiets te gebruiken plaats u het op de vloer, op een plaats waar u ongehinderd kunt trappen. Verzekert u ervan dat de ondergrond horizontaal en niet glad is.

## ARMEN EN BENEN OEFENEN

Als u het apparaat voor armen en benen tegelijk wilt gebruiken, zet u het apparaat voor gebruik stevig op een anti-slip oppervlak en gaat u op een comfortabele manier in een stoel zitten. Plaats het apparaat precies voor u zodat het kniegewricht niet minder dan 90° buigt. Het is belangrijk dat de gebruiker op het apparaat schoenen draagt met een rubberen zool zodat hij/zij tijdens de oefening niet van de pedalen glijdt.

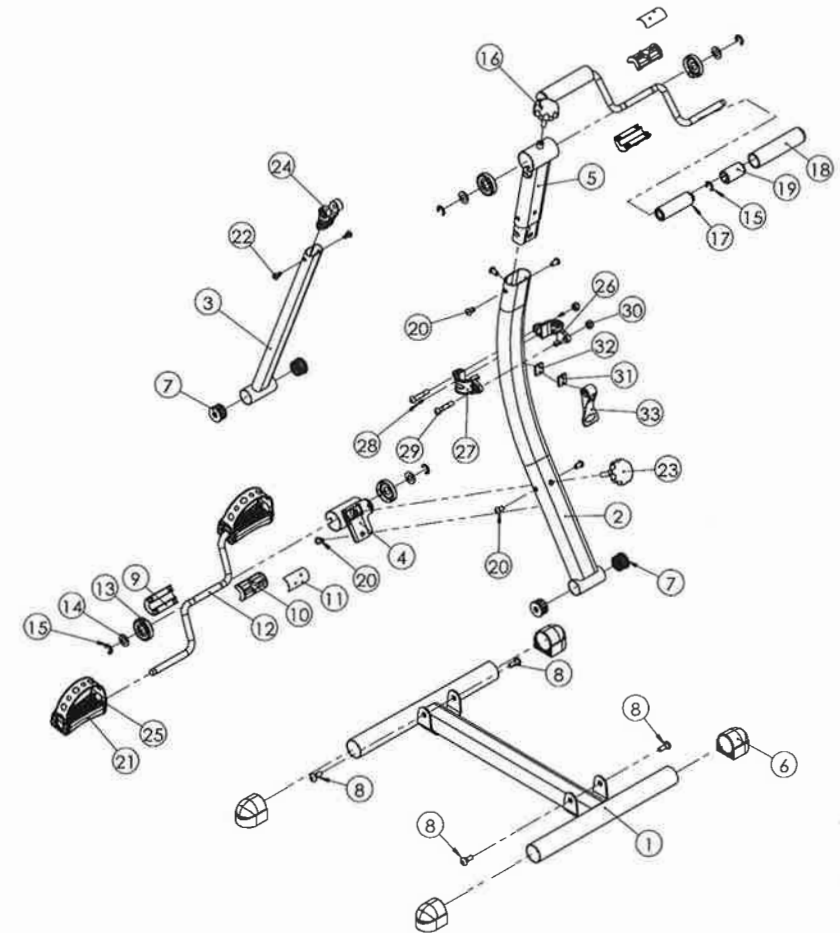
- Als u correct zit op een stevige stoel, plaatst u uw voeten op de trappers en begint u langzaam te trappen.
- Om tegelijk uw handen te trainen kunt u de handvaten pakken en ronddraaien net als u met de voeten doet.
- Om de weerstand te verhogen of verlagen draait u de weerstandknop in de juiste richting.

***U mag de oefeningen op het apparaat alleen zittend uitvoeren, niet staand. Zorg dat het zitvlak niet beweegt of draait.***



Figuur 1

## ONDERDELEN TEKENING:



**LISTE OVER DELE:**

Item No.	Description	Qty.	Item No.	Description	Qty.
1	Main Base	1	18	Handle	2
2	Upright Post	1	19	Plastic Bushing-B	2
3	Front Tube	1	20	Hex Head Bolt M8 X 14	6
4	Pedal Set	1	21	Footrest	2
5	Handgrip Set	1	22	Screw M6 x 15	2
6	End Cap	4	23	Bottom Tension Knob	1
7	Plastic Tube Cover	4	24	Plastic Connector	1
8	Hex Head Bolt M8 X 21	4	25	Strap	2
9	Brake – A	2	26	Switch Base-A	1
10	Brake – B	2	27	Switch Base-B	1
11	Curved plate	2	28	Hex Head Bolt M4 X 10	1
12	Crank	2	29	Hex Head Bolt M4 X 40	1
13	Cover	4	30	Nylon Nut M8	1
14	Washer M12	4	31	Fastener	1
15	E Ring	4	32	Brake	1
16	Up Tension Knob	1	33	Latch	1
17	Plastic Bushing-A	2			

**Tunturi Dual Bike**

14TUSFU264



**Bedienungsanleitung**

Tunturi New Fitness B.V.  
P.O. Box 60001  
NL-1320 AA ALMERE  
[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

