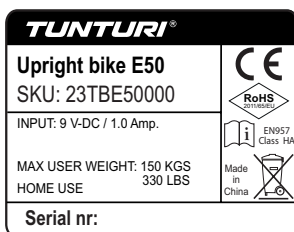


TUNTURI®

SIGNATURE E50 BIKE

DK	manual	16 - 25
DE	Benutzerhandbuch	26 - 36
FR	Manuel de l'utilisateur	37 - 47
NL	Gebruikershandleiding	48 - 57
IT	Manuale d'uso	58 - 68
ES	Manual del usuario	69 - 79
SV	Bruksanvisning	80 - 89
SU	Käyttöohje	90 - 99

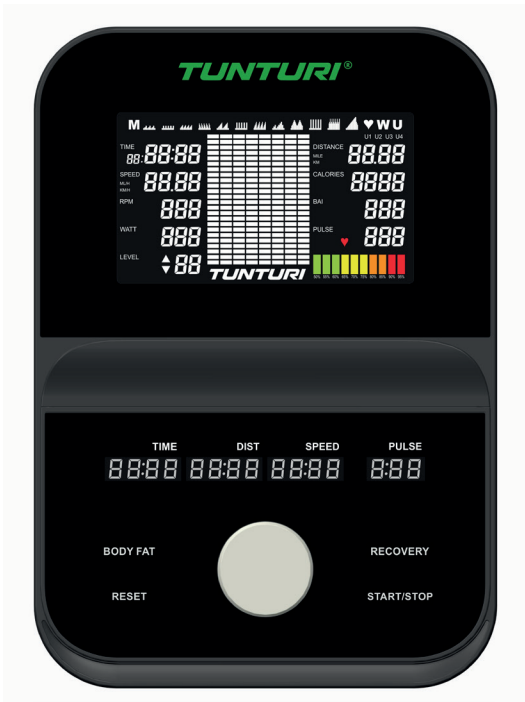


Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- **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.



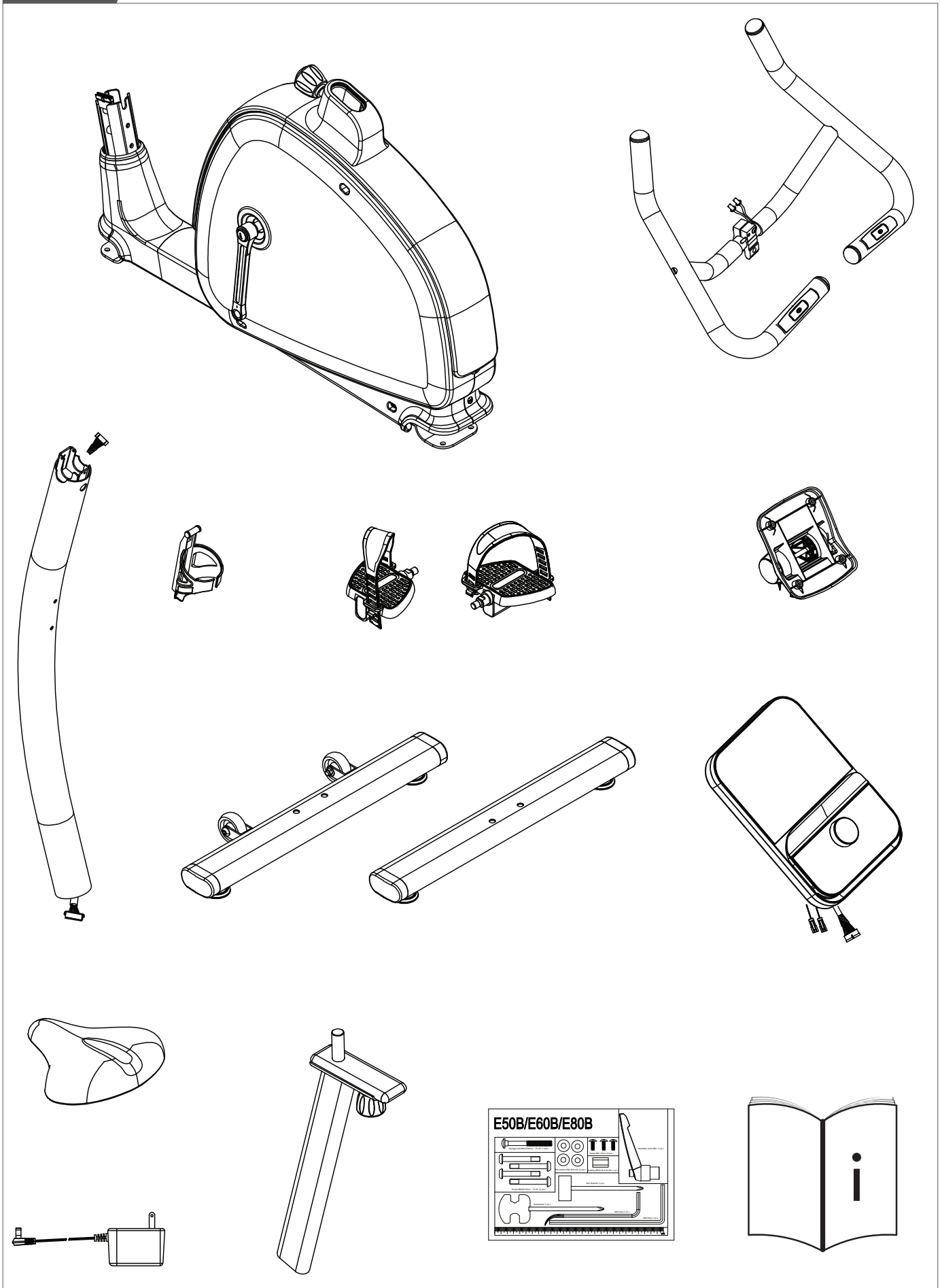
A





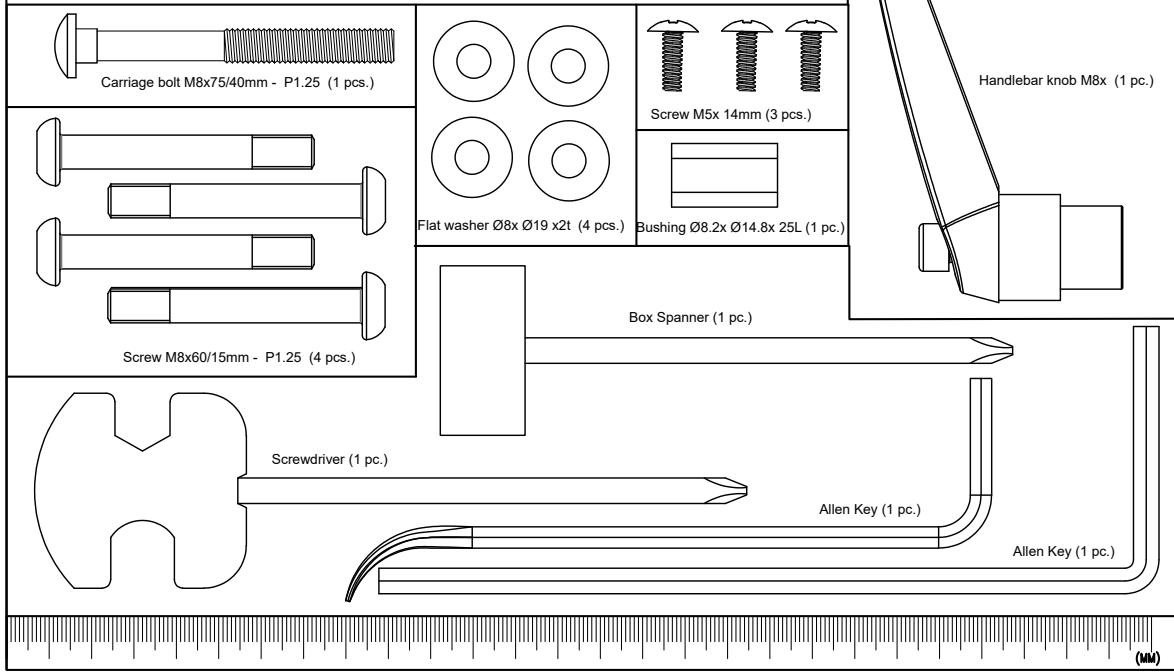
Signature E50 Bike

B

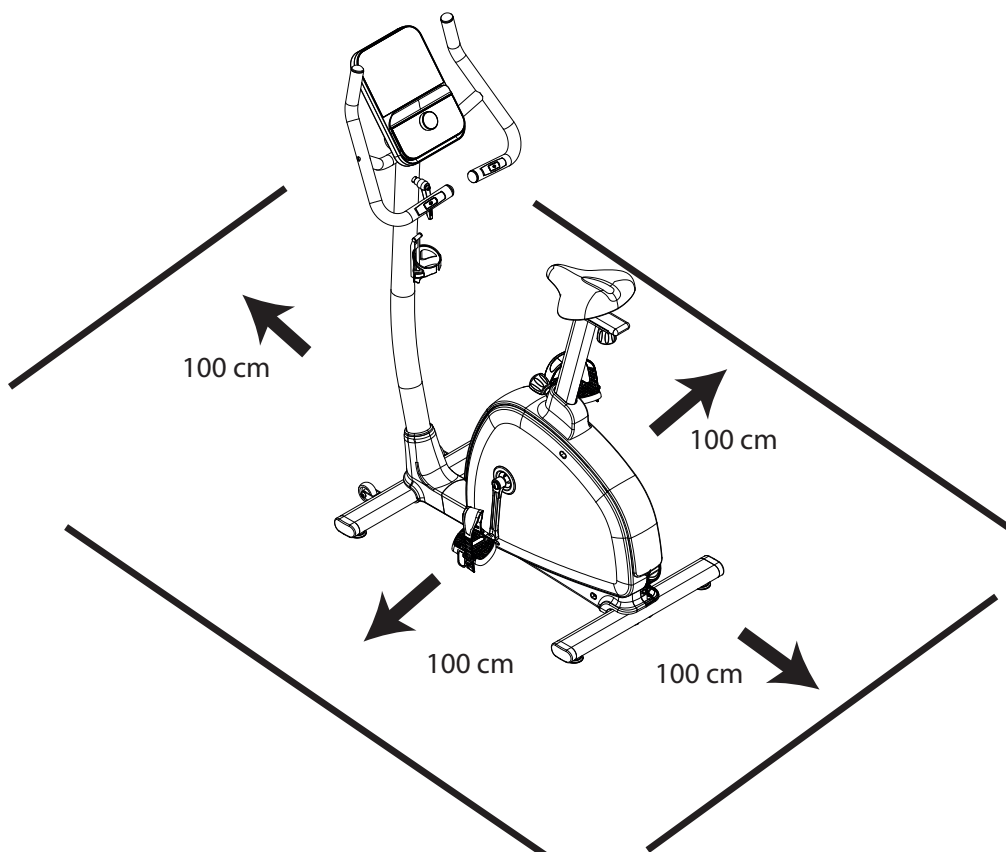


C

E50B/E60B/E80B

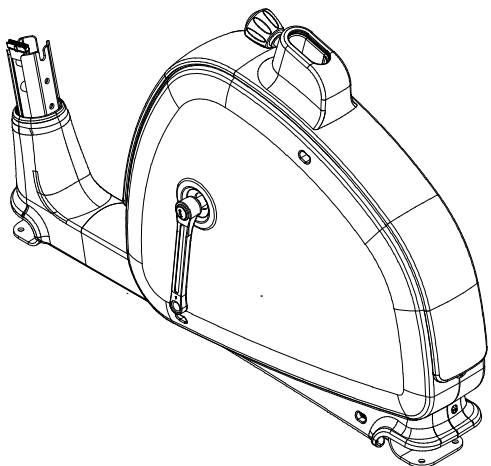
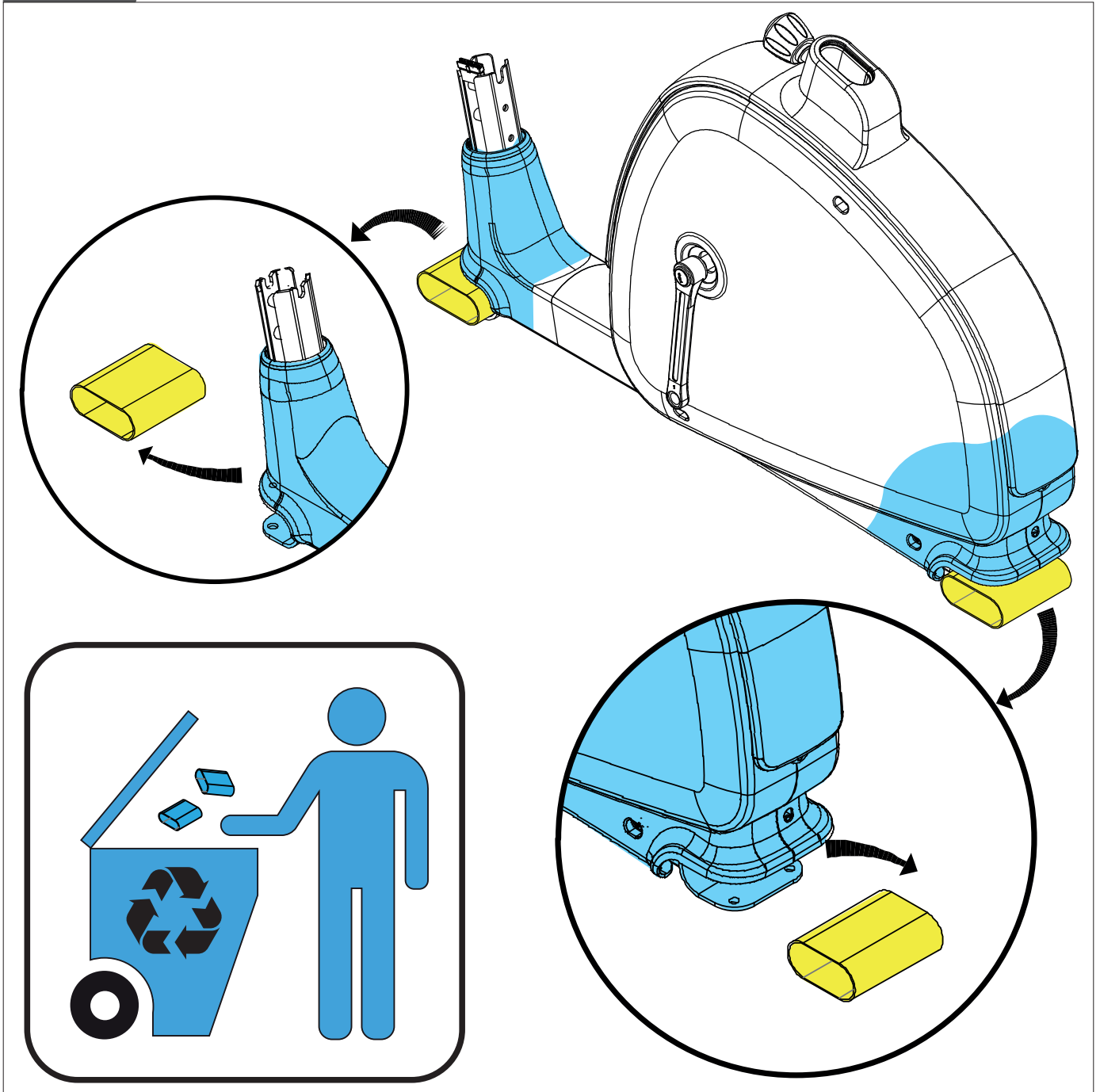


D-0



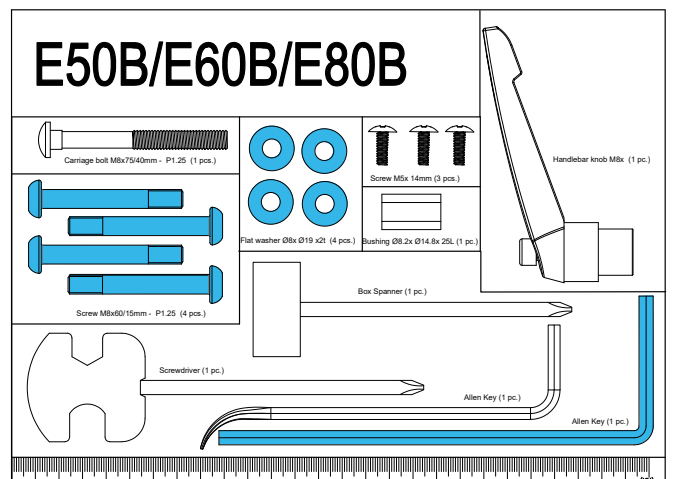
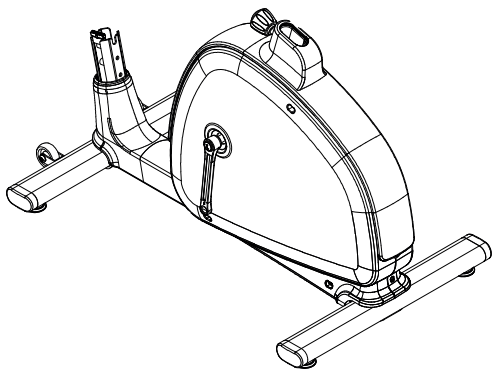
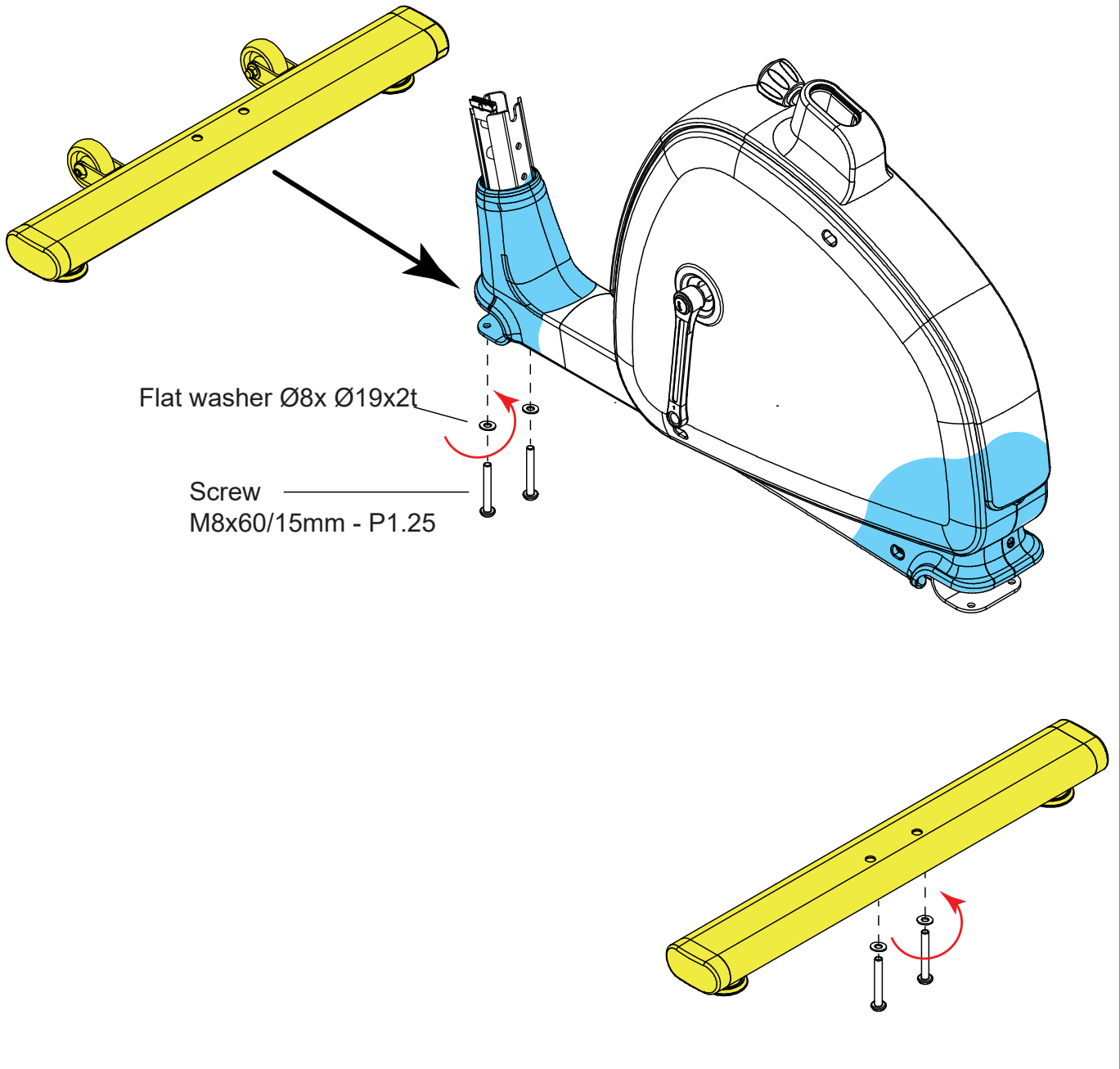


D-1



E50B/E60B/E80B

D-02

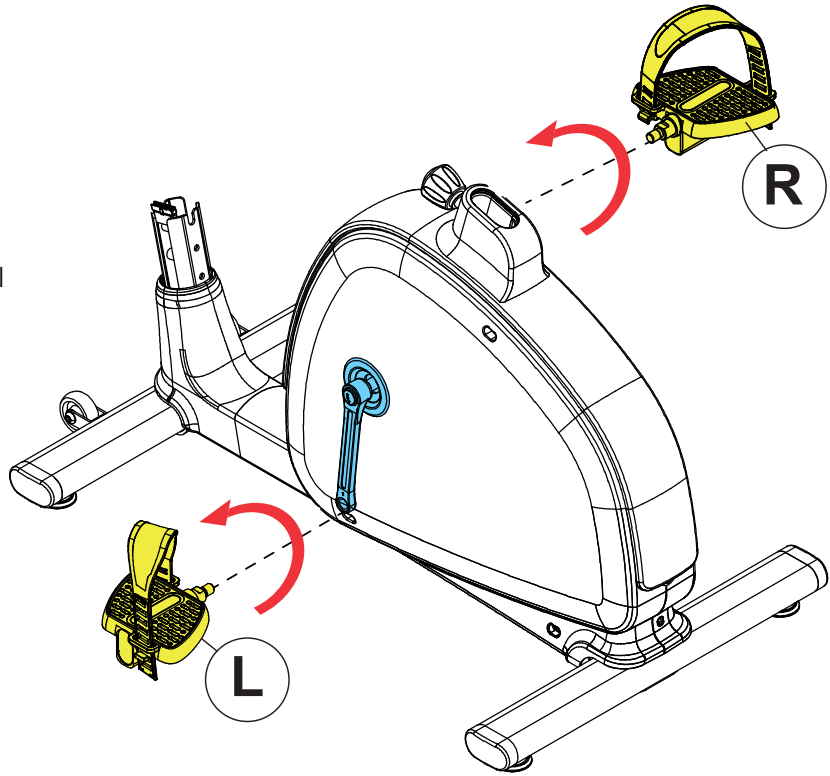




D-3

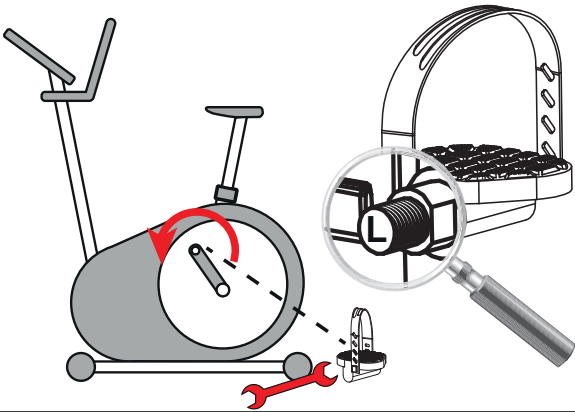


Scan to see YouTube tutorial



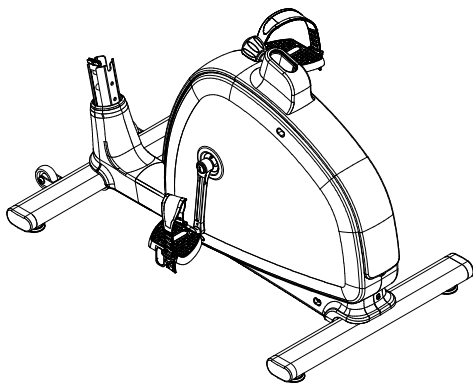
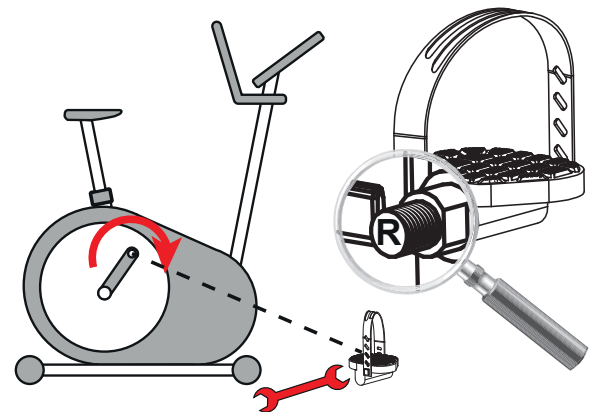
L

Left hand crank
Make sure to use Left hand pedal

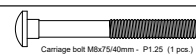


R

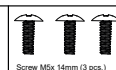
Right hand crank
Make sure to use Right hand pedal



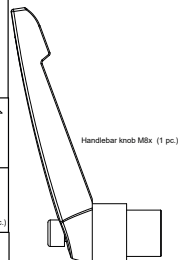
E50B/E60B/E80B



Carriage bolt MBx75/40mm - P1.25 (1 pcs.)



Screw M5x 14mm (3 pcs.)



Handiebar knob M5x (1 pc.)

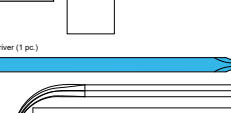
Flat washer Ø8x Ø19 x2l (4 pcs.)

Bushing Ø8.2x Ø14.8x 25L (1 pc.)

Box Spanner (1 pc.)



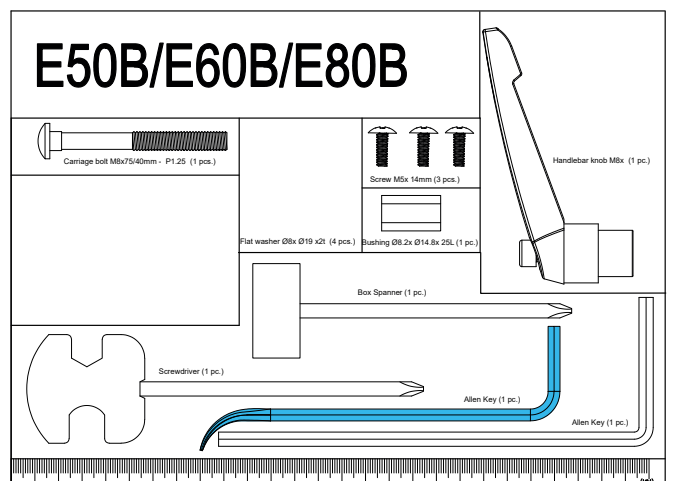
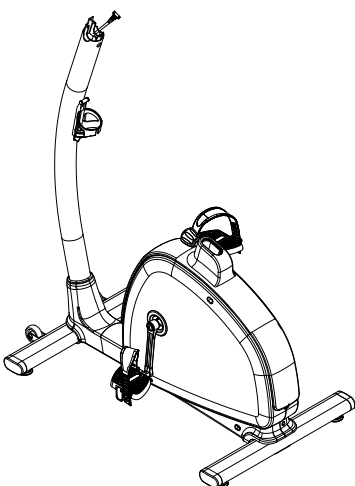
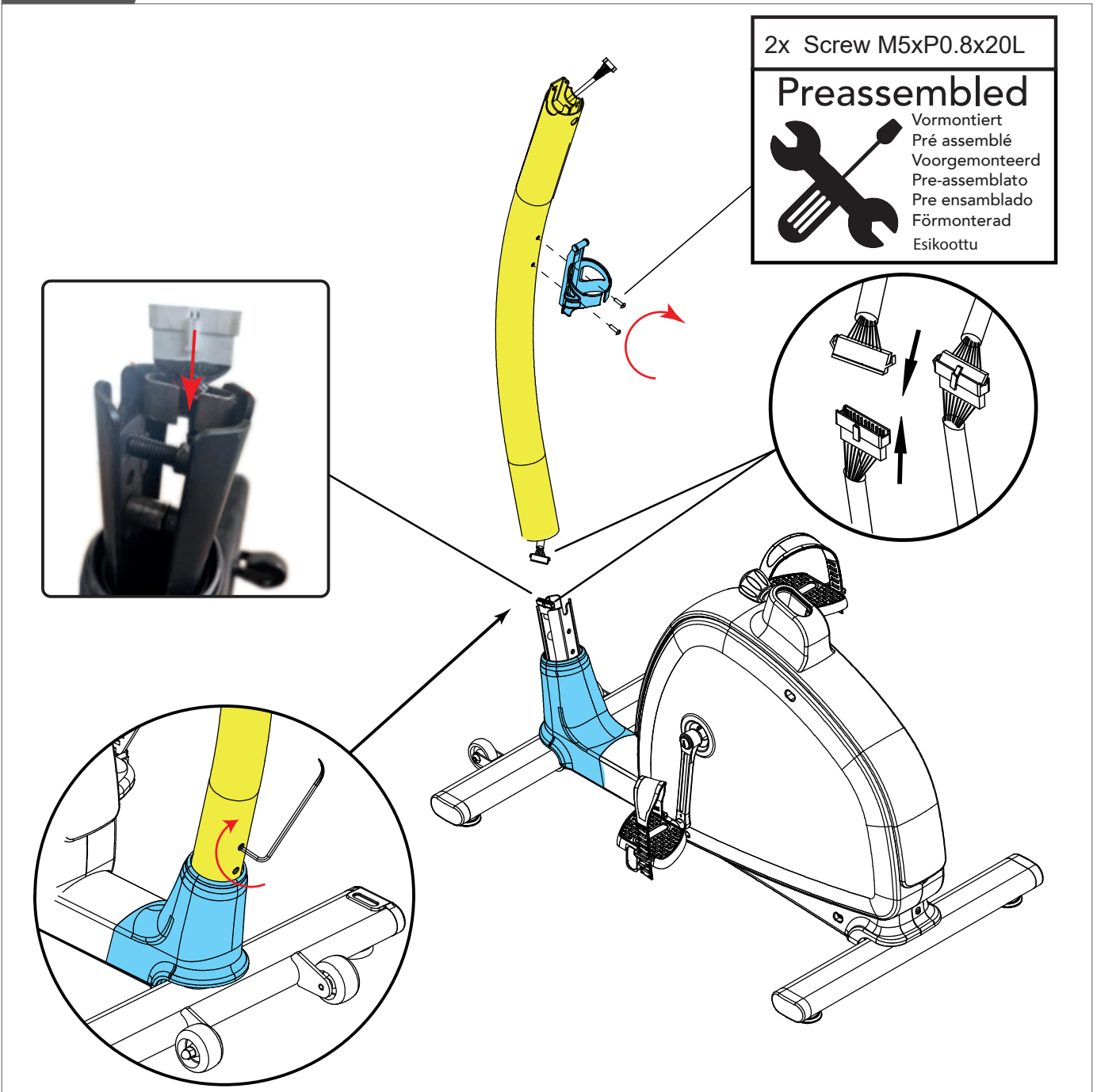
Screwdriver (1 pc.)



Allen Key (1 pc.)

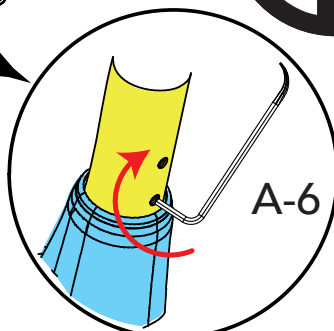
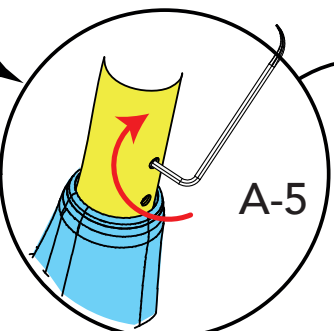
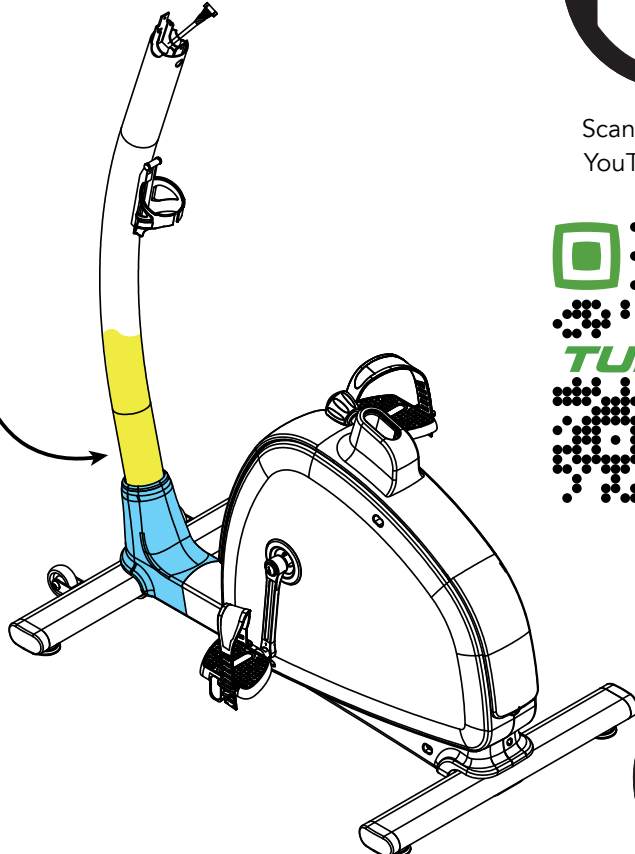
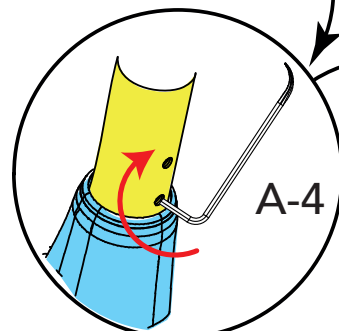
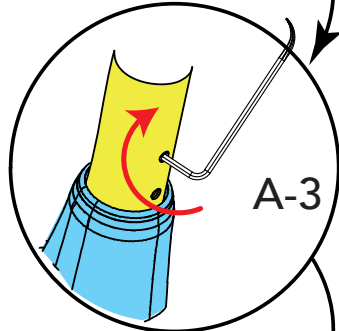
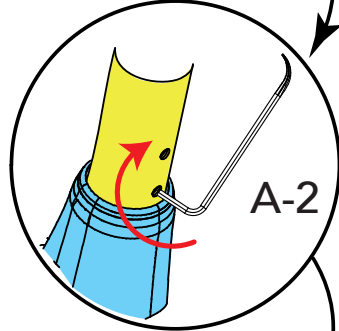
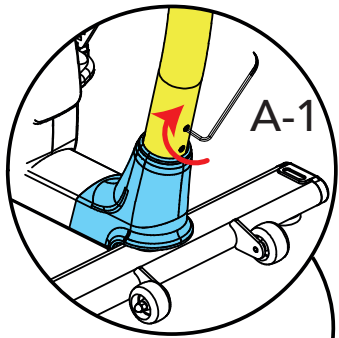
Allen Key (1 pc.)


D-4

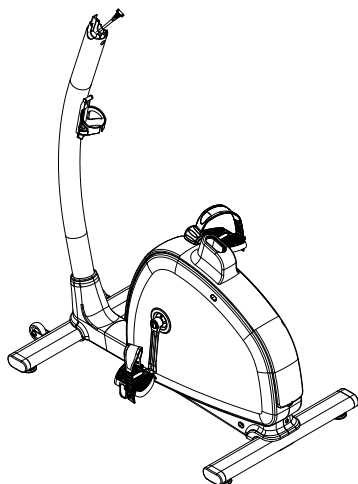




D-5

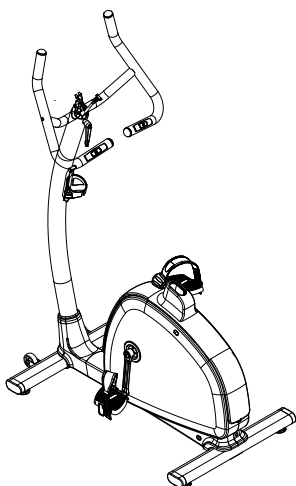
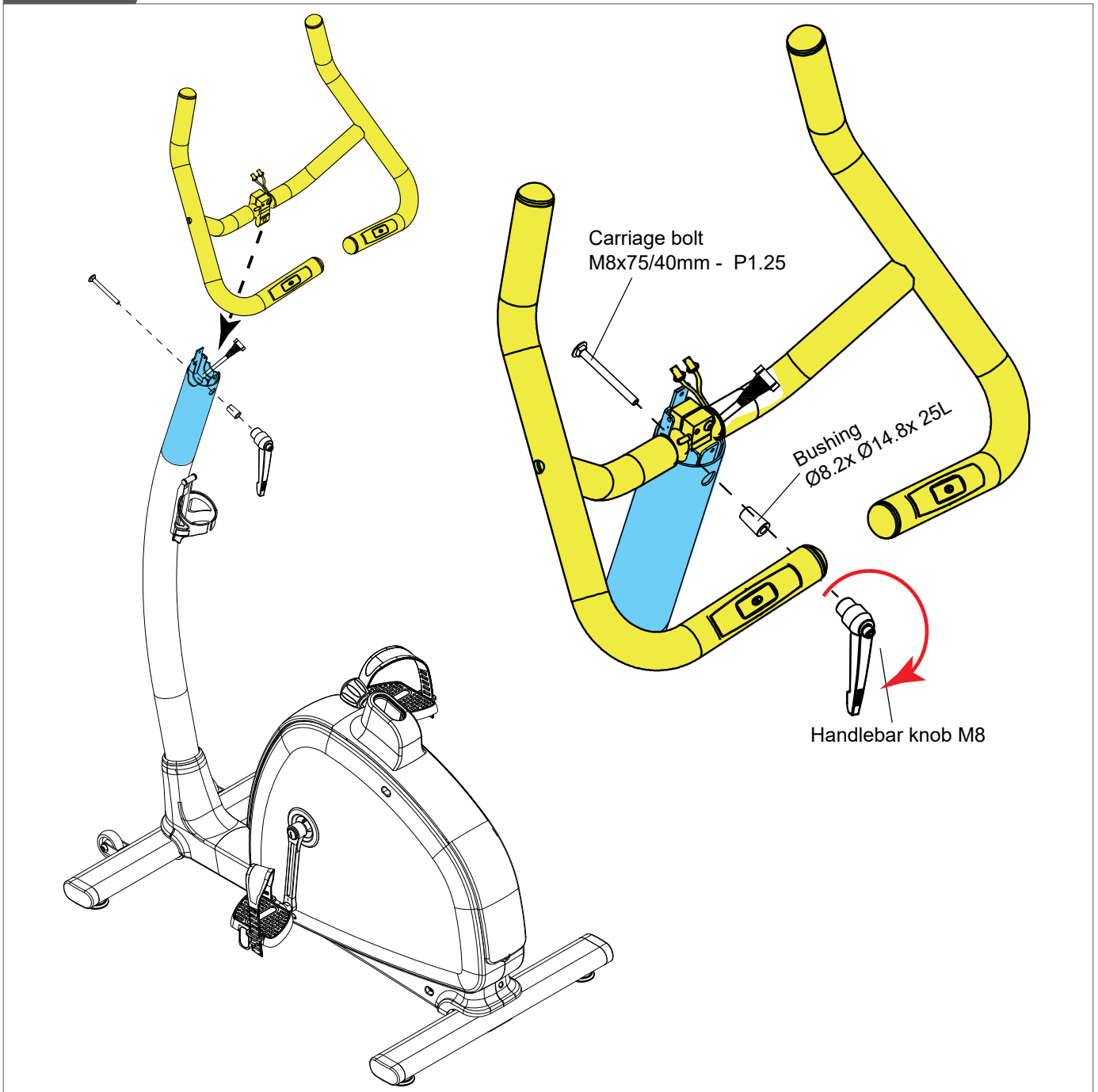


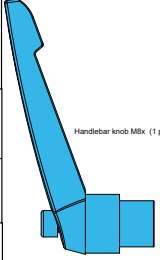
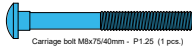
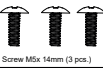



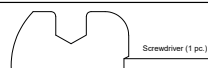


Scan to see 
YouTube tutorial



E50B/E60B/E80B

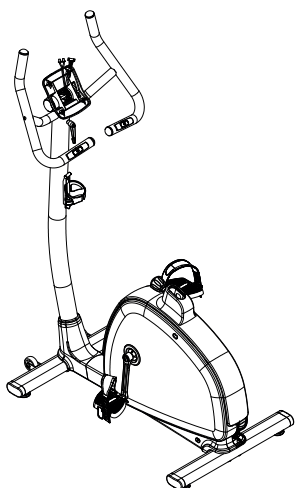
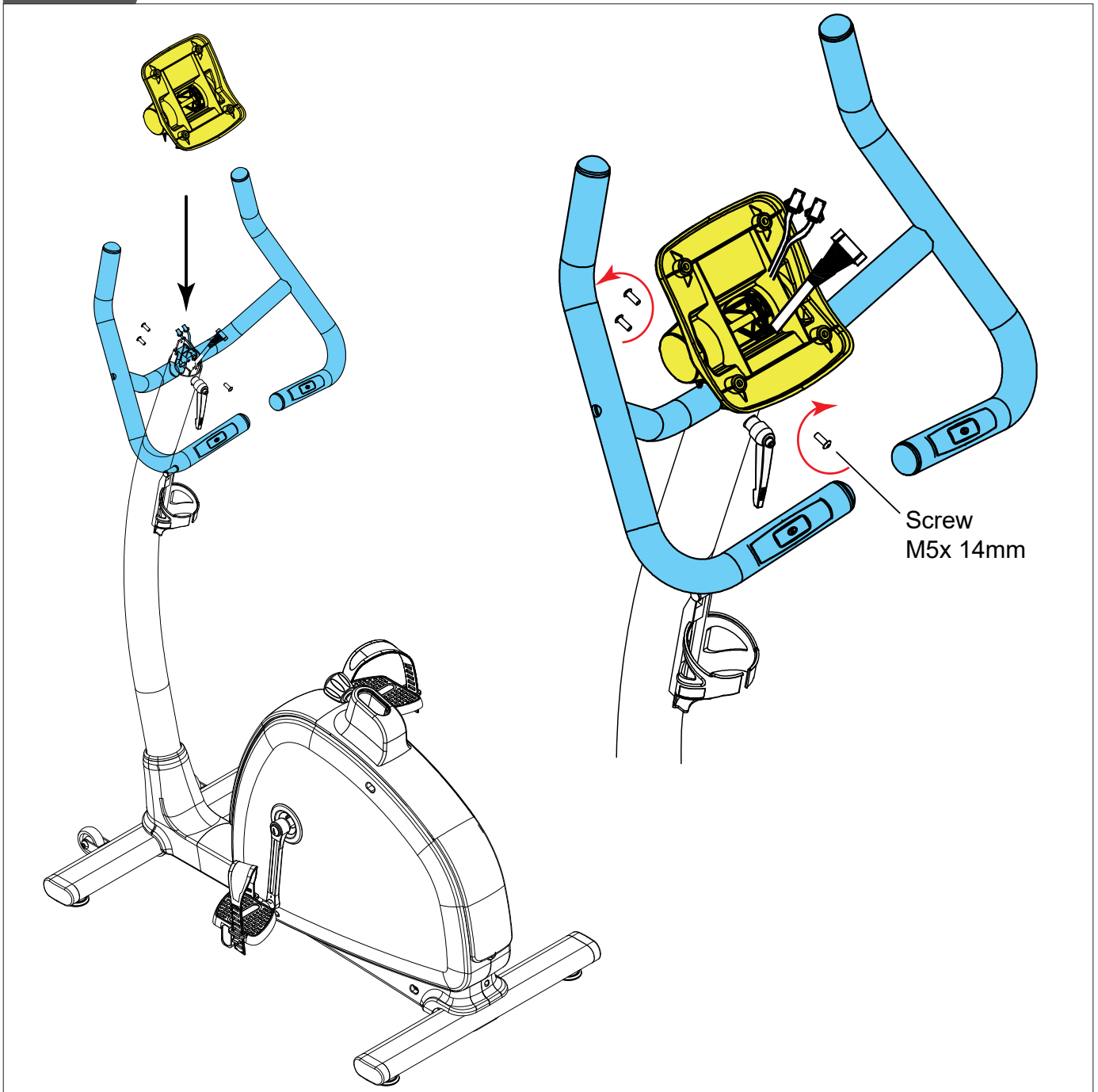
D-6



E50B/E60B/E80B			
 Carriage bolt M8x75/40mm - P1.25 (1 pcs.)	 Screw M5x 14mm (3 pcs.)	 Flat washer Ø8x Ø19 x21 (4 pcs.)	
	 Bushing Ø8.2x Ø14.8x 25L (1 pc.)	 Box Spanner (1 pc.)	
 Screwdriver (1 pc.)	 Allen Key (1 pc.)	 Allen Key (1 pc.)	

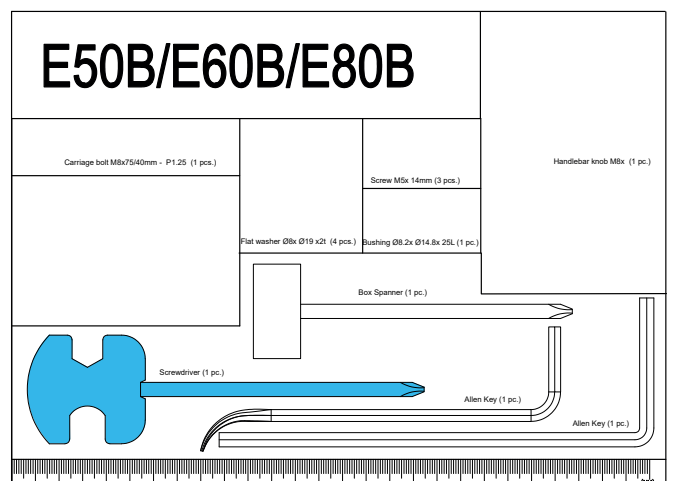
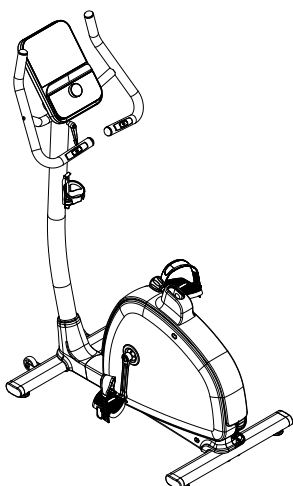
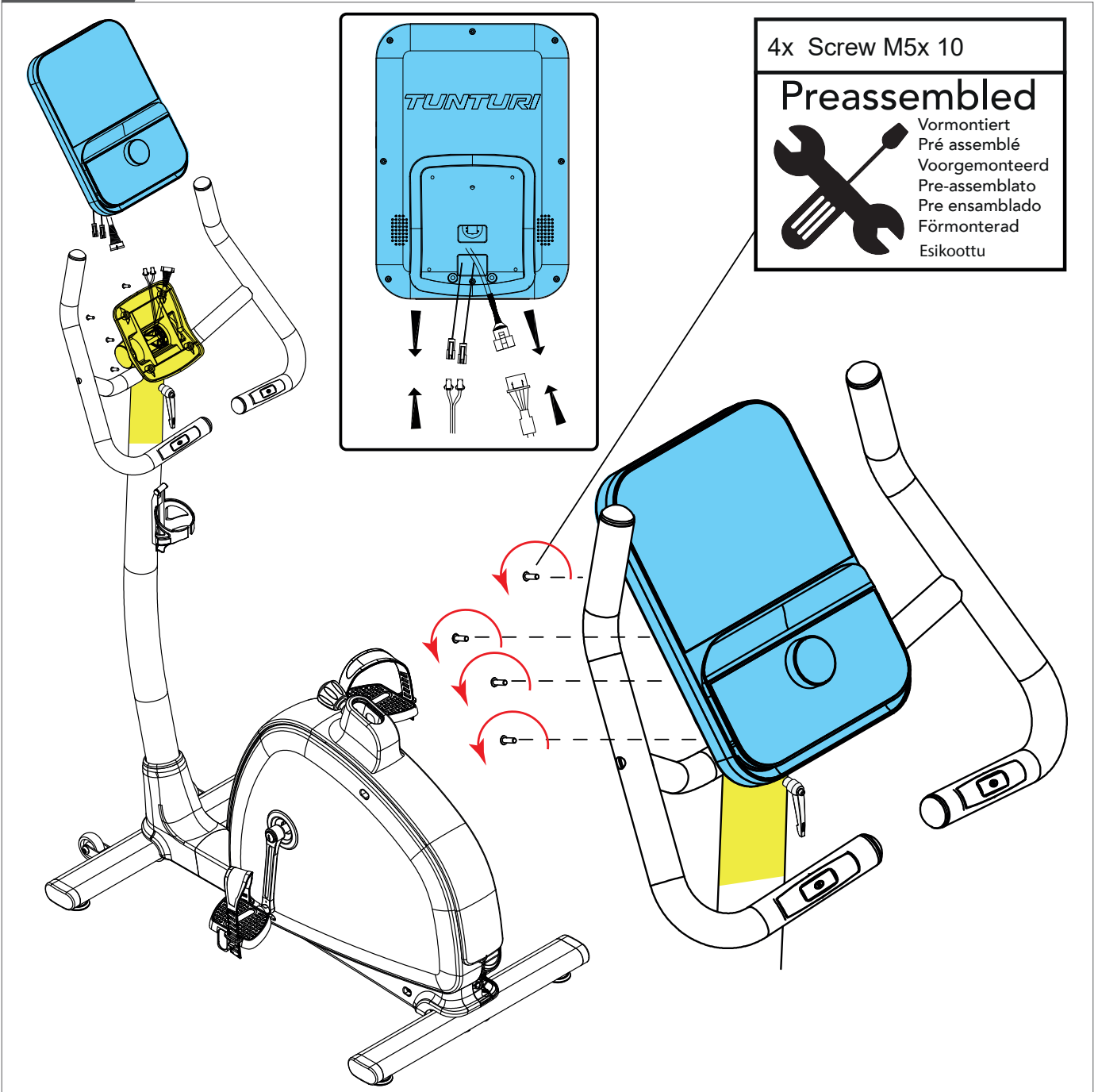


D-7



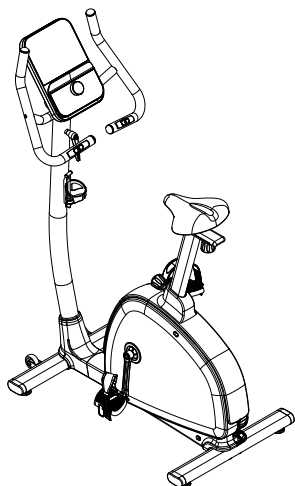
E50B/E60B/E80B		
Carriage bolt M8x75/40mm - P1.25 (1 pcs.)	 Screw M5x 14mm (3 pcs.)	Handlebar knob MBx (1 pc.)
	 Fat washer Ø8x Ø19 x21 (4 pcs.) Bushing Ø8.2x Ø14.6x 25L (1 pc.)	
	 Box Spanner (1 pc.)	
 Screwdriver (1 pc.)	 Allen Key (1 pc.)	 Allen Key (1 pc.)

D-8



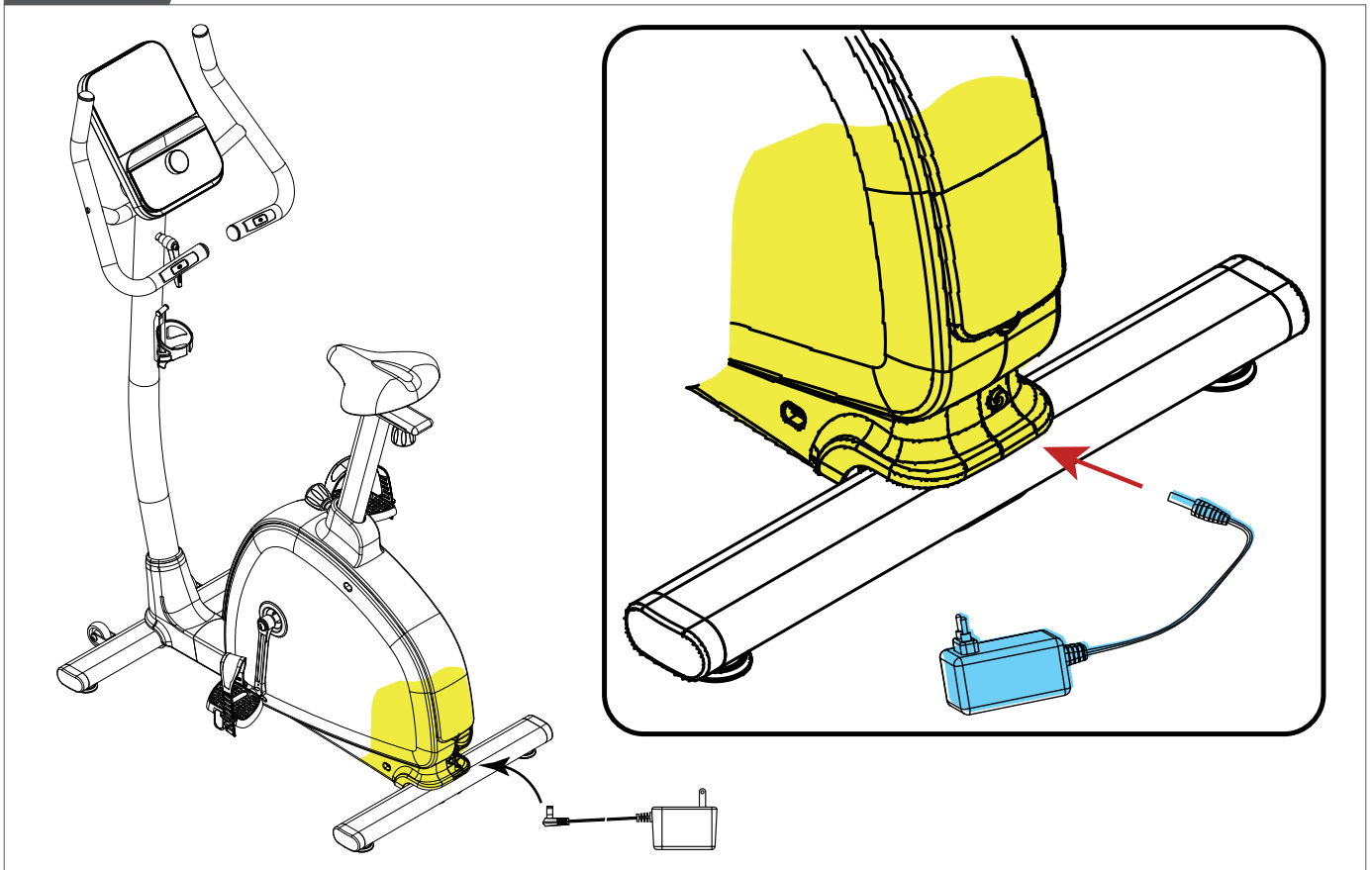


D-9



E50B/E60B/E80B		
Carriage bolt M8x75/40mm - P1.25 (1 pcs.)	Screw M5x 14mm (3 pcs.)	Handlebar knob M8x (1 pc.)
Flat washer Ø8x Ø19 x21 (4 pcs.)	Bushing Ø8.2x Ø14.8x 25L (1 pc.)	
Screwdriver (1 pc.)	Box Spanner (1 pc.)	Allen Key (1 pc.)
		Allen Key (1 pc.)

E



F

#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	4	4	6	6	10	10	4	4	6	6	10	10	4	4	6	6	10	10	4	4
P02	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10
P03	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
P04	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4	4	16	12	4
P05	4	4	6	8	10	12	14	16	18	4	4	6	8	10	12	14	16	18	4	4
P06	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18	4	4	18	18
P07	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20	4	8	12	16	20
P08	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	16	16	20	20	12	12	4	4
P09	4	10	12	16	20	24	24	20	16	12	10	12	16	20	24	24	20	16	12	10
P10	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26	4	4	26	26
P11	4	4	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28	16	20	28
P12	4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	32	20	16	12

Velkommen

Velkommen til Tunturis verden!

Tak fordi du har købt dette Tunturi-udstyr. Tunturi tilbyder en bred vifte af hjemmefitnessudstyr, herunder crosstrainere, løbebånd, motionscykler, roere, styrkebænke og multistationer. Tunturi-udstyret er velegnet til hele familien, uanset hvilket fitnessniveau. For mere information, besøg venligst vores hjemmeside www.tunturi.com

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne manual er en væsentlig del af dit træningsudstyr, læs venligst alle instruktioner i denne manual, før du begynder at bruge dette udstyr.

Følgende forholdsregler skal altid følges:

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 5 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 der kræves fugt 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 monteringstrinnene 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.

Beskrivelse illustration D

Illustrationerne viser dig i den korrekte følgende rækkefølge, hvordan du samler din træner bedst.

Advarsel

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

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.



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

Additional information to Assembly step D4 & 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 kabelstikket i beslaget.
- 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.



Click to see our supportive 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 dig derfor bortskaffe alt emballageaffald forsvarligt på offentlige genbrugsstationer.

Bortskaffelse

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

Træninger

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

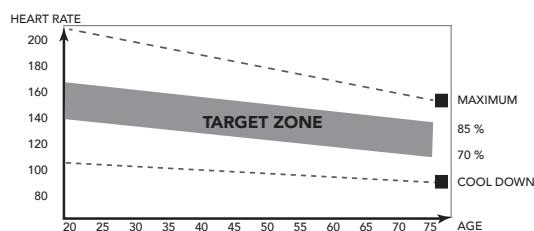
Brug af din fitnessstræner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke muskler og sammen med en kaloriestyret diæt hjælpe dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

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

Træningsfasen

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



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

Afkølingsfasen

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

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

Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitnessstræner, skal du have modstanden sat ret højt. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne, 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 yder. 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. Nøjagtig 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 pulsmottager 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 pulsbrystbæltet 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.

Nybegynder

50-60 % af maksimal puls

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

Fremskreden

60-70 % af maksimal puls

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og vedligeholde konditionen. 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.

Bruge

Justering af støttefodderne

Udstyret er udstyret med justerbare støttefodder.

Hvis udstyret føles ustabil, vakkende 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.



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

Justering af konsollen

Konsollens synsvinkel kan justeres i henhold til brugerens højde og træningsposition.

- Juster konsollen frit til den ønskede position, uden at det er nødvendigt at udløse fastgørelsespositionen.
- Konsolholderbeslaget er et autofix-system.

NOTE

- Når konsollen ikke kan holde den ønskede position sikkert, kan du nemt stramme armaturet.
- Fjern de runde endehætter på drejetappen, og spænd de synlige skruer lidt til den ønskede stramhed, hvor konsollen holder fast, men stadig glat nok til at justere synsvinklen.

Justering af den vandrette sædeposition

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

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

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 sæderørjusteringsknappen.
- Flyt sæderøret til den ønskede position.
- Spænd sæderørjusteringsknappen.



Click to see our supportive 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.

NOTE

- Styrets justeringshåndtag leveres med et fjederbelastet system gør det nemt at placere håndtaget i en hvilken som helst direkte efter fastgørelse af styret.
- Træk håndtaget ud, mens du trykker med tommelfingeren på midterknappen for at bevæge det frit. Slip for at aktivere fikserings-/udløserfunktionen igen.

Strømforsyning

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

NOTE

Tilslut strømforsyningen til træneren, før du tilslutter den til stikkontakten.

Fjern altid netledningen, når maskinen ikke er i brug.

Console



1. Display
2. Tablet/bog support
3. Knapper
4. USB-opladningsport

CAUTION

- 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

Time

- 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.
- Skærmområde: 00:00:00 ~ 23:59:59.

Det ekstra tidsdisplay (under tabletholderen) vil duplikere tidsvinduet, idet det er begrænset til kun at vise minutter og sekunder.

Hastighed

- Viser den aktuelle træningshastighed.
- Skærmrækkevidde: 0,0 ~ 99,9 km/t.
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil SPEED vise "0.0"

Det ekstra Speed-display (under tabletholderen) vil duplikere hovedvinduet Speed.

RPM

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

Watt

- Vis aktuelle træningswatt.
- Skærmområde: 0 ~ 999 Watt.
- Symbolet vises i Level-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 Level-vinduet, når det indstillede mål-Watt er højere end det aktuelle trænings-watt-output.
Du pedaler for langsomt, eller det indstillede mål er for højt.

Level

- Viser indstilling af spændingsniveau, ved justering af modstand, i 3 sekunder.
- Symbolet vil blinke i niveauvinduet, når du træner i en forudprogrammeret profil 1 sekund før spændingsniveauet stiger for at give dig besked om en kommende spændingsforøgelse efter profilen.
- Symbolet vil blinke i niveauvinduet, når du træner i en forudprogrammeret profil 3 sekunder før spændingsniveauet falder for at give dig besked om et kommende spændingsfald efter profilen.

NOTE

Hvis der ikke er angivet noget tidsmål, vil pil op/ned-symbolerne ikke give besked til modstandsjusteringen 3 sekunder før modstandsændringen.

Distance

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

Den ekstra afstandsvisning (under tabletholderen) vil duplikere hovedvinduet Distance.

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.
- Skærmområde: 0 ~ 999 kalorier.

NOTE

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

Pulse

- 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.
- Skærmområde: 0 - 40 ~ 200 BPM

NOTE

- Det røde pulsikon blinker, når en puls modtages, det tager et par sekunder at vise pulsen som et tal på grund af den nødvendige gennemsnitlige beregningsproces.
- Den målte værdi kan ikke bruges som medicinsk grundlag.



Det ekstra Pulse-display (under tabletholderen) vil duplikere hovedpulsvinduet.
4-farvet pulszonedisplay.
Det 4-farvede pulsdisplay viser din pulszone baseret på brugerens indstillede alder i procent.
Beregningsen er som følger.
Mål HR divideret med Max. HR, gange resultatet med 100.

Max puls for mænd Max (220 - Alder)
puls for kvinder (226 - Alder)

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. Hvis du træner 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.

Center display

- Øverste række viser programprofilerne.
- Det øverste højre hjørne viser den valgte bruger (U1, U2, U3, U4)
- Nedre punktdisplay vil vise programprofilens intensitetskurve grafisk.
* I spændingskontrol: Hver prik repræsenterer 2 spændingsniveauer.
* I HRC-tilstand: Hver prik repræsenterer et spændingsniveau, som om det var spændingsstyret.
* I Watt-tilstand: Hver prik repræsenterer et spændingsniveau, som om det var spændingsstyret.

Forklaring af knapper

Drej drejeknappen med uret (op)

- Forøg modstandsniveauet
- Indstillingsvalg.

Drej drejeknappen mod uret (ned)

- Reducer modstandsniveauet
- Indstillingsvalg.

Tryk på opkaldsknappen (tilstand/enter)

- Bekræft indstilling eller valg.
- Stop displayscanningfunktionen, 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.

0 stil

- 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

Kropsfedt

- Test kropsfedt% og BMI i stop-tilstand.

Genopretning

- Når konsollen har registreret et pulssignal, skal du trykke på RECOVERY-tasten for at

gå ind i restitutionstilstand for at overvåge pulsgendannelsesevnen

Operation

Power on

- 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

NOTE

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

Dvaletilstand

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 opkaldsknapfunktionen til at vælge:

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

USB funktion

Brugeren kan tilslutte sin enhed for at oplade under træning. Spænding/strøm: 5VDC/ 1,0 Amp

Programmer

Quick start

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte din træning uden nogen forudindstillet indstilling.
- Brug drejeknapfunktionen til at justere modstandsniveauet 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)

QUICK TIPS

- Når du er i pausetilstand, kan du bruge "Dial-knappen" til at justere dine indstillede mål.
- Tryk på opkaldsknappen 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 "Opstart"-tilstand. Når konsollen er i funktionel tilstand, skal du trykke på 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 opkaldsknappen.
- Vælg køn, brug drejeknappen til at vælge (Mand♂) / (Kvind♀), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Indstil alder (A), brug drejeknappen til at vælge Indstillingsområde: 1 ~ 99 (±1), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Indstil højde (H), brug drejeknappen til at indstille Indstillingsområde: 100~200 cm (±1), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Indstil vægt (W), brug drejeknappen til at indstille Indstillingsområde: 20~150 kg (±1), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

NOTE

- Indstilling af korrekte brugerparametre er påkrævet for:
 1. Korrekt pulsmålprogrammets funktionalitet.
 2. Korrekt kropsfedt og BMI-målingsfunktion.
- Valg af en bruger bestemmer, hvilke "Brugerprogrammer" der indlæses. Se "Brugerprogram"

Manual mode

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg M (manuel) tilstand, bekræft ved at trykke på drejeknappen.
- Brug opkaldsknappen til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Brug opkaldsknappen til at forudindstille træningsdistance, Indstillingsområde: 0,10 ~ 99,90 Km. (± 0,10), Bekræft ved at trykke på opkaldsknappen
- Brug opkaldsknappen til at forudindstille træningskalorier, Indstillingsområde: 10 ~ 9990 Cal. (± 10), Bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Brug opkaldsknappen til at indstille en grænse for puls, Indstillingsområde: 40 ~ 200 BPM (± 1), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.
- Brug drejeknappen til at justere modstandsniveauet. Belastningsniveau vises i LEVEL-vinduet.

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.

Program profil 1~12

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg en af de forudindstillede profiler, bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Brug opkaldsknappen til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00)
- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen
- Brug drejeknappen til at justere modstandsniveauet. 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 1/20 af din forudindstillede træningstid.
- Hvis der ikke er indstillet nogen træningstid, vil varigheden af hvert segment være 100 mtr, og profilen genstartes gentagne gange, indtil du selv stopper træningen.

NOTE

Find en oversigt over hver programprofil i afsnit F, der offentliggøres efter monteringsstrategierne.

Heart rate control

- Brug opkaldsknapfunktionen til at vælge træningsprogram, Vælg HRC (hjerterikon), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- 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 "Indstil bruger".

bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Når TA er indstillet, skal du bruge Op/Ned-funktionen til at indstille målet (40~200), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Brug opkaldsknappen til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00)
- 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.
- Spørgsmålstegn og hjertesymbol vises i hovedvinduet, når pulssignalet ikke modtages af konsollen for at give besked.
- Når pulsen er tabt i mere end 5 sekunder, lukker programmet automatisk i pausetilstand.

QUICK TIP

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

Watt Control (W)

- Brug opkaldsknapfunktionen til at vælge træningsprogram, Vælg Watt Control (W), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille Watt-målet: 100 er forudindstillet standard (10~350 ± 5) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Brug opkaldsknappen til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00)
- 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 ufuldsomhed, 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.

User program (U)

Brugerprogrammeringstilstand.

Et valgt brugerprogram åbner altid i programmeringstilstand.

- Brug drejeknapfunktionen til at vælge træningsprogram, Vælg brugerprofil (U), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille spændingsniveauet for det første profildegment.
- Bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Gentag også resten af profildegmentets spændingsniveauer på samme måde.

NOTE

- Hvert segment, du programmerer og bekræfter 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 a User program

- 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 opkaldsknappen til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00)
- 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 bør 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 F9 efter nedtællingen for at teste pulsgendannelsesstatus. Brugeren kan finde pulsgendannelsesniveaueu 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 31 BPM i testminuttet, vil dit resultat læse F1.

Når din puls falder mellem 25~30 bpm i testminuttet, vil dit resultat læse F2. Og så videre.

F1	Outstanding	31 +
F2	Excellent	25 ~ 30
F3	Good	20 ~ 24
F4	Above Average	16 ~ 19
F5	Average	12 ~ 15
F6	Below Average	9 ~ 11
F7	Worrying	6 ~ 8
F8	Poor	3 ~ 5
F9	Very Poor	0 ~ 2
F0	Error	Error/ result is minus

NOTE

- "Recovery"-resultatdataene kan kun bruges som personlige reference, og har ingen medicinsk værdi.
- Når din puls steg i testminuttet, vil den læse F0.

Body Fat

- Tryk på BODY FAT-tasten for at starte kropfedtmåling.
- 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 %.

Body fat mode error codes

- *E-1: Der er ikke registreret noget pulssignal.
- *E-4: Opstår, når FAT% og BMI resultat er under 5 eller over 50.

QUICK TIP

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

⚠ HINWEIS

- Der Watt-Parameter ist eine Berechnung der Drehzahl und des Spannungsniveaus.
Wenn die Drehzahl höher ist, ist die Spannung niedriger.
Wenn die Drehzahl niedriger ist, ist die Spannung höher.

Benutzerprogramme (U)

Benutzer-Programmiermodus

Ein ausgewähltes Benutzerprogramm wird immer im Programmiermodus geöffnet.

- Verwenden Sie die Drehknopf, um ein Trainingsprogramm aus, wählen Sie Benutzerprofil (U), Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um den Spannungspegel für das erste Profildsegment ein zu stellen. Bestätigen Sie durch Drücken der Drehknopf.
- Wiederholen Sie den Rest der Profildsegment Spannungsniveaus auf die gleiche Weise.

⚠ HINWEIS

- Jedes Segment, das Sie programmieren und mit der "Mode"-Taste bestätigen, wird automatisch gespeichert.
- Ein vorprogrammiertes Benutzerprogramm kann nicht gelöscht werden, kann aber überschrieben werden, um das Profil jederzeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Start eines Benutzerprogramms

- Wenn Sie sich im Programmiermodus befinden, halten Sie die MODE-Taste in jeder Phase des Programmiermodus zwei Sekunden lang gedrückt, um den Zeitprogrammiermodus zu öffnen.
- Verwenden Sie die Drehknopf, um die Trainingszeit voreinzustellen, Einstellbereich: 1:00 ~ 23:59:00 Minuten (±1:00)
- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
- Mit „RESET“ gelangen Sie zurück zum Hauptmenü.

Im Benutzerprogramm-Profildmodus wird die Spannung automatisch auf ein voreingestelltes Profil eingestellt.
Die Dauer jedes Segments im Profil beträgt 1/8 Ihrer voreingestellten Trainingszeit.

⚠ HINWEIS

- Es ist nur 1 Benutzerprogramm pro Benutzerprofil verfügbar.
Siehe „Benutzer einstellen“

Recovery (Erholung)

Die Erholungsfunktion registriert den Trainingszustand des Herzens durch Messung Ihrer Herzfrequenz in der Erholungsphase in Schlägen pro Minute. Je schneller Ihre Herzfrequenz auf den Normalwert sinkt, desto besser ist Ihr Trainingszustand.

Daher sollte diese Funktion am besten direkt nach dem Training genutzt werden.

- Die Taste RECOVERY ist nur aktiv, wenn ein Puls erkannt wurde.
- TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und wird auf „0“ herabgezählt.
- Der Computer zeigt nach dem Countdown zum Testen den Herzfrequenz-Recovery-Status F1 bis F6 an. Die Herzfrequenz-Recovery-Stufe kann auf Grundlage folgender Tabelle ermittelt werden.
- Drücken Sie erneut auf die Taste RECOVERY, um zum Anfang zurückzukehren.

So lesen Sie das Testergebnis

Das Ergebnis basiert auf dem Zustand Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie aktiv sind, erhöht sich Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM).

Wenn Sie Ihr Training beenden, wird sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau einpendeln. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert, desto besser ist Ihr kardialer Zustand.

Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute um mindestens 31 Schläge pro Minute sinkt, wird F1 als Ihr Ergebnis angezeigt.

Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute um 25 und 30 Schläge pro Minute sinkt, wird F2 als Ihr Ergebnis angezeigt. Und so weiter.

F1	Herausragend	31 +
F2	Ausgezeichnet	25 ~ 30
F3	Gut	20 ~ 24
F4	Überdurchschnittlich	16 ~ 19
F5	Durchschnittlich	12 ~ 15
F6	Unterdurchschnittlich	9 ~ 11
F7	Besorgniserregend	6 ~ 8
F8	Schlecht	3 ~ 5
F9	Sehr Schlecht	0 ~ 2
F0	Fehler	Fehler/Ergebnis liegt im Minusbereich

⚠ HINWEIS

- Die „Recovery“-Daten können nur als persönliche Referenz verwendet werden und haben keinen medizinischen Wert.
- Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute gestiegen ist, wird F0 angezeigt.

Body Fat (Körperfett)

- Drücken Sie auf die Taste BODY FAT, um mit der Fettmessung zu beginnen.)
- Bei der Messung müssen Nutzerinnen und Nutzer beide Hände an den Handgriffen haben. LCD-Anzeige " - - - - " ~ " - - - - " für 8 Sekunden, bis der Computer die Messung abgeschlossen hat.
- LCD zeigt BMI und FAT % an .

⚠ HINWEIS

- Für diese Funktion sind korrekte „Nutzerprofileinstellungen“ erforderlich.

Körperfett-Modus-Fehlercodes

- *E-1: Es wurde kein Herzfrequenzsignaleingang erkannt.
- *E-4: Tritt auf, wenn FAT% und BMI unter 5 liegt oder 50 übersteigt.

SCHNELL-TIPP

- Die Messfunktion „Körperfett & BMI“ funktioniert am besten, wenn die Benutzereinstellungen korrekt eingestellt sind.

Bluetooth & APP

- Diese Konsole kann über Bluetooth eine Verbindung mit ein APP auf dem Smart-Gerät herstellen. (iOS & Android)
- Erstellen Sie die Bluetooth-Verbindung nur über den Verbindungsmodus auf die installierte APP auf ihr Smartphone oder Tablet
- Wenn die Konsole mit dem Smart-Gerät über Bluetooth verbunden ist, wird die Konsole ausgeschaltet.



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

- Before cleaning and maintenance, remove the adapter.
 - 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 exercise please check if the cable is well connected.

!! NOTE

- 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

- Before transport and storage, remove the adapter.
- 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
Length	cm	120.5
	inch	47.4
Width	cm	59.5
	inch	23.4
Height	cm	146.5
	inch	57.7
Weight	kg	37.5
	lbs	82.7
Max. user weight	kg	150.0
	lbs	330.0
Transformer output specifications	Voltage	9V-DC
	Ampere	2.0 A
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact	Yes
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	Yes
	ANT+	No

IMPORTANT NOTICE

The console is equipped with a 5.3 Khz receiver to prevent interference with the build in BT module operating on 5.0 Khz frequency signal.

Therefore we cannot guarantee a 5.0 Khz chest-strap can be received by your console. Though by our experience a 5.0 Khz heart rate transmitter (chest strap) will most likely work without any problems but cannot be guaranteed.

Declaration of the manufacturer

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

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

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®

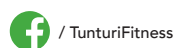
FEEL BETTER EVERY DAY

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