

# Platinum<sup>®</sup> PRO

SPRINTER BIKE PRO

ANVÄNDARMANUAL



*It's easy to feel good!*



## Säkerhets instruktioner

Läs igenom denna guide noggrant innan du monterar, använder eller underhåller din träningsutrustning. Förvara guiden någonstans säker; det kommer att ge dig nu och i framtiden den information du behöver för att använda och underhålla din utrustning. Följ alltid dessa instruktioner med försiktighet.

### **Anteckning om din hälsa**

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

### **Anmärkning om träningsmiljön**

- Utrustningen ska inte användas utomhus.
- Placera utrustningen på en fast, plan yta. Placera utrustningen på en skyddande bas för att undvika skador på golvet under utrustningen.

- Se till att träningsmiljön har tillräcklig ventilation. För att undvika att bli kall, träna inte på en dragig plats.
- Under träning tolererar utrustningen en miljö som mäter + 10 ° C till + 35 ° C. Utrustningen kan lagras i temperaturer mellan

-15 ° C och + 40 ° C. Luftfuktigheten i tränings- eller lagringsmiljön får aldrig överstiga 90%.

### Anmärkning om utrustningen

- Om barn får använda utrustningen bör de övervakas och läras att använda utrustningen på rätt sätt, hålla i tänka på barnets fysiska och mentala utveckling och deras personlighet.
- Se till att den fungerar på alla sätt innan du börjar använda utrustningen. Använd inte defekt utrustning.
- Tryck på knapparna med fingertoppen; dina naglar kan skada nyckelmembranet.
- Luta dig aldrig på gränssnittet.
- Ta aldrig bort sidokåpan. Trampa inte på ramhöljet.
- Endast en person får använda utrustningen åt gången.
- Håll i styret för stöd när du stiger på eller av utrustningen.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Skydda mätaren från solljus och torka alltid mätarens yta om det finns några svett droppar på den.
- Mer information om garantivillkoren finns i garantihäftet som medföljer produkten.
- Observera att garantin inte täcker skador på grund av leverans eller försummelse av justerings- eller underhållsinstruktioner som beskrivs i denna handbok.
- Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 150 kg.
- Försök inte utföra service eller justeringar utöver de som beskrivs i den här handboken.

Allt annat måste vara kvar till någon som är bekant med underhållet av elektromekanisk utrustning och som enligt landets lagar är auktoriserad att utföra underhålls- och reparationsarbete.

- Tappa aldrig eller för in inga föremål i öppningarna.
- Använd inte utomhus.
- Använd inte för stort tryck på konsolens kontrolltangenter. De är precisionsinställda för att fungera korrekt med litet fingertryck. Att trycka hårdare kommer inte att få enheten att gå snabbare eller långsammare. Om du känner att knapparna inte fungerar som de ska med normalt tryck, kontakta din återförsäljare.

### SPARA DENNA BRUKSANVISNING

## Montering

Börja med att packa upp utrustningen. De detaljerade monteringsanvisningarna finns på baksidan av denna guide. Följ instruktionerna i angiven ordning. Kontrollera innehållet i förpackningen före montering. Om en del saknas, kontakta din återförsäljare med modell, utrustningens serienummer. Och reservdel nr. av den saknade delen. Du hittar en reservdelslista längst bak i den här guiden. Innehållet i hårdvarukit är markerat med \* i reservdelslistan. Riktningarna vänster, höger, fram och bak definieras sett från träningspositionen. Behåll monteringsverktygen, eftersom du kan behöva dem, t.ex. för justering av utrustningen. Observera att två personer behövs för monteringen.

Förpackningen innehåller en silikatpåse för att absorbera fukt under lagring och transport. Kassera påsen när du har packat upp utrustningen. Tillåt minst 100 cm avstånd runt utrustningen. Vi rekommenderar också att du öppnar förpackningen och monterar produkten på en skyddande bas.

### Steg 1: Främre och bakre stöd Stolpe Montering

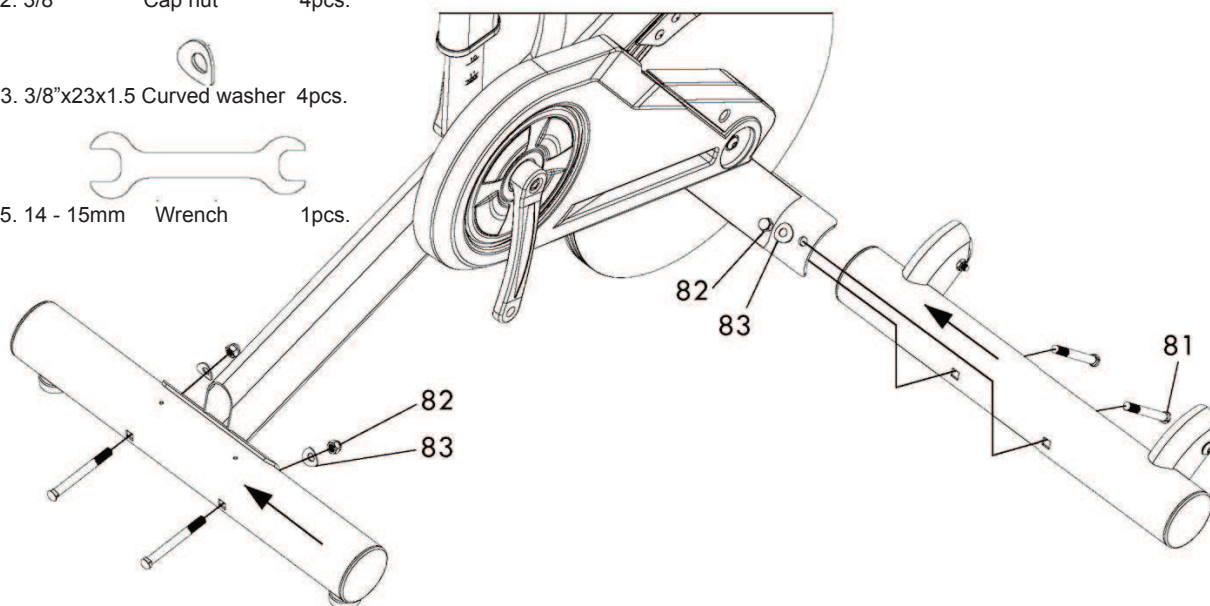
1. Installera den främre och bakre stöd Stolpen med fyra 3/8 "× 3-1 / 2" vagnbultar (81), fyra 3/8 "böjda brickor (83) och fyra 3/8" lockmuttrar (82). Den främre och bakre stöd Stolpen är olika. Var noga med att montera stöd Stolpen med transporthjulen på cykelns framsida.

#81. 3/8"×3-1/2" Carriage bolt 4pcs.

#82. 3/8" Cap nut 4pcs.

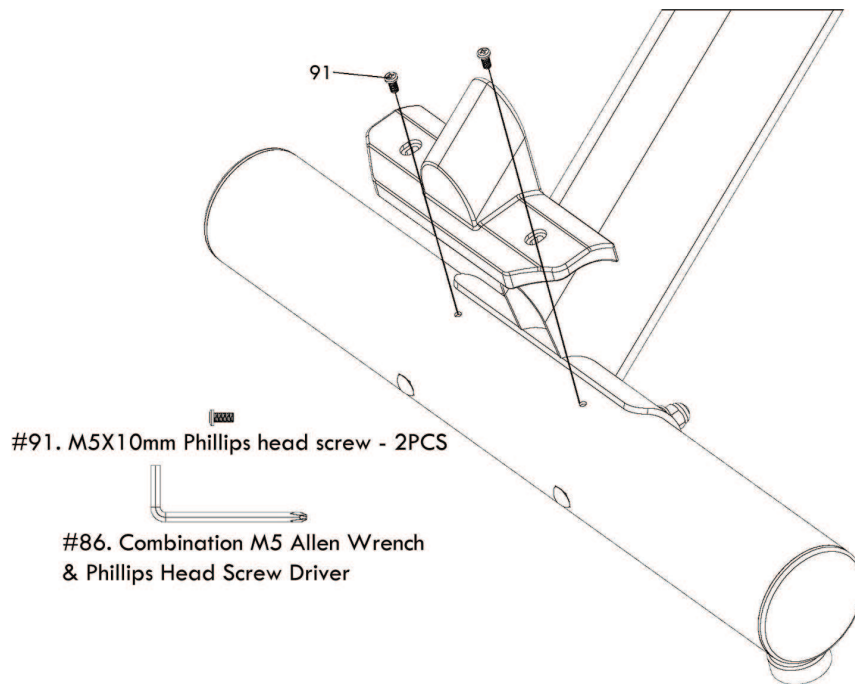
#83. 3/8"×23x1.5 Curved washer 4pcs.

#85. 14 - 15mm Wrench 1pcs.



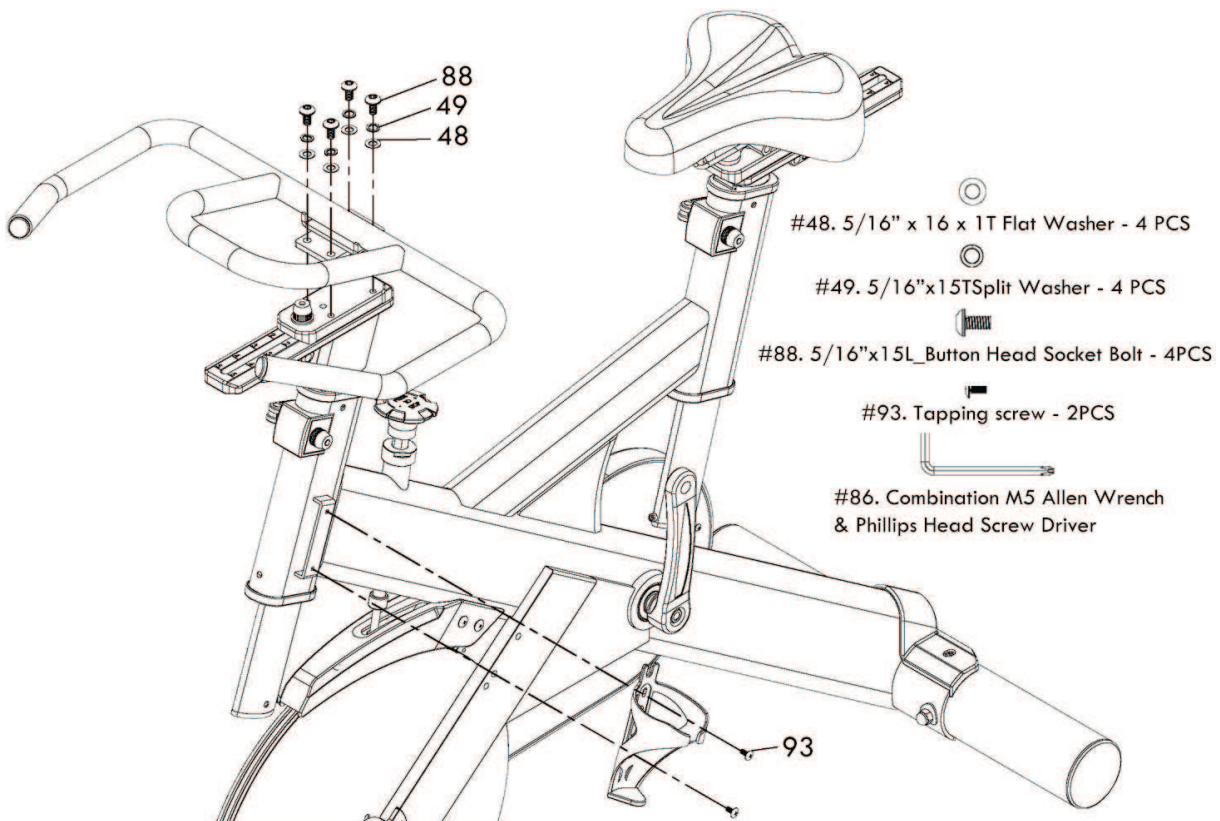
## Steg 2: Bakskydd

1. Installera den bakre stödstolpen med två M5 x 10 mm skruvar (91).



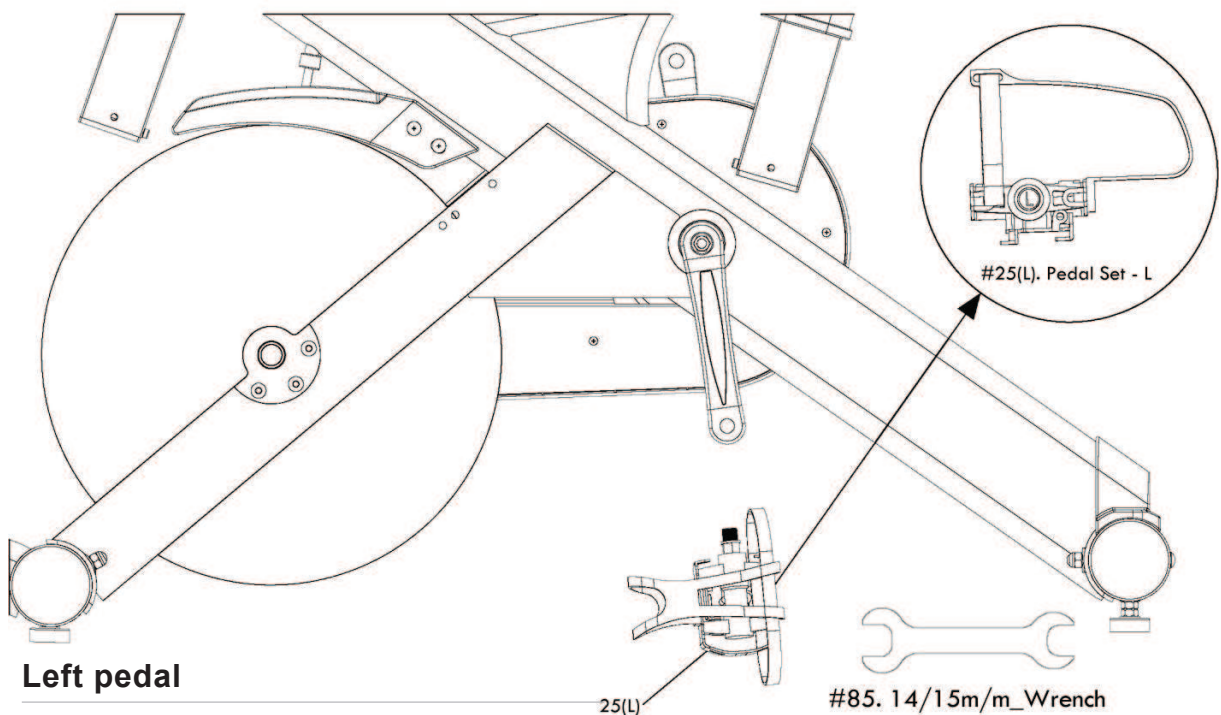
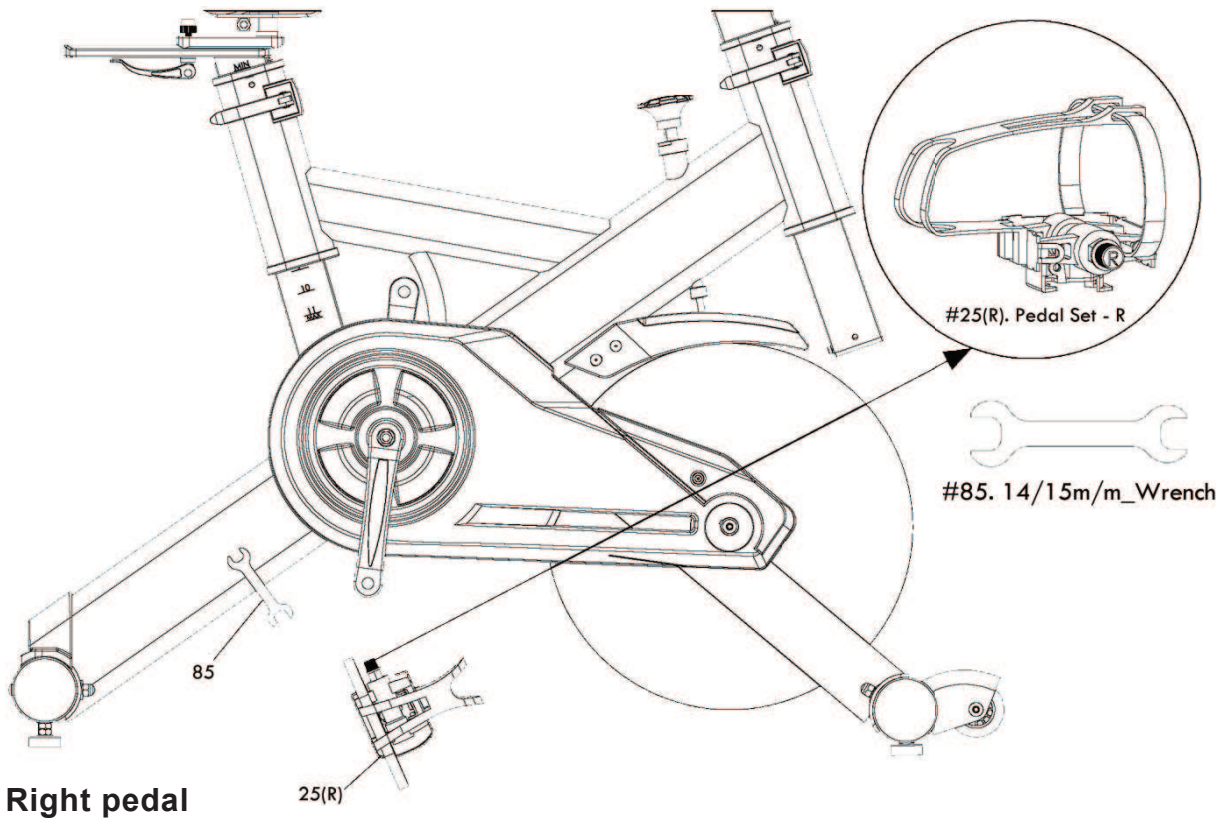
## Steg 3: Styr och flaskhållare

Installera styret med fyra 5/16" x 15 mm bultar (88), 5/16" delade brickor (49) och fyra 5/16" platta brickor (48). Dra åt bultarna ordentligt. Installera flaskhållaren på huvudramen med två Philips skruvar (93).



## Steg 4: Pedalmontering

Montera vänster (25L) och höger (25R) pedal på vevarmen. Observera att den vänstra pedalen har en omvänd gängad bult och måste dras åt moturs. Pedalerna identifieras med antingen en R eller L stämplat i bultens ände.



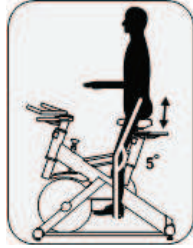
## Justeringar och inställningar

Ta dig tid att lära dig att anpassa cykeln ordentligt till din kropp; det gör dina träningspassar trevligare och en säkrare upplevelse också. Att cykla när den är felaktigt justerad kan leda till obehag och öka risken för skador.

### Justering av sittposition

#### Sitthöjjustering:

1. Står bredvid cykel, justera sätet tills det handlar om höfthöjd.
2. Vrid vevarmarna tills pedalerna är i vertikal position
3. Placera foten i pedalen närmast golvet och montera cykeln. Se till att fotens boll är över pedalens mitt. Benet ska vara något böjt vid knäet, cirka 5 grader.
4. Om ditt ben är för rakt eller om foten inte kan röra vid pedalen måste du sänka sitthöjden. Om benet är böjt för mycket måste du höja sitthöjden.
5. Demontera cykeln. Lossa snabbspaken på sätesröret och justera upp eller ner efter behov.
6. När sätet är i önskat läge, dra åt snabbspärren för att säkra sätesröret.
7. Notera det slutliga positionsmärket på sätesröret för framtida referens.



#### Justeringar framåt:

1. Sitt på cykel med vev armarna i 3 och 9 klockan positioner. För terrängcykelträning, en ordentlig framåt / bakåt sätets position är uppnås när en liten stöta längst upp på skenbenet är ovanför pedalaxeln.
2. Demontera cykeln. Lossa snabbkopplingsspaken under sätet och skjut sätet framåt eller bakåt efter önskemål; dra sedan åt snabbspärren.



## Styrjustering

### Styrets höjjustering

1. Styrets höjd är en fråga om preferens. Börja med ett styr höjd som är densamma som sätets höjd. Justera styret högre ger ryttaren en mer upprätt position; lägre kommer att resultera i en mer krökt position.
2. Lyft eller sänk styret genom att lossa snabbspaken på styrröret och justera genom att skjuta styrets fäste uppåt eller nedåt som önskat. Dra sedan åt snabbkopplingsspaken för att fästa styrröret. Notera det slutliga positionsmärket på styrröret för framtida referens.



### Justering av styrets framåt / bakre position:

1. Lossa snabbkopplingsspaken under styret och skjut styret framåt eller bakåt efter önskemål. Lämplig position framåt / bakåt bör göra det möjligt för föraren att fatta greppet bekvämt med en lätt böjning vid armbågen.
2. Dra åt snabbkopplingsspaken för att fästa styret.

## Hur man använder vår

### dubbelfunktionspedal

#### Fästa klämmor på dina skor:

Om du har frågor rekommenderas att du konsulterar en cykelhandlare för hjälp, eller hänvisar till skotillverkarens instruktioner.

Vid fixering av klämman ska mittlinjen i sidled vara under mitten av fotens boll. Justera framåt och bakåt via slitsarna i skosulan. Justera i sidled via spel mellan klämbricka och klampa. Dra åt klämmorna mycket ordentligt. Cleatposition kan finjusteras efter personlig användning efter testanvändning. Det kan ta tid att hitta din optimala klossuppsättning.



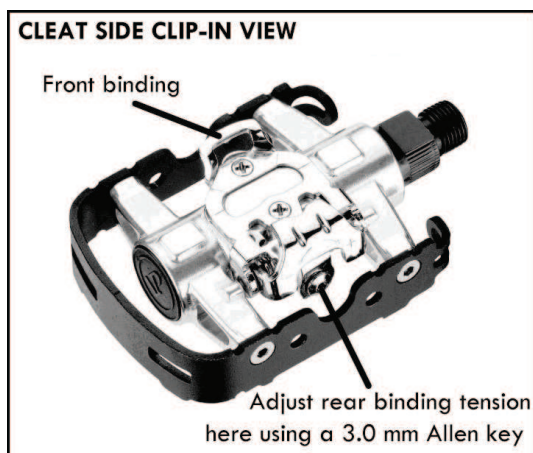
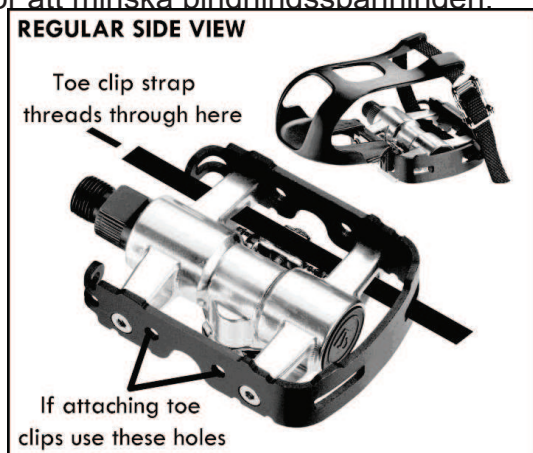
**Tåklämmor:**

Alla vanliga tåklämmor kan fästas på pedalerna. Använd fixeringshårdvara och installationsanvisningar som levereras med tåklämmor och se till att fästskruvarna är åtdragna ordentligt före användning.

**Att använda pedaler:**

Koppla in klossade skor i pedaler genom att placera klämman mellan bindningarna medan du trycker ner. Koppla loss genom att vrida hälen utåt från motionscykeln.

Bindningsspänningen är justerbar och bör ställas in så att kläm och sko inte lossnar när du trampar. Använd en insexnyckel för att vrida spänningsjusteringsskruvarna, medurs för att öka bindningsspänningen, moturs för att minska bindningsspänningen.



**Grundläggande användning**

Nu när du har skapat en riktig körställning, ta några minuter på att cykla och avgör att din position är bekväm. Börja trampa i långsam takt med tårna och knäna riktade direkt framåt. Håll styret lätt och i ett läge som gör att dina axlar och överkropp kan slappna av. Trampa lätt, med lågt motstånd tills du känner dig säker på att du kan åka i den positionen under hela träningen.

**NOTE!**

Om du någon gång under ditt träningspass känner bröstsmärtor, upplever allvarligt obehag i musklerna, känner dig svag eller är andfådd, sluta träna på en gång. Om tillståndet kvarstår bör du omedelbart kontakta din läkare

1. Trampmotståndet styrs av bromsspänningsknappen. Motstånd kan ändras när som helst genom att vrida på bromsspänningsknappen: medurs för mer motstånd; moturs för mindre motstånd.
2. Vid nödsituationer eller bromsning, tryck den röda motståndsknappen ordentligt för att stoppa svänghjulet.
3. Innan du demonterar, använd bromsen för att stoppa svänghjulet, eller öka motståndet och låt svänghjulet stanna.
4. Om produkten inte är stabil ska du justera stabiliseringsskruvarna under det bakre stödet på lämpligt sätt.

## Grunderna för att träna

Att träna med den här enheten är utmärkt aerob träning, principen är att träningen ska vara passande lätt men långvarig. Aerob träning bygger på att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket i sin tur förbättrar uthållighet och kondition. Kroppens förmåga att bränna fett som bränsle är direkt beroende av dess syreupptagningskapacitet. Aerob träning bör framför allt vara trevlig. Du bör träna lite svett men du får inte andas under träningen.

Du bör träna minst tre gånger i veckan, 30 minuter i taget, för att nå en grundläggande konditionsnivå. Att upprätthålla denna nivå kräver några träningspass varje vecka. När grundförhållandet har uppnåtts förbättras det enkelt, helt enkelt genom att öka antalet träningspass. Du bör börja långsamt med låg pedalhastighet och lågt motstånd, för en överviktig person kan ansträngande träning utsätta hjärtat och cirkulationssystemet för mycket belastning. När konditionen förbättras kan motstånd och tramphastighet ökas gradvis. För att ställa in träningsnivån, justera spännvredet på styret för ett högre motstånd.

För ett högre motstånd vrider du spännvredet medurs, för ett lägre motstånd vrider du vredet moturs.

## Underhåll

- Utför inte service på inre delar av pedalerna. Om det visar sig att de bärs internt rekommenderar vi att du byter ut pedalen.
- Användning av andra smörjmedel eller rengöringslösningar än de som specificerats leder till försämrad prestanda och en kortare livslängd för den delen.

### Underhållsschema

#### Pedals:

1. Se till att pedalerna är täta i vevarmarna; att alla skruvar på pedalerna är åtdragna; och att pedalremmarna inte är slitna.
2. Före varje användning.

#### Frame:

1. Torka av med en mjuk, fuktig, ren trasa.
2. Dagligen.
3. Vatten.

#### Flywheel:

1. Torka av genom att spraya på en trasa och applicera en lätt päls på svänghjulets sidor.
2. Varje vecka.
3. WD-40 spray.

#### Brake pad:

1. Kontrollera om det finns överdrivet slitage eller en torr läderbromsbelägg.
2. Varje vecka.
3. 3-IN-ONE olja eller 10W olja. Använd inte silikonbaserade smörjmedel.

## flyttning och lagring

Följ dessa instruktioner när du bär och flyttar utrustningen, eftersom att lyfta den på fel sätt kan spänna ryggen eller riskera andra olyckor:

- Stå framför enheten, luta enheten långsamt mot dig och tryck framifrån och tryck längs golvet på hjulen vid det främre stödet. Vi rekommenderar att du använder en skyddande bas när du transporterar utrustningen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt och skyddad från damm för att förhindra att utrustningen fungerar som den ska.

## Felsök

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel och funktionsfel orsakade av enskilda komponenter uppstå i utrustningen. I de flesta fall är det onödigt att ta med hela enheten för reparation, eftersom det vanligtvis är tillräckligt

för att byta ut den defekta delen. Ge alltid modell, serienummer på din utrustning och i händelse av funktionsstörningar också användningsvillkor, typ av fel och eventuella felkoder.

Om du stöter på ovanligt beteende från enheten, kontakta din lokala Tunturi-återförsäljare för service.

Om du behöver reservdelar, alltid ange modell, serienummer på din utrustning och reservdelsnumret för den del du behöver. Reservdelslistan finns på baksidan av denna bruksanvisning. Använd endast reservdelar som nämns i reservdelslistan.

## Specifications

Length.....	107cm
Width .....	54 cm
Height .....	103cm
Weight .....	68 kg

Sprinter I uppfyller EU: s krav och är därför försedd med CE-märkning. Sprinter uppfyller EN-precision och säkerhetsstandarder (EN-957). Klass S och ska användas i en övervakad miljö. På grund av vår kontinuerliga policy för produktutveckling förbehåller sig Tunturi rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande.

### NOTE!

**Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av din utrustning. Garantin täcker inte skador på grund av försummelse av monterings-, justerings- och underhållsinstruktioner som beskrivs här. Ändringar av modifieringar som inte uttryckligen godkänts av Tunturi Fitness BV upphäver användarens rätt att använda utrustningen. Vi önskar er många trevliga utbildningar!**

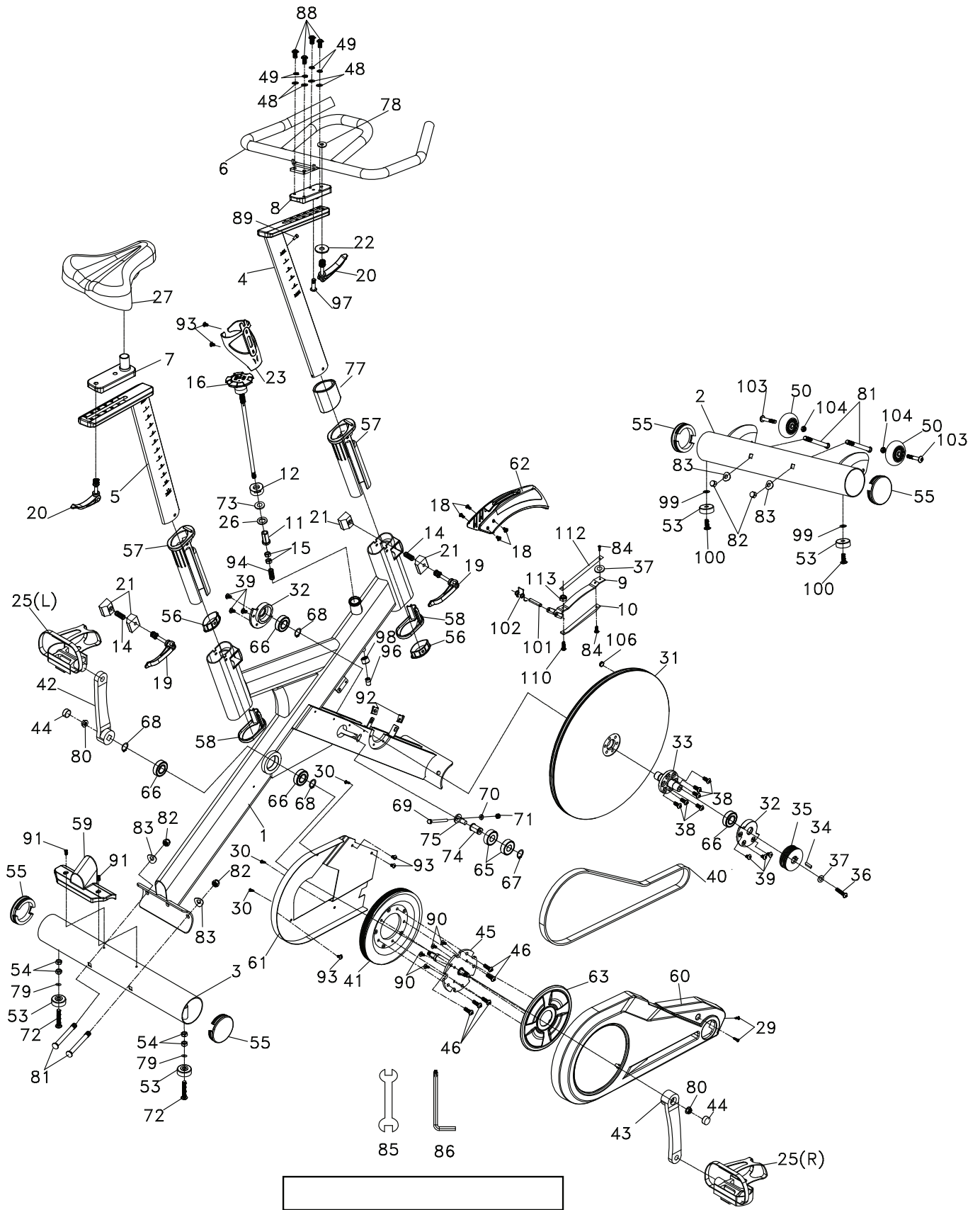
## Spare parts list

Buble	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Front support post	1
3	Rear support post	1
4	Handlebar post	1
5	Seat post	1
6	Handlebar	1
7	Sliding seat mount	1
8	Sliding handlebar mount (front)	1
9	Braking pad holder	1
10	Brake pad - wool felt	1
11	Bushing	1
12	Nut	1
14	Spring (Ø13×Ø10×16L)	2
15	Nut (M10×3T)	2
16	Brake tension knob	1
18	Phillips head screw (M6×15m/m)	4
19	Quick release lever (8×40m/m)	2
20	Quick release lever (8×25m/m)	2
21	Handlebar locking blocks	4
22	Flat washer (5/1"×35×3.0T)	1
23	Bottle holder	1
25	Pedal pair	1
26	Anti rotation washer	1
27	Seat	1
29	Tapping screw (5×16m/m)	2
30	Sheet metal screw (3.5×12m/m)	3
31	Flywheel (& 32~38,66,68)	1
32	Bearing housing	2
33	Flywheel Axle	1
34	Woodruff key (5×18L)	1
35	Flywheel pulley (Ø66×22m/m)	1
36	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	1
37	Flat washer (5/16"×20×3.0T)	2
38	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	6

39	Phillips head screw (M6×10m/m)	6
40	Belt	1
41	Flywheel pulley (Ø209×21m/m)	1
42	Crank arm (L)	1
43	Crank arm (R)	1
44	Crank arm end cap (M22×1.0/Ø23)	2
45	Crank axle	1
46	Button head socket bolt (5/16"×1/2")	5
48	Flat washer (5/16"×16×1T)	4
49	Split washer (5/16"×1.5T)	4
50	Transport wheel	2
53	Foot pad (& 54,72,79)	4
54	Nut 3/8"	4
55	Support post end cap	4
56	Lower tube sleeve	2
57	Upper seat tube sleeve	2
58	Bottom end cap, eye tube	2
59	Rear support post cover	1
60	Chain cover (RH)	1
61	Chain cover (LH)	1
62	Flywheel cover	1
63	Pulley cover	1
65	Bearing (6203)	2
66	Bearing (6004)	4
67	C Ring Ø17	1
68	C Ring	3
69	Hex head bolt (1/4"×3")	1
70	Hex head bolt (1/4")	1
71	Nyloc nut (1/4"×5.5T)	1
72	Flat head socket bolt (3/8"×2")	2
73	Star washer (25.5×Ø16)	1
74	Belt tightener axle (& 65,67,69,70,71)	1
75	Belt tightener carriage bolt	1
77	Foam stop handlebar tube (30×60×4T×63L)	1
78	Flat washer (Ø5/16"×23×2T)	1
79	Flat washer (3/8"×19×1.5T)	2
80	Nut (M10×1.25m/m)	2
81	Carriage bolt (3/8"×3-1/2")	4
82	Cap nut (3/8")	4

83	Curved washer (3/8"×23×1.5)	4
84	M5x12mm Tapping screw	2
85	Wrench (14.15m/m)	1
86	Combo M5 allen wrench & PH screw driver	1
88	Button head socket bolt (5/16"×5/8")	4
89	M5x10mm Socket head cap bolt	1
90	Tapping screw (Ø5×10m/m)	4
91	Phillips head screw (M5×10m/m)	2
92	Speed nut clip (M5)	2
93	Tapping screw (M5×10m/m)	5
94	Tension control spring	1
96	Speaker end cap	1
97	Phillips head screw (5/16"×1")	1
98	Tension control sleeve bushing	1
99	Flat washer (3/8"×21×2T)	2
100	Button head socket bolt (3/8"×3/4")	2
101	Spring shaft, brake	1
102	Recovery spring, brake	1
103	Button head socket bolt (5/16"×1-3/4")	2
104	Nyloc nut (5/16" × 7T)	2
106	N35 Magnet	1
110	PH screw ( M5x30)	1
112	Spring plate (190x25x1.2T)	1
113	Nyloc nut (M5x5T)	1
	Assembly kit	1

# Exploded view





**TUNTURI®**

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**TUNTURI FITNESS B.V.  
P.O. BOX 60001  
1320 AA  
THE NETHERLANDS**

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

Version 20140513