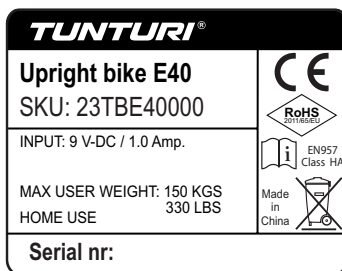


TUNTURI®

SIGNATURE E40 BIKE



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

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



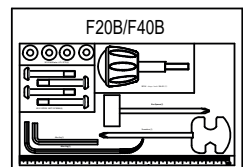
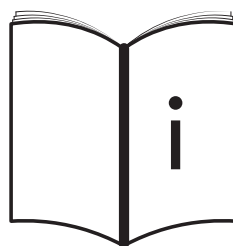
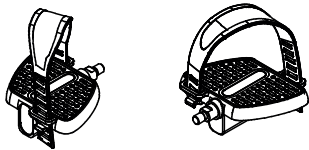
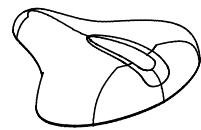
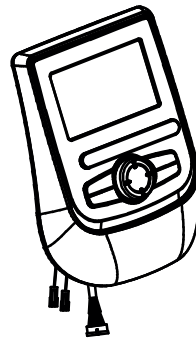
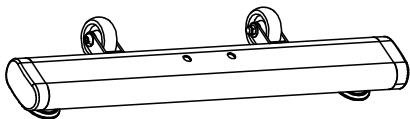
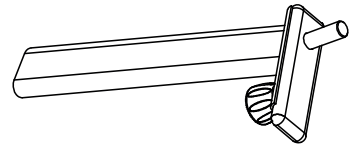
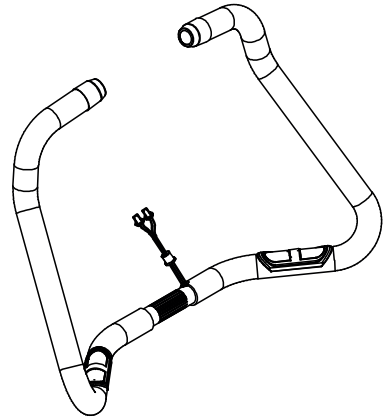
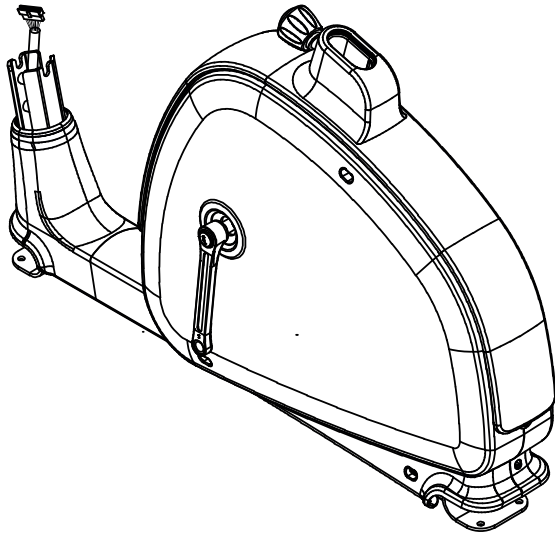
A



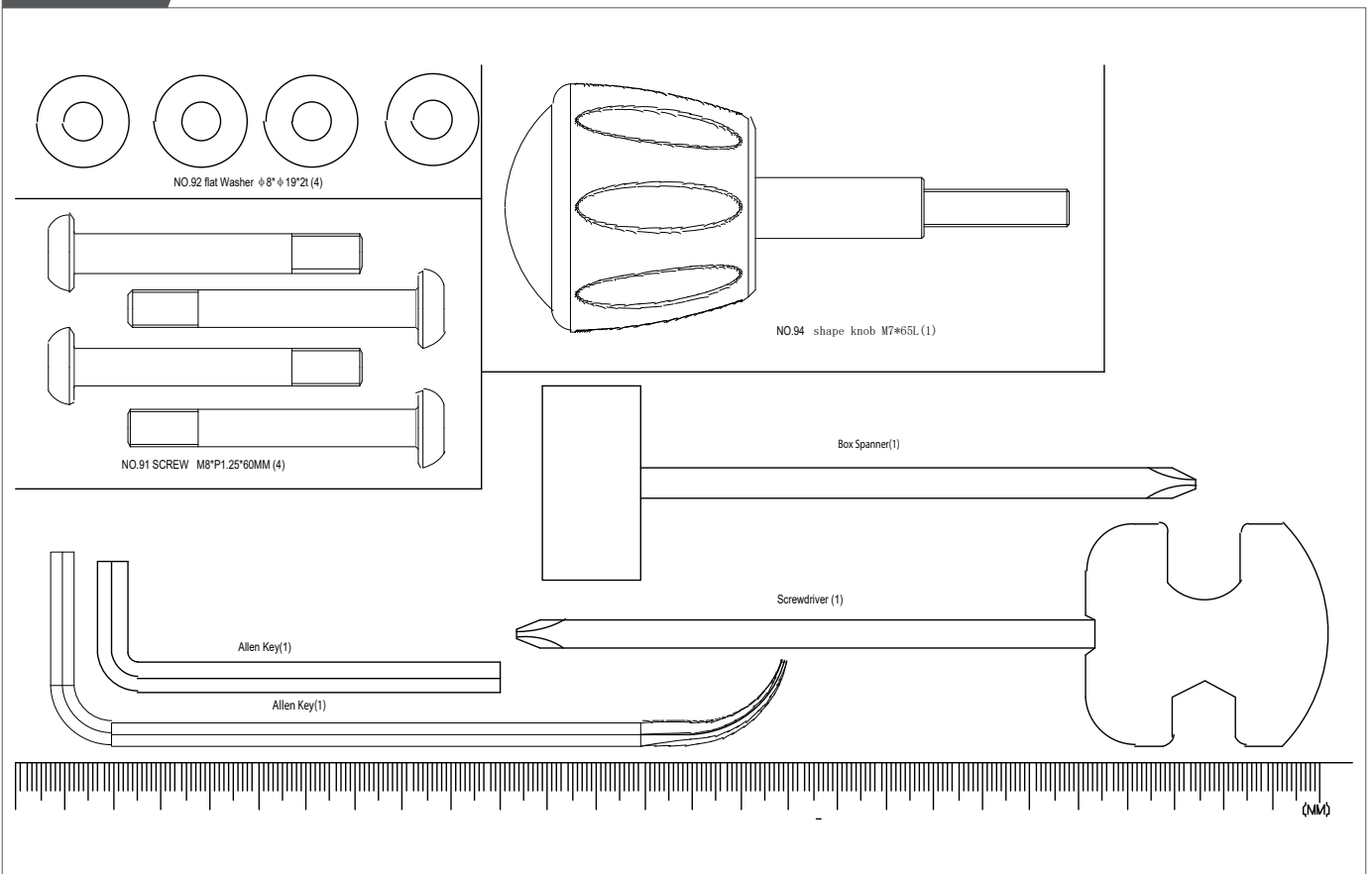


Signature E40 Bike

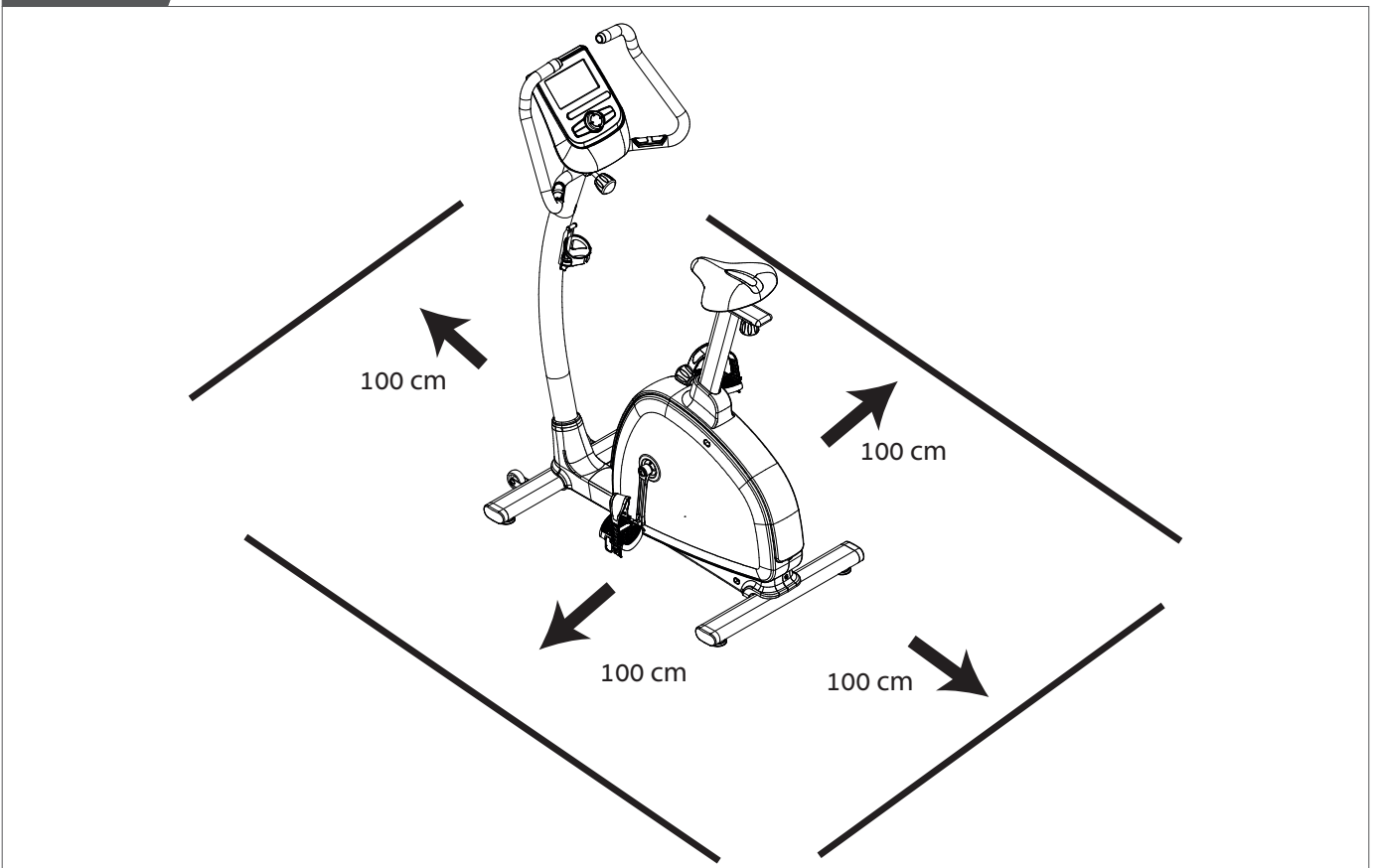
B



C

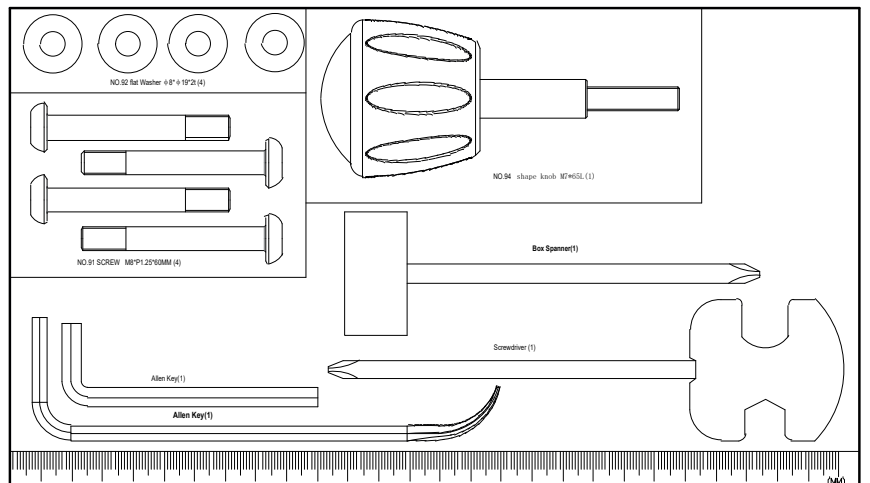
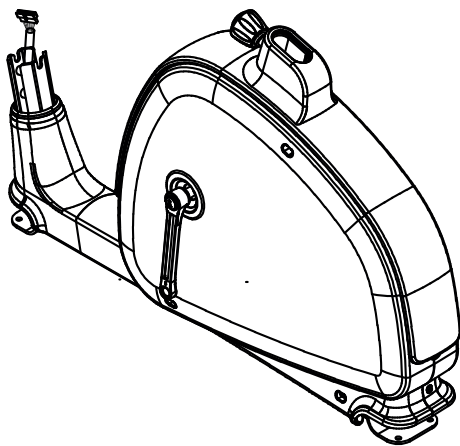
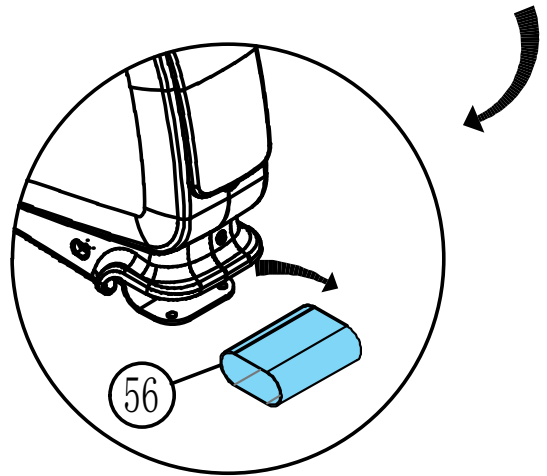
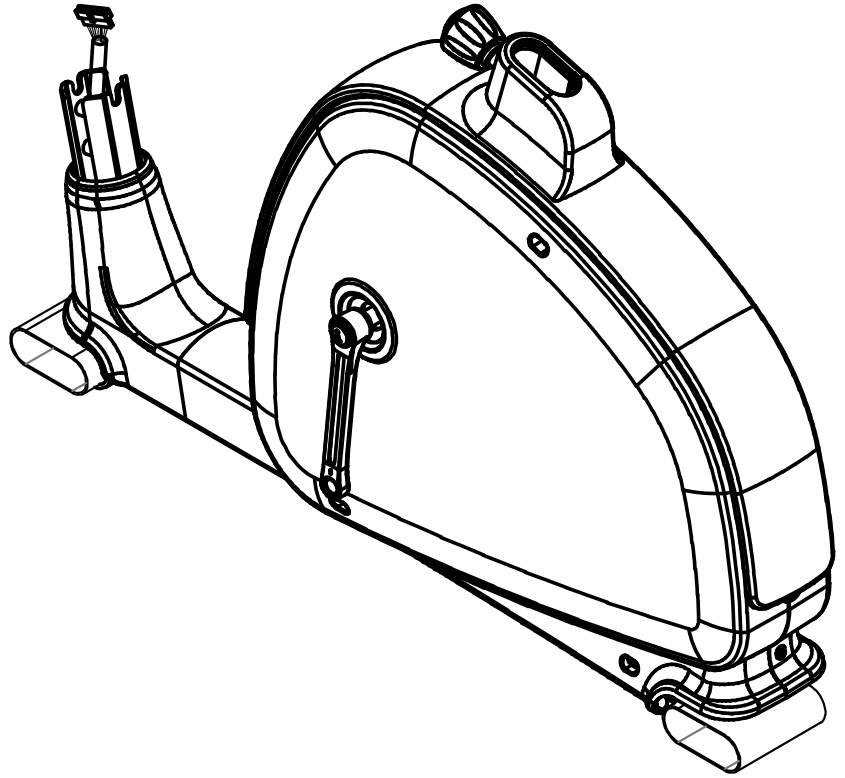
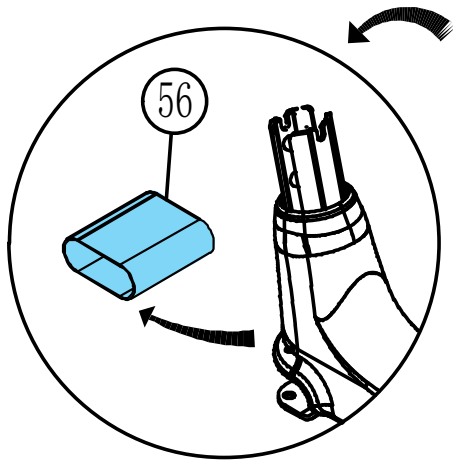


D-0

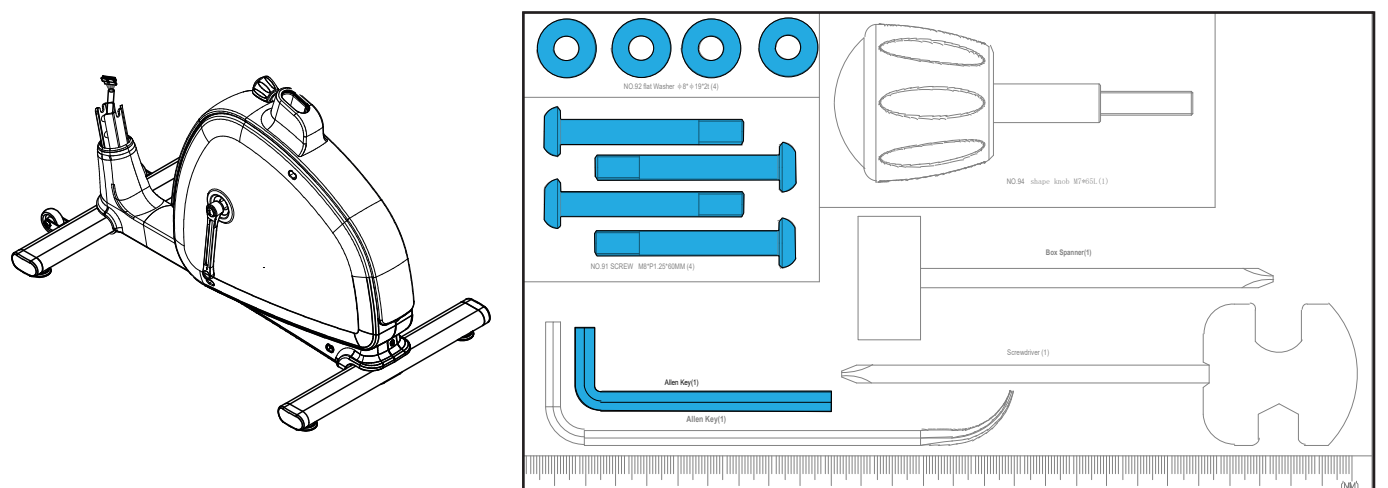
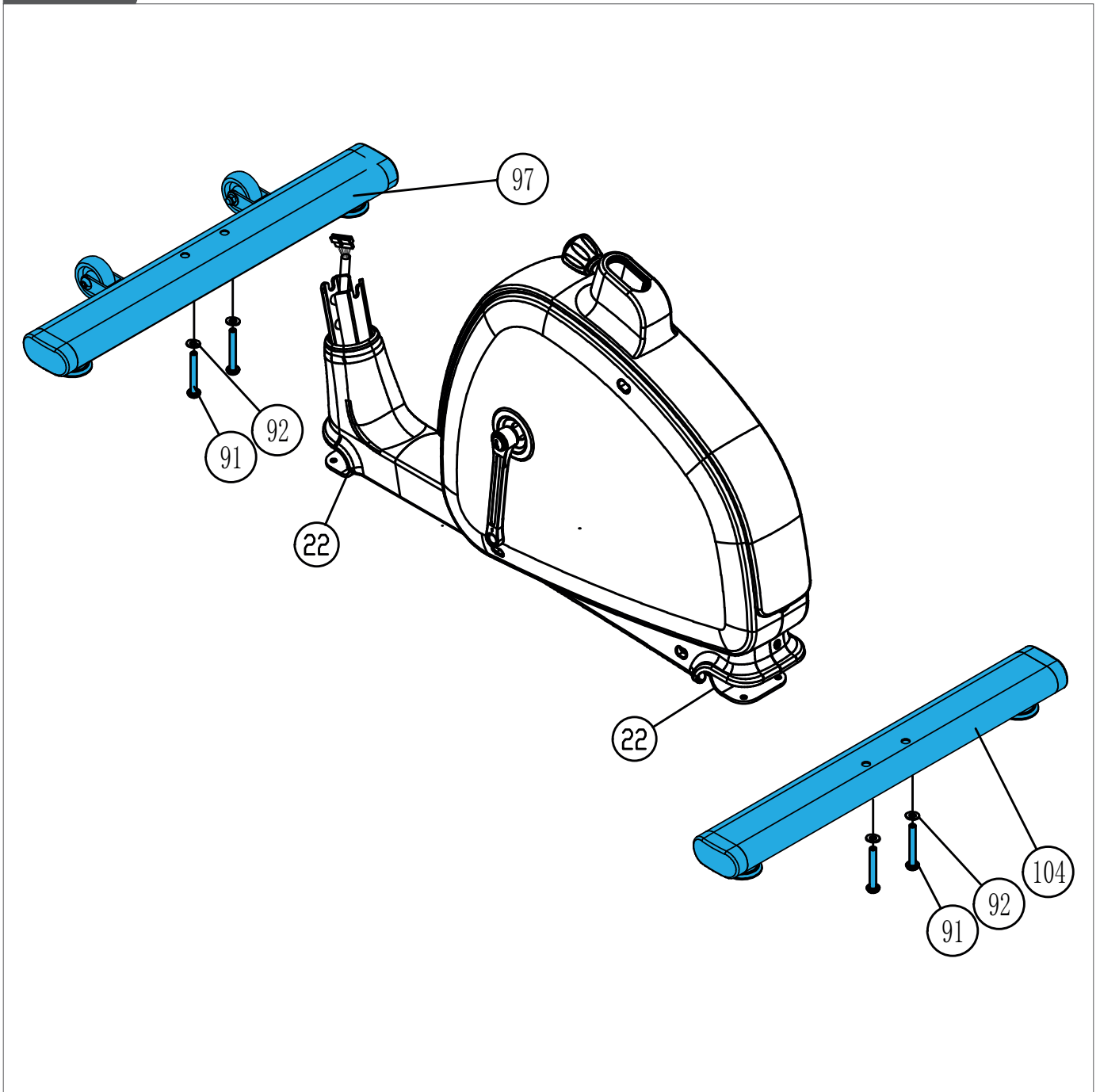




D-1



D-2

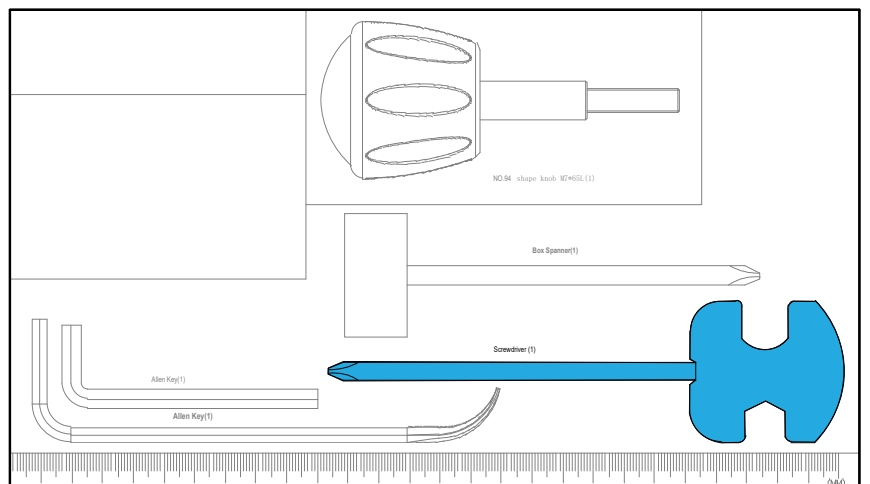
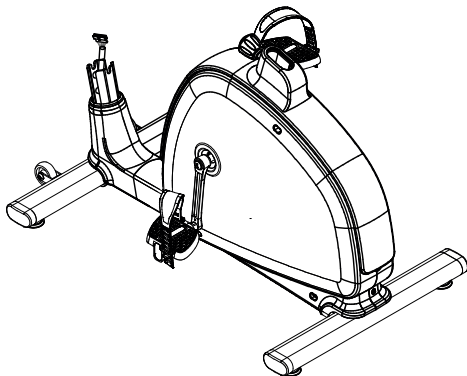
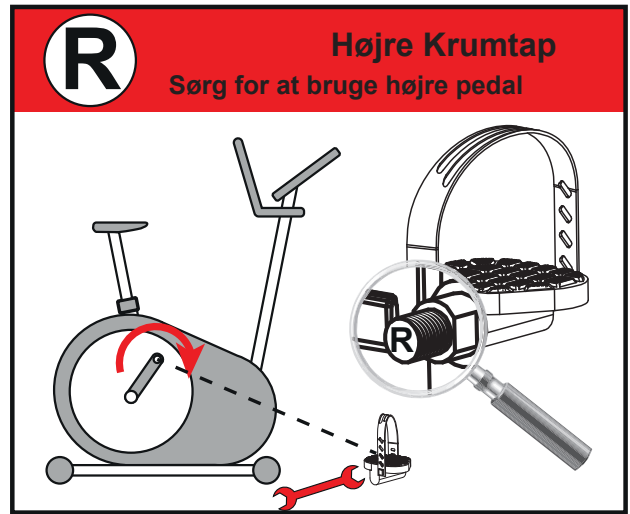
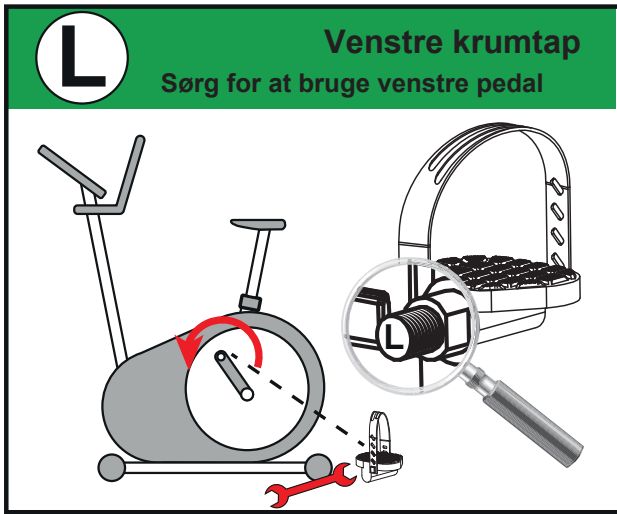
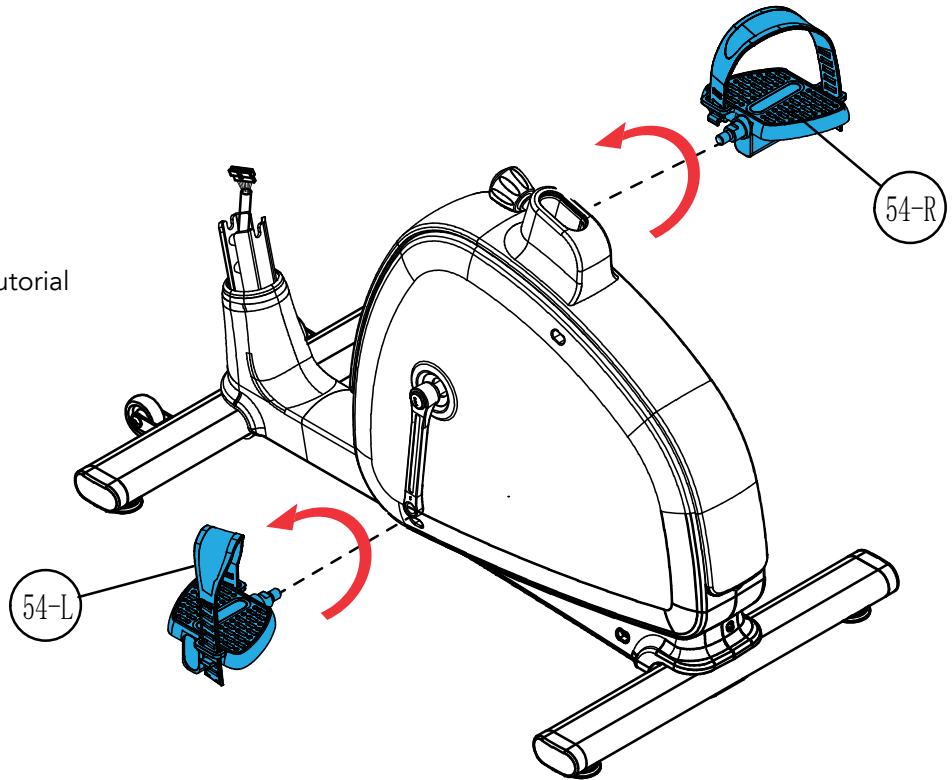




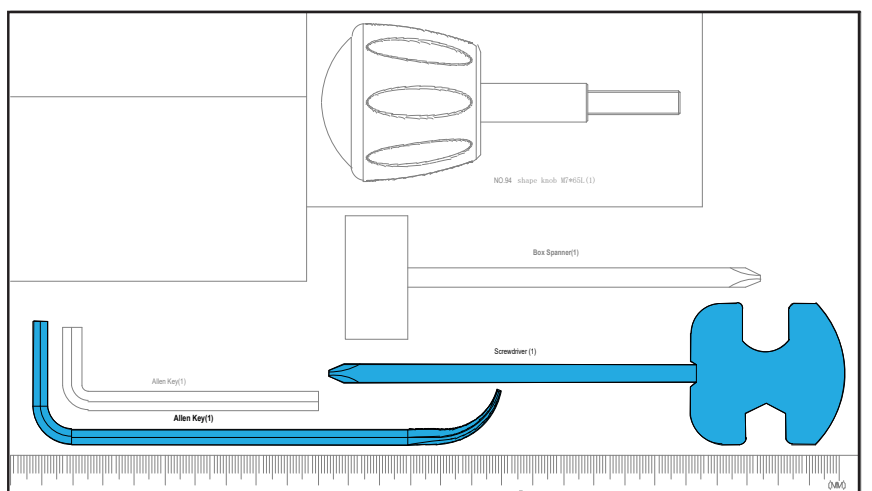
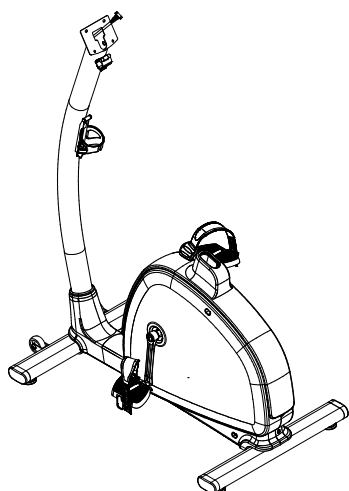
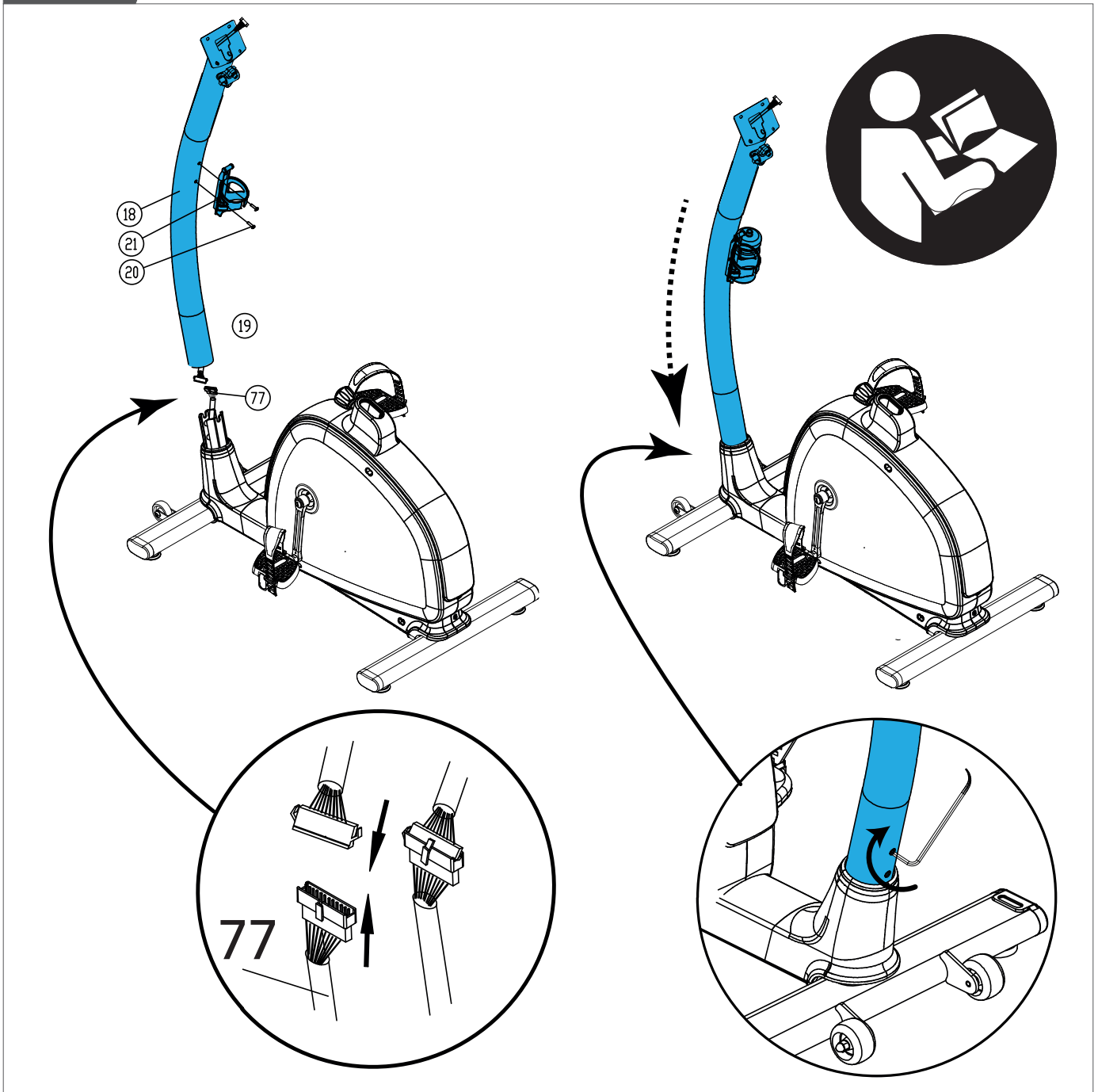
D-3



Scan for at se YouTube tutorial

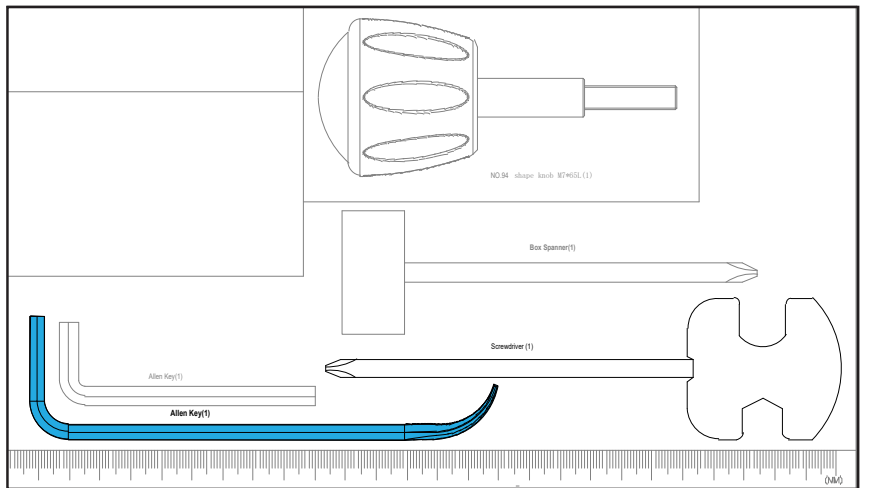
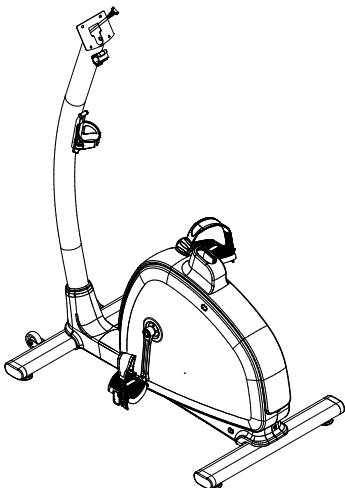
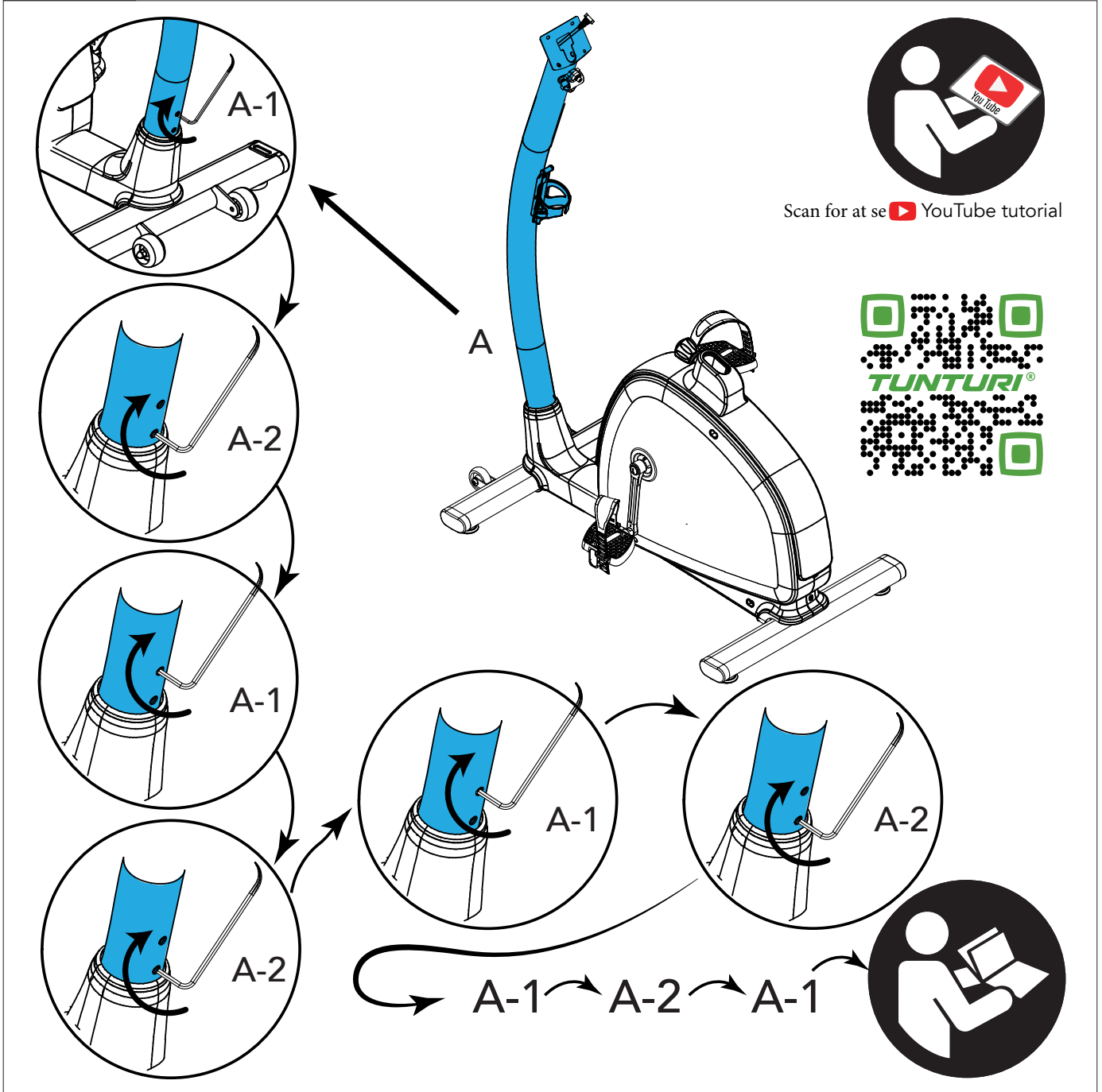


D-4

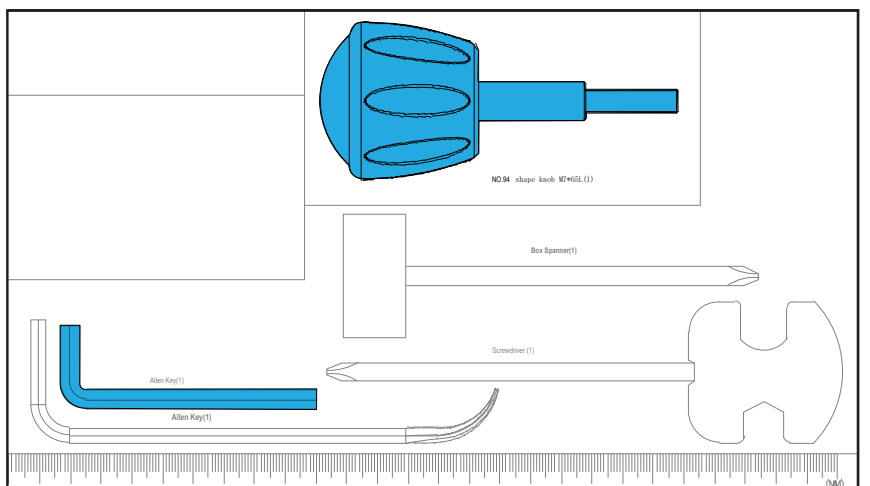
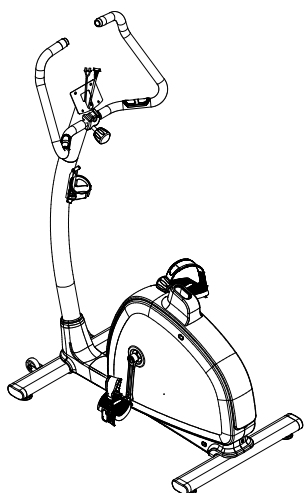
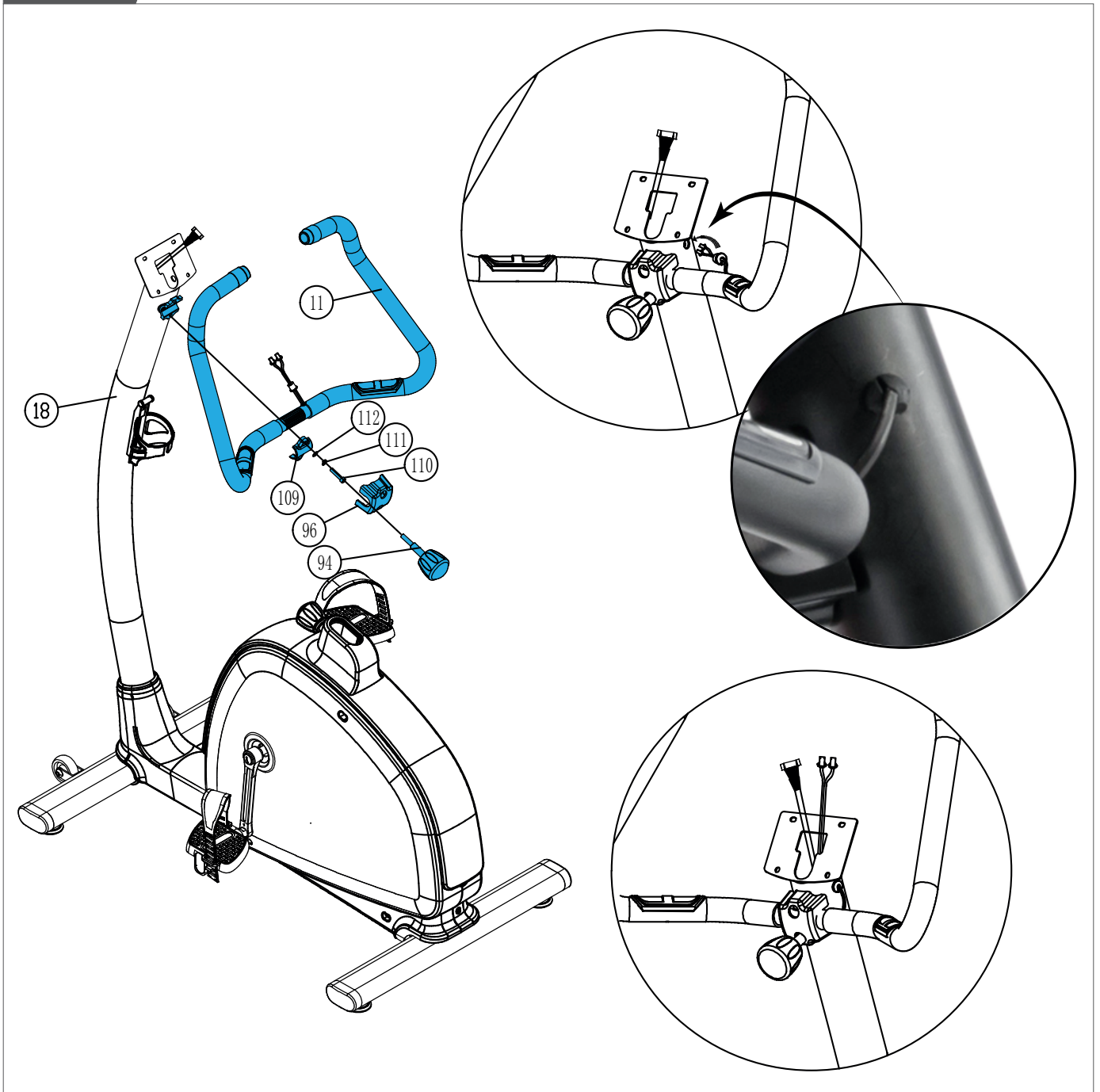




D-5

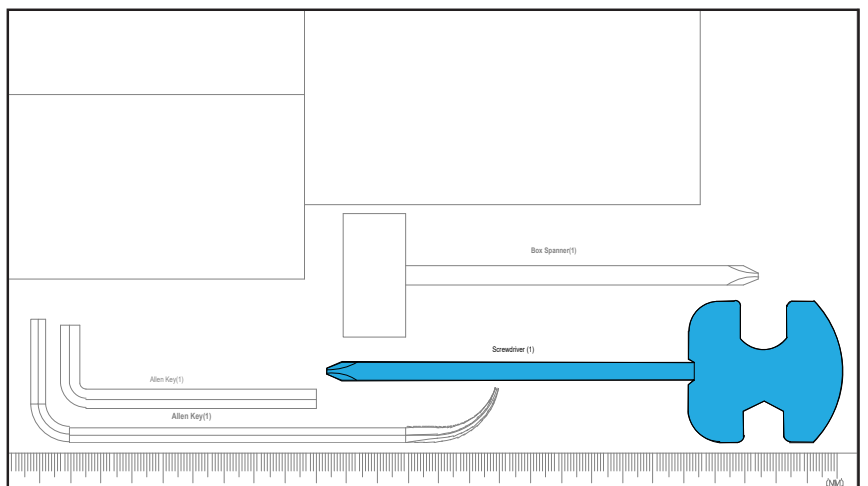
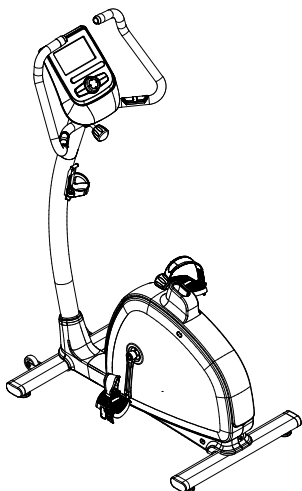
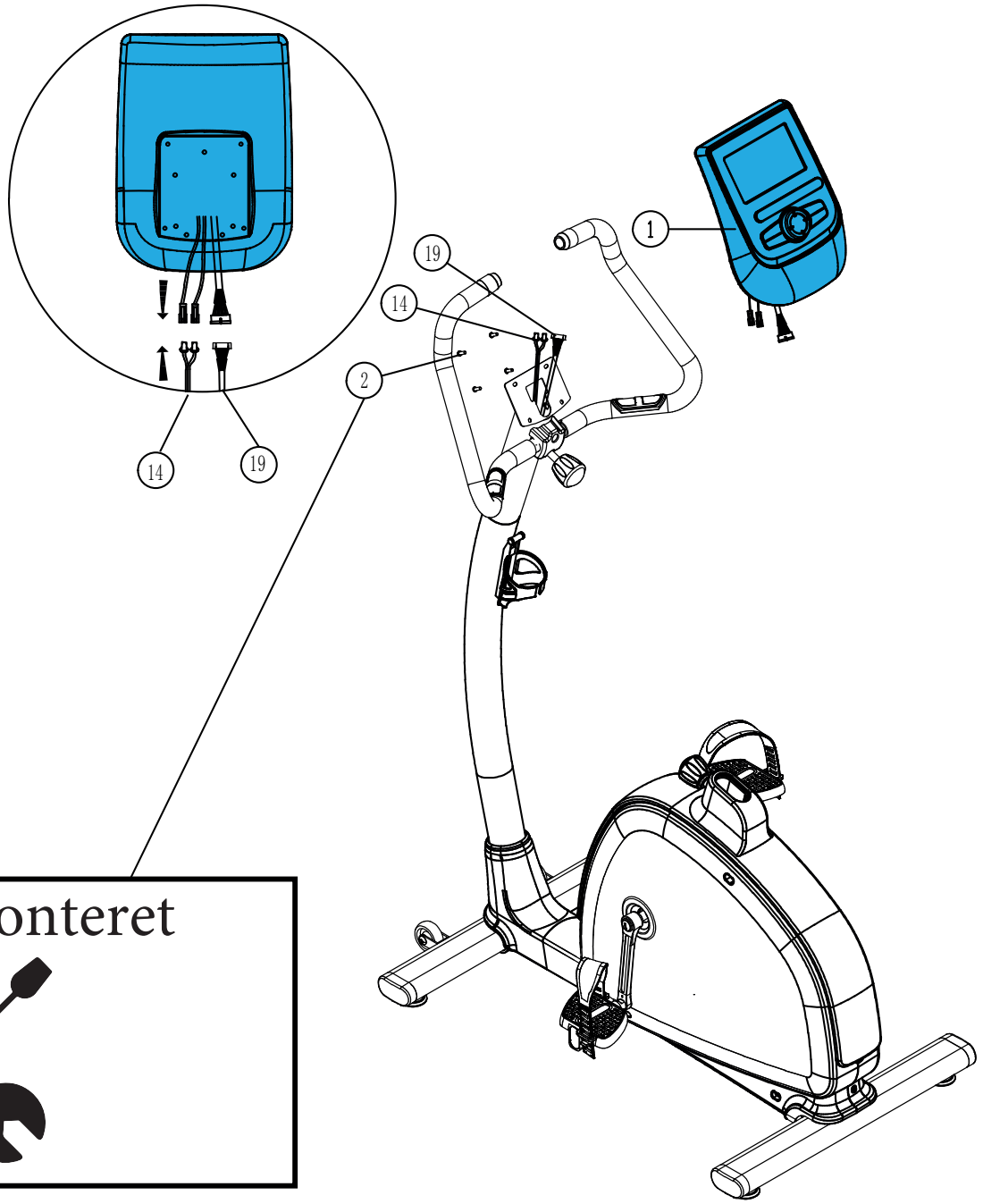


D-6

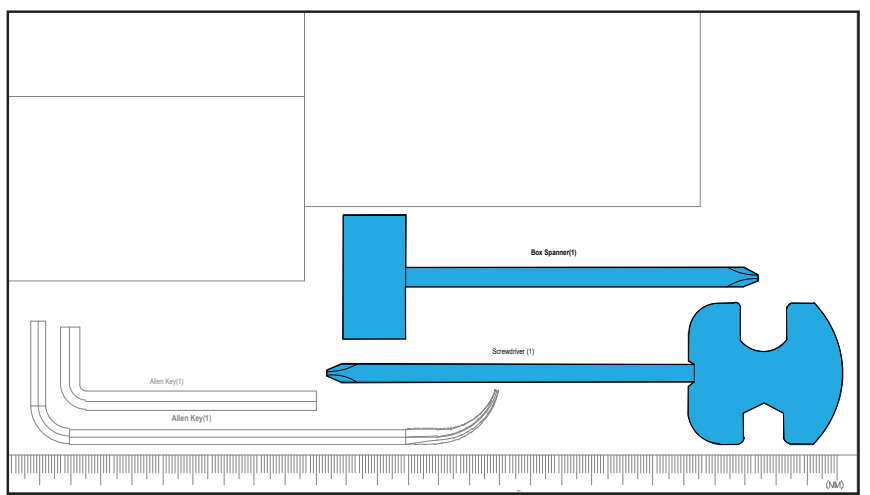
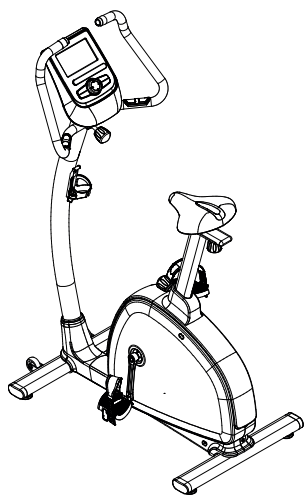
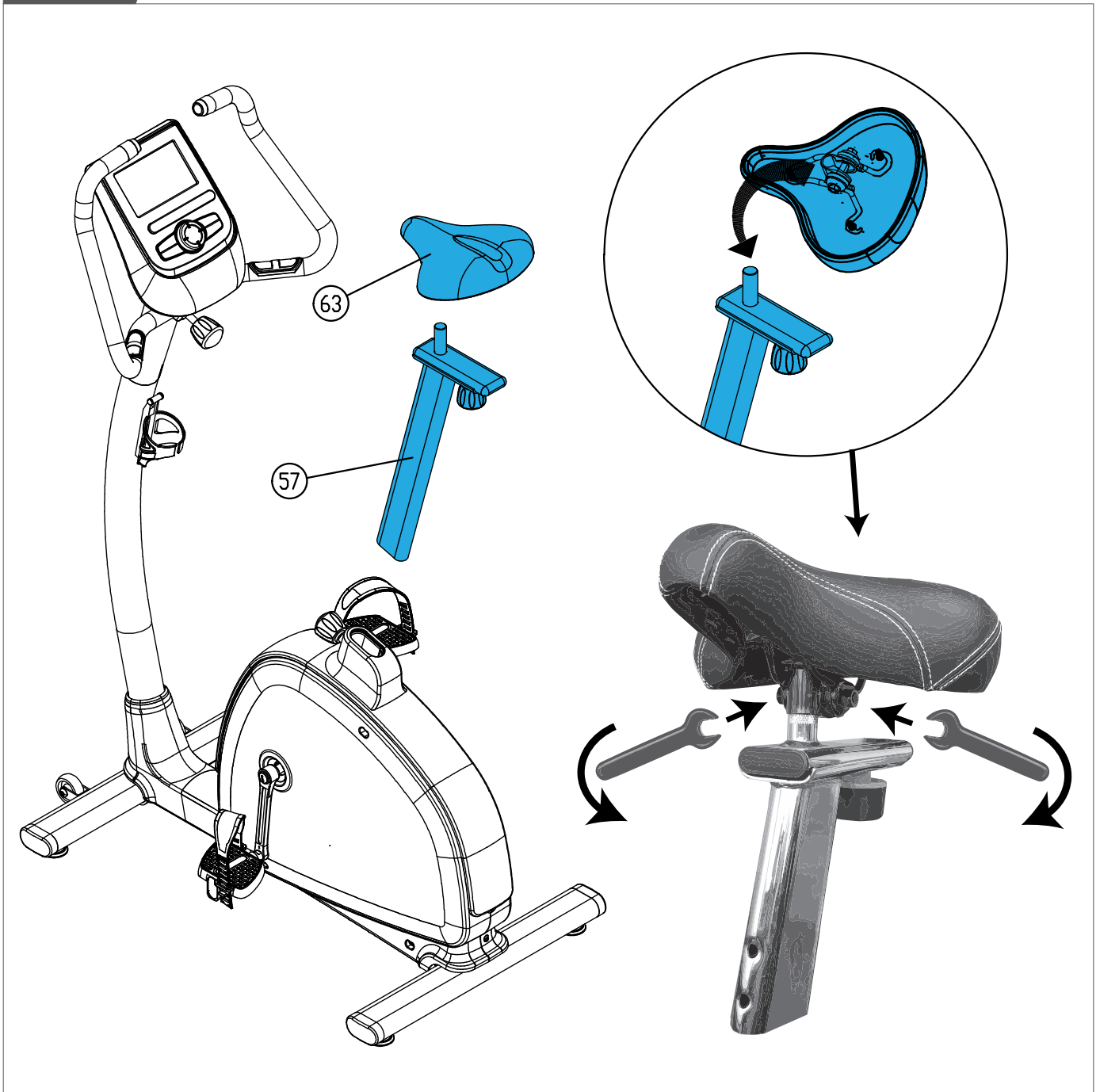




D-7

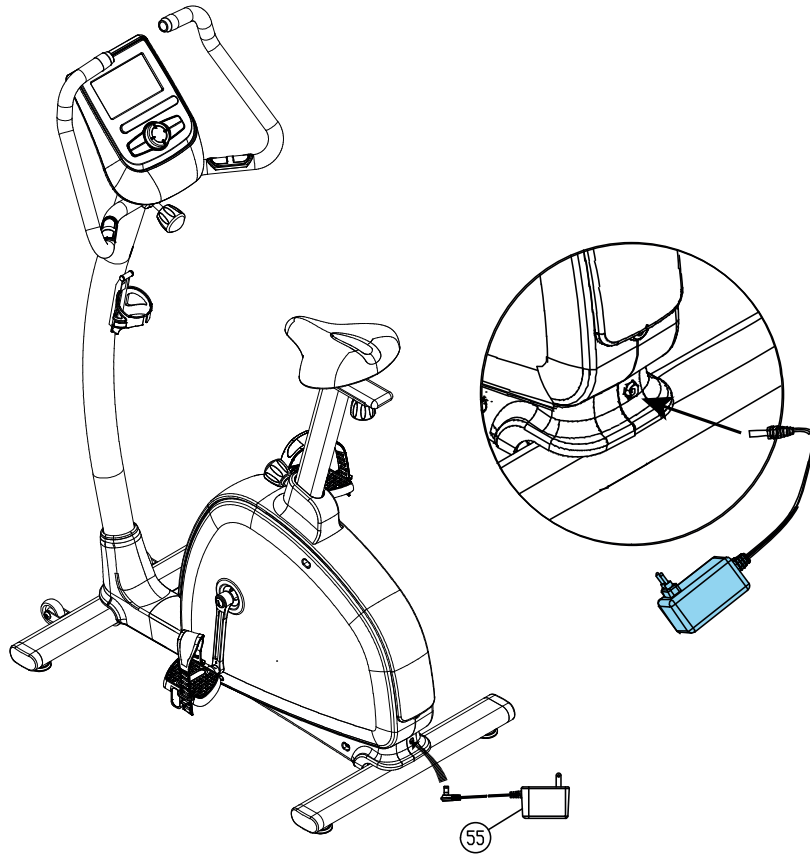


D-8





E

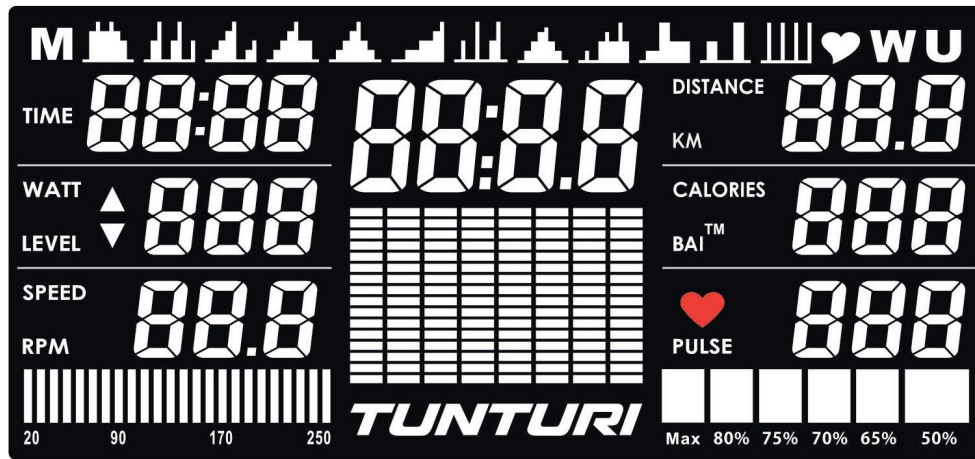














F



F

F-01



	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

Sikkerhedsadvarsler

ADVARSEL

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

ADVARSEL

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

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brugen af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sensorisk, mentalt eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger, start hver træning med at varme op og afslut hver træning med at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i omgivelser med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trækfulde omgivelser for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 10° C~35°C/50°F~95°F. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5°C~45°C/41°F~113°F.
- Brug eller opbevar ikke udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80 %.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.

- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 150 kg (330 lbs).
- Åbn ikke udstyret uden at konsultere din forhandler.

Elektrisk sikkerhed

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

ADVARSEL

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

Monteringsvejledning

Beskrivelse illustration A

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

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

Beskrivelse illustration B

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

NOTE

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

Beskrivelse illustration C

Illustrationen viser hardwaresettet, der følger med dit produkt. Hardwaresettet indeholder bolte, spændeskiver, skruer, møtrikker osv. og det nødvendige værktøj til at passe korrekt til din træner.

Description illustration D

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

ADVARSEL

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

Forsigtig

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

Yderligere monteringsoplysninger

D3 Sådan monteres pedalerne korrekt

NOTE

- Højre og venstre side bestemmes ud fra et træningspositionsperspektiv.

Højre pedal

- Find "R" eller "L" mærket på pedalakslen
- Sæt højre pedal "R" ind i højre håndsving.
- Drej først pedalakslen med uret med hånden.
- Brug skruenøglen til at stramme pedalen helt.

Venstre pedal

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



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

Yderligere information til monteringsstrin D4 og D5

- Etabler ledningsforbindelsen mellem kablet, der kommer fra hovedrammen, og den nederste del af kablet, der er formonteret i det opretstående rør.

- Placer det opretstående rør over hovedrammens fastgørelsesbeslag, hvor fastgørelsesboltene er formonteret og forbliver formonteret.

(Mens du sænker det opretstående rør, skal du forsigtigt trække den øverste del af kablet op, for at undgå at kablet bliver fanget af forbindelsen.)

- Det opretstående rør skal automatisk finde midterpositionen, men det er tilrådeligt at foretage den mindste korrektion, der er nødvendig for at sikre, at positionen er god.

- Den perfekte position er, når fastgørelsesboltene er perfekt centreret på linje med de opretstående rørhuller.

!! BEMÆRK

- Undgå at kabelforbindelsen mellem disse to dele kommer i klemme.
- Ved at fastgøre de to bolte (drejning med uret) på forsiden udvider du fikseringsbeslaget, så stolpen sidder godt fast.

- For at fastgøre det opretstående rør fast, er det nødvendigt først at stramme boltene på oversiden ordentligt.

- Efter at have fastgjort den øverste fed, skal du fastgøre den nederste fed.

- Ved at fastgøre den nederste fed vil det opretstående rør blive flyttet lidt, hvilket resulterer i, at den øverste fed kan fikseres lidt mere, derfor er det nødvendigt at fikseres den øverste bolt igen.

- Gentag disse trin, indtil begge bolte er godt fastgjort for at sikre opretstående rørfikseringsbrønd.



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

NOTE

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

Yderligere miljøoplysninger

Bortskaffelse af emballage

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

Bortskaffelse

Vi hos Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug af din fitnesstræner. Der kommer dog en tid, hvor din fitnesstræner vil nå slutningen af dens levetid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnesstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

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

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

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

Træningsvejledning

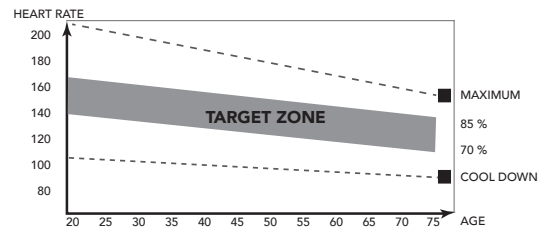
Brug af din fitnesstræner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke muskler og sammen med en kaloriestyret diæt hjælpe dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

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

Træningsfasen

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



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

Afkølingsfasen

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

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

Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitnesstræner, skal du have modstanden sat ret højt. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne, så længe du ønsker. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og nedkølingsfasen, men mod slutningen af træningsfasen bør du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

Vægttab

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

Puls

Pulsmåling (håndpulsensorer)

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

NOTE

- Brug ikke håndpulsensorerne i kombination med et pulsbrystbælte.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.

Pulsmåling (pulsbrystbælte)

NOTE

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

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

ADVARSEL

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

Forsigtig

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

NOTE

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

Maksimal puls (under træning)

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

ADVARSEL

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

Begynder 50-60 % af maksimal puls

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

Avanceret 60-70 % af maksimal puls

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

Ekspert 70-80 % af maksimal puls

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

Brug

Justering af støttefodderne

Udstyret er udstyret med justerbare støttefodder.

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

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

NOTE

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



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

Justering af den vandrette sædeposition

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

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

Justering af den lodrette sædeposition

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

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



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

Justering af styret

Styret kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

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

Strømforsyning

Træneren får strøm fra en ekstern strømforsyning. Se illustrationen for at finde trænerens strømindgang. (Fig. E)

NOTE

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

Konsol (fig F)



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

Forsigtig

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

NOTE

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

Forklaring Displayfunktioner

Tid

- Uden at indstille målværdien vil tiden tælle op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmen lyder eller blinker.
- Område 0:00~99:59

Hastighed

- Viser den aktuelle træningshastighed.
- Maksimal hastighed er 99,9 km/t eller ML/t.
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil SPEED vise "0.0"

RPM

- Viser rotation pr. minut.
- Skærmområde 0~15~999
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil RPM vise "0"

Watt

- Vis aktuelle træningswatt.
- Område 0 ~ 999

- ▲ Symbolet vises i Watt-vinduet, når det indstillede mål Watt er lavere end den aktuelle trænings-wattydelse.
Du pedaler for hurtigt, eller det indstillede mål er for lavt.
- ▼ Symbolet vises i Watt-vinduet, når det indstillede mål Watt er højere end den aktuelle trænings-wattydelse.
Du pedaler for langsomt, eller det indstillede mål er for højt.

Level

- Viser indstilling af spændingsniveau, ved justering af modstand, for 3 sekunder.

Distance

- Uden at indstille målværdien tælles afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Interval 0,00~99,99

Kalorier

- Uden at indstille målværdien, tæller kalorier op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorier ned fra din målkalorie til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Område 0~999.

NOTE

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

Puls

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

BAI™

- Vis BAI forbrug BAI værdi under træning.
- Skærmområde 0~999

NOTE

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

BAI beregner effektiv træningsvolumen baseret på din puls, alder, køn og varighed.

Under træningen kan du se BAI akkumuleres. Så snart du har gennemført en træningssession, kan du opnå et samlet BAI-point for denne session, som er den samlede effektive træningsmængde for denne session. Træner du hårdere, højere pulszone, får du BAI-point hurtigere. Træner du mindre hårdt, lavere pulszone, får du BAI-point langsomt. Vi anbefaler at træne ved at samle 100 BAI-point hver uge for at forbedre din cardio-evne.

Central 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.

Forklaring af knapper

Op (Dail)

- Forøg modstandsniveauet
- Indstillingsvalg.

Ned (Dail)

- Reducer modstandsniveauet
- Indstillingsvalg.

Mode/ Enter

- Bekræft indstilling eller valg.
- Stop displayscanningsfunktionen, og fastgør den aktuelle parameter i centerdisplayet.
- Gå til næste parameter, når du er i fast visningstilstand.

NOTE

- Når du stopper scanningstilstanden ved at fastsætte en bestemt parameter, er der ingen måde at aktivere "scan"-funktionen igen, andet end at trykke hurtigt på "Start/Stop" to gange for hurtigt at pause og genstarte din træning igen.

Reset

- I indstillingstilstand, tryk én gang på RESET-tasten for at nulstille de aktuelle funktionstal.
- Tryk på RESET-tasten og hold den nede i 3 sekunder for at nulstille alle funktionstal

Start/ Stop

- Start eller stop træning

Body Fat

- Test kropfedt% og BMI i stop-tilstand.

Recovery

- Når konsollen har registreret et pulssignal, skal du trykke på RECOVERY-tasten for at gå ind i restitutionstilstand for at overvåge pulsgendannelseevnen

Betjening

Tænd

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



NOTE

- Konsollen skifter til dvaletilstand, når udstyret ikke er brugt i 4 minutter.

Standby tilstand

Når konsollen er i dvaletilstand, er alle informationsvinduer mørklagt, som om den er i slukket tilstand.

Sluk

- For at slukke for træneren er det nødvendigt at fjerne strømkilden fra træneren.

Valg af træning

Brug Dial UP/DOWN til at vælge:

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

Programmer

Hurtig start

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte din træning uden nogen forudindstillet indstilling.
- Brug Dial UP/DOWN til at justere modstandsniveaue under træning.

Afslut eller sæt din træning på pause

- Tryk på START/STOP i træningstilstand for at stoppe/pause din træning. Tryk på START/STOP-knappen i pausetilstand for at genoptage din træning.
- Tryk på RESET-tasten (i pausetilstand) for at nulstille alle træningsdata.
- Tryk og hold RESET-tasten nede i mere end 3 sekunder for at nulstille konsollen. (Aktive træningsdata vil gå tabt)

TIP

- Når du er i pausetilstand, kan du bruge "Tilstands-/opkaldsknappen" til at justere dine indstillede mål.
- Tryk på mode for at vælge: Tid/ Distance/ Kalorier og eller Puls.
- Drej drejeknappen for at indstille målet som ønsket, 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 genoptage træningen.

Indstil bruger

- En bruger kan vælges, når konsollen er i "Start op"-tilstand. Når konsollen er i funktionstilstand, skal du trykke og holde "RESET"-tasten nede i mere end 3 sekunder for at genstarte konsollen og vende til "Start op"-tilstand. Du ser "U1" blinke (eller sidst valgte bruger U1~U4).
- Vælg bruger, drej drejeknappen for at vælge U1~U4, bekræft ved at trykke på MODE.
 - Vælg Køn, drej på drejeknappen for at vælge (Mand)/ (Kvinde), bekræft ved at trykke på MODE.
 - Indstil alder (A), drej hjulet for at vælge (område: 1~99 ±1), bekræft ved at trykke på MODE.
 - Indstil Højde (H), drej hjulet for at vælge (område: 100~200 cm ±1), bekræft ved at trykke på MODE.
 - Indstil vægt (W), drej drejeknappen for at vælge (område: 20~150 kg ±1), bekræft ved at trykke på MODE.

NOTE

- Indstilling af korrekte brugerparametre er påkrævet for: Korrekt pulsmålprogramfunktionalitet. Korrekt kropfedt og BMI-målingsfunktion.
- Valg af en bruger bestemmer, hvilke "Brugerprogrammer" der indlæses. Se "Brugerprogram"

Manuel tilstand

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg M (manuel) tilstand, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille spændingsniveaue, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, Område: 1:00 ~ 99:00 minutter (± 1:00) bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Op/ned-tasten til at forudindstille træningsdistance, Rækkevidde: 1,0 ~ 99,0 km. minutter (± 1,0) Bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningskalorier, Rækkevidde: 10 ~ 990 Cal. (± 10) Bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Op/ned-tasten til at indstille en grænse for puls, Interval: 30 ~ 230 BPM (± 1) bekræft ved at trykke på MODE.

NOTE

- Når du sætter mere end ét mål, slutter træningen ved første opnåede mål.
 - Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.
 - Når du indstiller en pulsgrænse, stopper træningen ikke, når den indstillede grænse overskrides. En akustisk alarm vil give brugeren besked, når grænsen overskrides som en advarsel.
- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen
- Brug Dial UP/DOWN-tasten til at justere modstandsniveaet.
Belastningsniveau vises i LEVEL-vinduet.

Programprofil 1~12

- Brug Dial Up Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vlg en af de forudindstillede profiler, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille spændingsniveaet, bekræft ved at trykke på MODE.
Den komplette profil vil blive skaleret trinvis
- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen
- Brug Dial UP/DOWN-tasten til at justere modstandsniveaet.
Den komplette profil vil blive skaleret proportionalt.
Belastningsniveau vises i NIVEAU-vinduet.

I programprofiltilstand justeres spændingen automatisk til en forudindstillet profil.

NOTE

- Varigheden af hvert segment i profilen er 1/8 af din forudindstillede træningstid.
- Hvis der ikke er indstillet nogen træningstid, vil varigheden af hvert segment være ± 20 sekunder, og profilen genstartes gentagne gange, indtil du selv stopper træningen.

Pulskontrol

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg HRC (hjerteikon),

bekræft ved at trykke på MODE.

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille HRC-målet:

55 % = 55 % af summen (220 minus *Alder)

75 % = 75 % af summen (220 minus *Alder)

90 % = 90 % af summen (220 minus *Alder)

TA = Mål (standard 100)

* Aldersparameter skal indstilles i "Set User".

bekræft ved at trykke på MODE.

- Når TA er indstillet, skal du bruge Dial Up/ Down-funktionen til at indstille målet (30~230), bekræft ved at trykke på MODE.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen
- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I Cardio-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor din puls når det forudindstillede HRC-mål.

NOTE

- Cardio-tilstanden kræver et pulssignal for at fungere.
- Spørgsmålsteget og hjertesymbol vises i hovedvinduet, når pulssignalet ikke modtages af konsollen for at give besked.
- Når pulsen er tabt i mere end 5 sekunder, lukkes programmet automatisk i pausetilstand.

TIP

- Programmet "Hjertefrekvenskontrol" fungerer bedst, når brugerindstillingerne er indstillet korrekt.

Watt kontrol (W)

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg Watt Control (W), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille Watt-målet: 120 er forudindstillet standard (område: 10~350 ± 10) bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen
- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I Watt-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor Watt når det forudindstillede Watt-mål.

NOTE

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

Brugerprogram (U)

Brugerprogrammeringstilstand.

Et valgt brugerprogram åbner altid i programmeringstilstand.

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg brugerprofil (U), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille spændingsniveaet for det første profilsegment. Bekræft ved at trykke på MODE.
- Gentag også resten af profilsegmentets spændingsniveauer på samme måde.

NOTE

- Hvert segment du programmerer, og bekræft ved at trykke på "Mode" knappen gemmes automatisk.
- Et forudprogrammeret brugerprogram kan ikke slettes, men kan overskrives for til enhver tid at opdatere profilen til dine behov.

Start et brugerprogram

- Når du er i programmeringstilstand, skal du trykke på MODE-knappen og holde den nede i 2 sekunder på et hvilket som helst trin i programmeringstilstanden for at åbne tidsprogrammeringstilstand.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, Område: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Bekræft ved at trykke på MODE.

Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen

- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I brugerprogramprofiltilstand justeres spændingen automatisk til den forudindstillede profil.

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

NOTE

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

Recovery

Restitutionsfunktionen er at registrere hjertetilstanden ved at måle restitutionshastigheden af din puls i slag i minuttet. Jo hurtigere din puls falder til normal, jo bedre er din tilstand. Derfor br denne funktion bedst bruges direkte efter din træning.

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

Sådan aflæses testresultatet.

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

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

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

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

NOTE

- "Recovery"-resultatdataene kan kun bruges som en personlig reference og har ingen medicinsk værdi.
- Når din puls steg i testminuttet, vil den også læse F6.

Kropsfedt

- Tryk på BODY FAT-tasten for at starte måling af kropsfedt.
- Under måling skal brugerne holde begge hænder på håndtagene. LCD-display "-" "-" "-" "-" "-" "-" "-" "-" i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
- LCD vil vise BMI og FAT %.

Fejlkoder i kropsfedttilstand

- *E-1

Der er ikke registreret noget pulssignal.

- *E-4

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

TIP

- "Body Fat & BMI"-målefunktionen fungerer bedst, når brugerindstillingerne er indstillet korrekt.

Bluetooth & APP

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

NOTE

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

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

Rengøring og vedligeholdelse

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

ADVARSEL

- Fjern adapteren før rengøring og vedligeholdelse.
- Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre udstyret.

- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Kontroller jævnligt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør eventuelt leddene.

Fejl og funktionsfejl

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

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

Fejlfinding:

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

NOTE

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

Rystende eller ustabil følelse under brug

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

Transport og opbevaring

ADVARSEL

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

- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb om styret. Vip forsiden af udstyret for at løfte udstyrets bagside på hjulene. Flyt udstyret og stå udstyret forsigtigt ned. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.

- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret i styret.

- Opbevar udstyret på et tørt sted med så små temperaturvariationer som muligt.

Garanti

Tunturi købers garanti

Garantibetingelser

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

Garantibetingelser

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

Garantidækning

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

Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker fabrikationsfejl i fitnessudstyret som oprindeligt pakket af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder kun under forhold med normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i instruktionsbogen og forudsat at Tunturi New Fitness BV's instruktioner for installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for mangler, der skyldes årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien omfatter ikke fitnessudstyr eller komponenter, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Defekter som følge af normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader opstået under lastning eller transport er ikke dækket.

Garantien dækker ikke lyde eller støj, der udsendes under brug, hvor disse ikke væsentligt hæmmer brugen af udstyret, og hvor de ikke er forårsaget af en fejl i udstyret. Garantien dækker ikke defekter, der opstår som følge af manglende periodisk vedligeholdelse som beskrevet i instruktionsbogen til

produktet. Derudover dækker garantien ikke defekter, der opstår fra brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i instruktionsbogen, som bør være indendørs, tørt, støv- og snøfrit og inden for et temperaturområde på +15°C til +35°C. Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter, såsom rengøring, smøring og normale delejusteringer, eller installation

procedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom udskiftning af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver nogen demontering/genmontering af fitnessudstyret. Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke dækket.

Undladelse af at følge instruktionerne i brugervejledningen vil ugyldiggøre produktets garanti.

Teknisk data

Parameter	Måleenhed	Værdi
Længde	cm	111.5
	inch	43.9
Bredde	cm	59.5
	inch	23.4
Højde	cm	150.0
	inch	59.1
Vægt	kg	35.7
	lbs	78.7
Maks. brugervægt	kg	150.0
	lbs	330.0
Transformer output specifikationer	Voltage	9V-DC
	Ampere	1.0 A
Pulsmåling tilgængelig via:	Hand-grip contact	Yes
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	Yes
	ANT+	No

VIGTIG

Konsollen er udstyret med en 5,3 Khz modtager for at forhindre interferens med det indbyggede BT-modul, der fungerer på 5,0 Khz frekvenssignal.

Selvom vores erfaring er, vil en 5,0 Khz pulssender (brystbælte) højst sandsynligt fungere uden problemer.

Erklæring fra producenten

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

09-2023

Tunturi New Fitness BV

Purmervej 1

1311 XE Almere

Holland

Disclaimer

© 2023 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.

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



20240801-W