





TUNTURI®

CENTURI E100 BIKE



TUNTURI®	
Centuri E100 22CBE10000	
INPUT: 9V-DC / 1.0 Amp	  EN957 Class HB Made in China
MAX USER WEIGHT: 135 KGS HOME USE 300 LBS	 
SN:	



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.



www.tunturi.com

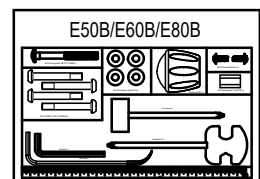
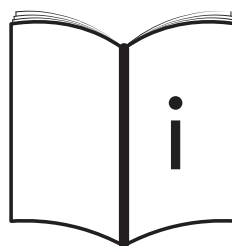
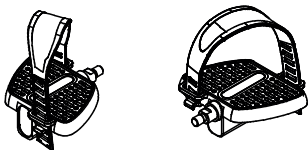
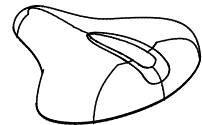
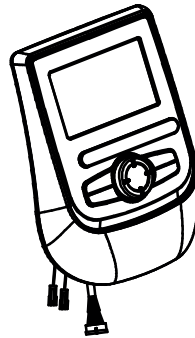
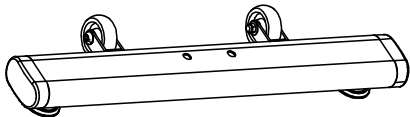
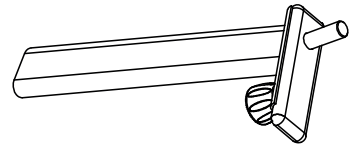
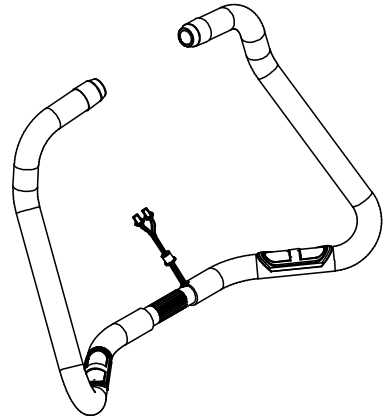
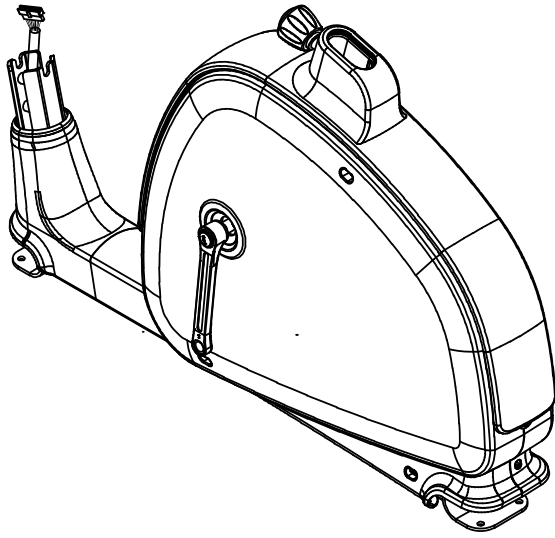
FEEL BETTER EVERY DAY

A

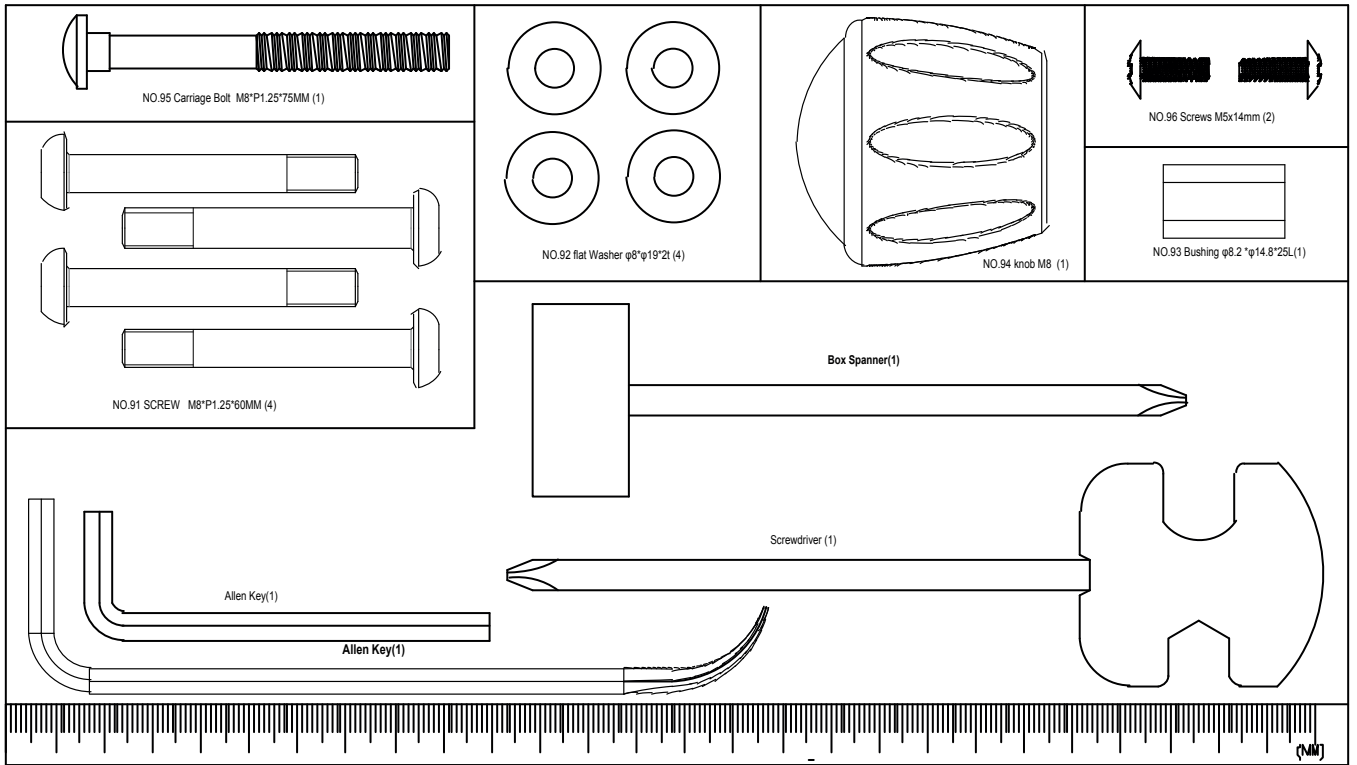




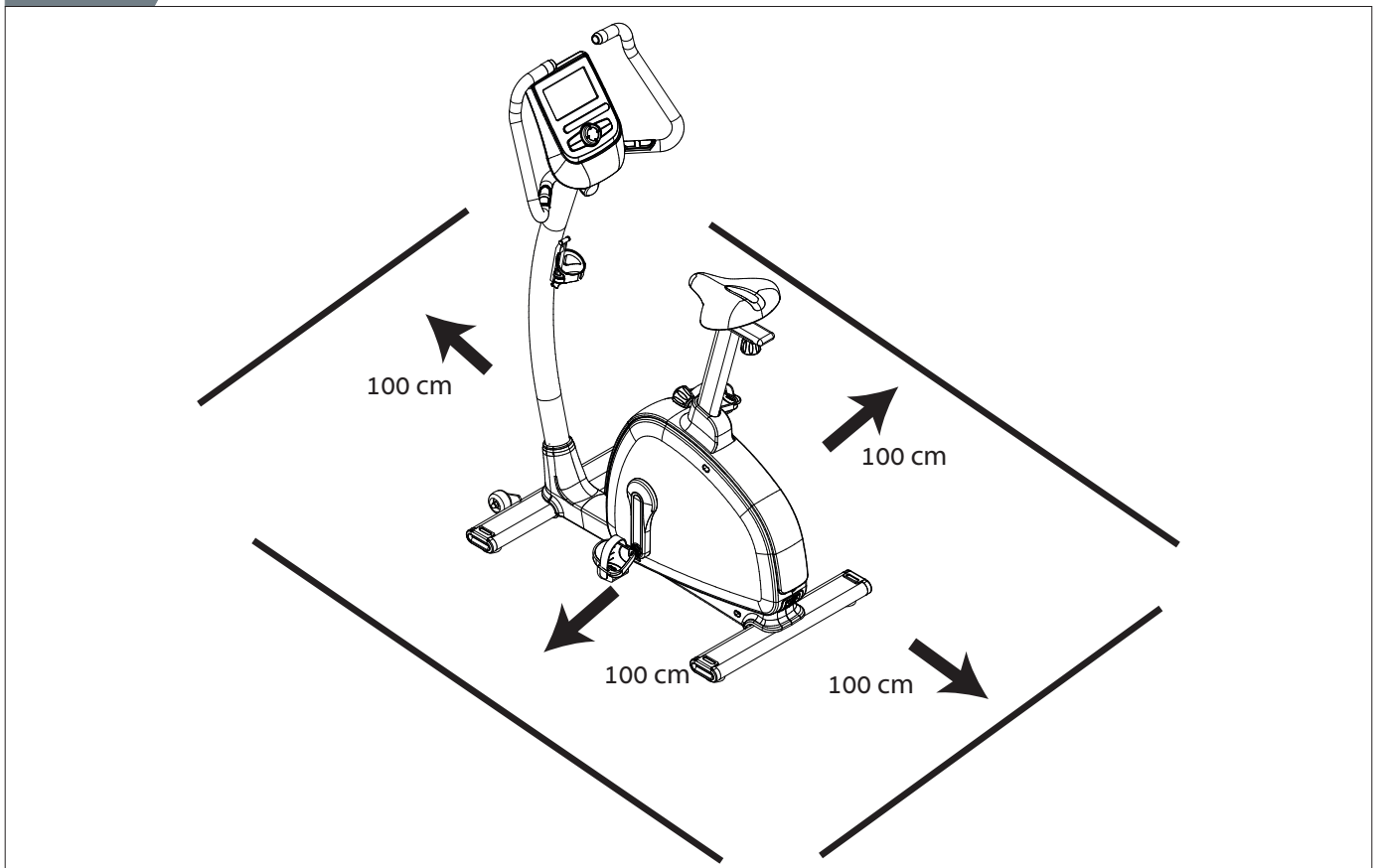
B



C

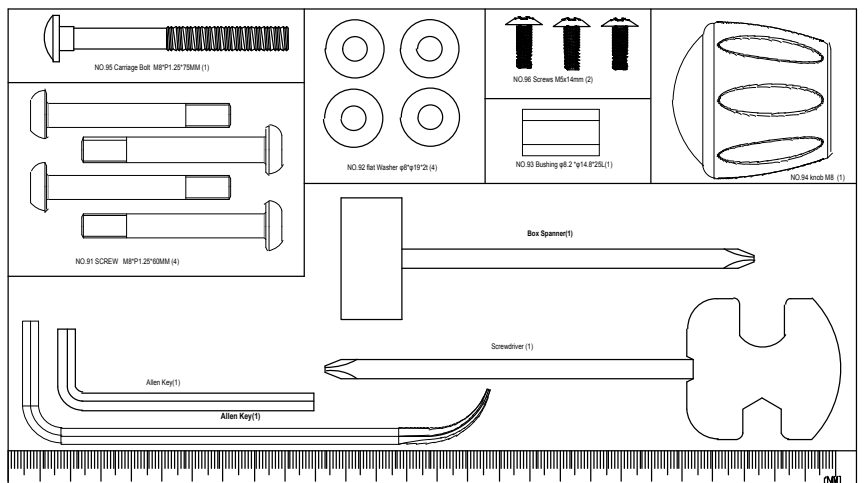
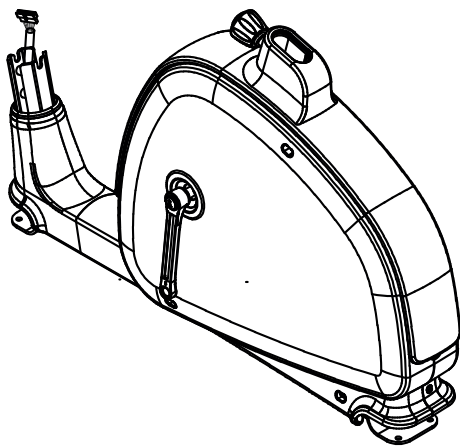
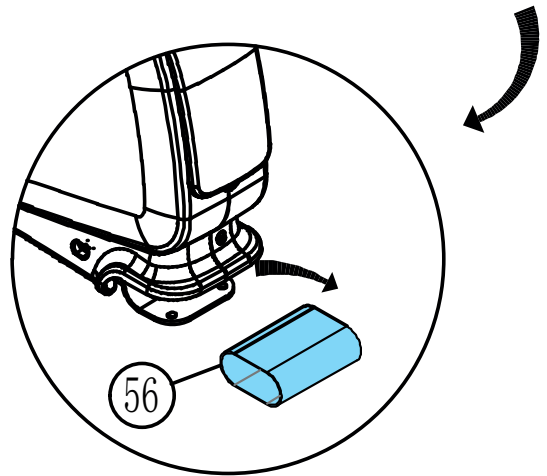
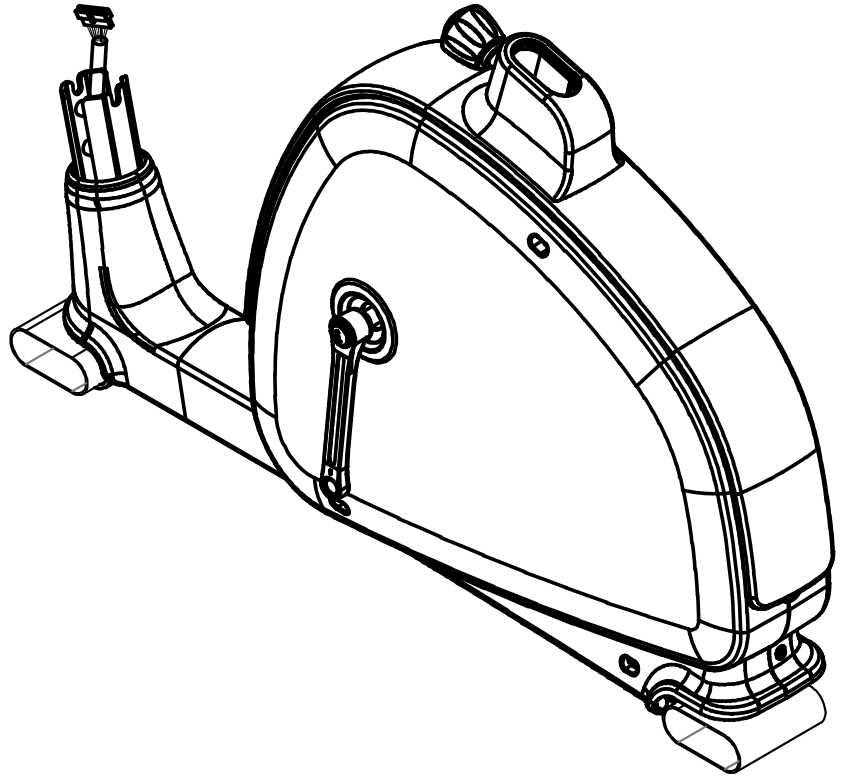
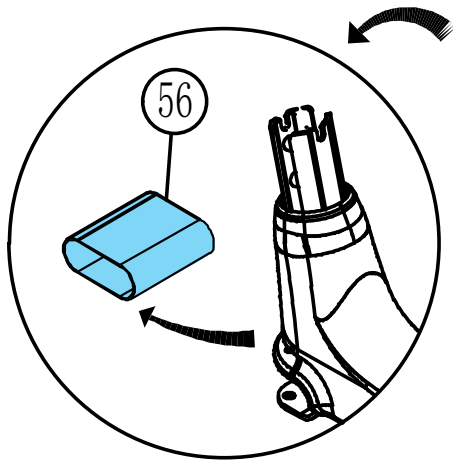


D-00

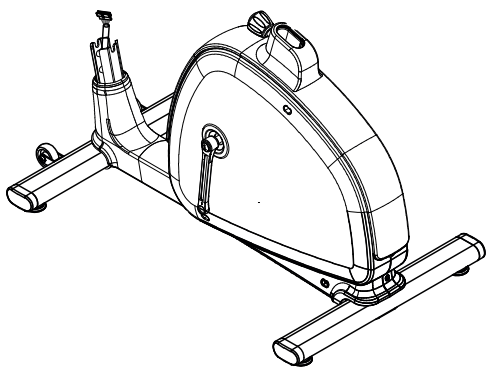
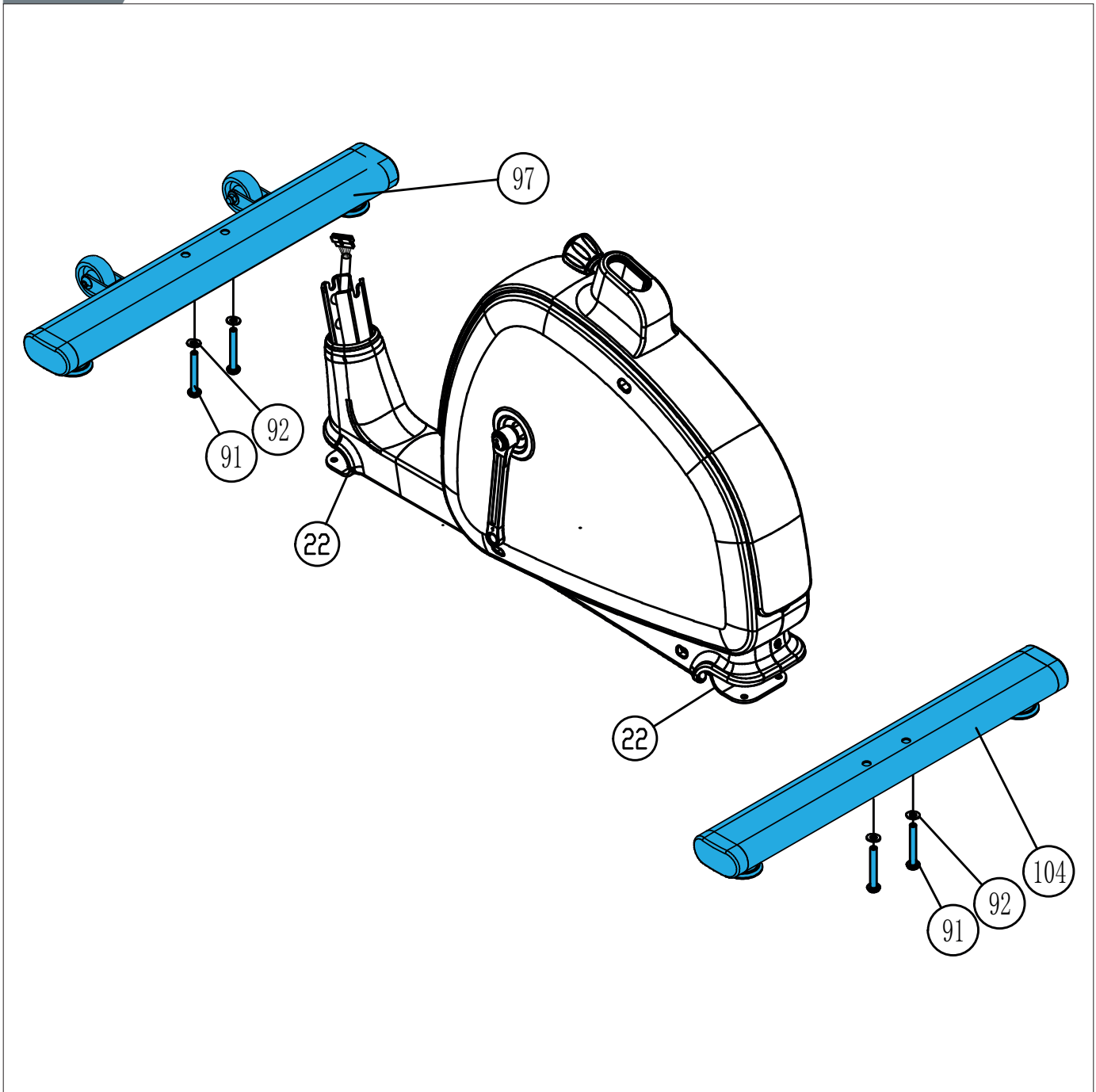


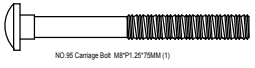

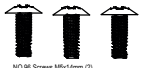
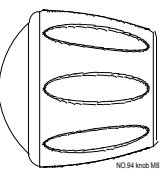
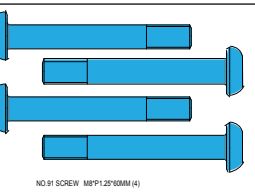
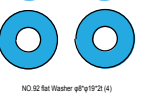
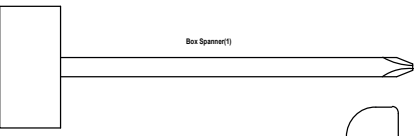

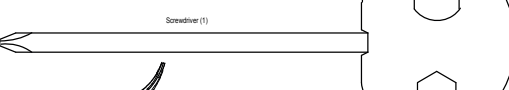



D-01



D-02



 NO.95 Carriage Bolt MP#1.29*75MM (1)	 NO.92 Flat Washer φP*19*2 (4)	 NO.91 Screws M5x14mm (2)	 NO.94 knob M8 (1)
 NO.91 SCREW MP#1.29*60MM (4)	 NO.93 Bushing φP*2.7*1.4*P*25L (1)	 Box Spanner(1)	
 Allen Key(1)	 Screwdriver (1)		

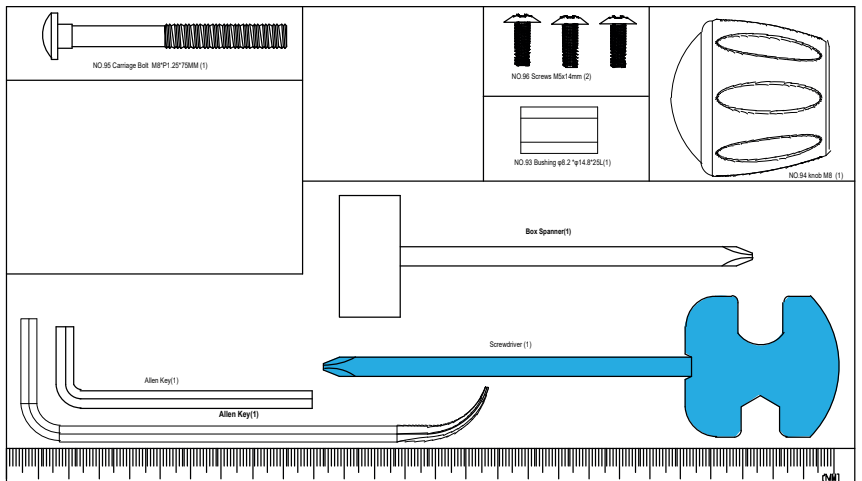
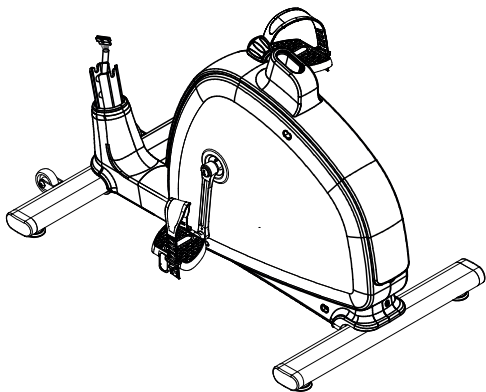
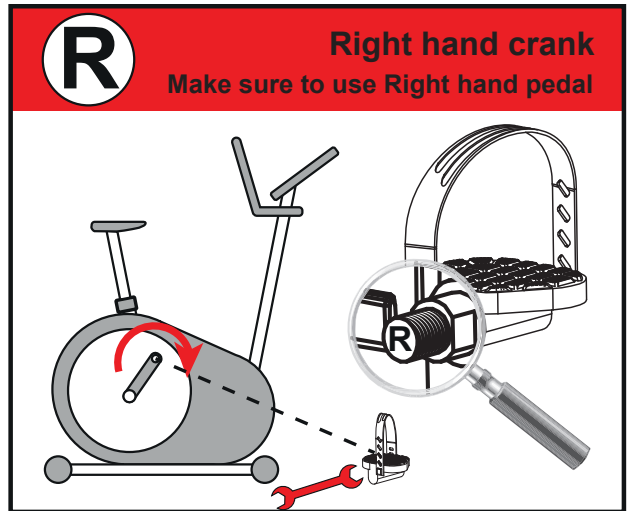
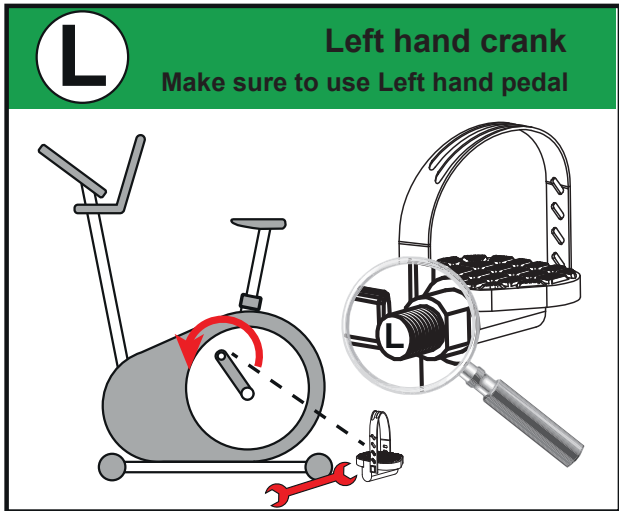
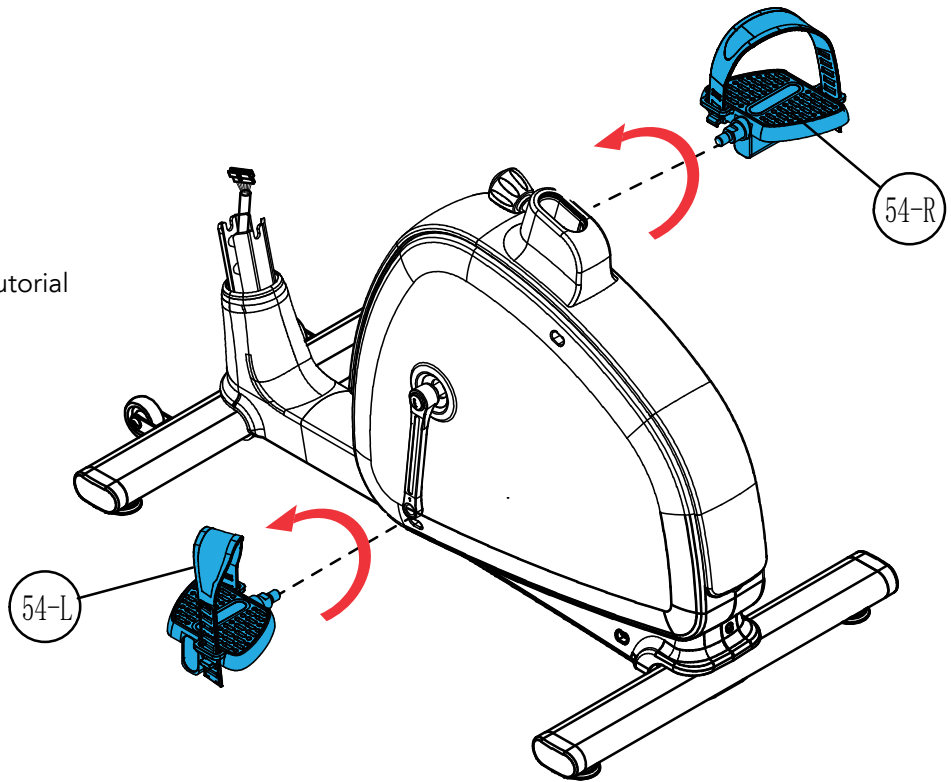




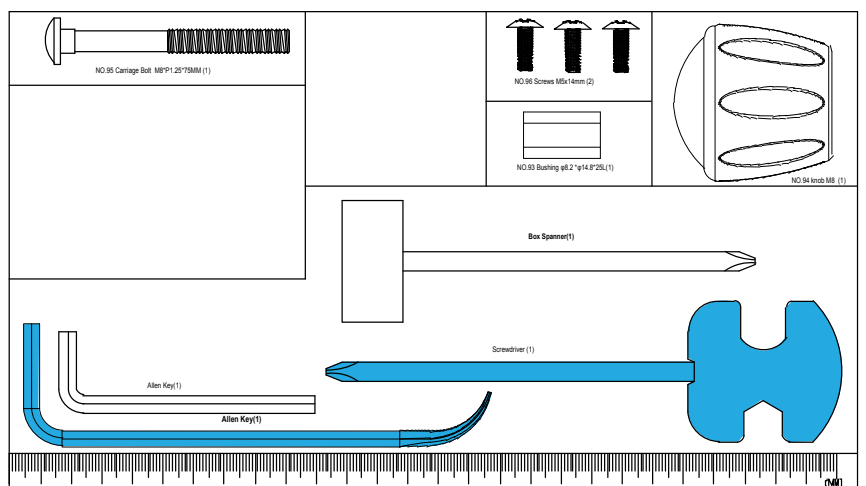
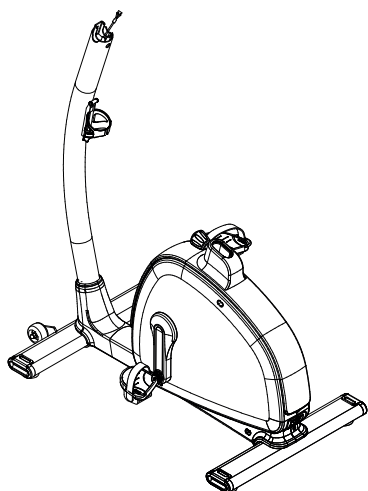
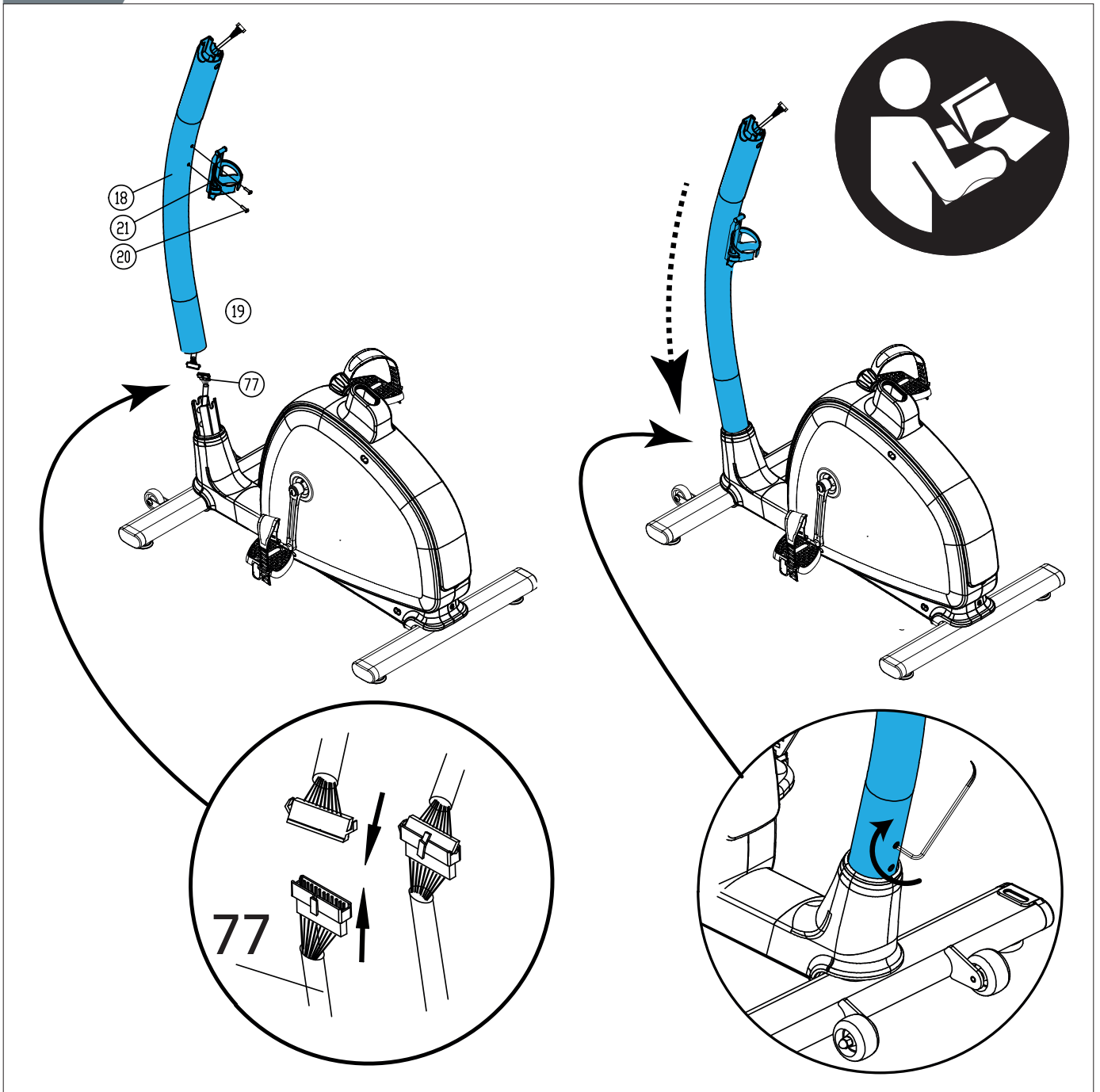
D-03



Scan to see YouTube tutorial




D-04





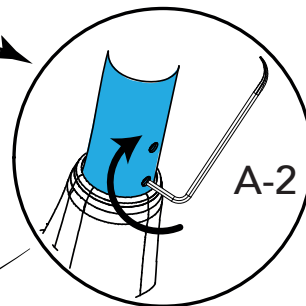
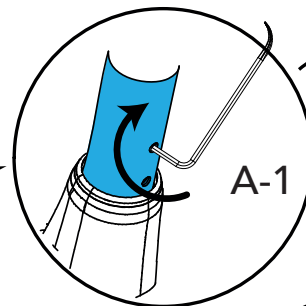
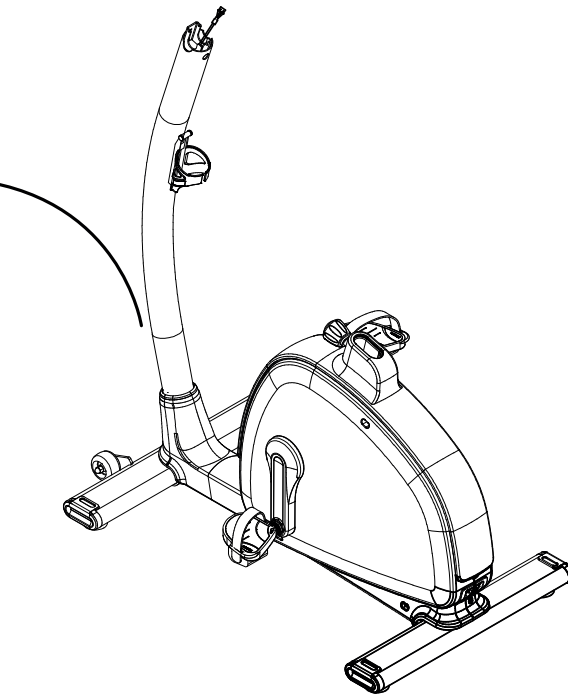
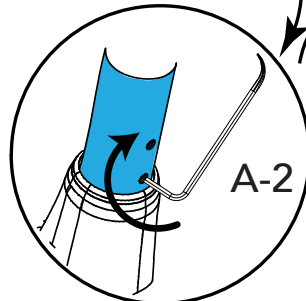
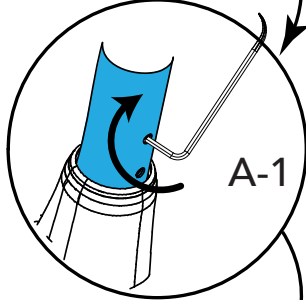
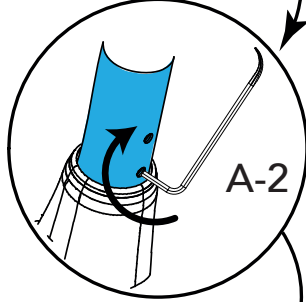
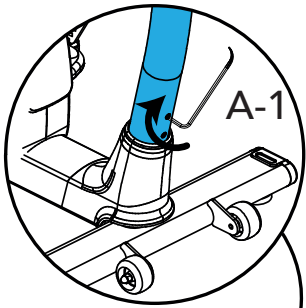
D-05



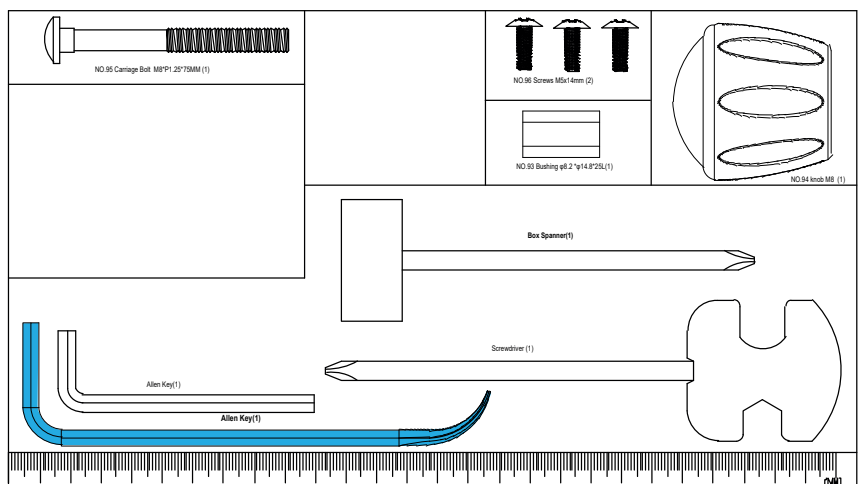
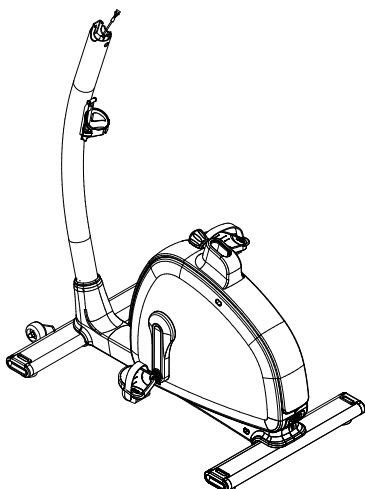
Scan to see  YouTube tutorial



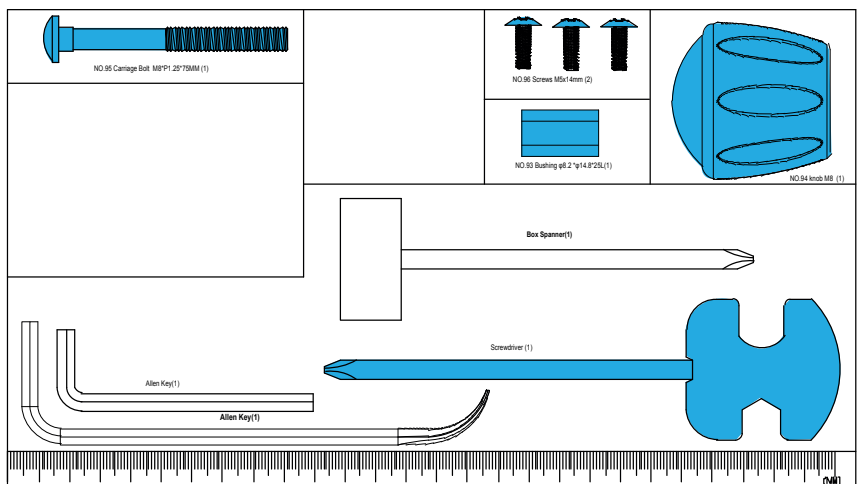
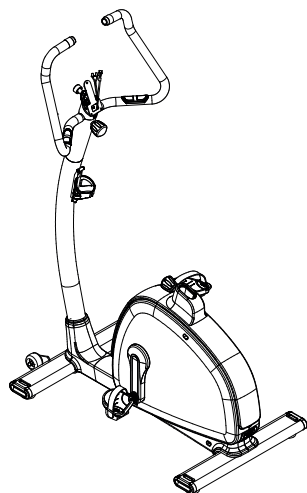
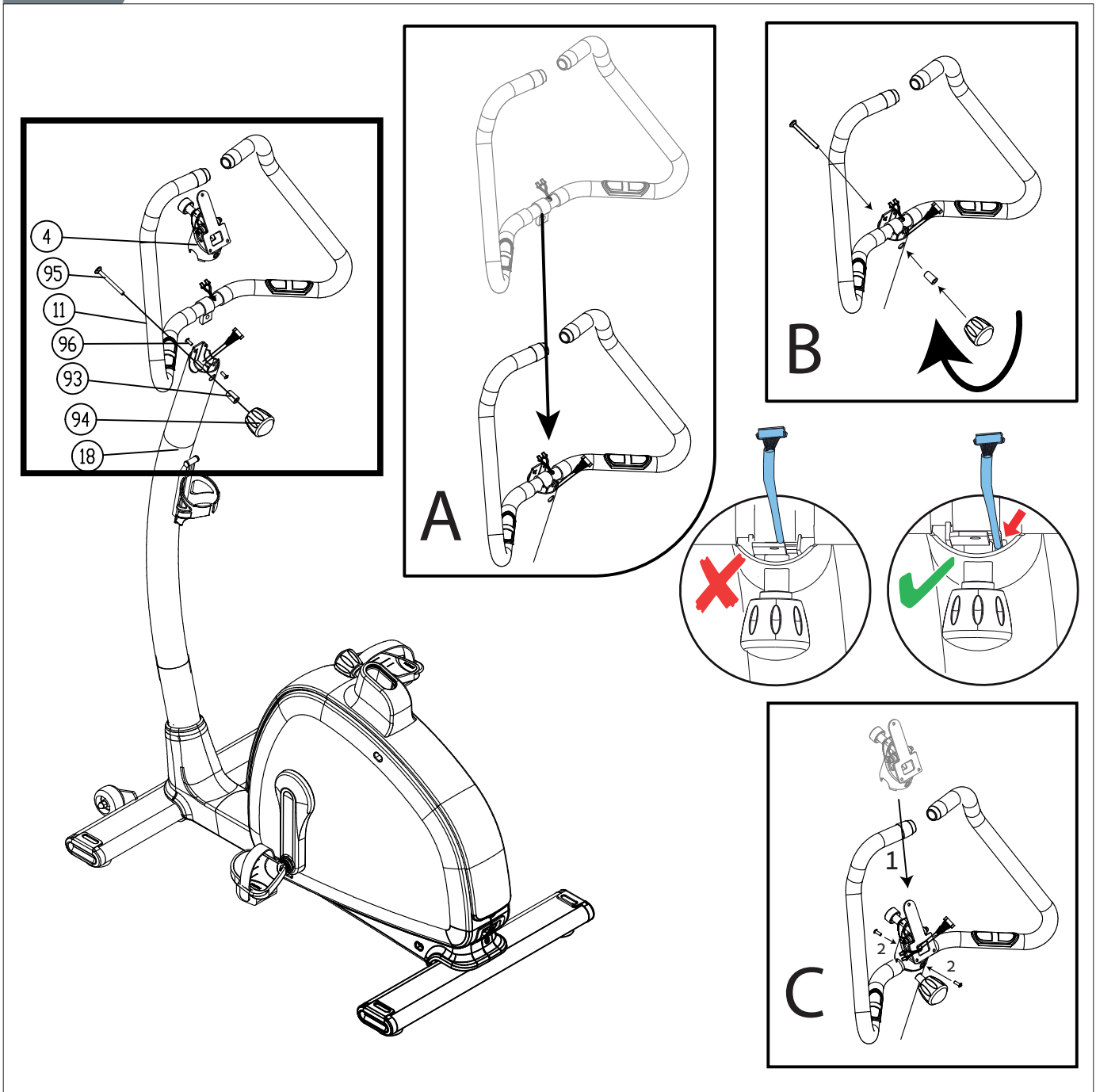
TUNTURI®



A-1 → A-2 →

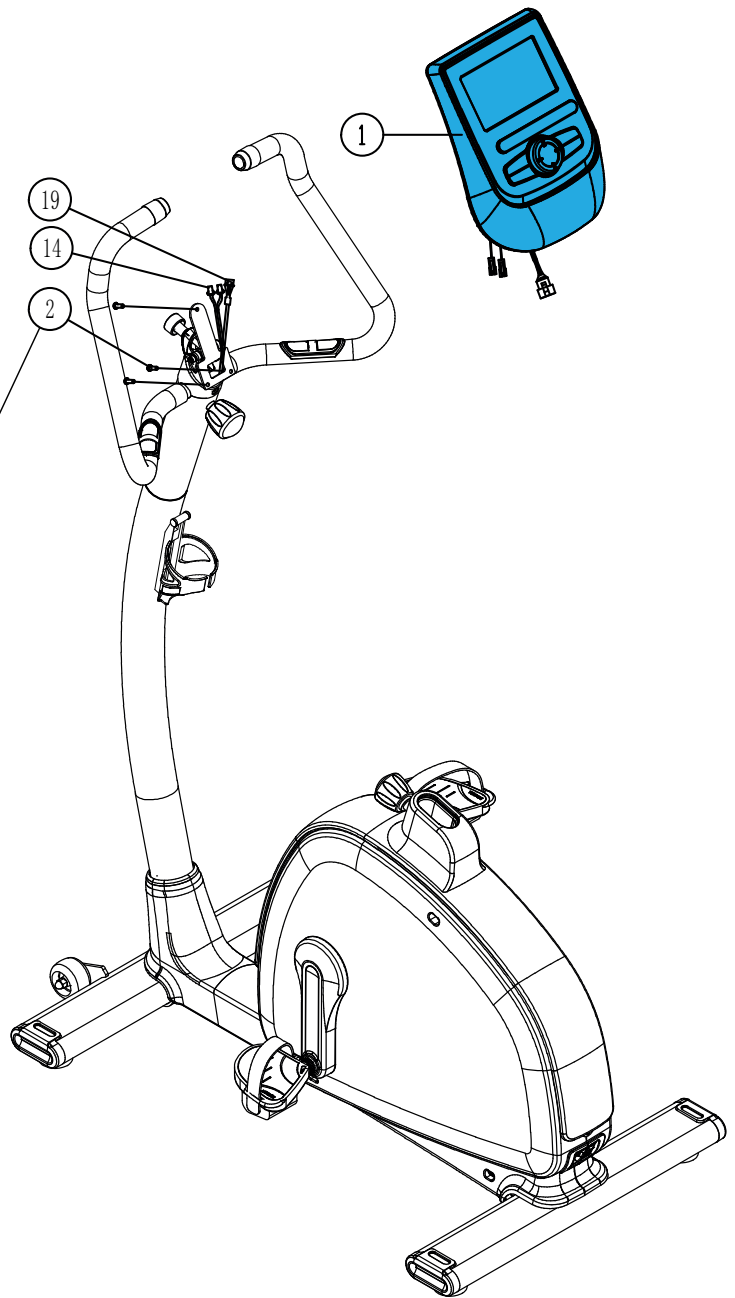
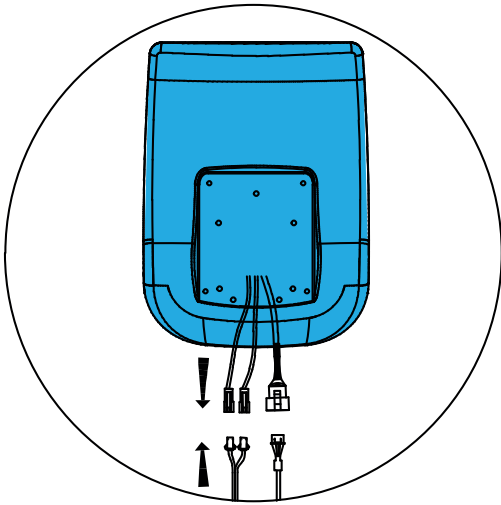


D-06





D-07

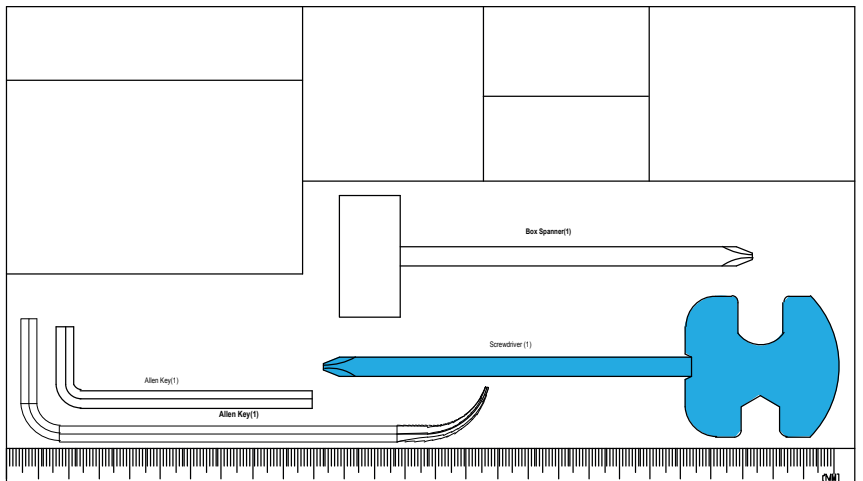
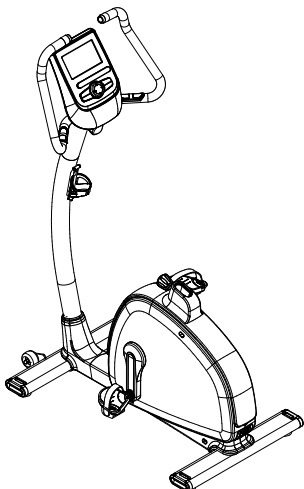


4x #2 Screw (M5x10)

Preassembled

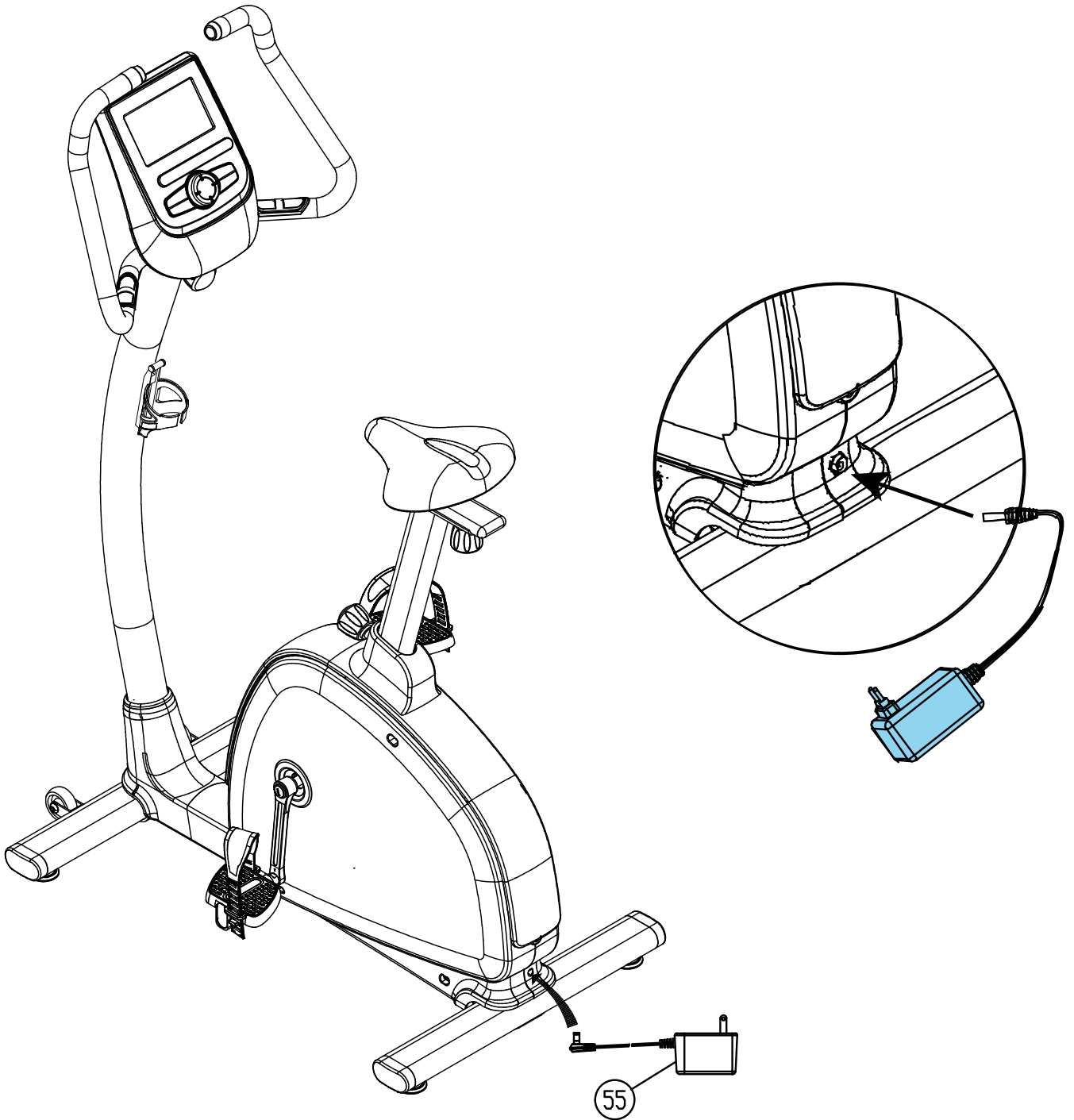


Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu



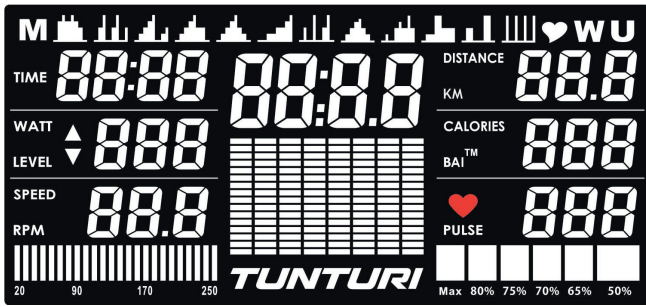


E














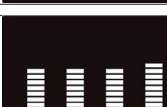
F

F-01



F-06



	P1	Default	2	4	6	4	6	4	3	2
		Max.	28	30	32	30	32	30	29	28
	P2	Default	2	3	6	2	3	6	2	3
		Max.	28	29	32	28	29	32	28	29
	P3	Default	2	2	4	6	7	2	3	4
		Max.	27	27	29	31	32	27	28	29
	P4	Default	2	2	3	4	6	3	2	2
		Max.	28	28	29	30	32	29	28	28
	P5	Default	2	3	6	9	11	6	3	2
		Max.	23	24	27	30	32	27	24	23
	P6	Default	2	2	3	3	6	7	9	11
		Max.	23	23	24	24	27	28	30	32
	P7	Default	2	6	2	11	2	6	11	2
		Max.	23	27	23	32	23	27	32	23
	P8	Default	2	3	6	9	10	6	3	2
		Max.	24	25	28	31	32	28	25	24
	P9	Default	2	5	2	9	13	9	17	9
		Max.	17	20	17	24	28	24	32	24
	P10	Default	2	5	5	17	17	9	9	9
		Max.	17	20	20	32	32	24	24	24
	P11	Default	2	9	9	2	2	17	17	2
		Max.	17	24	24	17	17	32	32	17
	P12	Default	2	15	2	15	2	15	2	17
		Max.	17	30	17	30	17	30	17	32

Index

Welcome	16
Safety warnings	16
Electrical safety	17
Assembly instructions	17
Description illustration A	17
Description illustration B	17
Description illustration C	17
Description illustration D	17
Additional assembly information	17
Additional information	18
Workouts	18
Exercise Instructions	18
Heart rate	18
Use	19
Adjusting the support feet	19
Adjusting the console	19
Adjusting the horizontal seat position	19
Adjusting the vertical seat position	19
Adjusting the handlebar	19
Power supply (Fig. E)	20
Console (fig F)	20
Explanation Display functions	20
Explanation of buttons	21
Operation	21
Programs	21
Set user	21
Manual mode	21
Program profile 1~12	22
Heart rate control	22
Watt Control (W)	22
User program (U)	22
Recovery	23
Body Fat	23
Bluetooth & APP	23
Cleaning and maintenance	23
Defects and malfunctions	23
Transport and storage	24
Warranty	24
Technical data	24
Declaration of the manufacturer	24
Disclaimer	24

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers, strength benches and multi stations. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions

This manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. The following precautions must always be followed:

Safety warnings

⚠ WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

⚠ WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 5 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table.
- Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

WARNING

- Never use water or any other liquid directly on or near the equipment, but only via a damp cloth if moist is required to clean the machine.
- Using liquid directly is harmful for the equipment's components, and may result in an electric shock caused by a short cut circuit. This could result in serious personal injury or even death.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

The illustration shows what components and parts you should find when un-boxing your product.

NOTE

- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces in the Styrofoam product protection
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

The illustration shows the hardware kit that comes with your product. The hardware kit contains bolts, washers, screws, nuts etc. and the required tools to properly fit your trainer.

Description illustration D

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

NOTE

- Part numbers shown in the assembly steps are commencing with the spare part drawing that can be found in the online version user manual.

WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Additional assembly information.

D3 How to fit the pedals correctly.

NOTE

- Right and left side are determined from an exercising positions perspective.

Right hand pedal

Find the "R" or "L" mark on the pedal axle

- Fit the right hand pedal "R" into the right hand crank.
- Firstly turn the pedal axle in clockwise direction by hand.
- Use the wrench to fully tighten the pedal.

Left hand pedal

- Fit the left hand pedal "L" into the left hand crank.
- Firstly turn the pedal axle in counter-clockwise direction by hand.
- Use the wrench to fully tighten the pedal.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101>

Additional information to Assembly step D4 & D5

- Establish the wire connection between the cable coming from the main frame, and the lower part of the cable pre fitted in the upright tube.
- Place the upright tube over the main frame fixing bracket, in where the fixing bolts are pre-assembled and stay pre-assembled. (While lowering the upright tube, gently pull the upper part of the cable up, to avoid the cable get caught by the connection.)
- The upright tube should automatically find the centre position, but it is advisable to make the slightest correction needed to make sure the position is good.
- The perfect position is when the fixing bolts are perfectly centred in line with the upright tube holes.

NOTE

- Avoid the cable connection between these two parts get pinched.
- By fastening the two bolts (turning in clockwise direction) on the front side you will widen the fixing bracket so the upright gets fixed firmly.

- To fix the upright tube firmly it is needed to tighten the bolt on the upper side first firmly.
- After fixing the upper bolt, you need to fix the lower bolt firmly.
- By fixing the lower bolt, the upright tube will be repositioned slightly resulting that the upper bolt can be fixed a little more, therefore it is needed to fix the upper bolt again.
- Repeat these steps until both bolts are firmly fixed to ensure the upright tube fixation well.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=180>

NOTE

- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

Additional information

Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a Time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.

It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

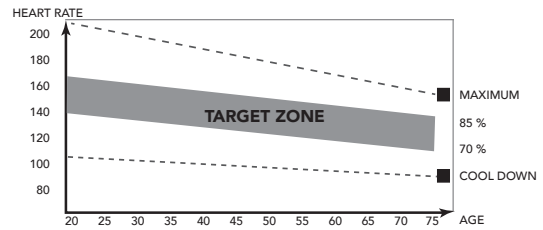
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

The exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.

NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

NOTE

- A chest strap does not come standard with this trainer. When you like to use a wireless chest strap you need to purchase this as an accessory.

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.

WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Beginner

50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced

60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert

70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use


Adjusting the support feet

The equipment is equipped with adjustable support feet. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these support feet can be adjusted to make the required corrections.

- Turn the support feet in/ out as required to put the equipment in a stable and as well possible levelled position.
- Tighten the locknut's* to lock the support feet.

NOTE

- The equipment is most stable when it is as low to the floor as possible. Therefore, start to level the equipment by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stabilize and level the equipment.

 Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535>

Adjusting the console

The console can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the console adjustment knob.
- Move the console to the required position.
- Tighten the console adjustment knob.

Adjusting the horizontal seat position


The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.

- Loosen the seat adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat adjustment knob.

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point.

- Loosen the seat tube adjustment knob.
- Move the seat tube to the required position.
- Tighten the seat tube adjustment knob.

 Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486>

Adjusting the handlebar

The handlebar can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the handlebar adjustment knob.
- Move the handlebar to the required position.
- Tighten the handlebar adjustment knob.

Power supply (Fig. E)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer power input.

NOTE

- Connect the power supply with the trainer before connecting it to the wall outlet.
- Always remove power cord when machine is not in use.

Console (fig F)



1. Display
2. Tablet/ book support
3. Buttons

CAUTION

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Explanation Display functions

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Range 0:00~99:59

Speed

- Displays current training speed.
- Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

RPM

- Displays the Rotation Per Minute.
- Display range 0~15~999
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"

Watt

- Display current workout watts.
- Range 0 ~ 999
- ▲ Symbol is displayed in Watt window when set target Watt is lower than current workout watt output.
You pedal too fast, or set target is too low.
- ▼ Symbol is displayed in Watt window when set target Watt is higher than current workout watt output.
You pedal too slow, or set target is too high.

Level

- Shows tension level setting, when adjusting resistance, for 3 seconds.

Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0.00~99.99

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0~999.

NOTE

- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

Pulse

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P".
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Range 0-30~230 BPM

BAI™

- Display BAI consumption BAI value during workout.
- Display range 0~999

NOTE

- BAI (Body Activity Index) is the sum up of effective training volume.
- Training volume = Training Intensity x Training time.

BAI calculates effective training volume based on your heart rate, age, gender and duration.

During the workout, you can see BAI accumulates. As soon as you complete a workout session, you can obtain a total BAI point of this session, which is the total effective training volume of this session. If you train harder, higher heart rate zone, you get BAI points faster. If you train less hard, lower heart rate zone, you get BAI points slow. We recommend to workout by accumulating 100 BAI points every week to enhance your cardio capability.

Centre display

- Top digits shows workout parameters in larger font. When display is in Scan mode, each parameter will be displayed for a few seconds. Displayed value name will blink in dedicated window.
- Lower Dot display will show the program profile intensity curve graphically.
 - * In tension control: Each dot represents 2 tension levels.
 - * In HRC mode: Each dot represents a tension level as if it was tension controlled.
 - * In Watt mode: Each dot represents a tension level as if it was tension controlled.

Explanation of buttons

Up (Dial)

- Increase resistance level
- Setting selection.

Down (Dial)

- Decrease resistance level
- Setting selection.

Mode/ Enter

- Confirm setting or selection.
- Stop display scan function, and fix current parameter in centre display.
- Go to next parameter when being in Fixed display mode.

NOTE

- When stopped the scan mode by fixing a specific parameter, there is no way to activate the "scan" function again, other than quickly press "Start/ Stop" twice to rapidly pause and restart your workout again.

Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 3 seconds to reset all function figures

Start/ Stop

- Start or Stop workout

Body Fat

- Test body fat% and BMI in stop mode.

Recovery

- After the console detects pulse signal, press the RECOVERY key to enter recovery mode to monitor heart rate recovery ability

Operation

Power on

- Plug in power supply to power on computer.
- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start pedalling to power on the console when being in sleep mode.

LCD will display all segments



NOTE

- The console switches to sleep mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Sleep mode


When the console is in sleep mode, all information windows are blacked out as if it is in off mode.

Power off

- To power off the trainer it is required to remove the power source from the trainer.

Workout selection

Use Dial UP/ DOWN to select:

M	Manual
P1 ~ P12	Program profile 1 ~ 12
	Heart rate control
W	Watt control
U	User program

Programs

Quick start

- Press START/ STOP key to start your workout without any pre-set setting.
- Use Dial UP/ DOWN to adjust resistant level during workout.

End or Pause your workout

- Press START/ STOP in workout mode to stop/ pause your workout. To resume your workout press START/ STOP button in pause mode.
- Press RESET key (in Pause mode) to reset all workout data.
- Press and hold RESET key for over 3 seconds to reset console. (Active training data will be lost)

QUICK TIP

- When being in Pause mode, you can use the "Mode/ Dial button" to adjust your set goals.
- Press mode to select: Time/ Distance/ Calories and or Pulse.
- Turn dial to set the goal as preferred, and press "Mode" to select first next parameter to change if required, or press "Start/ Stop" button to resume workout.

Set user

A user can be selected when console is in "Start up" mode.

When console is in functional mode, Press and hold "RESET" key for over 3 seconds, to restart console and turn to "Start up" mode.

You see "U1" blinking (or last selected user U1~U4).

- Select user, turn dial to select U1~U4, confirm by press MODE.
- Select Gender, turn dial to select (Male)/ (Female), confirm by press MODE.
- Set Age (A), turn dial to select (Range: 1~99 ±1), confirm by press MODE.
- Set Height (H), turn dial to select (Range: 100~200 cm ±1), confirm by press MODE.
- Set Weight (W), turn dial to select (Range: 20~150 kg ±1), confirm by press MODE.

NOTE

- Setting correct user parameters is required for the :
Correct heart rate target program functionality.
Correct body fat en BMI measurement function.
- Selecting a user determines what "User programs" will be loaded. See "User Program"

Manual mode

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select M (manual) mode, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, Range: 1:00 ~ 99:00 minutes (± 1:00) confirm by press MODE.

- Use Dial Up/ Down key to pre-set training Distance, Range: 1.0 ~ 99.0 Km. minutes (± 1.0)
Confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training Calories, Range: 10 ~990 Cal. (± 10)
Confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to set a limit for Pulse, Range: 30 ~230 BPM (± 1)
confirm by press MODE.

NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- When setting a pulse limit, the workout will not stop when exceeding the set limit. An acoustic alarm will notify the user when exceeding the limit as a warning.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.

Program profile 1~12

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select one of the pre-set profiles, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level, confirm by press MODE.
The complete profile will be scaled incrementally
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level.
The complete profile will be scaled proportionally
Load level is shown in LEVEL window.

In Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to a pre set profile.

NOTE

- The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.
- If no training time is set, the duration of each segment will be ± 20 seconds, and will restart the profile again repeatedly until you stop the workout yourself.

Heart rate control

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select HRC (heart icon), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the HRC target:
55% = 55% of the sum (220 minus *Age)
75% = 75% of the sum (220 minus *Age)
90% = 90% of the sum (220 minus *Age)
TA = Target (Default 100)

*Age parameter needs to be set in "Set User".

confirm by press MODE.
- When set TA, Use Dial Up/ Down function to set target (30~230), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In Cardio mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where your hart rate reaches the Pre set HRC target.

NOTE

- The Cardio mode requires a heart rate signal to function.
- Question mark and heart Symbol is shown in main window when the heart rate signal is not received by console to notify.
- When heart rate is lost for over 5 seconds, the program will shut in pause mode automatically.

QUICK TIP

- The "Heart rate control" program works best when the user settings are set correctly.

Watt Control (W)

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select Watt Control (W), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the Watt target: 120 is pre-set default (Range: 10~350 ± 10)
confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In Watt mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where the Watt reaches the Pre set Watt target.

NOTE

- The Watt parameter is a calculation of RPM and Tension level.
When RPM is higher, the tension will be lower.
When RPM is lower, the tension will be higher.

User program (U)

User programming mode.

A user program selected always opens in programming mode.

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select User Profile (U), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level for the first profile segment.
Confirm by press MODE.
- Repeat the rest of the profile segment tension levels too in the same manner.

NOTE

- Each segment you program, and confirm by pressing "Mode" button is automatically stored.
- A pre programmed user program cannot be erased, but can be overwritten to update the profile to your needs at all times.

Start a User program

- When being in programming mode, press and hold MODE button for 2 seconds at any stage of the programming mode, to open time programming mode.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, Range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)
Confirm by press MODE.
Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In User Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to the pre set profile.
The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.

NOTE

- There is only 1 user program available per user profile. See "Set User"

Recovery

The recovery function is to register the cardiac condition by measuring the recovery speed of your heart rate in beats per minute. The faster your heart rate drops to normal, the better your condition. Therefore this function should be used best directly after your workout.

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60“ (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

How to read the test result.

The result is based on your cardiac heart rate condition. When being active your heart rate increases in Beats Per Minute (BPM). When you end your workout, your heart rate will stabilize to normal. The faster your heart-rate stabilizes the better your cardiac condition. When your heart rate drops with at least 50 BPM in the test minute, your result will read F1.
When your heart rate drops in between 41~50 bpm in the test minute, your result will read F2.
And so on.

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

- When your heart rate increased in the test minute, it will read F6 too.

Body Fat

- Press the BODY FAT key to start body fat measurement.
- During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. LCD display "- - - - -" for 8 seconds until computer finish measuring.
- LCD will display BMI and FAT %.

Body fat mode error codes

- *E-1
There is no heart rate signal input detected.
- *E-4
Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.

QUICK TIP

- The "Body Fat & BMI" measuring function works best when the user settings are set correctly.

Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Establish the Bluetooth connection only via the connection mode on the installed APP on your smart device.
- When the bluetooth connection between APP and console is established the console display will be dimmed.

NOTE

- Tunturi only provides the option to connect your fitness console throughout a bluetooth connection. Therefore Tunturi cannot be held responsible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.
- Check the website for extra information.

This console can receive a Bluetooth heart-rate transmitter. There is no need to pair the device, as the console will auto detect the heart-rate transmitter when it is in range.

Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

WARNING

- 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.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Trouble shooting:

- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

NOTE

- When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
- If the computer displays abnormally, please re-install the transformer and try again.

Shaky or unstable feeling during use

If the machine feels unstable or unstable during operation, it is advisable to adjust the support feet to bring the frame to the correct height. Read the instructions in this manual in section: "Use"

Transport and storage

WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website. <http://manuals.tunturi.com>

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

Warranty coverage

Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for

the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered. Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Heart rate measurement available via:	hand-grip contact	Yes
	5.3~ 5.4 KHz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	Yes
	ANT+	No
Length	cm	99.0
	inch	39.0
Width	cm	60.0
	inch	23.6
Height	cm	157.0
	inch	61.8
Weight	kg	38.7
	lbs	85.1
Max. user weight	kg	135.0
	lbs	300.0
Transformer output specifications	Voltage	9V-DC
	Ampere	1.0 A

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 2014/30/EU . The product therefore carries the CE label.

07-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2022 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

- The product and the manual are subject to change.
- Specifications can be changed without further notice.
- Check our website for the latest user manual version.

Denne danske brugermanual er en oversættelse af den tyske tekst. Ingen rettigheder kan udledes af denne oversættelse.

Velkommen

Velkommen til Tunturis verden!

Tak fordi du har købt denne Tunturi-enhed. Tunturi tilbyder en bred vifte af fitnessudstyr til hjemmet såsom crosstrainere, løbebånd, motionscykler, romaskiner, vægtbænke og multistationer. Tunturi-enhederne er velegnede til hele familien - uanset hvor fit du er. Besøg vores hjemmeside på www.tunturi.com for mere information

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne vejledning er en væsentlig del af dit træningsudstyr: læs alle instruktionerne i denne vejledning, før du bruger dette udstyr. Følgende forholdsregler skal altid følges.

Sikkerhedsadvarsler

⚠ Advarsel

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarsler og instruktioner kan resultere i personskade og beskadigelse af udstyr. Gem sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

⚠ Advarsel

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
- Overanstrengelse kan forårsage alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svag eller besvimer, skal du straks stoppe med at træne.

- Enheden er kun egnet til husholdningsbrug. Enheden er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maksimal brug er begrænset til 5 timer om dagen
- Hvis denne enhed bruges af børn eller personer med fysiske, sensoriske, mentale eller motoriske handicap, eller hvis de ikke har tilstrækkelig erfaring og viden, kan det føre til farlige situationer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give klare instruktioner eller overvåge brugen af enheden.
- Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge for at få tjekket dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe med at træne og kontakte en læge.
- For at undgå ømme muskler, start hver træning med en opvarmning og afslut med en nedkøling. Husk at strække i slutningen af din træning.
- Apparatet er kun egnet til brug i lukkede rum. Enheden er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun enheden i omgivelser med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke enheden i et miljø med træk for at undgå at blive forkølet.
- Brug kun enheden i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 10° C~35°C/50°F~95°F. Opbevar kun enheden i et miljø med en omgivende temperatur mellem 5°C~45°C/41°F~113°F
- Brug eller opbevar ikke enheden i fugtige omgivelser. Luftfugtighed må aldrig overstige 80%.
- Brug kun apparatet efter hensigten. Brug ikke enheden til andre formål end det, der er beskrevet i denne vejledning.

- Brug ikke enheden, hvis dele er beskadigede eller defekte. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
 - Hold hænder, fødder og andre kropsdele væk fra bevægelige dele.
 - Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
 - Bær passende tøj og sko.
 - Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra bevægelige dele.
 - Sørg for, at enheden kun bruges af én person
- bruges på én gang. Enheden må ikke bruges af personer, hvis vægt overstiger 135 kg (300 lbs).
- Åbn ikke enheden uden først at tale med din forhandler.

elektrisk sikkerhed

- Før brug skal du altid sikre dig, at netspændingen svarer til spændingen på apparatets typeskilt.
- Brug ikke en forlængerledning.
- Hold netledningen væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Modificer ikke netledningen eller stikket.
- Brug ikke enheden, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt.
- Rul altid netledningen helt ud.
- Før ikke strømkablet under enheden. Før ikke strømkablet under et tæppe. Placer ikke genstande på netledningen.
- Sørg for, at netledningen ikke hænger ud over kanten af et bord. Sørg for, at ingen ved et uheld falder over netledningen.
- Efterlad ikke enheden uden opsyn, når netledningen er sat i stikkontakten.
- Træk ikke i strømledningen for at tage strømledningen ud af stikkontakten.
- Tag netledningen ud af stikkontakten, når enheden 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 enheden, brug kun en fugtig klud, hvis enheden kræver våd rengøring.
- Den direkte brug af væske er skadelig for enhedens komponenter og kan føre til elektrisk stød fra en kortslutning.
- Dette kan resultere i alvorlige kvæstelser eller endda dødsfald.

monteringsvejledning

Beskrivelse Figur A

Figuren viser, hvordan enheden vil se ud efter montering. Du kan bruge disse som reference ved montering, men følg altid montagetρινene i den rigtige rækkefølge som vist på illustrationerne.

Beskrivelse Figur B

Illustrationen viser hvilke komponenter og dele der skal med i leverancen.

⚠ Bemærk

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

Beskrivelse Figur C

Illustrationen viser tilbehørssættet, der følger med dit produkt.

Den indeholder skruer, spændeskiver, møtrikker osv., samt det nødvendige værktøj til at samle din træner korrekt.

Beskrivelse Figur D

Illustrationerne viser dig i den rigtige rækkefølge den bedste måde at samle din træner på.

! Varsel

- Varenumrene, der er angivet i monteringsstrinnene, begynder med reservedelstegningen, som kan findes i onlineversionen af brugermanualen.

⚠ Advarsel

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

⚠ Forsigtig

- Placer enheden på et fast, plant underlag.
- Placer enheden på en beskyttende overflade for at forhindre beskadigelse af gulvbelægningen.
- Sørg for en fri plads på mindst 100 cm omkring enheden.
- Den korrekte samling af enheden er vist i illustrationerne.

Yderligere monteringsvejledning

⚠ Bemærk

- Højre og venstre side er defineret ud fra øvelsespositionernes perspektiv.

Højre pedal

Find "R" eller "L" mærket på pedalakslen

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

Venstre pedal

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



Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. <https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101>

Yderligere information om monteringsstrin D4 og D5

- Opsæt kabelforbindelsen mellem kablet, der kommer fra hovedrammen, og den nederste del af kablet, der er forudinstalleret i det øvre rør.
- Placer det øverste rør over hoveddrammens monteringsbeslag, hvor monteringsboltene er forudinstalleret og forbliver forudinstallerede. (Når du sænker det øvre rør, skal du forsigtigt trække op i toppen af kablet for at undgå, at kablet bliver klemt af samlingen.)
- Standrøret skal automatisk finde midterpositionen, men det er tilrådeligt at foretage den mindste korrektion, der er nødvendig for at sikre, at positionen er korrekt.
- Den optimale position nås, når fastgørelsesskruerne er perfekt centreret og passer på åbningerne på stolpen.

! BEMÆRK

- Undgå at klemme kablet mellem disse to dele.
 - Når du spænder de to skruer (med uret) foran, skal du udvide monteringsbeslaget, så det øverste rør er sikkert monteret.
 - For at forankre standrøret godt, skal skruen på toppen først strammes.
 - Efter fastgørelse af den øverste skrue, skal du stramme den nederste skrue.
 - Ved at stramme den nederste bolt vil standrøret blive lidt forskudt, så den øverste bolt kan strammes lidt mere; derfor er det nødvendigt at stramme den øverste skrue igen.
- Gentag disse trin, indtil begge bolte er stramme for at sikre, at det øverste rør er ordentligt fastgjort.



Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. <https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=180>

⚠ Bemærk

- Opbevar det værktøj, der fulgte med dette produkt, til fremtidig reference, når du er færdig med at samle.

Yderligere Information

bortskaffelse af emballage

Regeringsbestemmelser fortæller os, at vi skal reducere mængden af affald, der går til deponering. Vi beder dig derfor om at aflevere alt emballageaffald til offentlige genbrugssteder

Bortskaffelse efter endt levetid

Hos Tunturi håber vi, at du vil nyde at bruge din fitnessstræner i mange år fremover. Der vil dog komme et tidspunkt, hvor fitnessstræneren når slutningen af sin brugstid er. I overensstemmelse med europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af fitnessstræneren på et godkendt offentligt affaldsanlæg.

træning

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

For at opnå og vedligeholde et basisniveau af fitness, øv dig i 30 minutter mindst tre gange om ugen. Øg antallet af træningssessioner for at forbedre din kondition.

Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. Folk, der er på slanketure, bør først træne i 30 minutter eller mindre i stræk hver dag og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Begynd din træning ved lav hastighed og lav modstand for at undgå at lægge unødigt stress på det kardiovaskulære system. Efterhånden som konditionen forbedres, kan hastigheden og modstanden gradvist øges.

Effektiviteten af dine øvelser kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

træningsvejledning

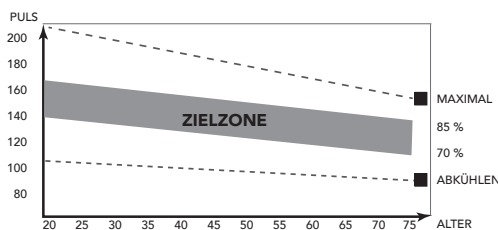
Brug af fitnessstræneren vil give dig mange fordele: det forbedrer din fysiske kondition, styrker musklerne og hjælper dig sammen med en kaloriebegrænset diæt med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

Blodcirkulationen stimuleres og musklen fungerer er understøttet. Det mindsker også risikoen for kramper og muskelskader. Du bør lave nogle strækøvelser som angivet nedenfor. Du bør ikke tvinge eller rykke musklerne ind i strækbevægelsen – hvis du oplever smerter, STOP.

Træningsfasen

I denne fase gør du en indsats. Ved regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. I denne fase det er meget vigtigt altid at holde et stabilt tempo. Indsatsen skulle være nok til at få din puls op til målzonen vist i skemaet nedenfor.



Denne fase bør vare mindst 12 minutter; de fleste starter med omkring 15 til 20 minutter.

Afkølingsfasen

Det tjener til at slappe af dit kardiovaskulære system og dine muskler. Opvarmningsøvelserne gentages, reducer fx din hastighed og fortsæt i cirka 5 minutter. Nu skal strækøvelserne gentages. Igen, husk ikke at tvinge eller rykke musklerne ind i strækbevægelsen. Efterhånden som du bliver mere fit, skal du muligvis træne længere og hårdere. Du bør træne mindst tre gange om ugen og om muligt fordele dine træningspas jævnt over ugen.

muskel formning

For at forme dine muskler, mens du træner på fitnessstræneren, skal du indstille modstanden ret højt. Dette belaster benmusklerne mere, og du kan muligvis ikke træne så længe, som du gerne vil. Derudover, hvis du vil forbedre din kondition, skal du ændre din træningsrutine. Du bør træne normalt i opvarmnings- og nedkølingsfasen, men øge modstanden mod slutningen af træningsfasen

øges, så dine ben skal arbejde hårdere. Du skal sætte farten ned for at holde din puls i målzonen.

vægttab

Den vigtige faktor er, hvor hårdt du prøver. Jo hårdere og længere du træner, jo flere kalorier forbrænder du. Dette er grundlæggende det samme som at træne for at forbedre din kondition, kun målet er anderledes.

Herzfrequenz

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Nutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst. Für eine genaue Pulsmessung ist es erforderlich, dass die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, wird die Pulsfrequenzmessung weniger genau.

⚠ Bemærk

- Brug ikke håndpulssensorerne i kombination med et pulsbrystbælte.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder der et signal, når du overskrider den.

Pulsmåling

⚠ Bemærk

- En brystbælte leveres ikke som standard med denne træner. Hvis du vil bruge en trådløs brystbælte, skal du købe den som tilbehør

Den mest nøjagtige pulsmåling kan opnås med et pulsbrystbælte. Pulsen måles ved hjælp af en pulsmodtager kombineret med et pulssenderbælte. Præcis pulsmåling kræver, at elektroderne på senderen er let fugtige og i konstant kontakt med huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for våde, vil pulsmålingen være mindre nøjagtig.

⚠ Advarsel

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

⚠ Forsigtig

- Hvis der er flere pulsmålere i umiddelbar nærhed af hinanden, skal du sørge for, at de er mindst 1,5 meter fra hinanden.
- Hvis du kun har én pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun én person med en sender er inden for rækkevidde.

⚠ Bemærk

- Brug ikke et pulsbrystbælte i kombination med håndpulssensorerne.
- Bær altid pulsbrystbæltet under dit tøj med direkte hudkontakt. Bær ikke brystpulsbæltet på dit tøj. Hvis du bærer brystpulsbæltet på dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder der et signal, når du overskrider den.
- Senderen sender pulsen i en afstand på op til 1 meter fra konsollen. Hvis elektroderne ikke er våde, vises pulsen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. polyester, polyamid) genererer statisk elektricitet, som kan forhindre en nøjagtig pulsmåling.

- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektroniske enheder skaber et elektromagnetisk felt, der kan forhindre nøjagtige pulsmålinger.

Maksimal puls (under træning)

Maksimal puls er den højeste puls, som en person sikkert kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale puls: 220 - ALDER. Maksimal puls varierer fra person til person.

⚠ Advarsel

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

Nybegynder

50-60 % af maksimal puls

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

Fremskreden

60-70 % af maksimal puls

Velegnet til folk, der ønsker at forbedre og vedligeholde deres kondition. Træn i 30 minutter ad gangen mindst tre gange om ugen.

ekspert

70-80 % af max malmfrekvens

Velegnet til de stærkeste mennesker, der er vant til lange udholdenhedstræninger.

Brug

Justering af støttestødder

Enheden er udstyret med justerbare støttestødder. Hvis enheden føles ustabil, vakkende eller ikke godt nivelleret, kan disse nivelleringsfødder justeres for at foretage de nødvendige korrektioner.

- Tænd/sluk støttebenene efter behov for at placere enheden i en stabil og så vandret position som muligt.
- Spænd låsemøtrikkerne* for at låse støttebenene.

⚠ Bemærk

- Enheden er mest stabil, når den er så lavt på jorden som muligt. Derfor skal du, når du nivellerer enheden, begynde med at skru alle nivelleringsfødderne helt i, før de påkrævede nivelleringsfødder skrues af for at stabilisere og nivellere enheden.



Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. <https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535>

Justering af konsollen

Konsollen kan justeres til brugerens højde og træningsposition.

- Løsn konsoljusteringsknappen.
- Flyt konsollen til den ønskede position.
- Spænd konsollens justeringsknapp.

Einstellen der horizontalen Sitzposition

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

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

Justering af den lodrette sædeposition

Den lodrette siddeposition kan justeres til den ønskede position ved at justere sadelrøret. Når benet er næsten lige, skal fodbuen røre pedalen på dets laveste punkt.

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



Klik her for at se vores understøttende YouTube-video. <https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486>

Justering af håndtaget

Håndtaget kan justeres til brugerens højde og træningsposition.

- Løsn håndtagets justeringsknapp.
- Flyt håndtaget til den ønskede position.
- Spænd styrets justeringsknapp.

Strømforsyning (fig. E)

Trningsenheden får strøm fra en ekstern strømforsyning. Placeringen af strømtilførslen til trningsenheden kan findes på figuren.

⚠ Bemærk

- Fastgør transformeren til træneren, før den sættes i stikkontakten.
- Træk altid netledningen ud, når træneren ikke er i brug.

Konsol (Fig. F)



1. visning
2. Tablet/bogstøtte
3. Skift

⚠ Forsigtig

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsoloverfladen, hvis den er dækket af sved.
- Læn dig ikke på konsollen.

- Rør kun ved skærmen med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller andre skarpe genstande ikke rører skærmen.

⚠ Bemærk

- Konsollen går i dvaletilstand, hvis enheden ikke bruges i 4 minutter.

Forklaring af displayfunktionerne

Time ()

- Hvis sætpunktet ikke er indstillet, opsummeres tiden.
- Hvis der er indstillet en målværdi, vil tiden tælle ned til 0 fra målværdien. Ved 0 lyder en alarm eller et blinkende lys vises. Tiden vil blive akkumuleret igen, hvis træningen genoptages efter at have nået målet.
- Område 0:00 ~ 99:59

Speed ()

- Aktuell træningshastighed vises.
- Område 0,0 ~ 99,9
- Hvis der ikke sendes noget signal til monitoren i fire sekunder uden træning, vil SPEED vise "0.0".

RPM (U/Min)

- Omdrejninger pr. minut vises
- Interval 0~15~999
- Hvis der ikke sendes noget signal til monitoren i fire sekunder uden træning, vil RPM vise "0".

Watt

- Aktuelle træningswatt vises.
- Område 0 ~ 999
- ▲ Ikonet vises i wattvinduet, når det indstillede målwatt er lavere end det aktuelle træningswatt. Du træder for hurtigt i pedalerne, eller mållindstillingen er for lav.
- ▼ Ikonet vises i wattvinduet, når det indstillede mål for watt er større end det aktuelle træningswatt. Du træder for langsomt i pedalerne, eller dit mål er sat for højt.

Level

- Viser indstillingen af spændingsniveauet ved indstilling af modstand i 3 sekunder.

Distance

- Hvis målværdien ikke er indstillet, summeres afstanden.
- Hvis en målværdi er indstillet, vil afstanden tælle ned til 0 fra målværdien. Ved 0 lyder en alarm eller et blinkende lys vises. Distancen vil blive akkumuleret igen, hvis træningen genoptages efter at have nået målet.
- Område 0,00 ~ 99,99

Calories

- Hvis målværdien ikke er indstillet, vil kalorierne blive akkumuleret.
- Hvis der er indstillet en målværdi, tæller kalorierne ned til 0 fra målværdien. Ved 0 lyder en alarm eller et blinkende lys vises. Kalorier vil blive akkumuleret igen, hvis træningen genoptages, efter at målet er nået.
- Område 0~999

Bemærk

- Disse data er en grov guide til at sammenligne forskellige træningssessioner. De kan dog ikke bruges til medicinsk behandling

Pulse (Puls)

- Aktuel puls vises efter seks sekunder, hvis den registreres af konsollen.
- Hvis der ikke er noget pulssignal i seks sekunder, viser konsollen "P".
- Pulsalarmer lyder, når den aktuelle puls er over målpulsen.
- HF-område 0-30~230

BAI™

- BAI display forbrug under træning.
- Skærmområde 0~999

Bemærk

- BAI (Body Activity Index) er summen af effektiv træningsvolumen.
- Træningsvolumen = træningsintensitet x træningstid.

BAI beregner den effektive træningsvolumen baseret på din puls, alder, køn og træningsvarighed. Under træning kan du se BAI hobe sig op. Når du har gennemført en træningssession, kan du Du modtager et samlet BAI-point for denne enhed. Dette er den samlede effektive træningsmængde for den pågældende træningssession. Hvis du træner hårdere, højere pulszone, får du BAI-point hurtigere. Træner du mindre hårdt, lavere pulszone, får du BAI-point langsommere.

Vi anbefaler, at du optjener 100 BAI-point hver uge for at forbedre din cardio-evne.

vises i midten

- De øverste cifre viser træningsparametrene i større skrift. Når displayet er i scanningstilstand, vises hver parameter i nogle få sekunder. Navnet på den viste værdi blinker i det tilsvarende vindue.

- Programprofilens intensitetskurve vises grafisk i det nederste punktdisplay.

* I spændingskontrol: Hver prik repræsenterer to niveauer af spænding.

* I HRC-tilstand: Hvert punkt repræsenterer et spændingsniveau, som om det var spændingsstyret.

* I Watt-tilstand: hvert punkt repræsenterer et spændingsniveau, som om det var spændingsstyret.

Forklaring af kontakterne

Up (Dial)

- Drej kontakten med uret for at øge indstillingsværdien.
- Øg modstanden.

Down (Dial)

- Drej kontakten mod uret for at mindske indstillingsværdien.
- Faldende modstand.

Mode/Enter

- Bekræft indstilling eller valg.
- Stop displayscanningfunktionen og frys den aktuelle parameter i midterdisplayet, når du er i træningstilstand.

- Gå til næste parameter i fast tilstand Skærm.

Bemærk

- Hvis du har stoppet scanningstilstanden ved at indstille en specifik parameter, er der ingen anden måde at genaktivere "scannings"-funktionen end hurtigt at trykke på "start/stop" to gange for hurtigt at pause og genoptage din træning for at starte.

Reset

- I indstillingstilstand skal du trykke én gang på RESET-knappen for at nulstille de aktuelle funktionsvisninger.
- Tryk og hold RESET-knappen nede i 3 sekunder for at nulstille alle funktionsvisninger

Start/ Stop

- Trainingsstart og stop.

Body Fat (Körperfett)

- Fedt % og BMI.

Recovery

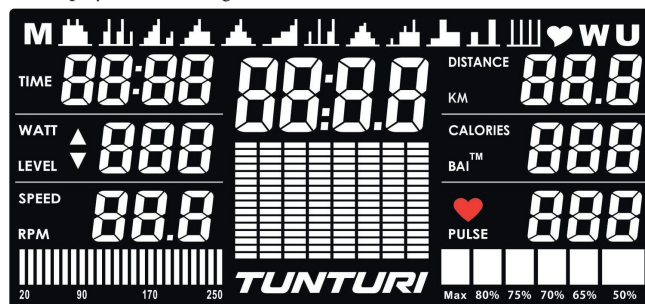
- Når konsollen registrerer et pulssignal, skal du trykke på RECOVERY-knap til at gå ind i restitutionstilstand og overvåge pulsgendannelsesevnen

Brug

Tænde for

- Sæt strømforsyningens stik i stikkontakten. Computeren starter op, og alle dele af LCD-skærmen lyser i 2 sekunder.
- Tryk på en vilkårlig tast, når konsollen er i dvaletilstand.
- Pedal når konsollen er i dvaletilstand.

LCD-displayet viser alle segmenter.



Bemærk

- Konsollen går i dvale og viser urtilstand, hvis enheden er inaktiv i fire minutter.

dvale:

Når konsollen er i dvaletilstand, er alle informationsvinduer nedtonet, som om den var slukket.

Slukke

- For at slukke for træneren skal du tage strømkilden ud af apparatet

træningsvalg

Brug OP/NED-knappen til at foretage et valg:

M	Manual
P1 ~ P12	Programprofil 1 ~ 12
♥	Herzfrequenzkontrolle
W	Watt Kontrolle
U	Benutzerprogramm

Program

Hurtig start

- Tryk på START/STOP-knappen for at starte din træning uden forudindstillinger.
- Brug Op/Ned knapperne til at justere modstands niveauet, mens du træner.

Afslut din træning

- I træningstilstand skal du trykke på START/STOP for at stoppe/pause træningen.
- Tryk på START/STOP-knappen i pausetilstand for at fortsætte træningen.
- Tryk på RESET-knappen (i pausetilstand) for at nulstille alle træningsdata.
- Tryk og hold RESET-knappen nede i mere end 3 sekunder for at nulstille konsollen. (Aktive træningsdata vil gå tabt)

Quick Tip!

- Når du er i pausetilstand, kan du Brug knappen "Tilstand/Vælg" til at justere dine mål.
- Tryk på Mode for at bekræfte: Tid/Distance/Kalorier og/eller Puls.
- Drej hjulet for at indstille det ønskede mål, og tryk på "Mode" for at vælge den første næste parameter, der skal ændres, hvis det er nødvendigt, eller tryk på "Start/Stop"-knappen for at fortsætte træningen.

indstille brugere

En bruger kan vælges, når konsollen er i opstartstilstand.

Når konsollen er i funktionstilstand, skal du trykke og holde knappen "RESET" nede i mere end 3 sekunder for at genstarte konsollen og gå ind i opstartstilstand.

Du vil se "U1" blinke (eller den sidst valgte bruger U1~U4).

- Vælg Bruger, tryk på knappen for at vælge U1~U4, tryk på MODE for at bekræfte.
- Vælg køn, tryk på knappen for at vælge ♂ (mand)/♀ (kvinde), bekræft med MODE.
- Indstil alder (A), tryk på knappen for at vælge 1~99 ±1, bekræft med MODE.
- Juster højden (H), drej hjulet for at vælge (område: 100~200cm ±1), bekræft med MODE.
- Indstil vægt (W), vælg med drejeknap (område: 20~150 kg ±1), bekræft med MODE.

⚠ Bemærk

- Indstilling af de korrekte brugerparametre er påkrævet for: Korrekt pulsmålprogramfunktion. Korrekt kropsfedt og BMI måling funktion.
- Valget af en bruger bestemmer, hvilke brugerprogrammer der skal indlæses. Se venligst "Brugerprogrammer"

Manuel modus

- Brug op/ned-funktionen til at vælge træningsprogram, vælg M-tilstand (manuel) og bekræft med MODE.
- Tryk på op/ned-funktionen for at justere spændingsniveauet, bekræft med MODE.
- Tryk på Op/Ned-knappen for at indstille træningstiden forude, bekræft med MODE.
- Tryk på Op/Ned-funktionen for at indstille træningens varighed, bekræft med MODE.
- Tryk på Op/Ned-funktionen for at forudindstille træningsvarigheden, bekræft med MODE.
- Brug op/ned-funktionen til at indstille en grænse for puls-fremrykning, bekræft med MODE.

⚠ Bemærk

- Hvis du sætter mere end ét mål, afsluttes træningen efter det første mål er nået.
- Hvis et mål efterlades tomt, vil det ikke blive betragtet som standardmålværdien.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse, stopper træningen ikke, hvis den indstillede grænse overskrides. En hørbar alarm advarer brugeren, når grænsen overskrides.

- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte træningen
- Brug op/ned-funktionen til at indstille modstands niveauet. Opladningsstatus vises i vinduet LEVEL.

Programprofil 1~12

- Brug opned-funktionen til at vælge et træningsprogram, vælg en af de forudindstillede profiler, bekræft med MODE.
- Betjen op/ned-funktionen for at justere spændingsniveauet, bekræft med MODE.
- Hele profilen skaleres proportionalt.
- Tryk på Op/Ned-knappen for at forudindstille træningstiden, bekræft med MODE.
- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte træningen
- Tryk på Op/Ned-knappen for at indstille modstands niveauet. Hele profilen skaleres proportionalt.
- Opladningsstatus vises i vinduet LEVEL.

I programprofiltilstand justeres spændingen automatisk til en forudindstillet profil.

⚠ Bemærk

- Varigheden af hvert segment i profilen er 18 af din forudindstillede træningstid.
- Hvis der ikke er indstillet nogen træningstid, er varigheden af hvert segment ± 20 sekunder, og profilen genstartes gentagne gange, indtil du selv stopper træningen.

pulskontrol

- Tryk på Op/Ned-knappen for at vælge et træningsprogram, vælg HRC (hjertesymbol), bekræft med MODE.

- Brug op/ned-funktionen til at indstille HRC-målet: $55\% = 55\%$ af summen (220 minus *alder)

$75\% = 75\%$ af det samlede antal (220 minus *alder)

$90\% = 90\%$ af det samlede antal (220 minus *alder)

TA = Mål (standard 100)

- Gammel parameter skal indstilles i "Set User".

bekræft med MODE.

- Når TA er indstillet, brug op/ned-funktionen til at vælge målet (30~230), tryk på MODE for at bekræfte.

- Tryk på Op/Ned-knappen for at forudindstille træningstiden, bekræft med MODE.

- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte træningen.

- "RESET" fører dig tilbage til hovedmenuen.

I cardio-tilstand justeres spændingen automatisk til en værdi, hvor din puls når det forudindstillede HRC-mål.

⚠ Bemærk

- Cardio-tilstand kræver et pulssignal for at fungere.
- Et spørgsmålstegn og et hjertesymbol vises i hovedvinduet, når pulssignalet ikke modtages af konsollen.
- Hvis pulsen ikke måles i mere end 5 sekunder, skifter programmet automatisk til pausetilstand.

💡 Quick Tip!

- Heart Rate Control-programmet fungerer bedst, når brugernes præferencer er indstillet korrekt.

Watt Kontrol (W)

- Brug Op/Ned funktionen til at vælge et træningsprogram, vælg Watt kontrol (W), bekræft med MODE.

- Tryk på Op/Ned-funktionen for at indstille Watt-mål: 120 er standard (10~350)

bekræft med MODE.

- Tryk på Op/Ned-knappen for at indstille træningstiden forude, bekræft med MODE.

- Tryk på knappen "START/STOP" for at starte træningen.

- "RESET" fører dig tilbage til hovedmenuen.

I watt-tilstand justeres spændingen automatisk til en værdi, hvor watt opfylder det forudindstillede wattmål.

⚠ Bemærk

- Watt-parameteren er en beregning af RPM og spændingsniveau.
- Når RPM er højere, er spændingen lavere. Når RPM er lavere, er spændingen højere.

Brugerprogrammer (U)

Brugerprogrammeringstilstand

Et valgt brugerprogram åbnes altid i programmeringstilstand.

- Brug op/ned-funktionen til at vælge et træningsprogram

vælg Brugerprofil (U),

bekræft med MODE.

- Brug op/ned-funktionen til at indstille spændingsniveauet for det første profilsegment.

Bekræft med MODE.

- Gentag resten af profilsegmentets spændingsniveauer på samme måde.

⚠ Bemærk

- Hvert segment, du programmerer og bekræfter med "Mode"-knappen, gemmes automatisk.
- Et forprogrammeret brugerprogram kan ikke slettes, men kan til enhver tid overskrives for at tilpasse profilen til dine behov.

Start et brugerprogram

- Hvis du er i programmeringstilstand, skal du trykke på MODE-knappen og holde den nede i to sekunder på et hvilket som helst tidspunkt i programmeringstilstanden for at gå ind i tidsprogrammeringstilstand.

- Tryk på Op/Ned-knappen for at forudindstille træningstiden,

Område: 1:00~99:00 ($\pm 1:00$)

Bekræft ved at trykke på MODE.

Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen

- "RESET" (genstart) fører dig tilbage til hovedmenuen.

I brugerprogramprofiltilstand indstilles spændingen automatisk til en forudindstillet profil.

Varigheden af hvert segment i profilen er 1/8 af din forudindstillede træningstid.

⚠ Bemærk

- Kun 1 brugerprogram er tilgængeligt pr. brugerprofil. Se "Indstil bruger"

Recovery

Restitutionsfunktionen registrerer hjertetilstanden ved at måle din puls restitutionshastighed i slag i minuttet. Jo hurtigere din puls vender tilbage til normal, jo bedre er din tilstand.

Derfor er denne funktion bedst at bruge direkte efter træning.

- RECOVERY-knappen er kun aktiv, når der er registreret en puls.

- TIME viser "0:60" (sekunder) og tæller ned til "0".

- Computeren vil vise pulsgendannelsesstatus F1 til F6 efter testens nedtælling. Pulsgendannelsesniveauer kan bestemmes ud fra følgende tabel.

- Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til begyndelsen.

Sådan aflæses testresultatet.

Resultatet er baseret på tilstanden af din puls. Hvis

Når du er aktiv, stiger din puls i slag per minut (bpm).

Når du er færdig med din træning, vil din puls falde til et normalt niveau. Jo

hurtigere din puls stabiliserer sig, jo bedre er din hjertetilstand.

Hvis din puls falder med mindst 50 slag i minuttet i løbet af testminuttet, vil dit resultat blive vist som F1.

Hvis din puls er mellem 41 og 50 slag i minuttet i løbet af testminuttet, vil dit resultat vise F2.

Og så videre.

F1	Herausragend	50+ bpm
F2	Hervorragend	41 ~ 50 bpm
F3	Gut	31 ~ 40 bpm
F4	Ausreichend	21 ~ 30 bpm
F5	Unterdurchschnittlich	11 ~ 20 bpm
F6	Schlecht	0 ~ 10 bpm

⚠ Bemærk

- Hvis din puls steg i løbet af testminuttet, F6 vises også.

Body Fat

- Tryk på BODY FAT-knappen for at starte fedtmålingen.)

- Ved måling skal brugerne have begge hænder på håndtagene. LCD-display " _ " _ " _ " _ " _ " _ " _ " _ " i 8 sekunder, indtil computeren fuldfører målingen.

- LCD viser BMI og FAT %.

⚠ Bemærk

- Korrekte "Brugerprofilindstillinger" er påkrævet for denne funktion.
Hvis funktionen er indstillet som "ikke nødvendig".

Fejlkoder til kropsfedttilstand

- *E-1

Der blev ikke registreret noget pulssignal.

- *E-4)

Opstår, når FAT% og BMI er under 5 eller over 50.

HURTIG TIP

- Funktionen til måling af kropsfedt og BMI fungerer bedst, når brugerindstillingerne er indstillet korrekt.

Bluetooth & APP

- Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på smartenheden via Bluetooth. (iOS og Android)

- Etabler kun Bluetooth-forbindelsen via forbindelsestilstanden på den installerede APP på din smartphone eller tablet

- Hvis konsollen er forbundet til smartenheden via Bluetooth, slukkes konsollen.

⚠ Bemærk

- Tunturi tilbyder kun muligheden for at tilslutte fitnesskonsollen via en Bluetooth-forbindelse. Derfor er Tunturi ikke ansvarlig for skader eller fejlfunktioner af ikke-Tunturi produkter.
- Tjek webstedet for yderligere oplysninger

Denne konsol kan modtage en Bluetooth-pulssender. Enheden behøver ikke at blive parret, da konsollen automatisk vil registrere pulssenderen, når den er inden for rækkevidde.

rengøring og vedligeholdelse

Enheden kræver ingen særlig vedligeholdelse. Enheden kræver ikke genkalibrering, hvis den er samlet, brugt og vedligeholdt i overensstemmelse med instruktionerne.

⚠ Advarsel

- Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre enheden.

- Rengør enheden efter brug med en blød, absorberende klud.

- Kontroller jævnligt, at alle skruer og møtrikker er stramme.

- Smør leddene om nødvendigt.

fejl og funktionsfejl

På trods af konstant kvalitetskontrol kan der opstå fejl og funktionsfejl forårsaget af enkelte dele på enheden. I de fleste tilfælde er det tilstrækkeligt at udskifte den defekte del.

- Hvis enheden ikke fungerer korrekt, skal du straks kontakte forhandleren.

- Giv forhandleren enhedens model- og serienummer. Beskriv problemets art, brugsbetingelserne og købsdatoen.

Fejlsøgning:

- Hvis du pedaler, og der ikke er noget signal, så tjek

Kontroller, om kablet er korrekt tilsluttet.

⚠ Bemærk

- Efter 4 minutter uden "motion:" eller datainput, går konsollen i strømtilstand.

- Hvis computeren ikke vises normalt, skal du geninstallere transformeren og prøve igen

Rystende eller ustabil følelse under brug

Hvis maskinen føles ustabil eller ustabil under brug, tilrådes det at justere støttefodderne, så

rammen justeres til den korrekte højde. Læs instruktionerne i denne vejledning i afsnittet: "Brug"

Transport og opbevaring

⚠ Advarsel

- Bær og flyt enheden med mindst to personer.

- Bliv på begge sider foran enheden og hold godt i håndtagene. Lft fronten af enheden for at løfte den bagerste op på hjulene. Flyt enheden og lg den forsigtigt ned. Placer enheden på en beskyttende overflade for at forhindre beskadigelse af gulvbelgningen.

- Flyt enheden forsigtigt over ujævne gulve. Brug ikke hjulene til at flytte enheden op ad trapper; Bær den i håndtagene.

- Opbevar enheden på et tørt sted med så få temperaturudsving som muligt.

Garanti

Ejergaranti for Tunturi fitnessudstyr.

garantibetingelser

Køber er berettiget til de gældende bestemmelser, som er specificeret i den respektive nationale lovgivning for handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti gælder kun, hvis varen bruges i et miljø og vedligeholdes som anvist det af Tunturi New Fitness BV til denne enhed. De produktspecifikke godkendte miljø- og vedligeholdelsesinstruktioner findes i produktets "Brugermanual". At "Brugervejledning" kan downloades fra vores hjemmeside. <http://manuals.tunturi.com>

garantiperiode

Garantien gælder fra købsdatoen. Garantiperioden kan variere fra land til land. Kontakt venligst din lokale forhandler for at finde ud af garantiperioden.

garantiens omfang

Tunturi New Fitness BV kan under ingen omstændigheder holdes ansvarlig eller den autoriserede Tunturi-forhandler for enhver indirekte skade som f.eks. svækkelse af brug eller tab af indkomst eller andre økonomiske følgeskader.

Garantibegrænsninger

Garantien dækker fabriktions- eller materialefejl på fitnessudstyret i dets originale montage. Forudsat at Tunturis anvisninger for montering, pleje og brug er fulgt, dækker garantien defekter, der kan opstå ved normal brug og i henhold til brugsanvisningen, der er vedlagt apparatet. Tunturi New Fitness BV og den autoriserede Tunturi-forhandler er ikke ansvarlige for fejl forårsaget af faktorer uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige ejer og kun i lande, hvor der er en importør autoriseret af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder ikke for fitnessudstyr eller dele, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder heller ikke skader forårsaget af naturligt slid, forkert brug, brug under forhold, der ikke er beregnet til apparatet, korrosion, lastning eller transport. Garantien dækker ikke udskiftninger på grund af støj, der opstår under brug af enheden, forudsat at støjen ikke væsentligt forringer brugen af enheden og ikke er forårsaget af en enhedsdefekt.

Garantien dækker ikke vedligeholdelse, såsom rengøring, smøring eller normal kontrol af dele, ej heller eventuelt monteringsarbejde, som kunden selv kan udføre, som ikke kræver særlig adskillelse eller montering af fitnessudstyret. Sådanne foranstaltninger omfatter for eksempel udskiftning af cockpits, pedaler eller andre tilsvarende simple dele. Andre garantiydelse end dem, der udføres af en autoriseret Tunturi-repræsentant, erstattes ikke. Ukorrekt betjening, dvs. betjening, der ikke svarer til betjeningsvejledningen, bortfalder garantikrav.

Tekniske specifikationer

Parameter	Måleenhed	Værdi
Pulsmåling tilgængelig via:	Handgriffkontakt 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Ja Ja Nein
Længde	cm inch	99.0 39.0
Brede	cm inch	60.0 23.6
Kropsstørrelse	cm inch	157.0 61.8
Vægt	kg lbs	38.7 85.1
Maks. brugervægt	kg lbs	135.0 300.0
Transformer output specifikationer	Stromspænding Ampere	9V-DC 1.0 A

På svenska

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

Index

Välkommen.....	76
Säkerhetsvarningar.....	76
Elsäkerhet.....	77
Monteringsanvisningar	77
Beskrivning illustration A.....	77
Beskrivning illustration B.....	77
Beskrivning illustration C.....	77
Beskrivning illustration D.....	77
Ytterligare monteringsinformation	77
Ytterligare information	78
Träning.....	78
Övning Instruktioner.....	78
Hjärtfrekvens	78
Användning	79
Justera stödfötterna	79
Justera panelen	79
Ställa in horisontellt sadelläge	79
Ställa in vertikalt sadelläge.....	79
Justera handtaget	79
Strömförsörjning (fig. E)	79
Panel (fig F)	80
Förklaring av displayfunktioner	80
Förklaring av knappar.....	81
Manövrering	81
Program.....	81
Användarinställningar.....	81
Manuellt	82
Programprofil 1~12	82
Hjärtfrekvens-kontroll	82
Effektkontroll i watt (W).....	82
Användarprogram (U).....	82
Recovery.....	83
Body Fat.....	83
Bluetooth & APP	83
Rengöring och underhåll	83
Fel och funktionsstörningar.....	83
Transport och lagring.....	84
Garanti.....	84
Teknisk information	84
Försäkran från tillverkaren	84
Friskrivning.....	85

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

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:

Säkerhetsvarningar

⚠ 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 5 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 135 kg (300 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet

- 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 oövervakad 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

D3 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/3BiN9mc5Tmw?t=101>

Ytterligare information till monteringssteg D4 & D5

- Upprätta kabelanslutningen mellan kabeln som kommer från huvudramen och den nedre delen av kabeln som är förmonterad i det upprätta röret.
- Placera det upprätta röret över huvudramens fäste, där fästbultarna är förmonterade och förblir förmonterade. (Samtidigt som du sänker det upprätta röret drar du försiktigt upp den övre delen av kabeln för att undvika att kabeln fastnar under anslutningen.)
- Det upprättstående röret ska automatiskt hitta mittläget, men det rekommenderas att eventuellt finjustera för att säkerställa att positionen är bra.
- Det perfekta läget är när fästbultarna är perfekt centrerade i linje med de upprätta röhålen.

⚠ OBS

- Se till att kablarna mellan dessa två delar blir klämd.
- Genom att fästa de två bultarna (vrid medurs) på framsidan breddas fixeringsfästet så att det röret står upprätt.
- För att fästa det upprätta röret ordentligt måste du först dra åt bulten på ovansidan ordentligt.
- När du har spänt fast övre bulten måste du dra åt den nedre bulten ordentligt.

- När du drar åt den nedre bulten kommer det upprättstående röret att flyttas något, vilket resulterar i att den övre bulten kan spännas fast ytterligare något, därför är det nödvändigt att spänna den övre bulten igen.
- Upprepa dessa steg tills båda bultarna sitter ordentligt fast för att säkerställa att det upprätta röret sitter fast ordentligt.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=180>

⚠ 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

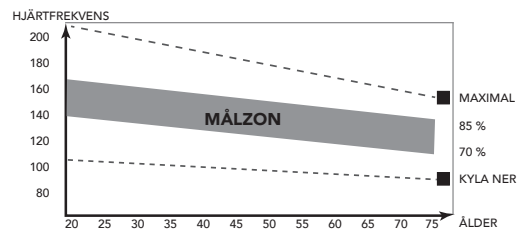
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

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 pulsband.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Hjärtfrekvensmätning (pulsband)

⚠ 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 sändarbältet 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 hjärtfrekvensen 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 låsmutterna* 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.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535>

Justera panelen

Panelen kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

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

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 sadelstängan i önskat läge. Med benet nästan rakt måste fotvalvet vidröra pedalen på dess lägsta punkt.

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



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486>

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.

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.

ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

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
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar SPEED "0.0"

RPM

- Visar varv per minut Område 0 ~ 999 Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar RPM "0"

Watt

- Visa aktuell tränings-watts Område 0 ~ 999
- ▲ Symbolen visas i Watt-fönstret när det inställda watt-målet är lägre än den aktuella tränings watteffekt. Du trampar för fort, eller så är målet inställt för lågt.
- ▼ Symbolen visas i Watt-fönstret när det inställda watt-målet är högre än den aktuella tränings watteffekten. Du trampar för långsamt eller så är målet inställt för högt.

Level

- Visar inställning av spänningsnivå när du ställer in motståndet i 3 sekunder.

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

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 0~999

OBS

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

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

BAI™

- Visa BAI-förbrukning BAI-värde under träning.
- Visa område 0~999

OBSERVERA

- BAI (Body Activity Index) är summan av den effektiva träningsvolymen
- Träningsvolym = träningsintensitet x träningstid

BAI beräknar den effektiva träningsvolymen baserad på din hjärtfrekvens, ålder, kön och tid. Under träning kan du följa hur BAI ackumuleras. Så snart du avslutat ett träningspass, kan du erhålla summa BAI-poäng för det passet, vilken är den totala, effektiva träningsvolymen under detta pass. Om du tränar hårdare med högre hjärtfrekvens, får du BAI-poäng snabbare. Om du tränar mindre med lägre hjärtfrekvens, får du BAI-poäng långsammare. Vi rekommenderar en träning som ackumulerar 100 BAI-poäng varje vecka för att öka din hjärtkapacitet.

Mittdisplay

- Översta siffrorna visar träningsparametrar i större teckensnitt. När displayen är i skanningsläge kommer varje parameter att visas i några sekunder. Det visade värdet blinkar i ett särskilt fönster.
- De nedre punkterna på displayen visar en grafisk kurva över programprofilintensiteten.
 - * Med spänningsstyrning Varje punkt representerar två spänningsnivåer.
 - * I HRC-läge: Varje punkt representerar en spänningsnivå som om den var spänningsstyrd.
 - * I watt-läge: Varje punkt representerar en spänningsnivå som om den var spänningsstyrd.

Förklaring av knappar

Up (Dail)

- Öka motståndet.
- Vrid reglaget medurs för att öka värdet.

Down (Dail)

- Minska motståndet
- Vrid reglaget moturs för att minska värdet.

Mode/Enter

- Bekräfta inställningen eller valet.
- Stoppa skärmens skanningsfunktion och lås aktuell parameter i skärmens mitt.
- Gå till nästa parameter när du är i Fixed-displayläge.

OBS

- När du avbryter skanningsläget genom att låsa en specifik parameter, kan du endast aktivera "skanningsfunktionen" igen genom att snabbt trycka på "Start/Stop" två gånger för att snabbt pausa och starta om träningen.

Reset

- I inställningsläget trycker du på knappen RESET en gång för att återställa aktuella funktionssiffror.
- Tryck på knappen RESET och håll den intryckt i 3 sekunder för att återställa alla funktionssiffror.

Start/ Stop

- Starta eller stoppa (paus) träning.

Body Fat

- Testa kropps fett-% och BMI.

Recovery

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

Manövrering

Ström på

- Koppla in strömförsörjningen. Datorn kommer då att starta och visa allt på isplayen i två sekunder.
- 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.

LCD-displayen visar alla segment



OBS

- Konsolen växlar till standbyläge och visar klockläget när utrustningen inte används på 4 minuter.

Viloläge

När konsolen är i viloläge är alla meddelandefönster mörklagda som om den var i avstängt läge.

Power off [Stäng av]

- För att stänga av utrustningen måste du koppla bort strömkällan.

Träningsval

Använd skiva UPP/NER för att välja:

M	Manuellt
P1 ~ P12	Programprofil 1 ~ 12
♥	Hjärtfrekvens-kontroll
W	Effektkontroll i watt
U	Användarprogram

Program

Snabbstart

- Tryck på START/STOPP för att starta din träning utan förinställda värden.
- Justera motståndsnivån under träning med UPP/NER på skivan.

Avsuta ditt träningspass

- Tryck på START/STOPP i träningsläge för att stoppa/pausa ditt träningspass.
Tryck på START/STOPP i pausläge för att fortsätta ditt träningspass.
- Tryck på RESET (i pausläge) för att återställa alla träningsdata.
- Tryck och håll RESET nere i min. 3 sek för att återställa manöverbordet. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

SNABBTIPS

- När du är i pausläge kan du använda knappen "Läge/ratt" för att justera dina inställda mål.
- Tryck på läge för att välja: Tid/distans/kalorier/puls.
- Vrid ratten för att ställa in det önskade målet och tryck på "Läge" för att välja nästa parameter som du vill ändra, eller tryck på "Start/Stop"-knappen för att återuppta träningen.

Användarinställningar

En användare kan väljas när konsolen är i "startläge".

När kontrollpanelen är i funktionsläge, tryck och håll in knappen "RESET" i mer än 3 sekunder för att starta om kontrollpanelen och slå om till "startläge".

Du ser "U1" blinka (eller den senast valda användaren U1~U4).

- Välj användare, vrid skivan till U1~U4, bekräfta genom att trycka på MODE.
- Välj kön, vrid ratten för att välja (Man)/ (Kvinna), bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in ålder (A) genom att vrida skivan (Intervall: 1~99 ±1), bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in längd (H) genom att vrida skivan (Intervall: 100~200 ±1), bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in vikt (W) genom att vrida skivan (Intervall: 20~150 kg ±1), bekräfta genom att trycka på MODE.

OBS

- Det krävs att du ställer in korrekta användarparametrar för följande funktioner:
Korrekt målprogram för hjärtfrekvens.
Korrekt funktion för mätning av kropps fett och BMI.
- Genom att välja en användare bestäms vilka "Användarprogram" som kommer att laddas. Se "Användarprogram"

Manuellt

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram och välj M (manuellt) läge samt bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningsavståndet och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningskalorierna och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in en gräns för pulsslagen och bekräfta genom att trycka på MODE.

OBSERVERA

- När du ställer in fler än ett mål, stannar träningen av vid det först uppnådda målet.
 - Ställ in ett blankt mål och det uppfattas inte som ett förinställt mål.
 - När man ställer in en pulsgräns, stannar inte träningen av, då gränsen överskrids. Ett akustiskt alarm uppmärksammar och varskar användaren, när gränsen överskrids.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd skivans UPP/NER för att justera motståndsnivån. Inställd nivå visas i NIVÅ-fönstret.

Programprofil 1~12

- Använd skivans UPP/NER för val av träningsprogram. Välj en förinställd profil och bekräfta genom att trycka på MODE.
 - Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån och bekräfta genom att trycka på MODE. Komplet profil graderas proportionerligt.
 - Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd skivans UPP/NER för att justera motståndsnivån. Komplet profil graderas proportionerligt. Inställd nivå visas i NIVÅ-fönstret.

Spänningen ställs in automatiskt till en förinställd profil i Programprofil-läge.

OBSERVERA

- Tidslängd för varje profilsegment är 1/8-del av din förinställda träningstid.
- Om ingen träningstid ställts in, blir tidslängd för varje segment ± 20 sek och kommer att upprepa start av profilen igen tills du själv stoppar träningspasset.

Hjärtfrekvens-kontroll

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj HRC (hjärtikonen) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in ditt HRC-mål:
 - 55% = 55% av summan (220 minus *Ålder)
 - 75% = 75% av summan (220 minus *Ålder)
 - 90% = 90% av summan (220 minus *Ålder)
 - TA = Mål (Standard 100)

*Ålder parametern måste ställas in i "Användarinställningar"

55 % = 55 % av 220 minus din ålder,
75 % = 75 % av 220 minus din ålder.
90 % = 90 % av 220 minus din ålder.

TA = Mål (standard = 100)

Och bekräfta genom att trycka på MODE.

- När TA ska ställas in, använd skivans UPP/NER för att ställa in målet (30~230) och bekräfta genom att trycka på MODE.
 - Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I Hjärtläge regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där dina hjärtslag uppnår det förinställda HRC-målet.

OBS

- Cardio-läget kräver en pulssignal för att fungera.
- Frågetecken och hjärtsymbol visas i huvudfönstret när pulssignalen inte tas emot av konsolen för meddelanden.
- När pulsen tappas i mer än 5 sekunder, stängs programmet automatiskt av i pausläge.

SNABBTIPS

- Programmet "Hjärtfrekvenskontroll" fungerar bäst när användarinställningarna är korrekt inställda.

Effektkontroll i watt (W)

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj effektkontroll (W) och bekräfta genom att trycka på MODE.
 - Använd skivans UPP/NER för att ställa in effektmål i watt: 120 är förinställd standardnivå (av 10~350), välj och bekräfta genom att trycka på MODE.
 - Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

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.

Användarprogram (U)

Programmeringsläge för användare.

Ett användarprogram som väljs öppnas alltid i programmeringsläget.

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram, Välj Användarprofil (U) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån för det första profilsegmentet. Bekräfta genom att trycka på MODE.
- Upprepa på samma sätt för att ställa in övriga profilsegments spänningsnivå.

OBS

- Varje segment som du programmerar och bekräftar genom att trycka på knappen "MODE" sparas automatiskt.
- Ett förprogrammerat användarprogram kan inte raderas, men kan skrivas över för att uppdatera profilen efter dina behov.

Starta ett användarprogram

- Tryck och håll in knappen MODE i 2 sekunder när du befinner dig i programmeringsläget för att öppna tidsprogrammeringsläget.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden, Intervall: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)
Bekräfta genom att trycka på MODE.
Tryck på knappen START/STOP för att starta träningen
- Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I användarens programprofil lägs regleras spänningen automatiskt till förinställd profil.

Tidslängd för varje profilsegment är 1/8-del av din förinställda träningsstid.

OBS

- Det finns endast ett användarprogram tillgängligt per användarprofil.
Se "Användarinställningar"

Recovery

Återhämtningsfunktionen är att registrera hjärtillståndet genom att mäta återhämtningshastigheten för din hjärtfrekvens i slag per minut. Ju snabbare din puls sjunker till det normala, desto bättre tillstånd. Därför bör denna funktion användas bäst direkt efter ditt träningspass.

- 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 hjärtillstånd.

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.

Body Fat

- Tryck på knappen BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfett.
- Under mätningen måste användaren hålla båda händerna på handtagen. LCD-display "- " "- " "- " "- " "- " "- " i 8 sekunder tills datorn slutar mäta.
- LCD:n visar BMI och FAT % .

OBS

- Korrekt "User Profile Settings" krävs för denna funktion.

Felkoder för läget Kroppsfett

- *E-1
Ingen inmatning av hjärtfrekvens har detekterats.
- *E-4
Förekommer när FAT% och BMI-resultatet ligger under 5 eller över 50.

SNABBTIPS

- Mätfunktionen "Kroppsfett och BMI" fungerar bäst när användarinställningarna är korrekt inställda.

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

- 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

- 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 övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
 - Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Garanti

Tunturis ágargarantitunt

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 transportskadorna.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats 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:	handgrepps kontakt 5,3~5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Ja Ja Nej
Längd	cm inch	99.0 39.0
Bredd	cm inch	60.0 23.6
Höjd	cm inch	157.0 61.8
Vikt	kg lbs	38.7 85.1
Max användarvikt	kg lbs	135.0 300.0
Transformatorutgångsspecifikationer	Spänning Ampere	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.

07-2022

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

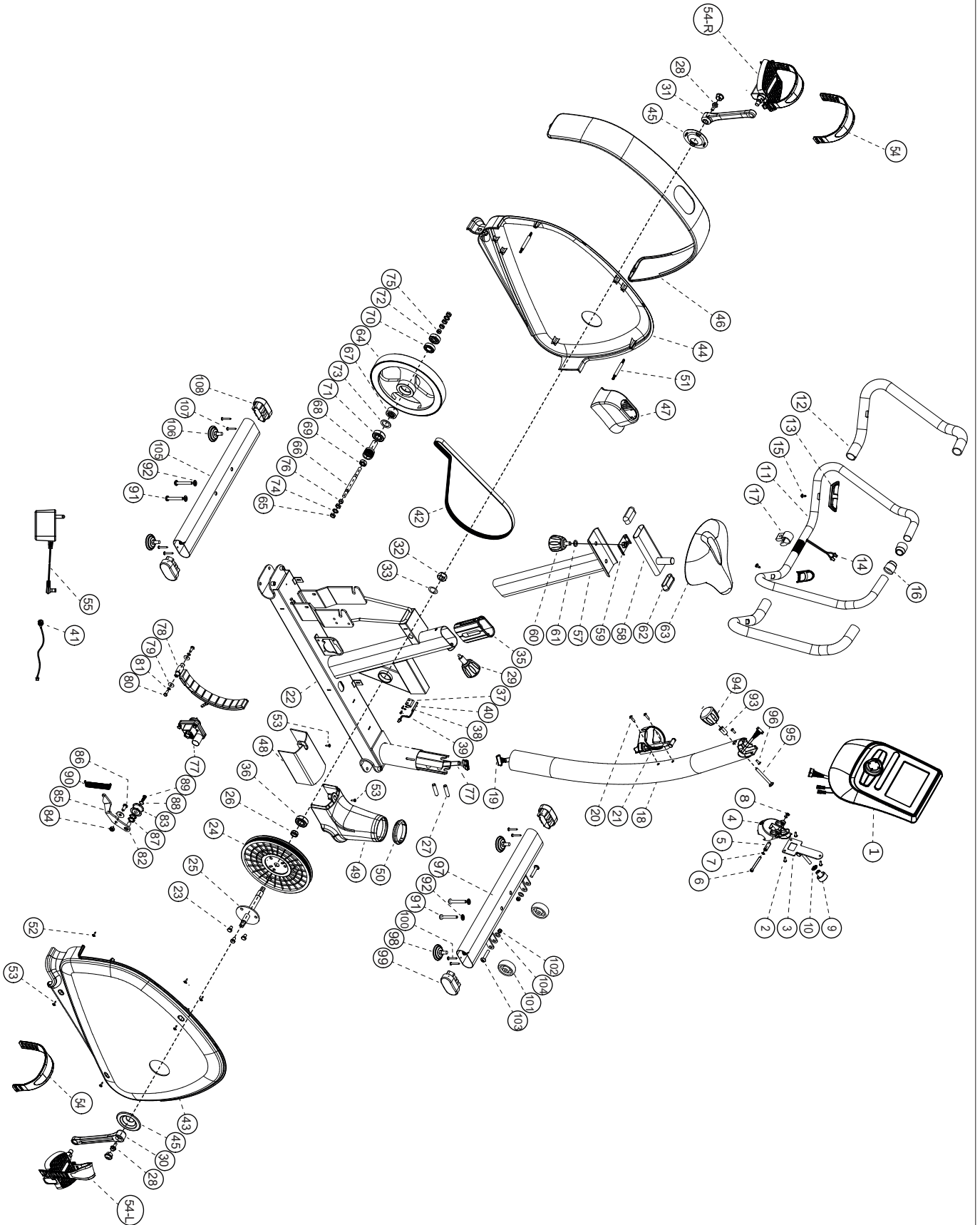
Friskrivning

© 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.



B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
1	Console E100(BAI+BT)	Metric settings	1
2	Screw	M5x10	3
3	Console bracket	black	1
4	Console bracket seat Compl Assy. Gen. B	Parts: 2 ~ 10	1
4	Console bracket seat Gen B	Black PA	1
5	Bushing	Bushing 6.0* 9.8*48.5L	1
6	Screw	M6xP1.0x60L	1
7	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2
8	Nylon nut	M6	1
9	Console locking knob	Black ABS	1
10	Fixed washer	Black nylon	1
11	Handlebar Compl Assy.	Parts: 11 ~ 16	1
11	Handlebar	Black	1
12	Foam grip	Foam grip 720x 23x3.0mm	2
13	Hand pulse sensor	Set	2
14	Hand pulse sensor wire	350mm _ 2P Set.	1
15	Screw	M4x20	2
16	Handlebar End cap	Ø1"	2
17	Handlebar tightener	Aluminum	1
18	Handlebar post Compl. Assy. Gen.B	RAL9004 black	1
18	Handlebar post Gen. B	RAL9004 black	1
19	Console cable, upper	1150mm _ 12P	1
20	Screw	M5xP0.8x20L	2
21	Bottle holder	Black, nylon	1
22	Main frame	RAL9004 black	1
23	Nyloc screw	M8x12L	3
24	Driving pulley	Ø240-6P Ø17	1
25	Axle for pulley	Ø17x175L	1
26	Bushing	Ø22xØ17x7.5mmL	1
27	Screw	Screw M10x45L	2
28	Hexagaonal screw	M8xP1.0x20L	2
29	Seat post knob	M16xP1.5x25L Black	1
30	Crank (LH)	9/16"x 6.5"	1
31	Crank (RH)	9/16" x 6.5"	1
32	Nut	M17	1
33	Flate washer	Ø17.5xØ25x0.3t	2
35	Seat post sleeve	Black PP	1
36	Bearing	6203 (RS)	2
37	Sensor holder	Black	1
38	Flat washer	Ø5xØ10x1t	2
39	Screw	M4xP1.5x16L	2
40	Sensor wire	400mm _ 2P	1
41	DC wire	400mm _ 3P	1
42	Drive belt	PJ1092 - 430J - 6P	1



B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
43	Side cover E100, Left (PMS 425 grey to paint black color)	PMS 425 grey to paint black color	1
44	Side cover E100, Right (PMS 425 grey to paint black color)	PMS 425 grey to paint black color	1
45	Crank cap	RAL9004 black (glossy)	2
46	Top cover	RAL9004 black (glossy)	1
47	Seat post cover	RAL9004 black (glossy)	1
48	Cover of bottom tube	RAL9004 black ABS	1
49	Handlebar post cover	RAL9004 black ABS	1
50	Ring for handlebar post	RAL9004 black (glossy)	1
51	Shaft of chain cover	White	2
52	Screw	Screw M4x12L	3
53	Screw	M5x16L	5
54	Pedal straps for F20 (2017)		1
54L	Pedal, Left	9/16"	1
54R	Pedal, Right	9/16" comes with 54L	1
55	Switching adaptor	Output DC 9V/1A_Input 110- 230V A_C Plug	1
	Switching adaptor	Output DC 9V/1A_Input 110- 230V A_A Plug	1
56	Fixed tube of bracket	RAL9004 black	2
57	Seat post	RAL9004 black	1
58	Horizontal sliding tube	RAL9004 black	1
59	Fixed screw	7/16"-14	1
60	Seat sliding knob		1
61	Flat washer	Ø12.5xØ20x2t	1
62	End cap	Black (PP)	2
63	Seat (SB-27)		1
64	Flywheel compl. (incl. 65~76)	Ø250x32W 6.0 kg (freewheel CCW)	1
65	Nut	3/8"-26x4.5t	5
66	Axle for flywheel	3/8"-26x122L	1
67	One-way bearing set	KR-6003	1
68	Pulley for flywheel	J8xØ30	1
69	Bearing	6900 (RS)	1
70	Bearing	6003 (RS)	1
71	Bearing	6203 (RS)	1
72	Bearing	6300 (RS)	1
73	Flat washer	Ø30xØ34x1t	1
74	Star washer	Ø10xØ17x1t	2
75	Plastic sleeve	Ø10xØ14x6mmL	1
76	Bushing	Ø10xØ14x3mmL	1
77	Servomotor set F40, E50	EB-G gear box _ CABLE 950L	1
78	Magnetic brake Compl Assy.	Parts: 78 ~ 81	1
78	Magnetic brake set	10-magnet	1
79	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2
80	Hexagaon Screw	M6xP1.0x12L	2

B.O.M.

NR	Description	Specs	Qty
81	Spring washer	Ø6	2
82	Idler Bracket Compl Assy.	Parts: 82 ~ 89	1
82	Idler Bracket		1
83	Idler wheel	Ø24xØ37x20.5mmL	1
84	Nylon nut	M8	1
85	Flat washer	Ø8.5xØ25x1t	1
86	Hex. Screw	M6xP1.0x18L	1
87	Wave washer	Ø10.5xØ15x0.3t	2
88	Flat washer	Ø6xØ12x1t	1
89	Hex screw	M6xP1.0x12L	1
90	Idler spring	ODØ16xØ2.0x28T (69L	1
91	Screw	M8x60L	4
92	Flat washer	Ø8xØ19x2t	4
93	Bushing	Ø14.8xØ8.2x25L	1
94	Handlebar knob	M8xP1.25x25L	1
95	Carriage bolt	M8xP1.25x75L	1
96	Screw	M5xP0.8x14L	2
97	Front foot Compl Assy.	Parts: 97 ~ 104	1
97	Front foot	RAL9004 black	1
98	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x8t nut	2
99	Foot end cap	Black	2
100	Screw	3/16" x 11/8"	4
101	Transport wheel	Ø57xØ8x20 black	2
102	Nylon nut	M8	2
103	Allen bolt	M8xP1.25x40L	2
104	Flat washer	Ø8xØ16x1t	2
105	Rear stabilizer Compl Assy.	Parts: 105 ~ 108	1
105	Rear stabilizer	RAL9004 black	1
106	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x8t nut	2
107	Screw	3/16" x 11/8"	4
108	Foot end cap	Black	2
109	Water bottle	Transparent-green top	1
	Label set		1
	Hardware kit		1
	User manual		1
	Label for End cap (Gold color)		2
	Label for handlebar post in low position		1
	Label for handlebar post in upper position		1
	Label for Chain Cover		2
	Label for bottom of tube		2
	Label for Cover (back)		1

TUNTURI®

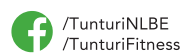
FEEL BETTER EVERY DAY

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



20221121-W