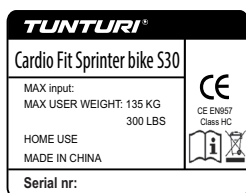


TUNTURI®

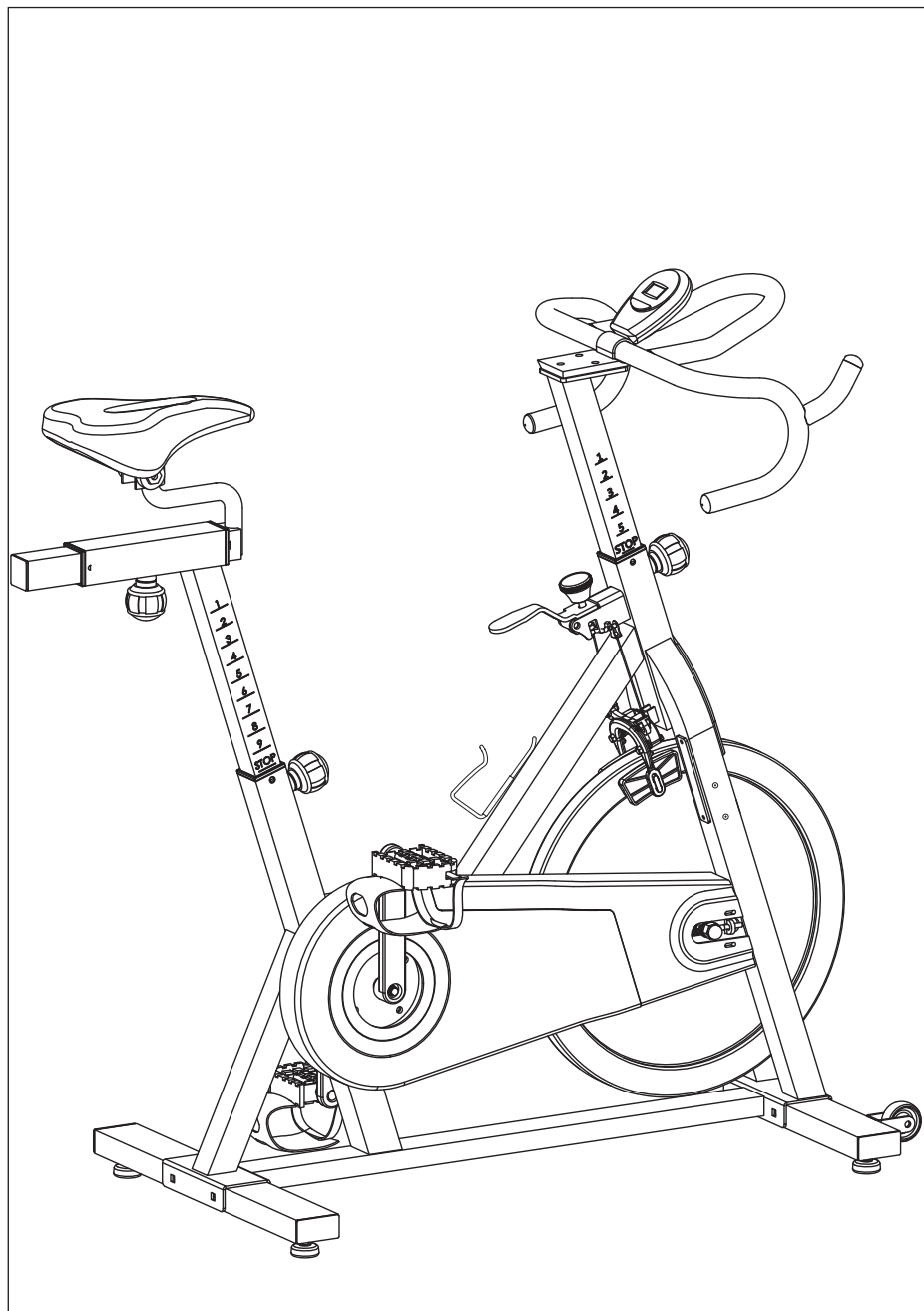
Cardio Fit Sprinter bike S30



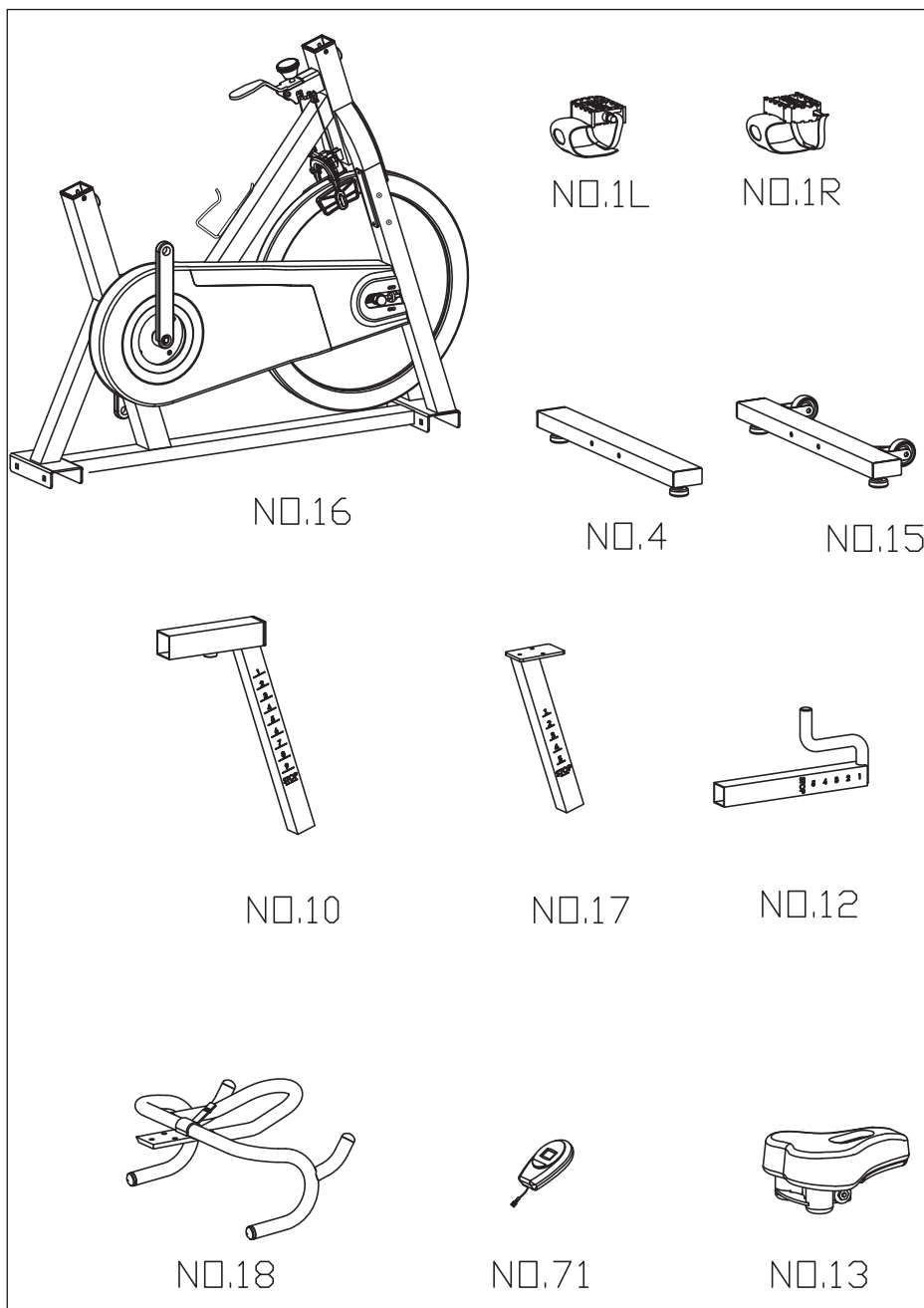
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

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

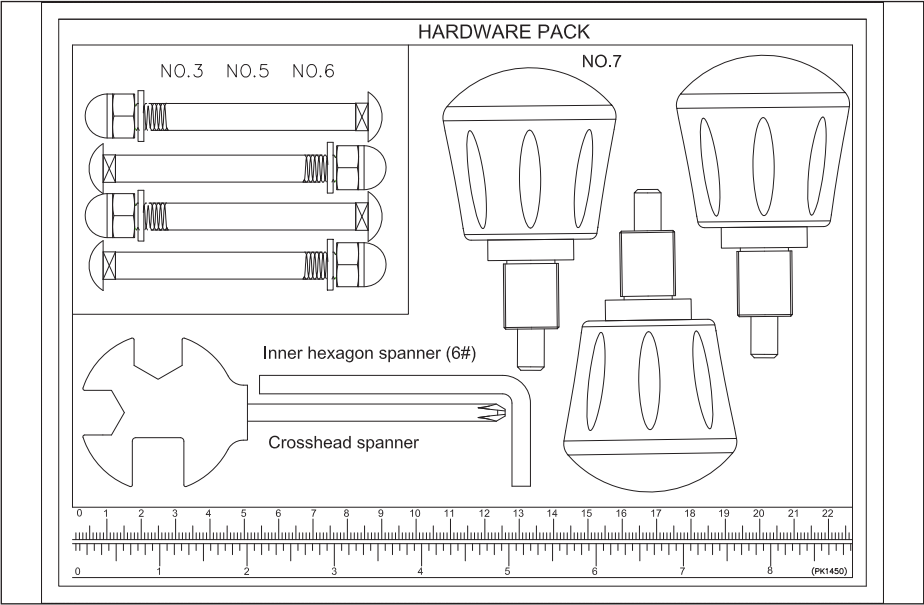
A



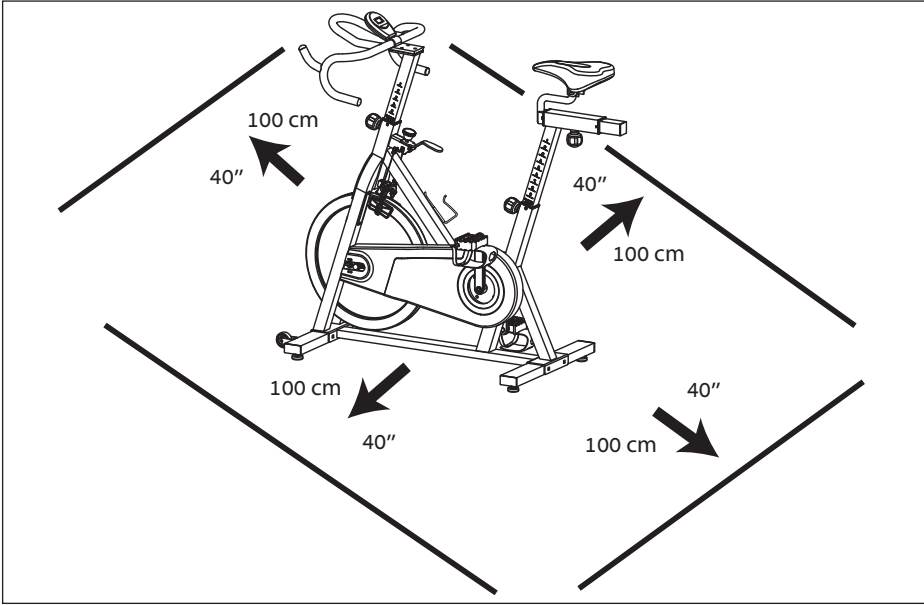
B



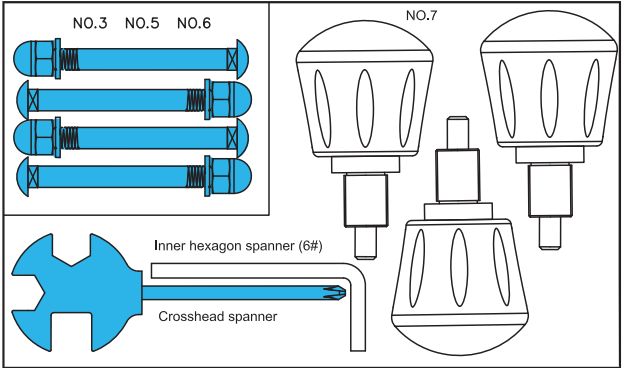
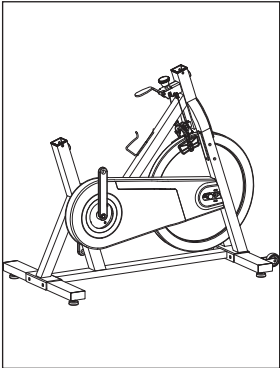
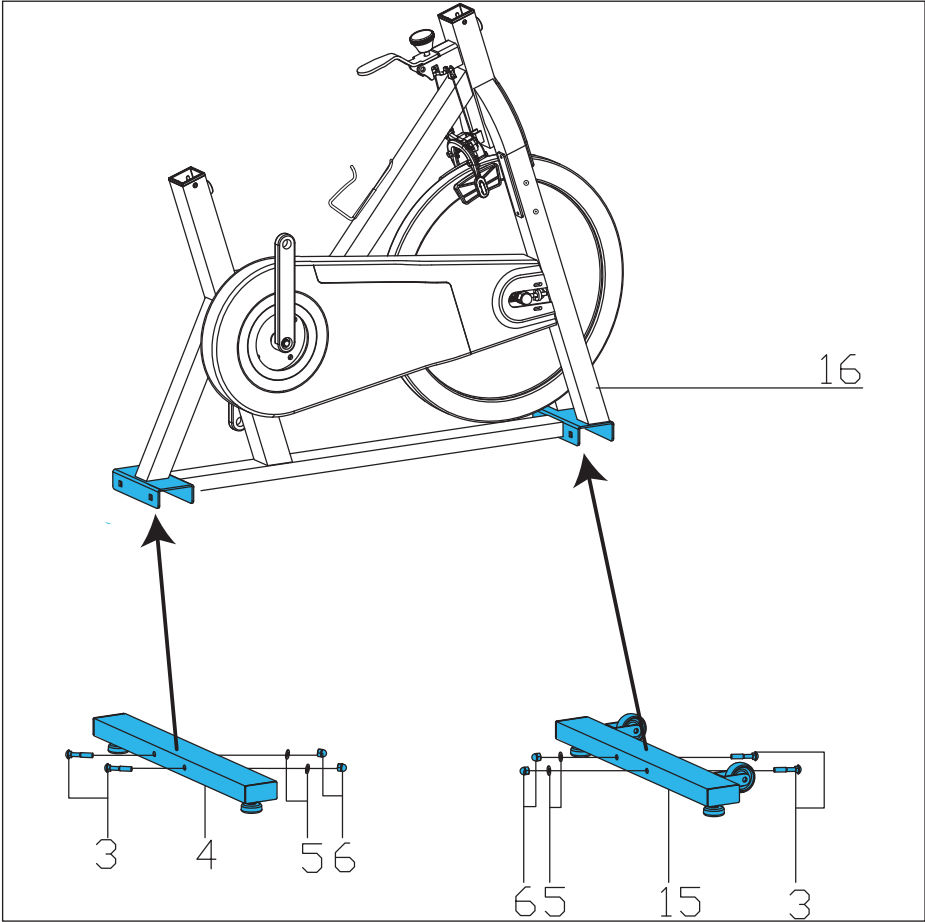
C



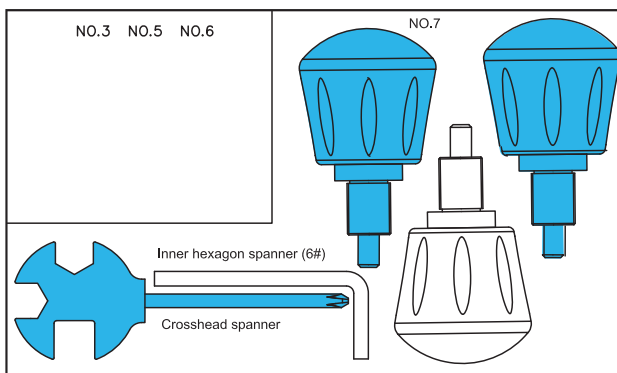
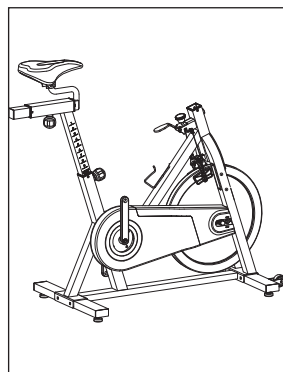
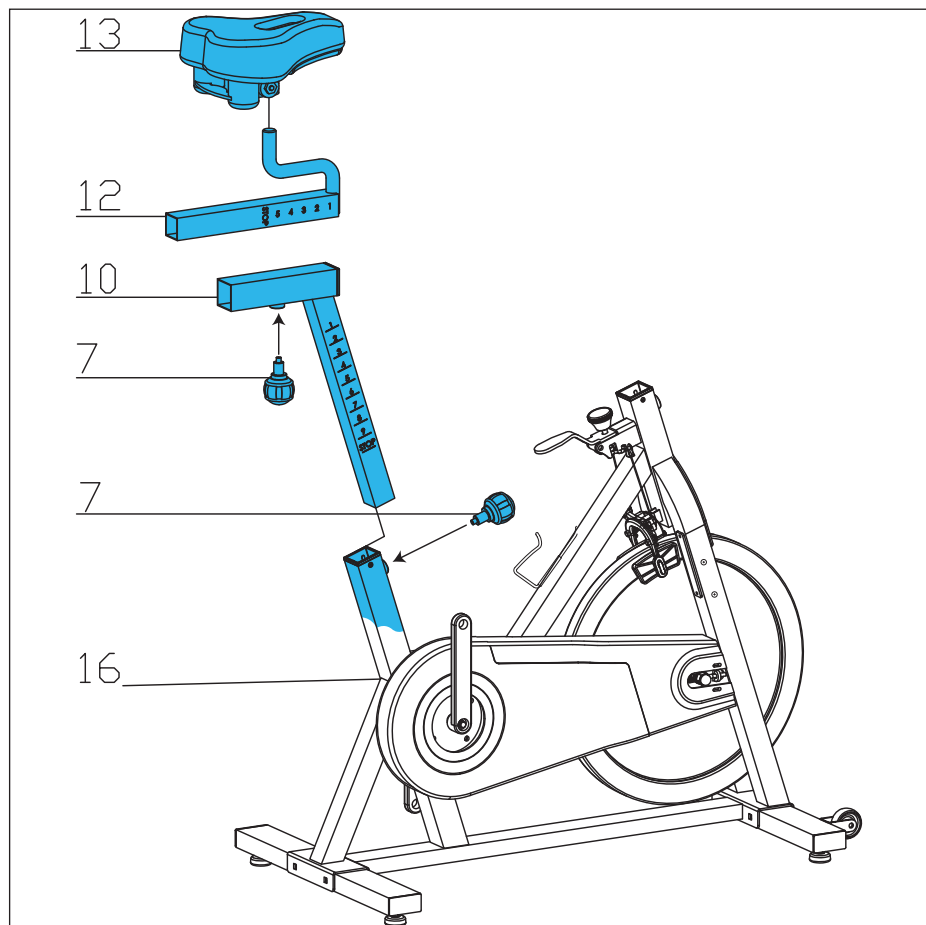
D



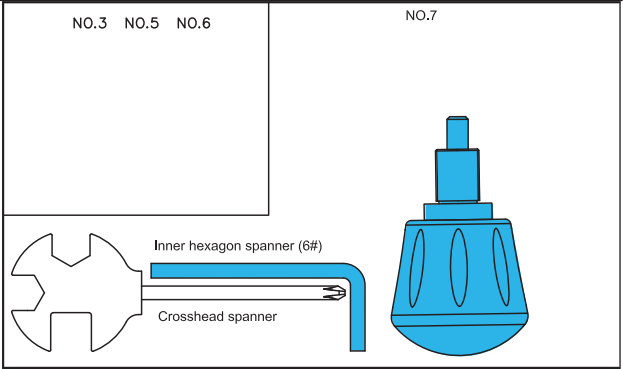
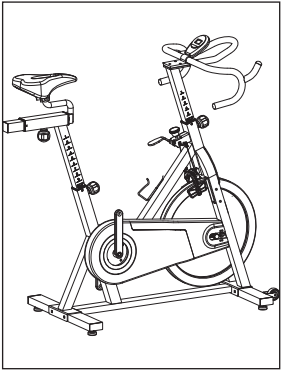
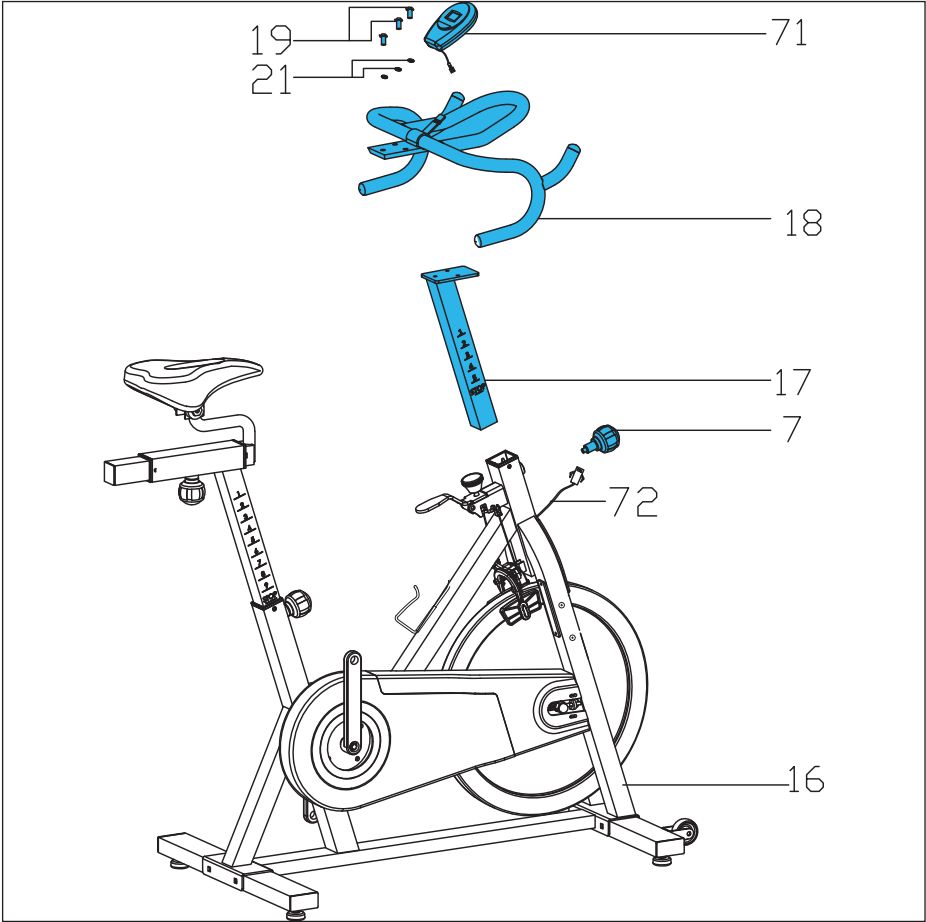
D-1



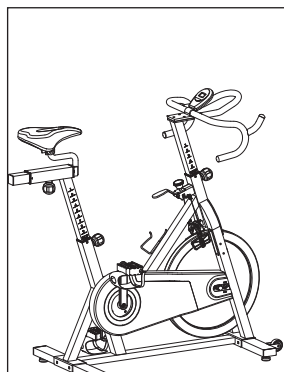
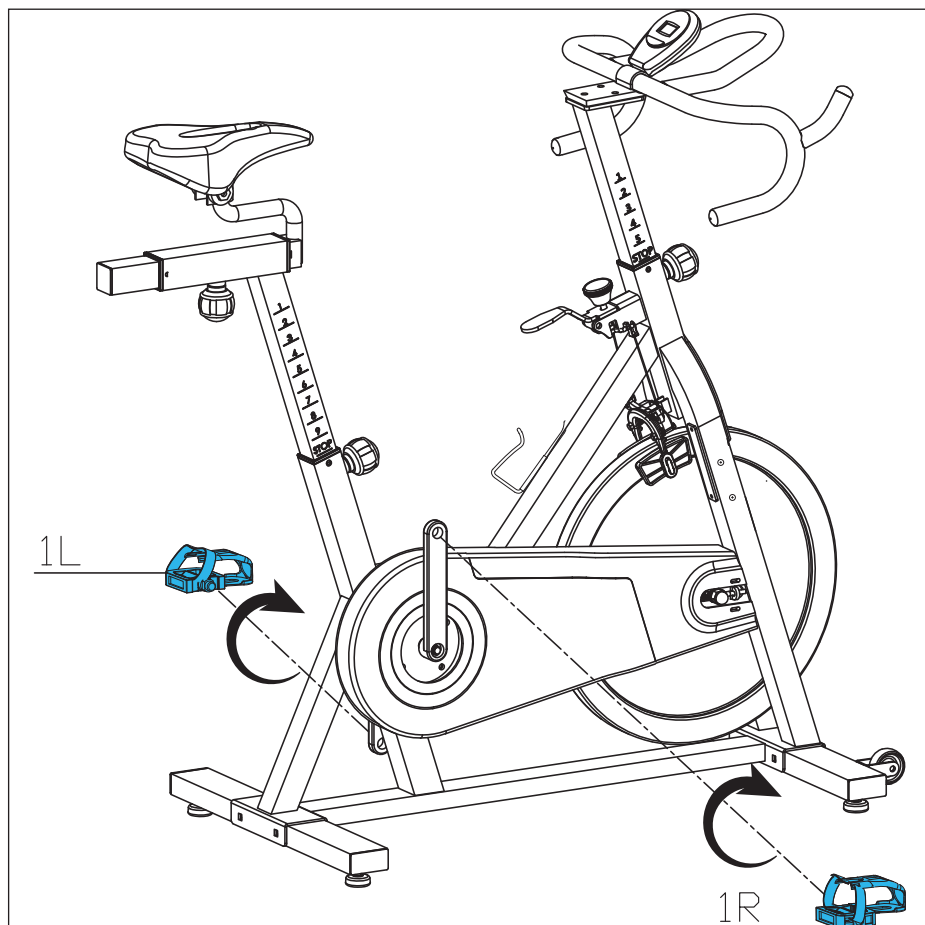
D-2



D-3

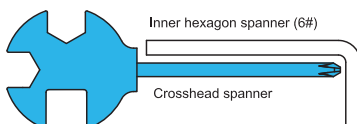


D-4



NO.3 NO.5 NO.6

NO.7



Inner hexagon spanner (6#)

Crosshead spanner

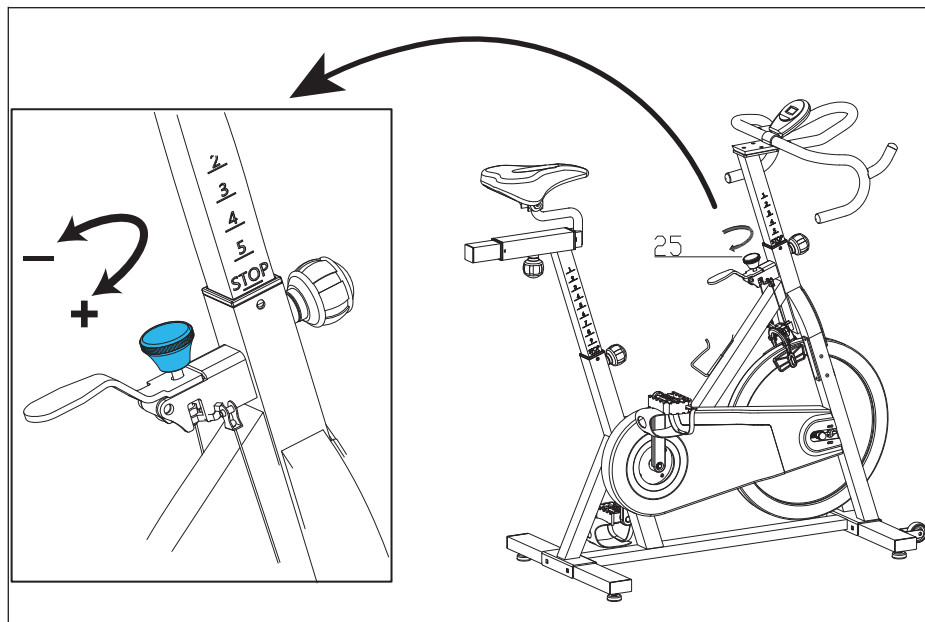
E-1



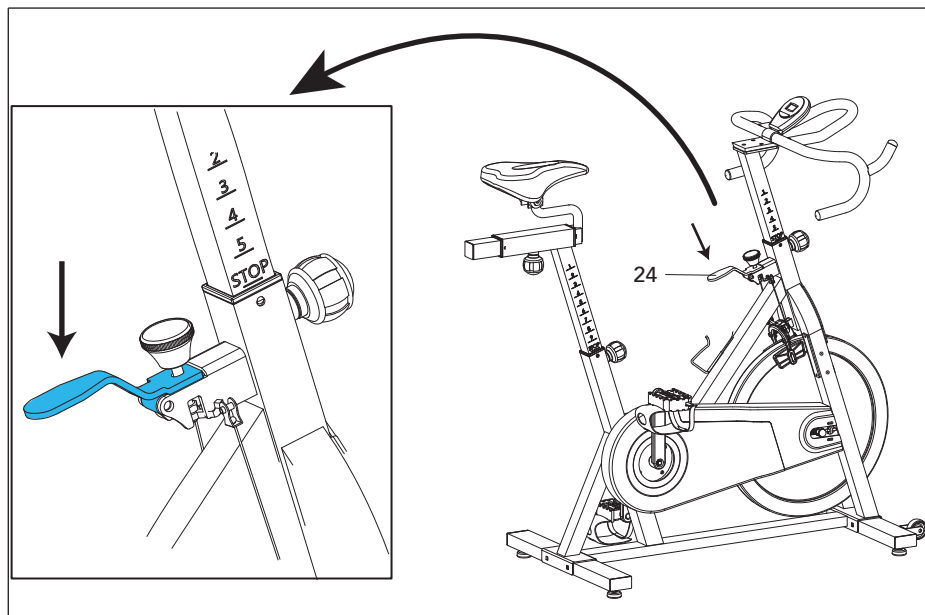
E-2



F-1



F-2



Velkommen

Velkommen til en verden af Tunturi New Fitness!

Tak fordi du har købt dette Tunturi-udstyr. Tunturi tilbyder et bredt udvalg af fitnessudstyr til hjemmet, herunder crosstrainere, løbebånd, motionscykler og roere. Tunturi-udstyret er velegnet til hele familien, uanset hvilket fitnessniveau. For mere information, besøg venligst vores hjemmeside www.tunturi.com

Sikkerhedsadvarsler



ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarselne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarselne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Gem sikkerhedsadvarselne og instruktionerne til fremtidig reference.
- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug bruge.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brugen af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicite 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 med din træne og konsultere en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger skal du starte hver træning med at varme op og afslutte hver træning ved 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. Hvis en del er beskadiget eller defekt, kontakt din forhandler.
- Hold hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.

- 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 135 kg (300 lbs). - Åbn ikke udstyret uden at konsultere din forhandler.

Beskrivelse (fig. A)

Din opretstående cykel er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere cykling uden at forårsage for stort tryk på leddene.

Pakkens indhold (fig. B & C)

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



NOTE

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

Samling (fig. D)



ADVARSEL

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



FORSIGTIGHED

- 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.

Træning

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 slankekur, 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 kaloriestyret diæt hjælpe dig med at tabe dig.

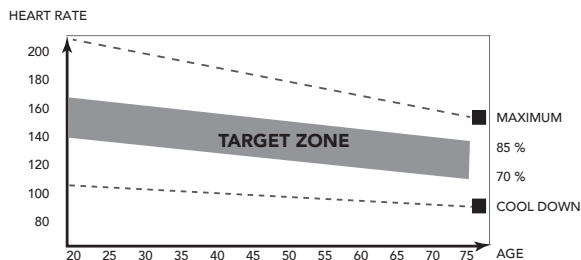
Opvarmningsfasen

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 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 lige så længe som dig

gerne vil. 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 bør 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 træned for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

Brug

Justering af støttfodderne

Udstyret er udstyret med 4 støttfodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttfodderne justeres.

- Drej støttfodderne efter behov for at stille udstyret i en stabil position.
- Spænd låsemøtrikkerne for at låse støttfodderne.

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 justeringsknap.

Justering af modstand (fig. F-1)

For at øge eller mindske modstanden skal du dreje på justeringsknappen øverst på styrstøtterøret. Drej med uret (+ retning) for at øge modstanden og mod uret (- retning) for at mindske modstanden.

Nødstopknap (fig. F-2)

For at aktivere bremsen skal du trykke ned på bremsespændingsknappen.

Udskiftning af batterierne (fig. E-2)

Konsollen er udstyret med 1 AA-batterier på bagsiden af konsollen.

- Fjern konsollen.
- Fjern de gamle batterier.
- Indsæt de nye batterier. Sørg for, at batterierne matcher (+) og (-) polaritetsmærkningerne.
- Monter konsollen.

Konsol (fig. E-1)



FORSIGTIGHED

- 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.

Forklaring Displayfunktioner

Scan

- Funktionsvisning skifter hvert 6. sekund, tid, hastighed, distance, kalorier.

Tid

- Akkumulerer automatisk træningstid, når du træner.
- Skærmområde: 00:00 ~ 99:59.

Hastighed

- Viser den aktuelle træningshastighed.
- Område 0,0 ~ 99,9 / Enheder: KM/H.
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil RPM vise "0".

Afstand

- Akkumulerer automatisk afstanden fra træning, når du træner.
- Rækkevidde 0,0 ~ 999,9 / Enheder: KM.

Kalorier

- Ophober automatisk forbrændte kalorier, når du træner. - Rækkevidde: 0 ~ 9999 / Enheder: K.Cal.

**NOTE**

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

Forklaring af knapper

Mode/Nulstil

- Tryk på knappen Mode/Reset for at vælge konsolfunktioner.
- Tryk og hold i 5 sekunder i, stop Mode/Reset, for at nulstille: Tid, Distance, Kalorier.

Betjening

Tænd

- 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.
(Aktive træningsdata vil gå tabt)

Rengøring og vedligeholdelse

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

**ADVARSEL**

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

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:

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



NOTE

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

Transport og opbevaring



ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.
-
- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb om styr. 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 bære udstyret ved 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 vedrørende handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø godkendt af Tunturi New Fitness BV til det pågældende udstyr. Det produktspecifikke godkendte miljø er angivet i den brugervejledning, der følger med dit udstyr.

Garantibetingelser

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere afhængigt af afstanden, så kontakt venligst din lokale forhandler for 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 BV's 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 til den oprindelige køber og er kun gyldig i distancer, 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. Derudover dækker garantien ikke defekter, der opstår fra brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i instruktionsbogen, som bør være indendørs, tørt, støv- og snavsfrit 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.

Yderligere oplysninger

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.

Erklæring fra producenten

Tunturi New Fitness BV erklærer, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver: EN 957 (HC), 89/336/EEC. Produktet er derfor CE-mærket.

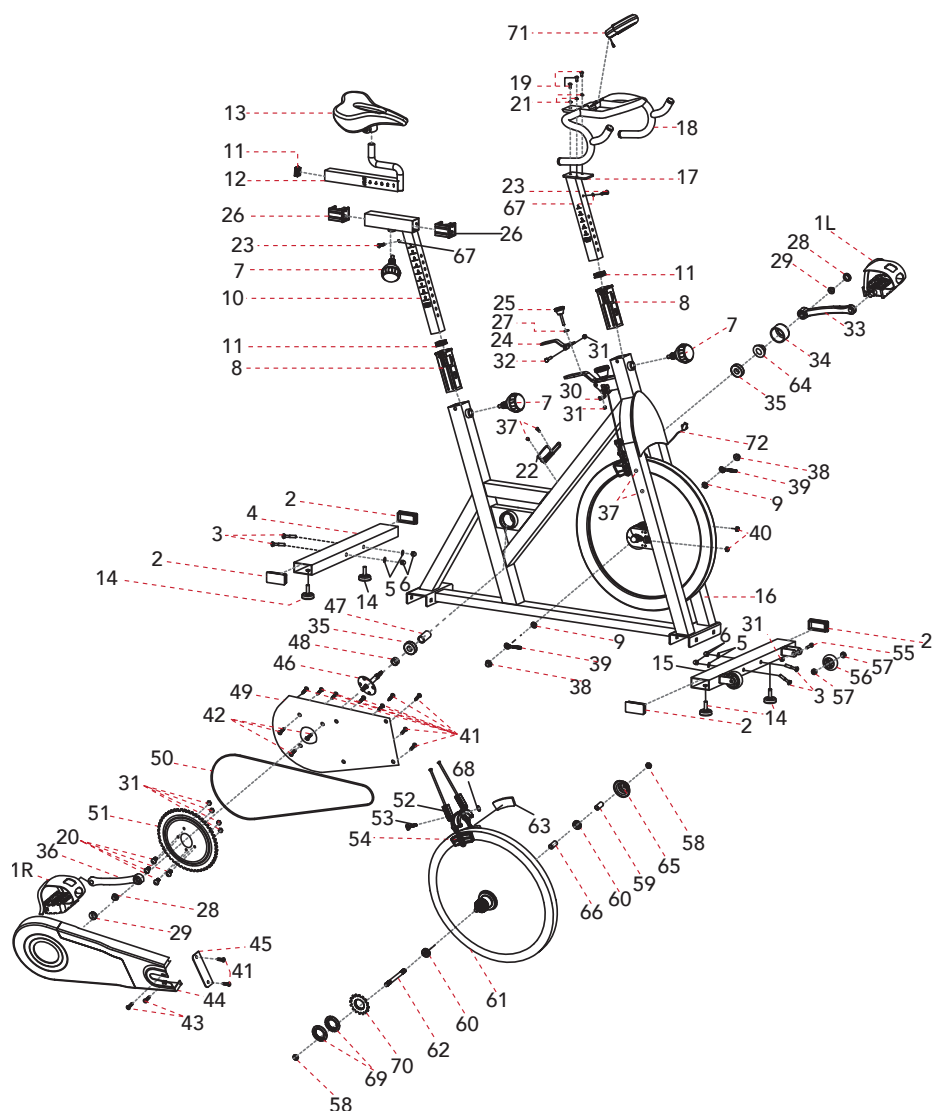
01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmervej 1
1311 XE Almere
Holland

Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Alle rettigheder forbeholdes.

Produktet og manualen kan ændres. Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.



NO.	Description	Qty			
1 L	Left pedal	1	37	Self-tapping screw	4
1 R	Right pedal	1	38	Flange nut (M12)	2
2	Inner end cap (60x30)	4	39	Eye bolt (M6*58)	2
3	Carriage bolt (M8x76)	4	40	Hex head nut (M6)	2
4	Rear stabilizer	1	41	Self-tapping screw 1	11
5	Flat washer (Ø8)	4	42	Self-tapping screw 2	3
6	Domed nut (M8)	4	43	Self-tapping screw 3	2
7	Quick release knob	3	44	Chain cover	1
8	Plastic spacer	2	45	Little chain cover	1
9	Flat washer (Ø12)	2	46	Axle for crank	1
10	Seat post	1	47	Long bushing for crank	1
11	Inner end cap (38x38)	3	48	Short bushing for crank	1
12	Sliding tube	1	49	Inner chain cover	1
13	Seat	1	50	Chain	1
14	Levelling pad	4	51	Big chain wheel	1
15	Front stabilizer	1	52	Quick brake	1
16	Main frame	1	53	Screw (M6*20)	1
17	Handlebar post	1	54	Brake bracket	2
18	Handlebar	1	55	Hex head bolt (M8x40)	2
19	Allen screw (M8x20)	3	56	Transportation wheel	2
20	Allen screw (M8x16)	4	57	Bearing (608ZZ)	4
21	Spring washer (Ø8)	3	58	Hex head nut (M12)	2
22	Bottle holder	1	59	Bushing for flywheel	1
23	Allen screw	2	60	Bearing (6001ZZ)	2
24	Brake handle	1	61	Flywheel	1
25	Tension knob	1	62	Axle for flywheel	1
26	Plastic spacer	2	63	Brake pad	2
27	Small plastic bushing	1	64	Nut (M20)	1
28	Flange nut (M10x1.25)	2	65	Flywheel cover	1
29	Crank end cap	2	66	Inner bushing	1
30	Bracket	1	67	Spring washer (Ø5)	2
31	Nut (M8)	8	68	Square plastic bushing	1
32	Allen screw (M8x40)	1	69	Lock nut (M33)	2
33	Left crank	1	70	Small chain wheel	1
34	Crank cover	1	71	Computer	1
35	Bearing (6004ZZ)	2	72	Sensor wire	1
36	Right crank	1			
				Hardware pack	1



Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere

P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere

The Netherlands

www.tunturi.com

info@tunturi.com

