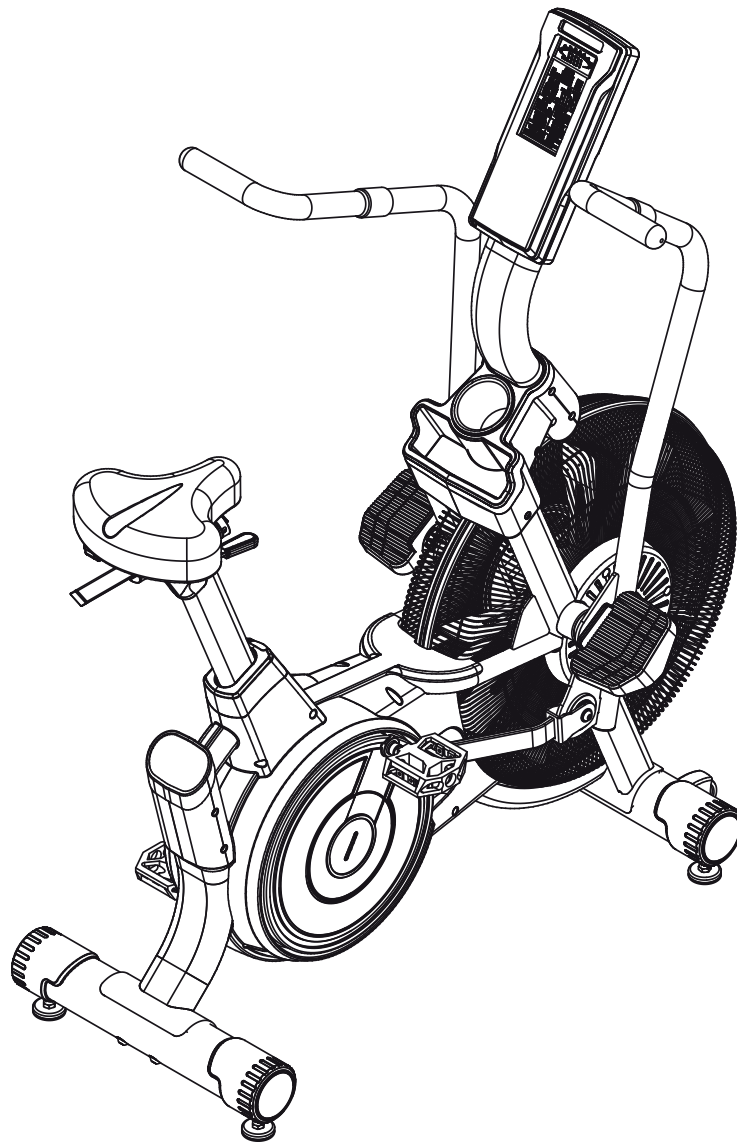


Platinum[®] PRO

Air Bike

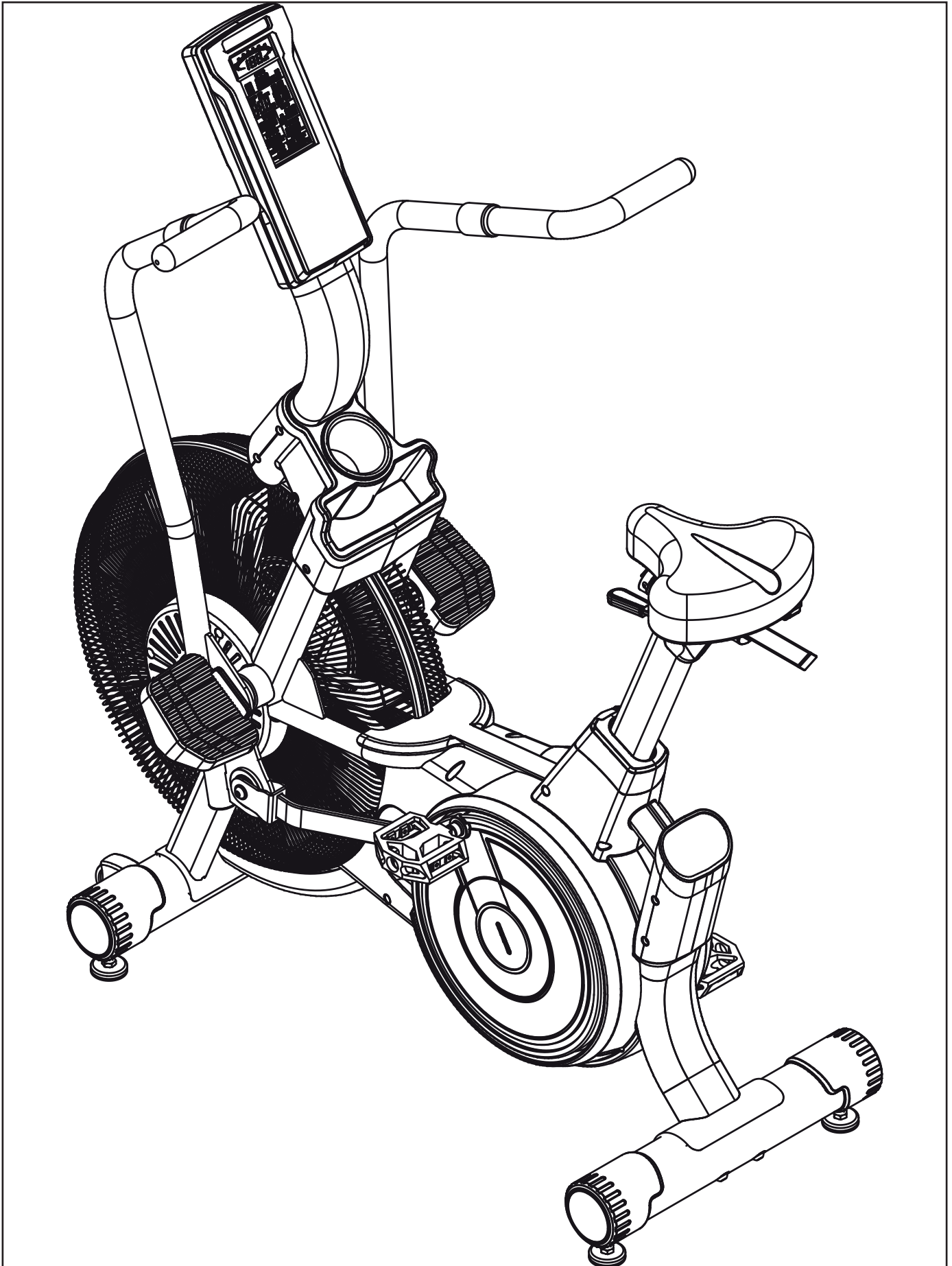
User manual
Bruksanvisning



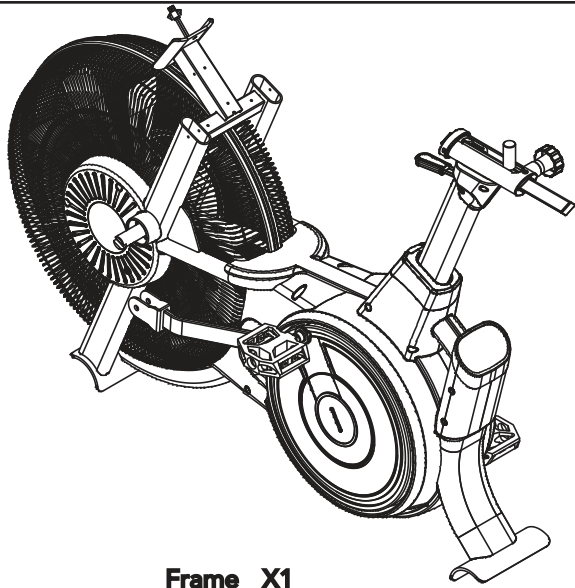
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio

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

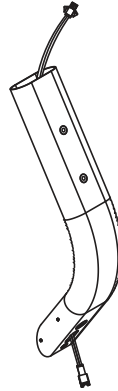
A



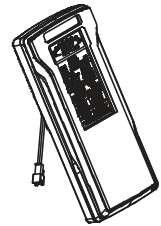
B



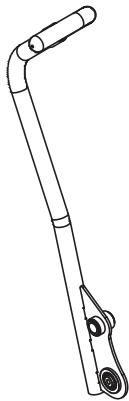
Frame X1



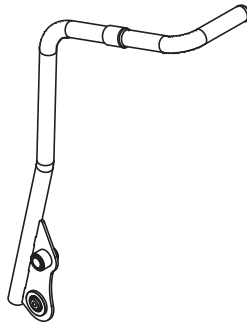
Console post X1



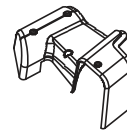
Console X1



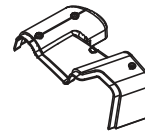
Left handlebar X1



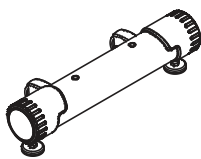
Right handlebar X1



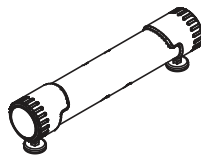
Console post left cover X1



Console post right cover X1



Front stabilizer X1



Rear stabilizer X1



Personal storage holder X1



Left pedal X1



Right pedal X1



Seat X1



Anti-slippery rubber X1



Left pedal bracket X1

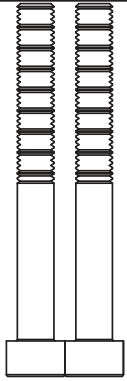


Right pedal bracket X1

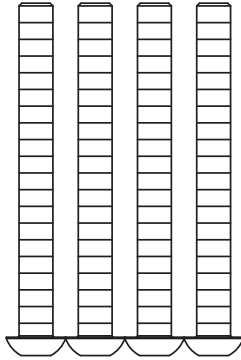


Anti-slippery rubber X1

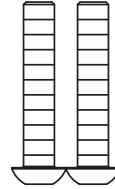
C



#79_M10X110L
Screw X2



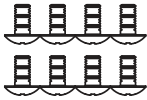
#85_M10X105L
Screw X4



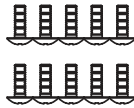
#80_M10X55L
Screw X2



#82_M10X50L
Screw X1



#77_M6X12L
Screw X8



#12_M4X12L
Screw X10



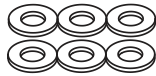
#84_M6X50L
Screw X2



#83_M10X15L
Screw X1



#81_M10
Nylon Locknut X2



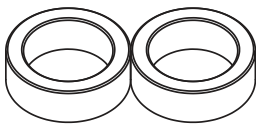
#78_M10X21XT2.0
Washer X6



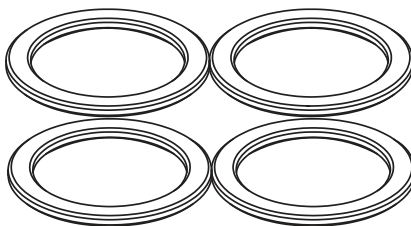
#94_M10
SPRING WASHER X2



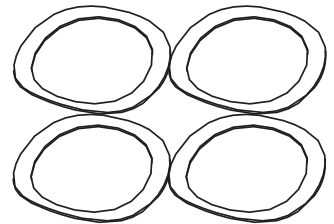
#93_M6
SPRING WASHER X8



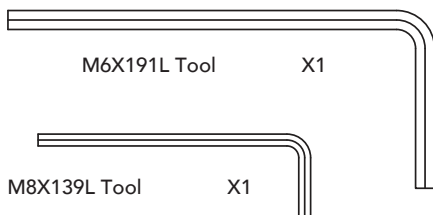
#75_Ø35XØ25xL12.8
Bushing X2



#76_Ø33xØ25XT2.0
Spacer X4



#90_Ø33.7xØ25.6XT0.3
Washer X4



M6X191L Tool X1



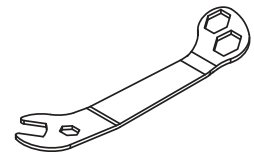
M8X139L Tool X1



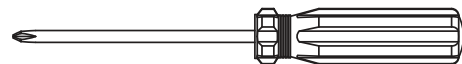
M5X113L Tool X1



Tool X1

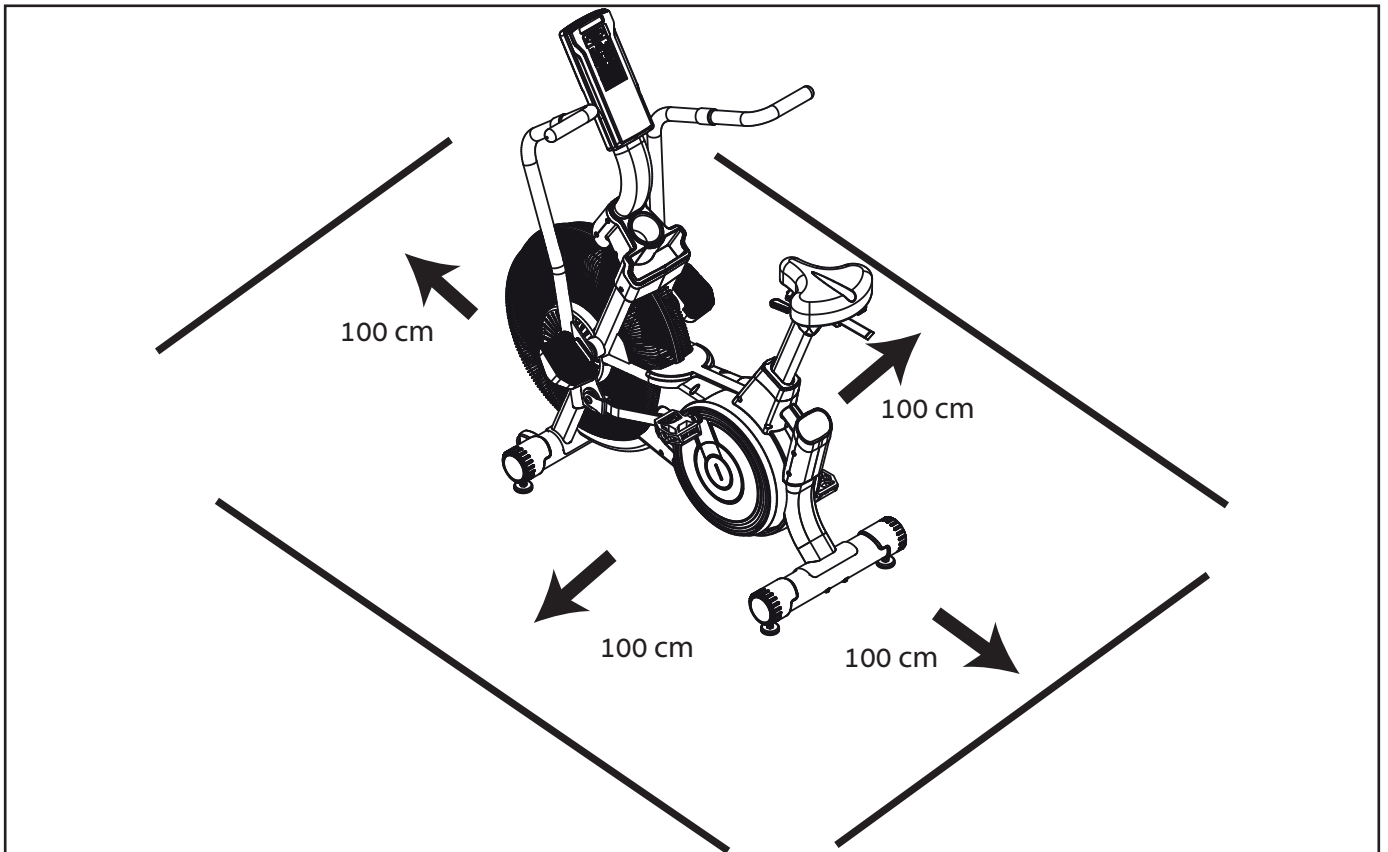


Tool X1



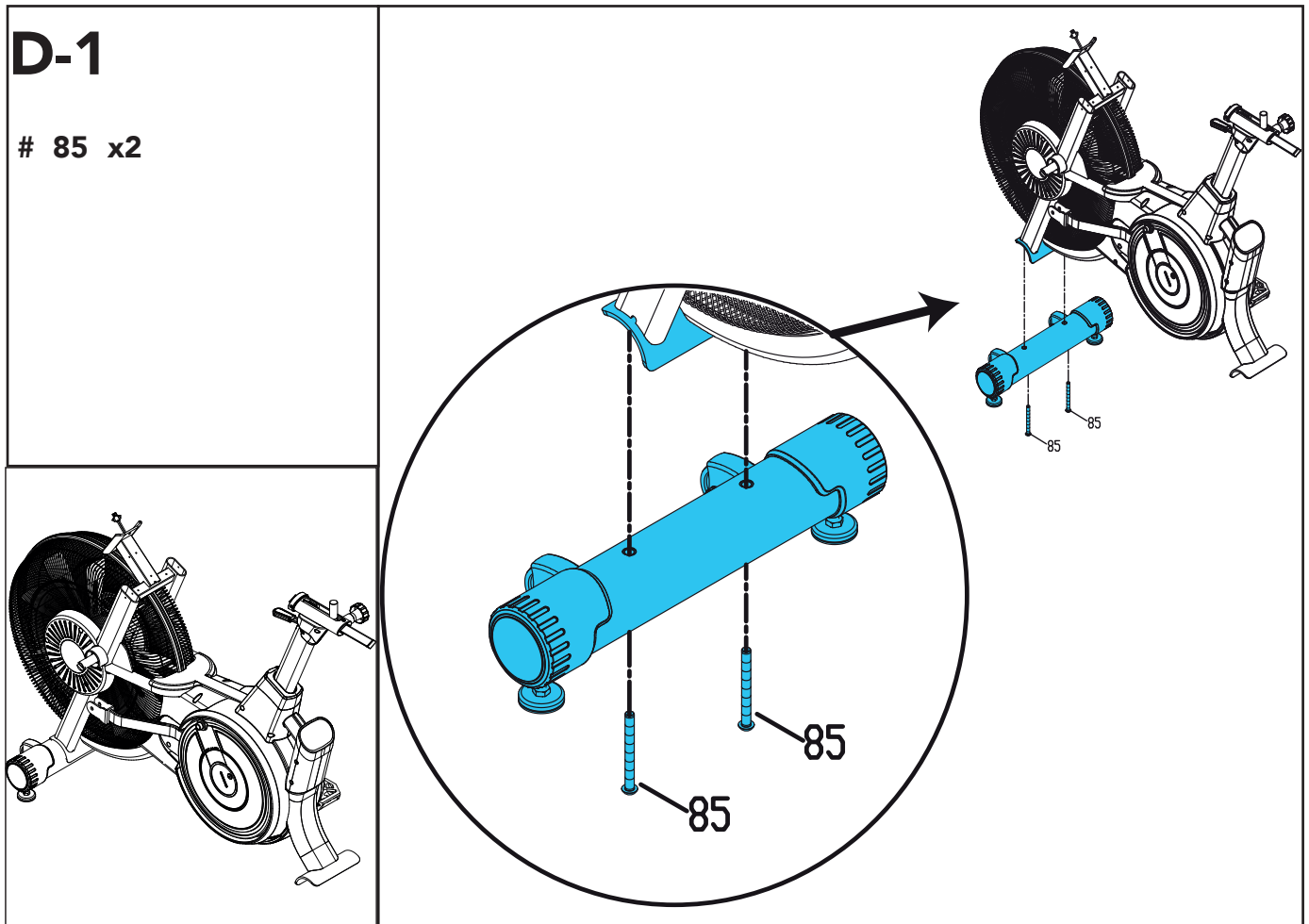
Tool X1

D-0



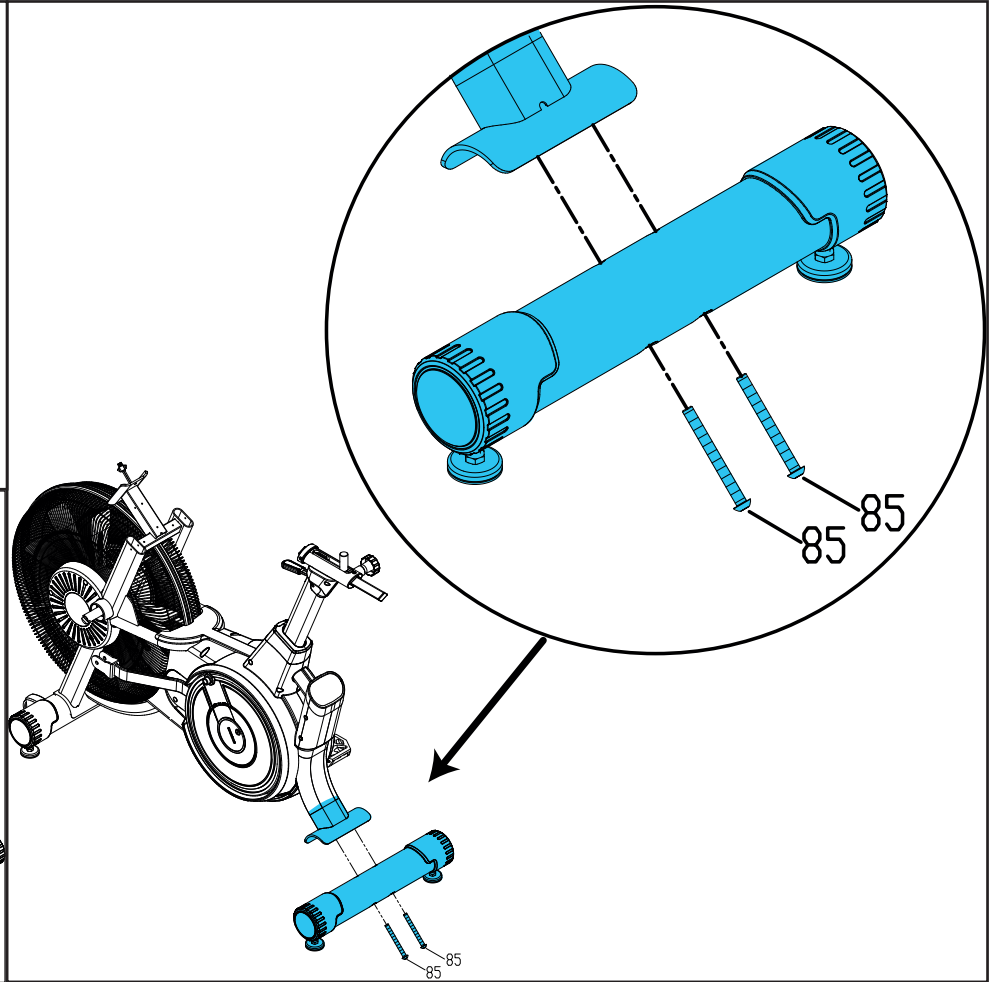
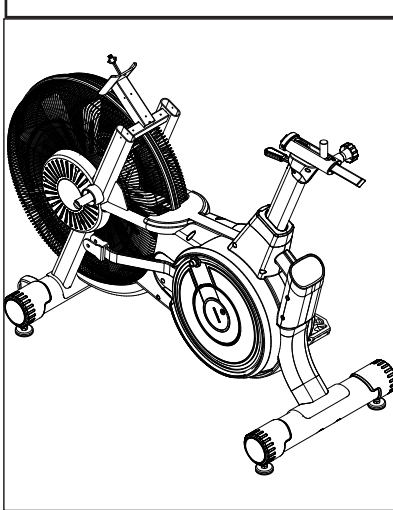
D-1

85 x2



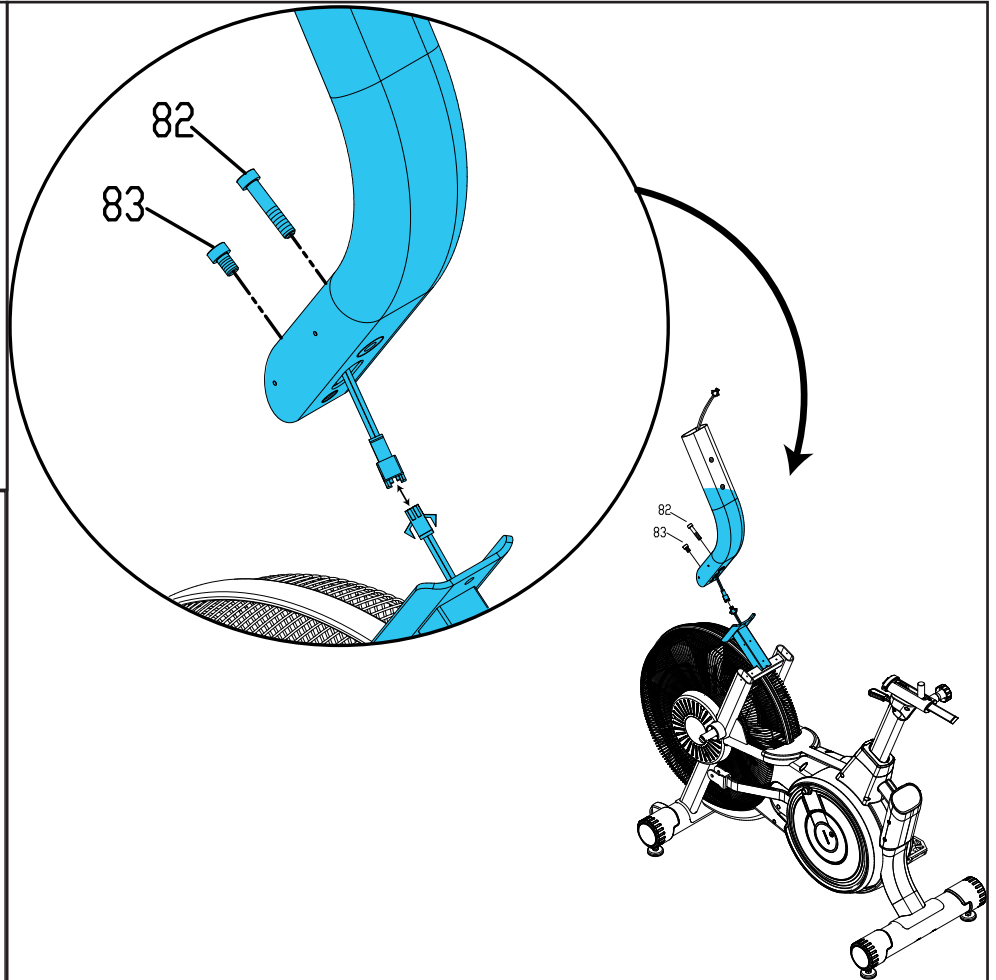
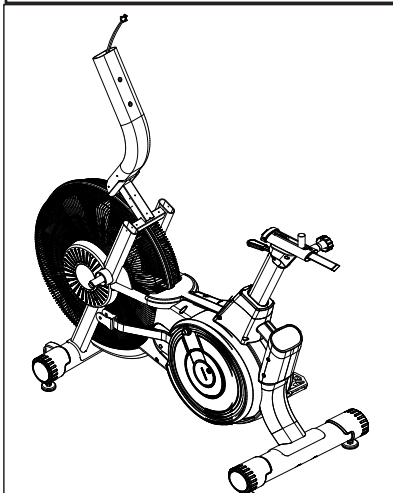
D-2

85 x2



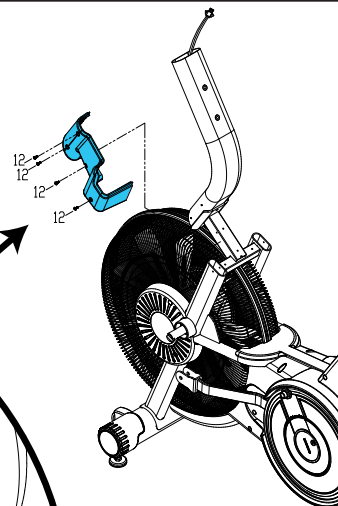
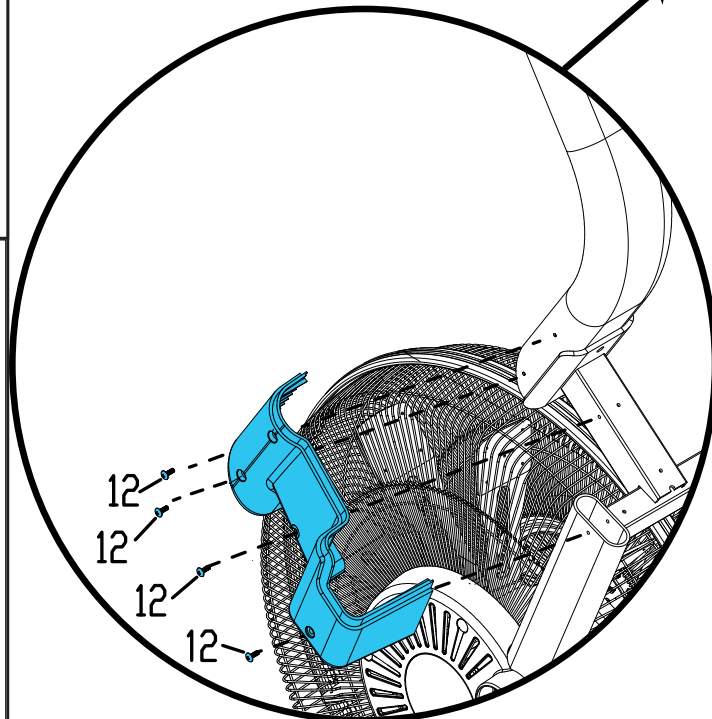
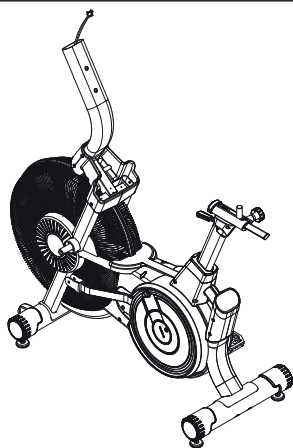
D-3

82 x1
#..83 x1



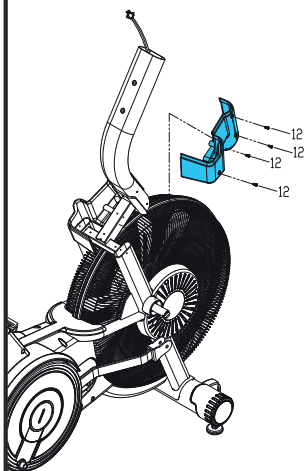
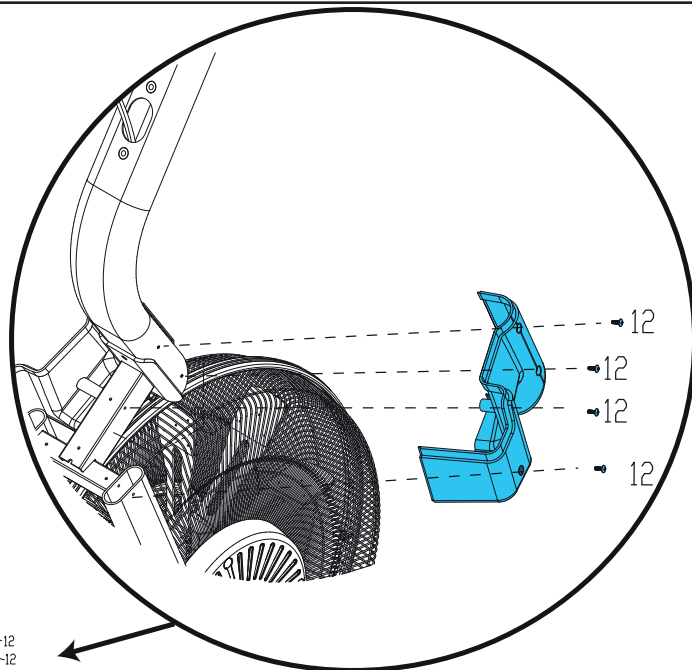
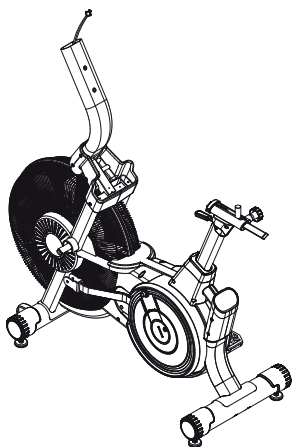
D-4

12 x4

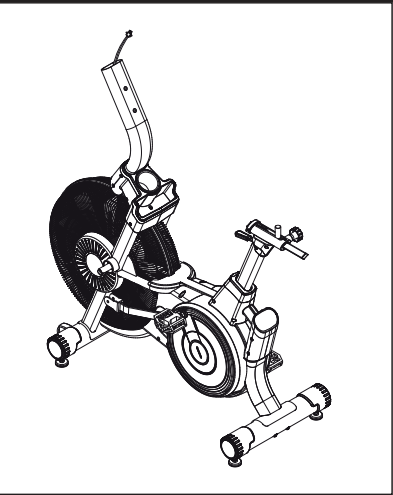
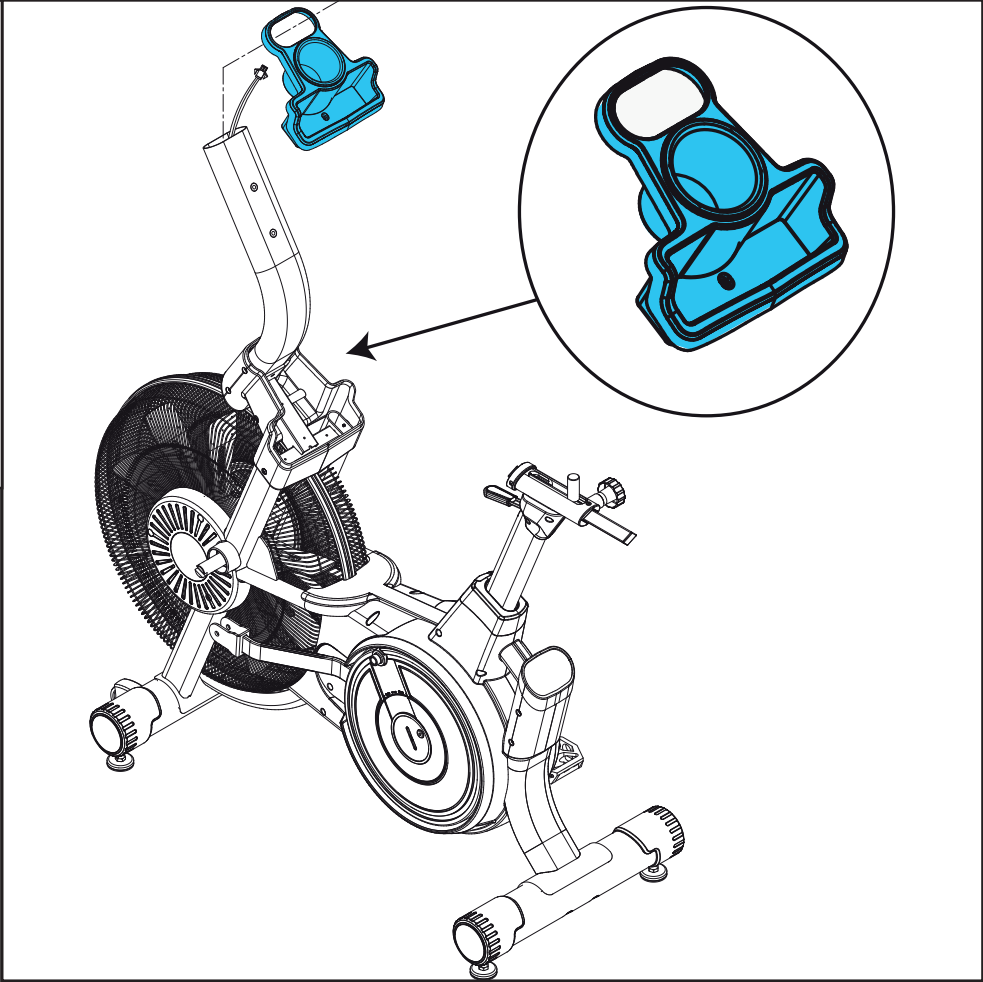


D-5

12 x4

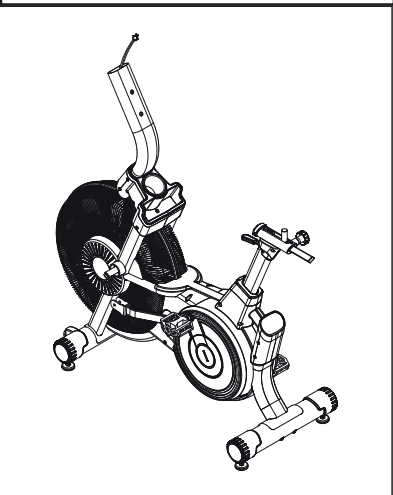
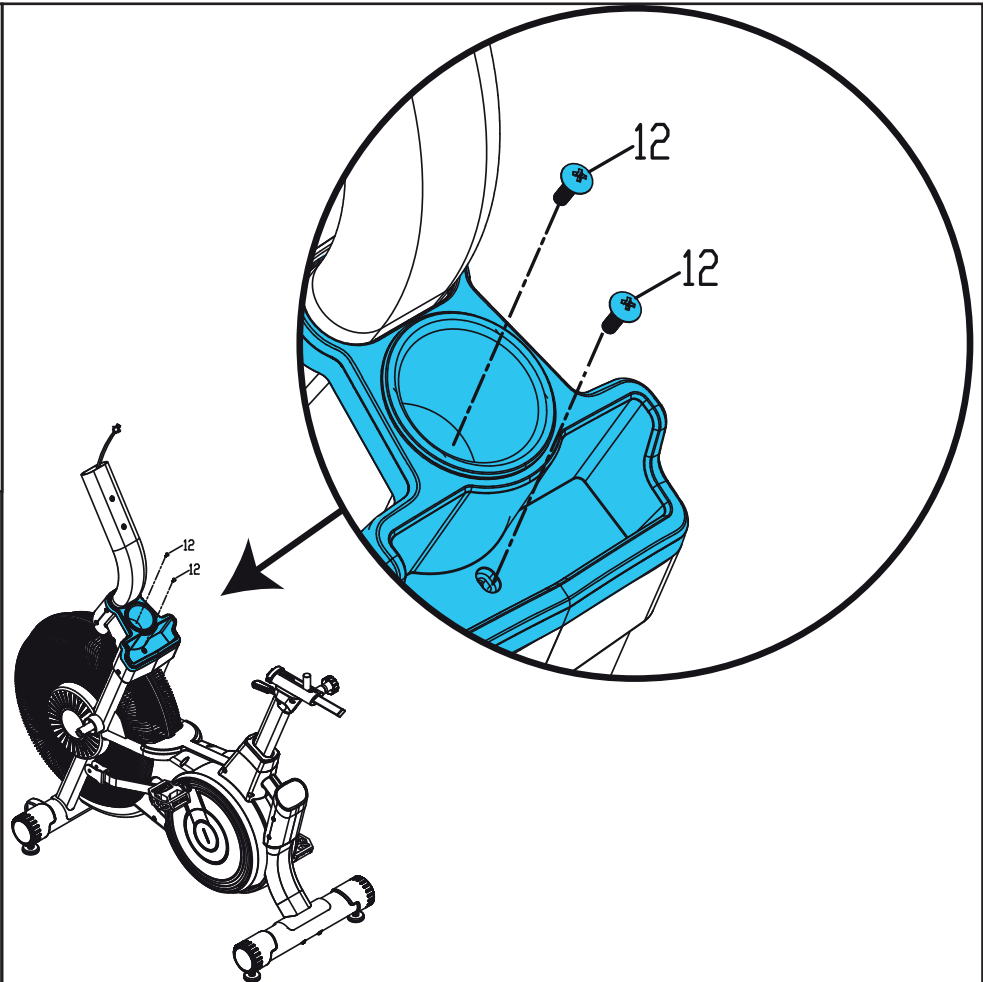


D-6

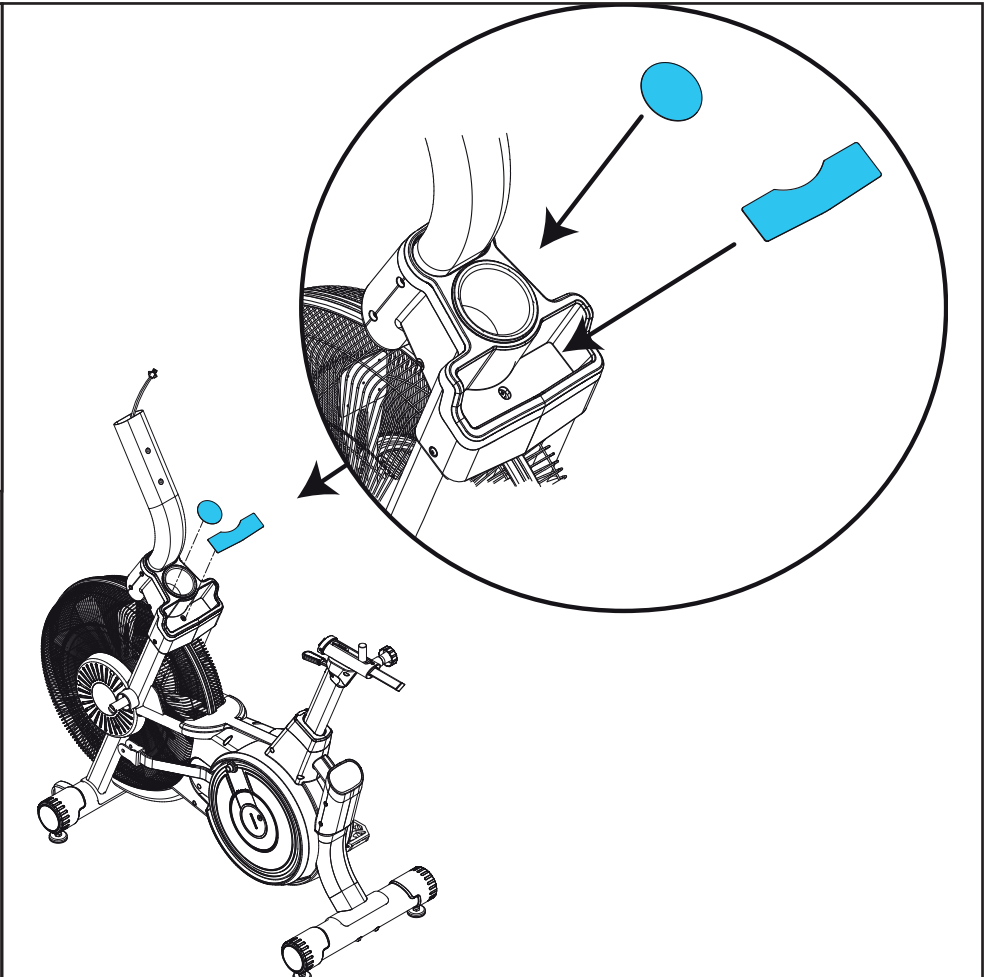
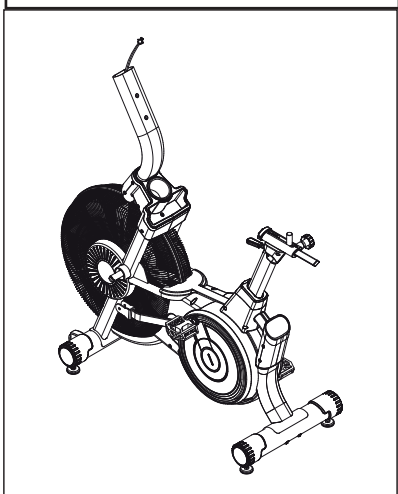


D-7

12 x2

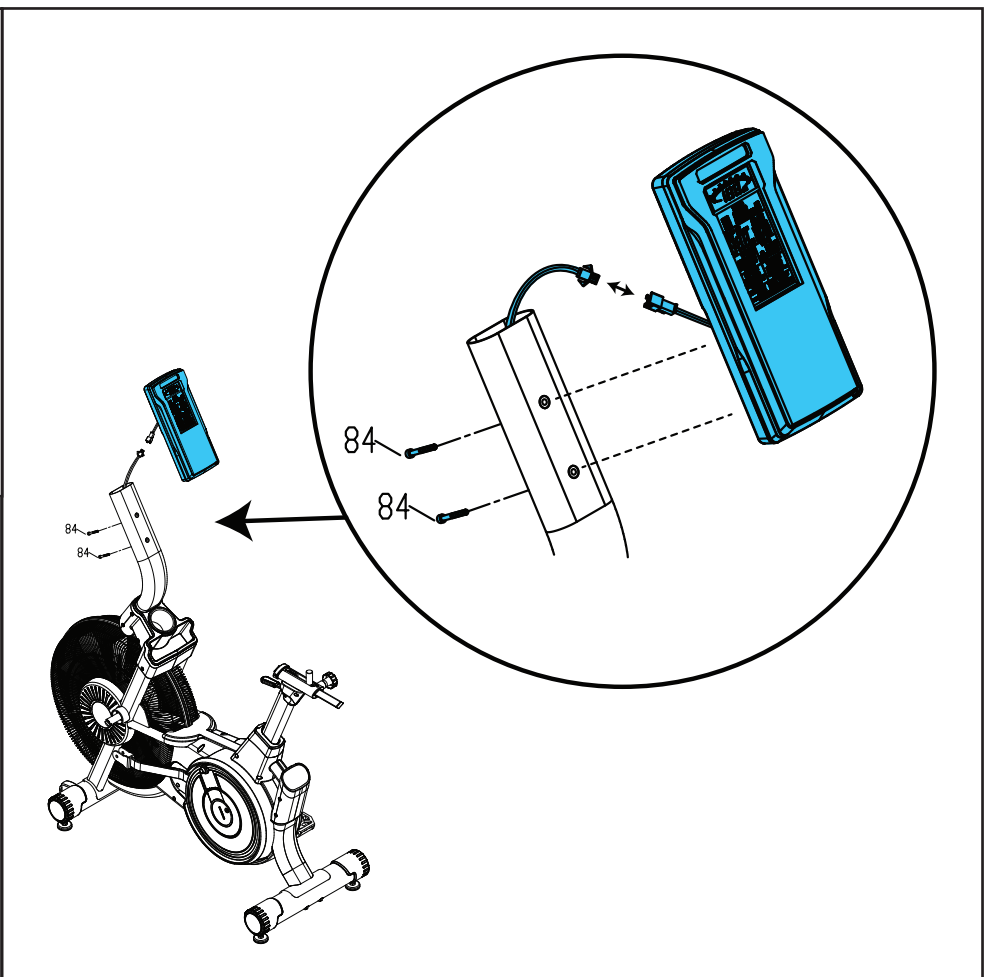
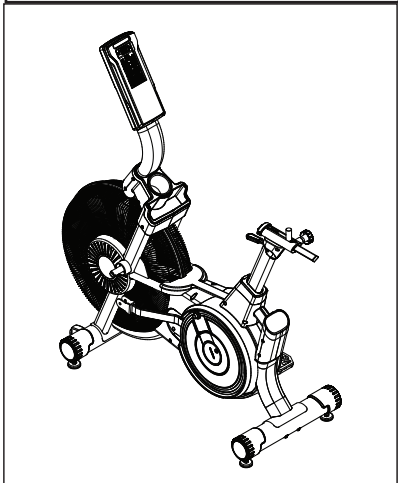


D-8

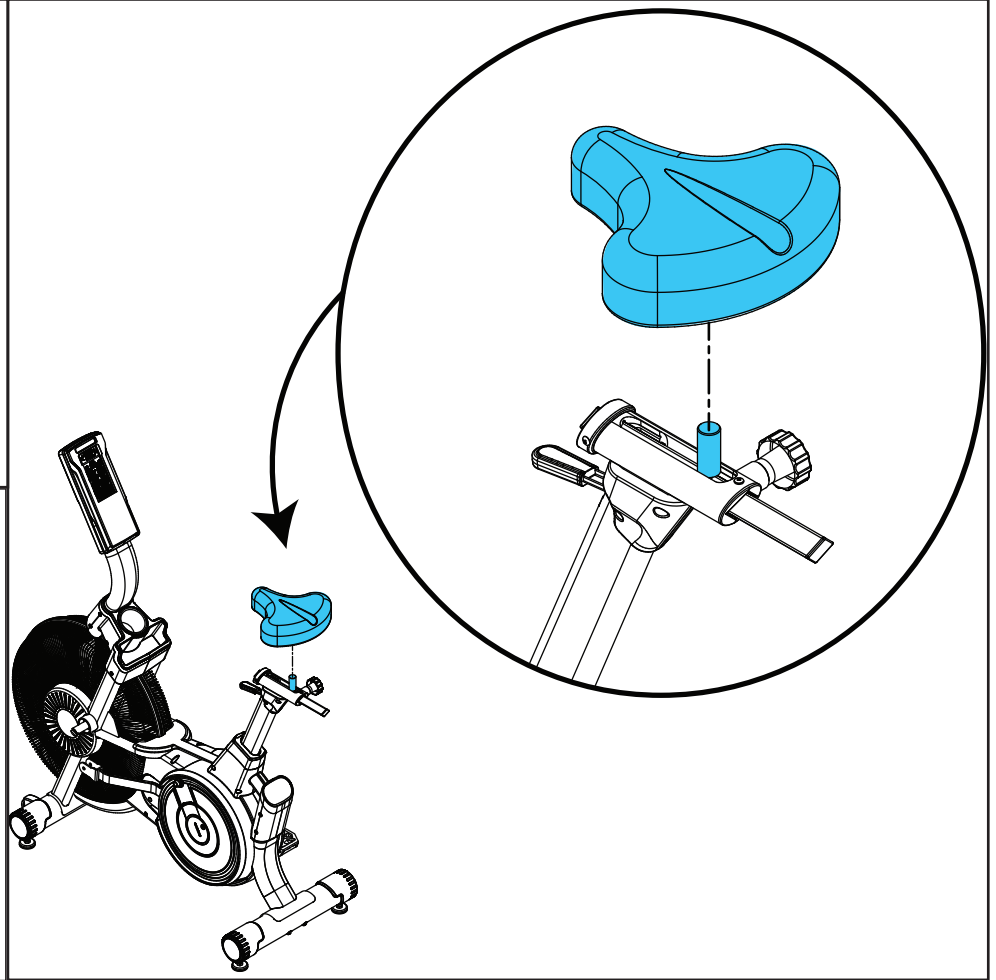
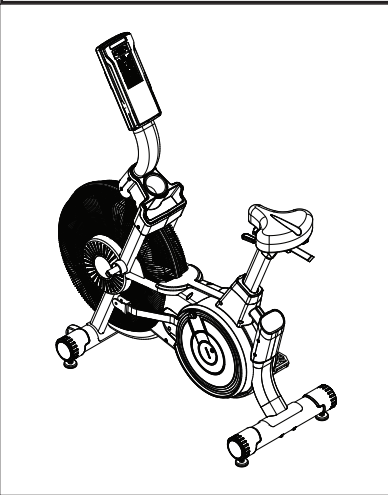


D-9

84 x2

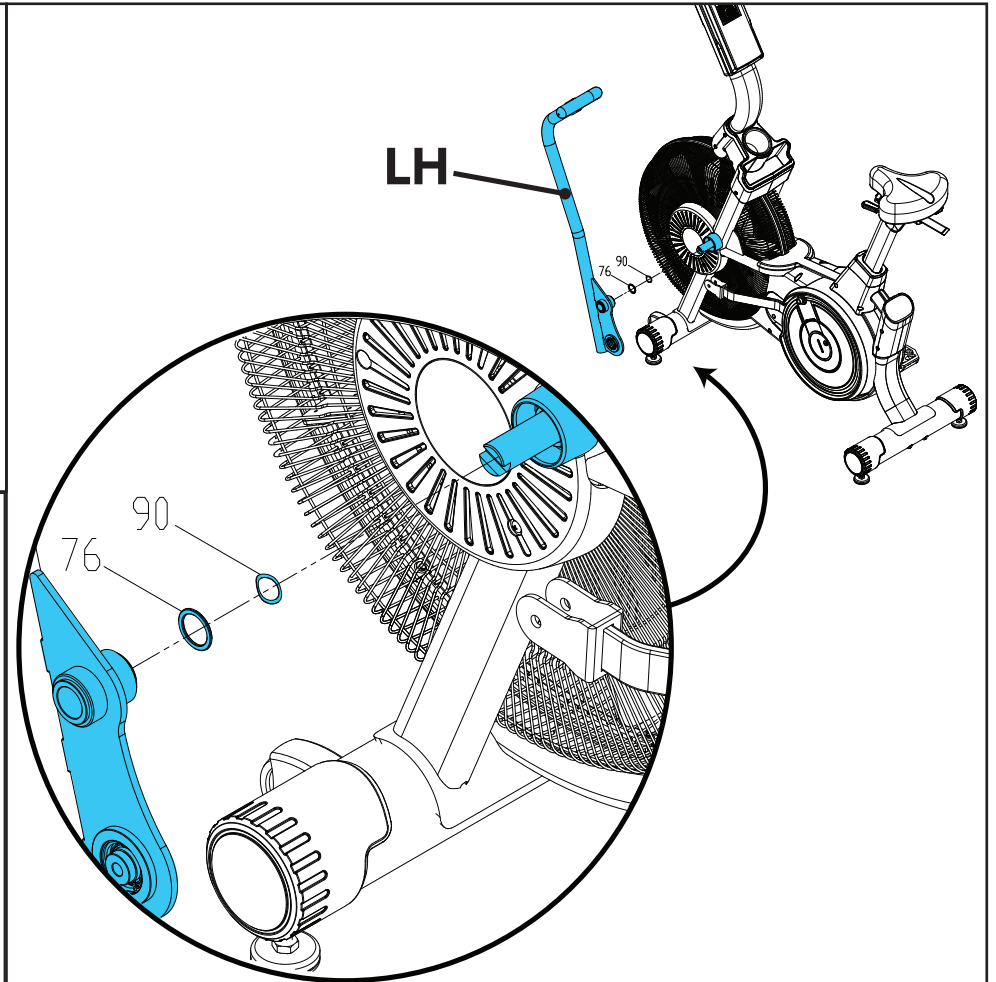
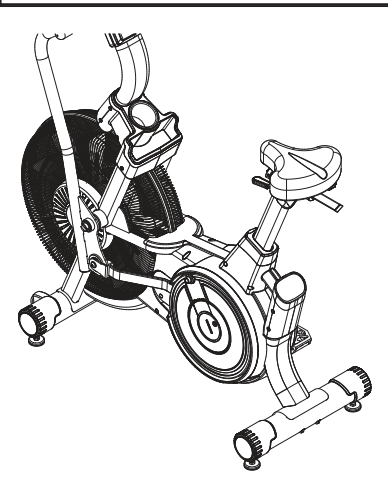


D-10



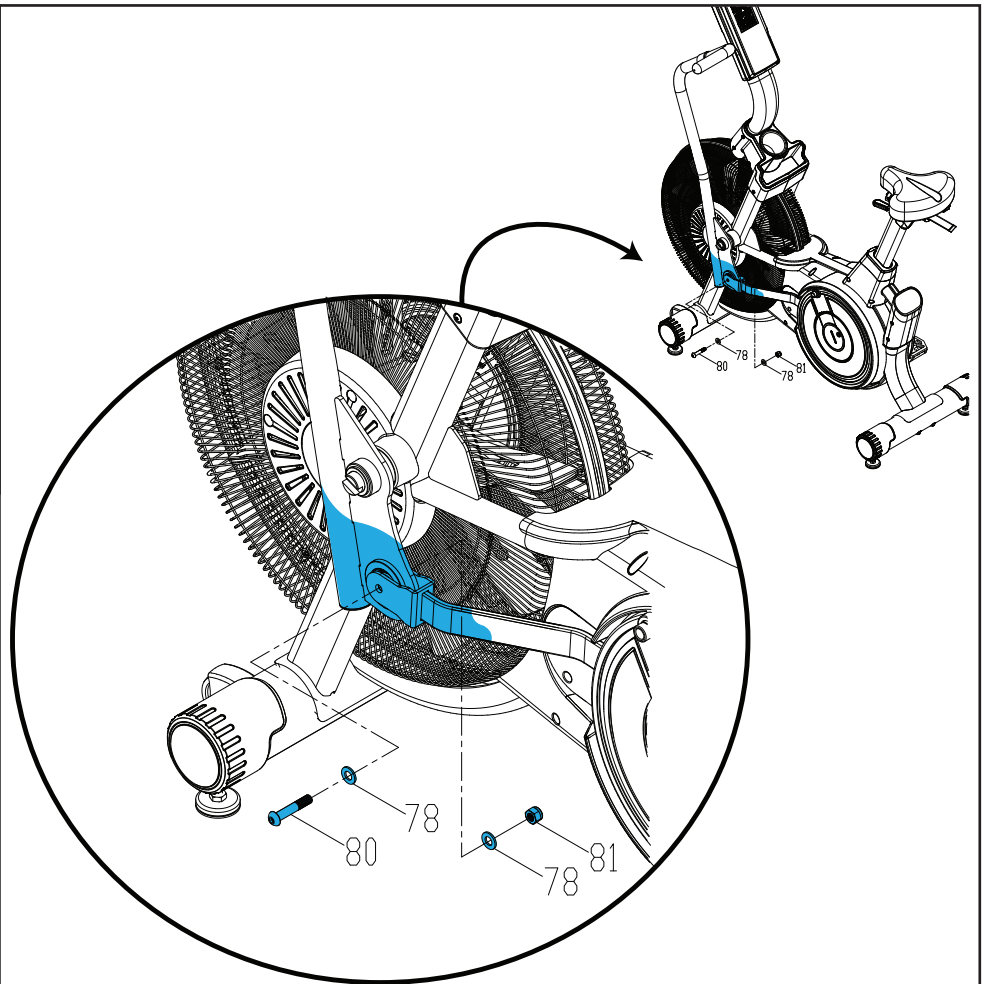
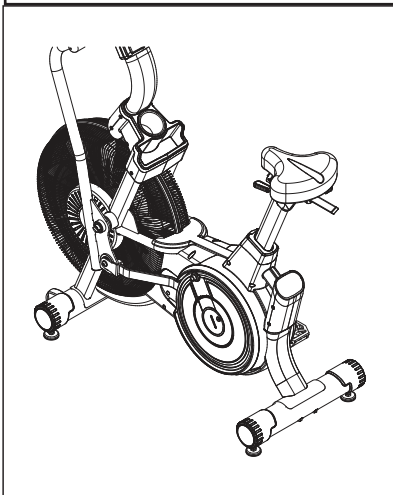
D-11

- # 76 x1
- # 90 x1



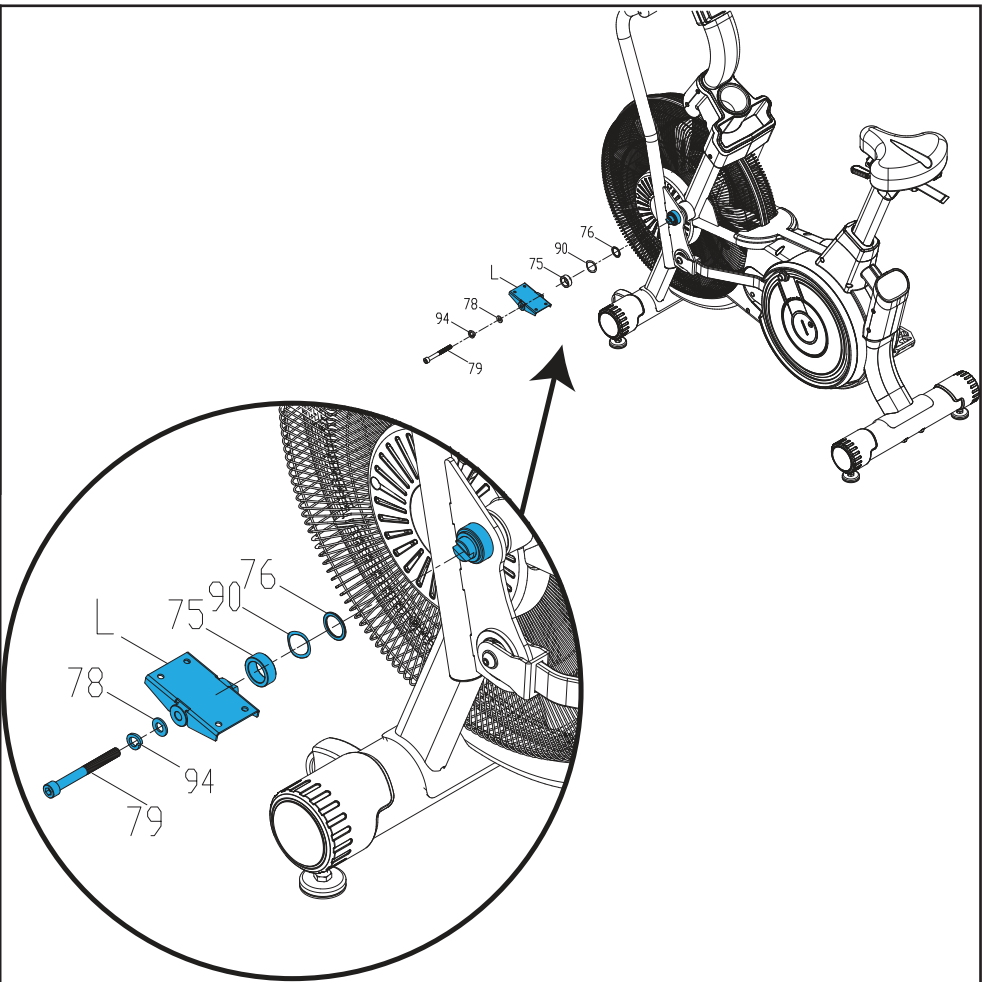
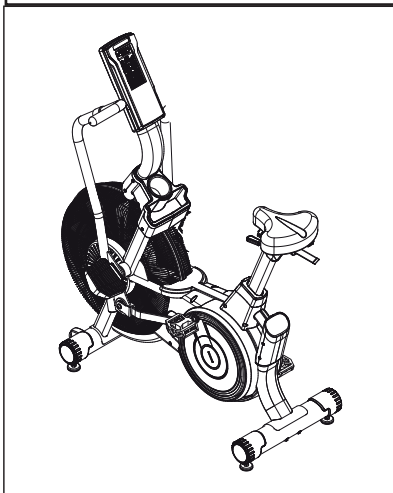
D-12

- # 78 x2
- # 80 x1
- # 81 x1



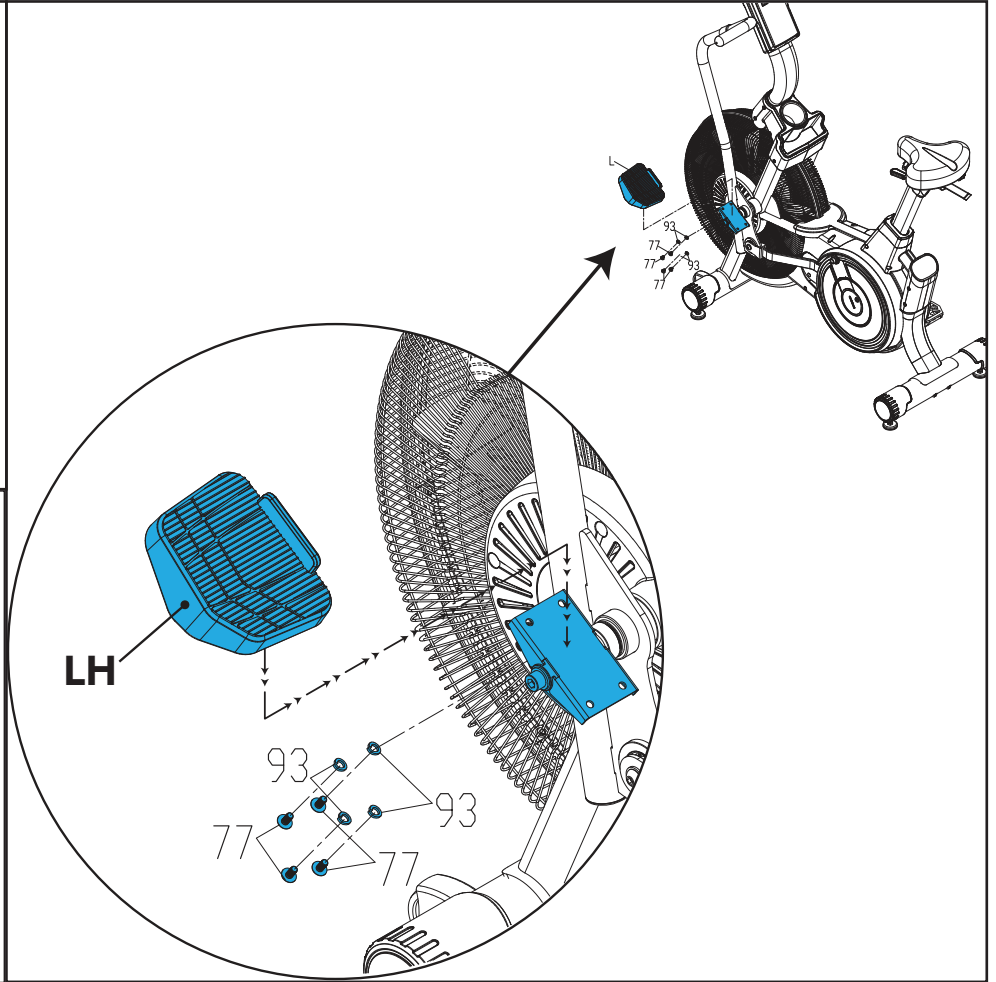
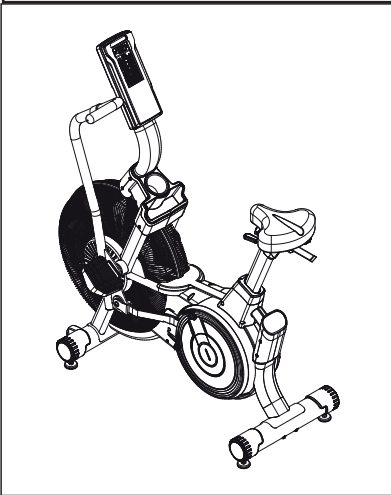
D-13

- # 75 x1
- # 76 x1
- # 78 x1
- # 79 x1
- # 90 x1
- # 94 x1



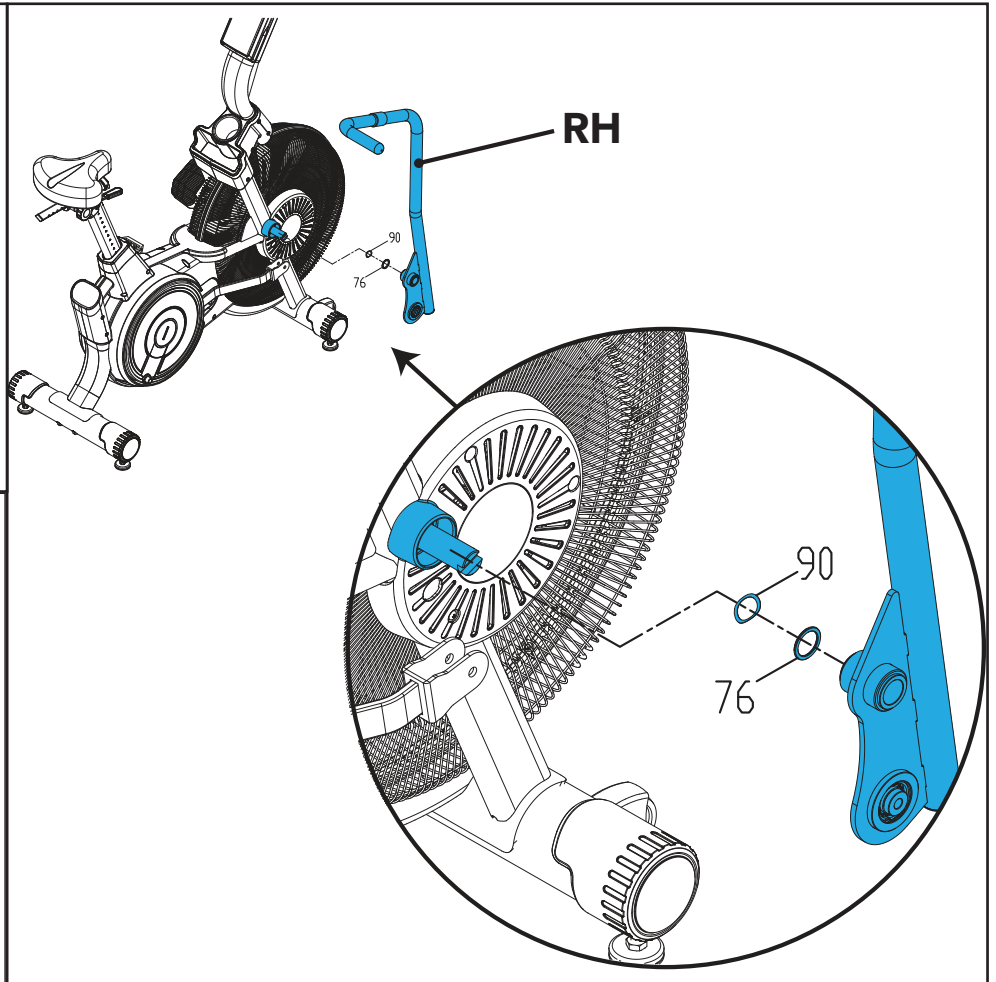
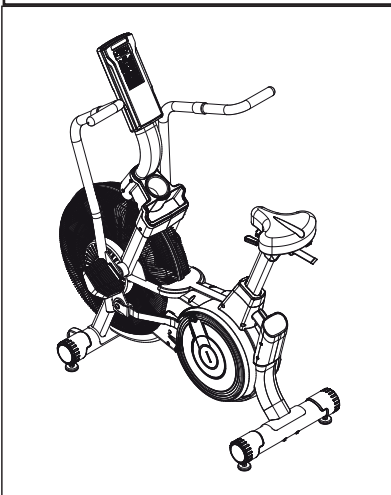
D-14

- # 77 x4
- # 93 x4



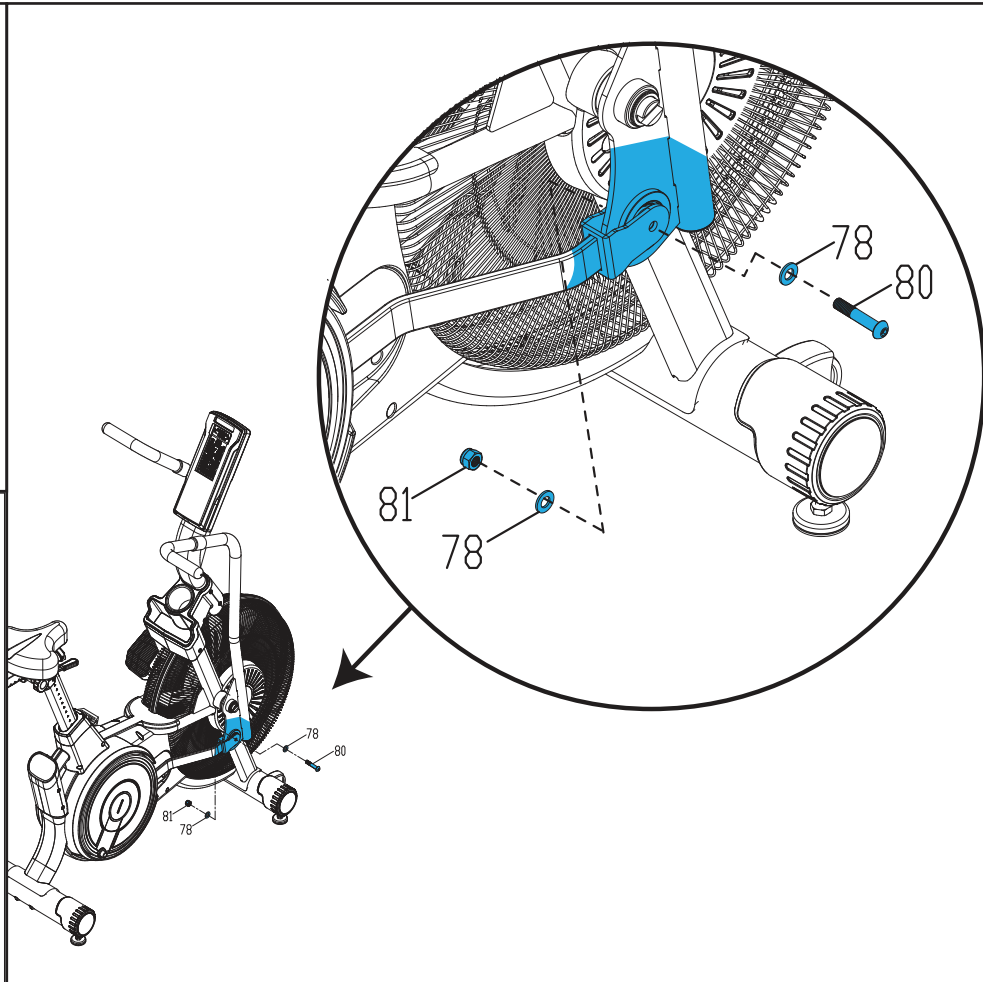
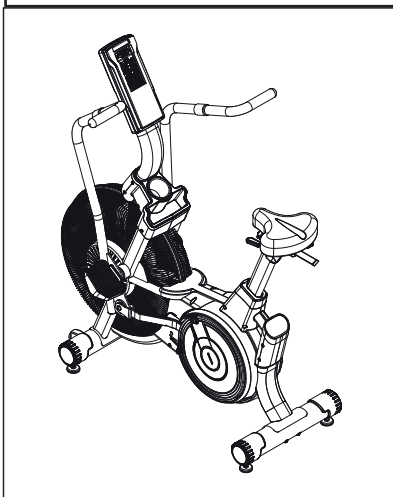
D-15

- # 76 x1
- # 90 x1



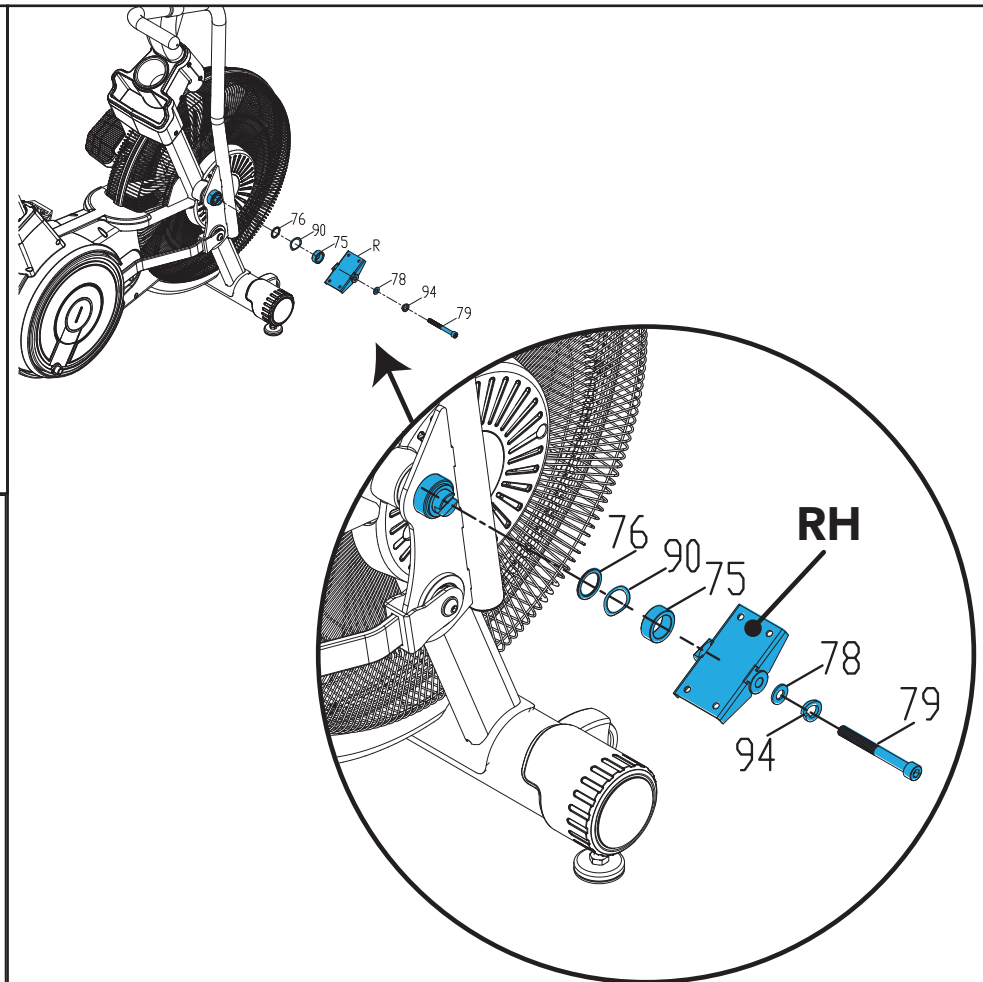
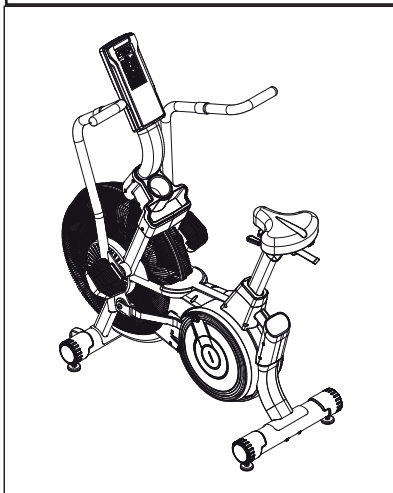
D-16

- # 78 x2
- # 80 x1
- # 81 x1



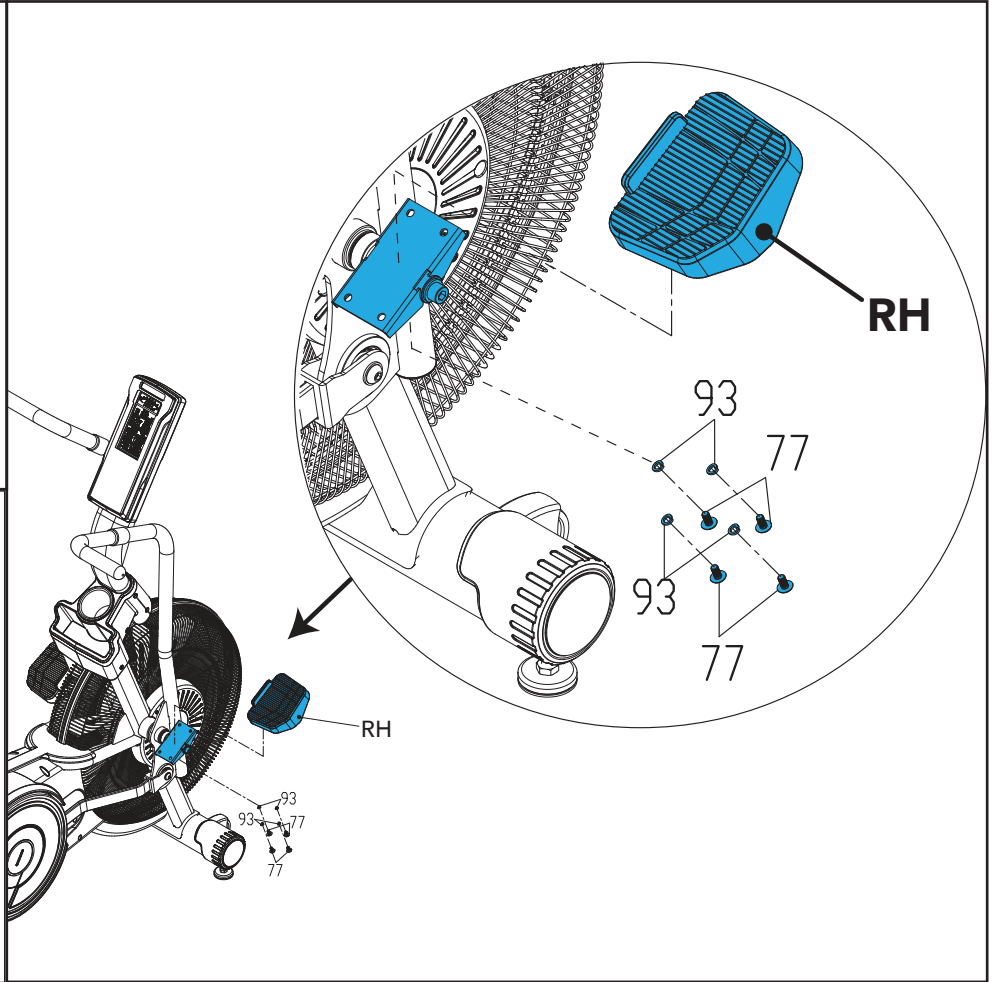
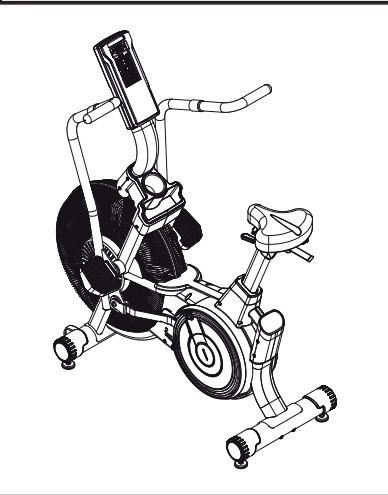
D-17

- # 75 x1
- # 76 x1
- # 78 x1
- # 79 x1
- # 90 x1
- # 94 x1

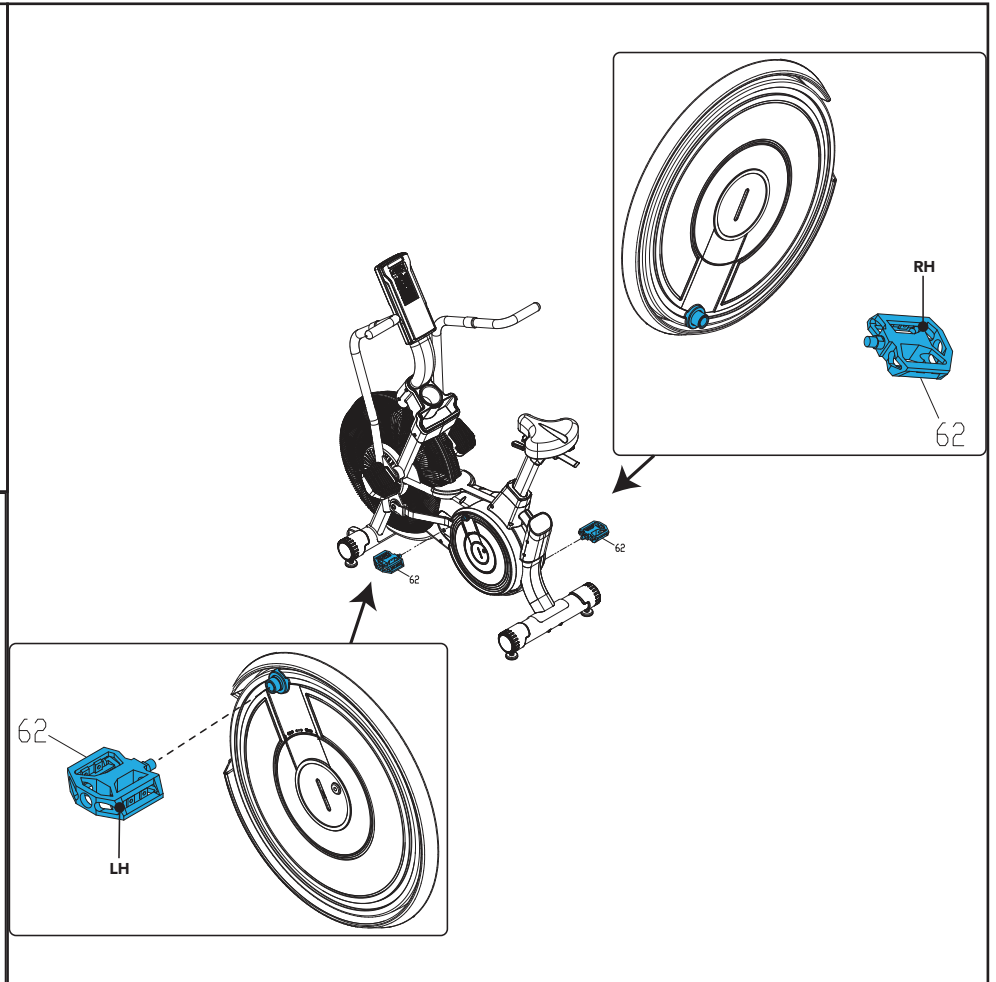
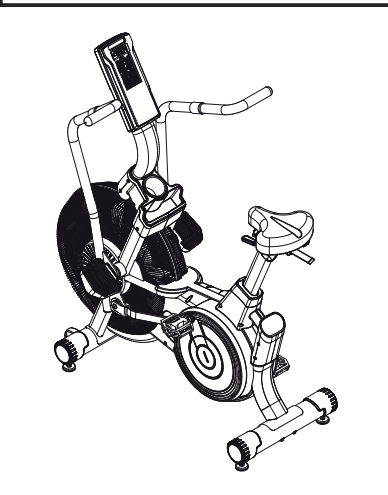


D-18

- # 77 x4
- # 93 x4



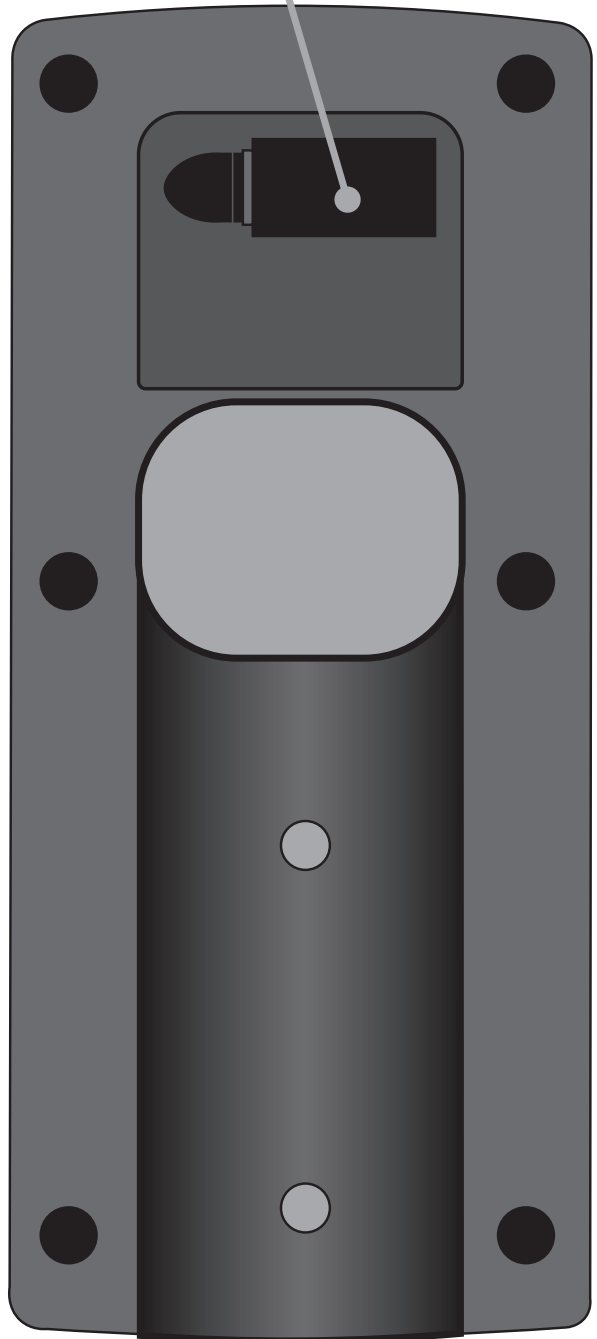
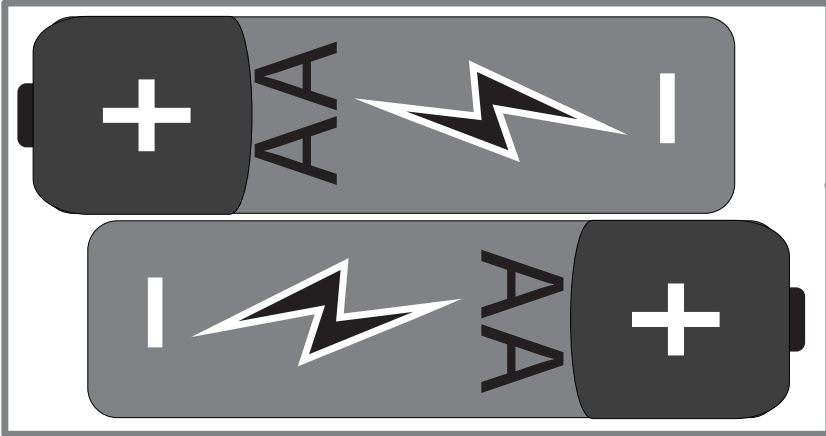
D-19



E



F



På svenska

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

Index

Upprätta luft cykel	59
Säkerhetsvarningar	59
Beskrivning (fig. A)	60
Förpackningens innehåll (Fig. B&C)	60
Montering (Fig. D)	60
Träning.....	60
Övning Instruktioner	60
Hjärtfrekvens	61
Användning.....	61
Metrisk/brittisk inställning	62
Panel (fig. E).....	62
Förklaring Displayfunktioner	62
Förklaring av knappar	63
Manövrering	63
Program.	63
Rengöring och underhåll.....	64
Byta ut batterier (Fig. F)	64
Fel och funktionsstörningar	64
Transport och lagring.....	65
Ytterligare information	65
Teknisk information.....	65
Garanti	65
Försäkran från tillverkaren	66
Friskrivning	66

Upprätta luft cykel

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi.

Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

Säkerhetsvarningar



VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.



VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 6 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarvning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.

- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 165 kg (363 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Beskrivning (fig. A)

Din upprätta luft cykel är en stationär träningsmaskin som används för att simulera cykling utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

Förpackningens innehåll (fig. B&C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".



ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Montering (fig. D)



VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.



OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
 - Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
 - Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärssystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Övning Instruktioner

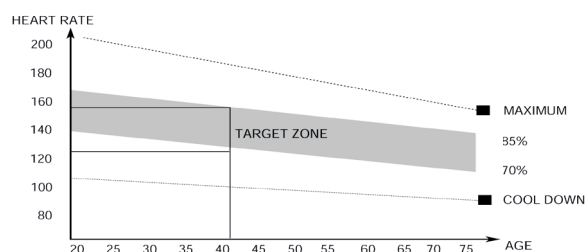
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned.

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarvningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

Hjärtfrekvens

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbälte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbälte med sändare.

Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbältet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.



VARNING

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbälte om du har pacemaker.



OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid arandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.



ANMÄRKNING

- Bär alltid pulsbeltet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbeltet utanpå kläderna. Om du bär pulsbeltet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.

- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.



VARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Nybörjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 4 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

- Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
- Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.

**ANMÄRKNING**

- Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. örja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.

Justera den vertikala sadelpositionen

Den vertikala sadelpositionen kan justeras genom att ställa in sadelstolpen till önskad position. Med benet nästan rakt, ska fotvalvet nudda pedalen i sitt nedersta läge.

- Lyft upp och håll sadelstolpens justeringshandtag för att frigöra fixeringssystemet.
- Flytta sadelstolpen till önskad position.
- Släpp sadelstolpens justeringsratt.

**VARNING!**

- Se till att sadelstolpen är fixerad genom att försöka dra sadelstolpen nedåt innan du sätter dig.

Ställa in horisontellt sadelläge

Det horisontella sadelläget kan ställas in genom att placera sadeln i önskat läge.

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

Metrisk/brittisk inställning

Konsolen är som standard inställd på metriskt läge (KM), men det är möjligt att ställa in brittiskt läge (Mile).

- Tryck och håll knappen "Enter/Mode" tills konsolen startar om (± 10 sekunder), innan du släpper knappen.
- Konsolen startar om i "brittiskt" läge.
- Upprepa ovanstående steg för att växla till "metriskt" läge.

**OBS!**

- Efter batteribyte, är konsolen automatiskt inställd i "metriskt" läge.

Panel (fig. E)**OBS**

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.

**ANMÄRKNING**

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

Förklaring Displayfunktioner**RPM-display**

- Visar faktisk hastighet i RPM i siffror (Varv per minut)
- Visar faktisk hastighet i RPM grafiskt.

Programdisplay**Hastighet**

- Visar faktisk hastighet under träning i KM/H MPH
- Intervall: 0.0-99.9
- Visar genomsnittshastighet "AVG" i läget "Paus".

START : Visas i träningsläget.

PAUS : Visas i Pausläget.

STOPP : Visas i Stoppläget.

Träningsdisplay

- Visar hastighet i KPH/MPH när den inte är förinställd på ett mål eller program.
- Visar träningsinformaton i Mål- eller Programläge.

Tid

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer tiden att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer tiden att räkna nedåt från målvärdet till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Intervall 0:00-99:59/ $\pm 1:00$

**OBS!**

- Om displayen inte tar emot någon signal, stannar inte nedräkningen för tid när konsolen är i "startläget".

Watt

- Visar träningswatt vid träning.
- "AVG" visar genomsnittsvärde för din totala träning.

Distans

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer distansen att räkna uppåt (KM/ML).
- Om ett målvärde ställs in, kommer distansen att räkna nedåt från målvärdet till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Om displayen inte tar emot någon signal i 4 sekunder under träning, STOPPAR distansen
- Intervall 0-9999.

Kalorier

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer kalorier att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer kalorier att räkna nedåt från målvärdet till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Om displayen inte tar emot någon signal i 4 sekunder under träning, STOPPAR kalorier
- Intervall 0-9999.

**OBS!**

- Dessa data är en grov indikator för jämförelse av olika träningspass som inte kan användas vid medicinsk behandling

Hjärtfrekvens

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder när den detekteras av konsolen.
- Målhjärtfrekvens i procent (beräknas automatiskt baserat på ålder, som ställdes in när konsolen startade)
- Öka hastighet blinkar när målet är under 65 % i Målhjärtfrekvensläge.
- Minska hastighet blinkar när målet är över 85 % i Målhjärtfrekvensläge.

Förklaring av knappar**Start**

- Starta träningen.
- Återuppta träning i Pausläget.

Enter/Mode

- Bekräfta (mål)inställning.
- Bläddra i menyn/bland valbara alternativ.
- Tryck på knappen ENTER/MODE och håll intryckt i 10 sekunder för att återställa alla funktionsfigurer och växla enheter.

Stopp

- Pausa träningen i träningsläget.
- Stoppa träningen i Pausläget.
- Tryck på STOPP-knappen och håll intryckt i 3 sekunder för att återställa alla funktionsfigurer.

NED

- Minska värde.
- Bläddra bland program i inställningsläget.
- Knapp saknar funktion i träningsläget.

UPP

- Öka värde.
- Bläddra bland program i inställningsläget.
- Knapp saknar funktion i träningsläget.

Programsnabbknappar

- Tryck på Programsnabbknappen för att snabbt ange standardprograminställning.

Manövrering**Ström på**

- Tryck på valfri knapp eller börja trampa för att slå på konsolen när den är i viloläge.
- Åldersfunktion blinkar när konsolen startar upp/återställs. Använd knappen UPP/NED för att ställa in rätt ålder och bekräfta med knappen ENTER/MODE.

**OBS!**

- Det är viktigt att ställa in rätt ålder för inbyggda hjärtfrekvensfunktioner/-program.

Ström av

När displayen inte tar emot någon signal på 4 minuter, övergår displayen till viloläge automatiskt. (Aktiva träningsdata kommer att gå förlorade)

**VARNING!**

- Det rekommenderas att ta bort batterierna om utrustningen inte ska användas under en längre period.

Program**Manuellt läge**

- Tryck på knappen "START" för att starta träningen utan några förinställda mål. Alla siffror räknar uppåt.
- Tryck på knappen ENTER/MODE en gång för att ställa in MÅLTID. Två gånger för att ställa in MÅLDISTANS eller tre gånger för att ställa in MÅLKALORIER.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in mål och bekräfta med MODE/ENTER. (återstående visas)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.

**OBS!**

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

Anpassade intervaller

Intervallträning växlar mellan "Övningsläge" och "Viloläge", och upprepar detta i ett antal cykler.

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knappen UPP/NED för att justera "Övningslängden" i tid per intervall och bekräfta med ENTER/MODE. (Standard är 30 s.)
- Använd knappen UPP/NED för att justera "Vilolängden" i tid per intervall och bekräfta med ENTER/MODE. (Standard är 30 s.)
- Använd knappen UPP/NED för att justera "Intervalltiderna" i antalet cykler och bekräfta med ENTER/MODE. (Standard är 12 cykler.)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- 10 sekunders nedräkning visas innan start.
- När du avslutat träningen, startar 3 minuters nedvarvning.
- Träningen stoppar automatiskt när programmets slut har nåtts.

**OBS**

- Total träningstid, anpassas till dina förinställda intervallinställningar.

Måltid

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in målträningstid och bekräfta med knappen MODE/ENTER.
(Standardinställning 30:00 min)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

Måldistans

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in målträningssdistans och bekräfta med knappen MODE/ENTER.
(Standardinställning 16.0 KM/10 ML)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

Målkalorier

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in målträningsskalorier och bekräfta med knappen MODE/ENTER.
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

Mål-HF

En Mål-HF-träning driver dig att träna på 65-85 % eller din maximala hjärtfrekvens.

Din maximala hjärtfrekvens beräknas så här: $220 - \text{ålder}$.
(MÅLINTERVALL KAN INTE JUSTERAS)

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Tryck på knappen ENTER/MODE en gång för att ställa in MÅLTID. Två gånger för att ställa in MÅLDISTANS eller tre gånger för att ställa in MÅLKALORIER.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in mål och bekräfta med MODE/ENTER. (återstående visas)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

**OBS!**

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

20-10

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 20 sekunder
- Standard vilotid : 10 sekunder
- Standard cykeltid : 8

10-20

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 10 sekunder
- Standard vilotid : 20 sekunder
- Standard cykeltid : 8

10-50

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 10 sekunder
- Standard vilotid : 50 sekunder
- Standard cykeltid : 8

60-90

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 60 sekunder
- Standard vilotid : 90 sekunder
- Standard cykeltid : 12

8 KM/5 MILE

Detta är ett måldistansprogram, se "Måldistans" för inställningsuppgifter.

- Standard träningsdistans 8KM/ 5ML

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.

**VARNING**

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna adaptern.
- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Smörj vid behov.

Byta ut batterier (fig. F)

Panelen är utrustad med 2 AA-batterier på panelens baksida.

- Avlägsna luckan.
- Avlägsna de gamla batterierna.
- Sätt i de nya batterierna. Försäkra dig om att batterierna är rätt placerade mot (+) och (-) polerna.
- Montera luckan.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.

- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Felsökning:

- Om LCD-displayen lyser svagt betyder det att batteriet måste bytas ut.
- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.



OBS!

- Om träningen stoppas i 4 minuter slocknar huvudskärmen.
- Om datorn uppvisar onormala värden, sätt i batteriet på nytt och försök igen.

Transport och lagring



VARNING

- Innan transport och förvaring, avlägsna adaptorn.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

Bortskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd	cm inch	125 49,2
Bredd	cm inch	51 20
Höjd	cm inch	147 57.9
Vikt	kg lbs	71 156.4
Max användarvikt	kg lbs	165 363
Batteristorlek		AA

Garanti

Tunturis ågargarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Ågargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning.

Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats av ett fel i utrustningen. Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HB), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

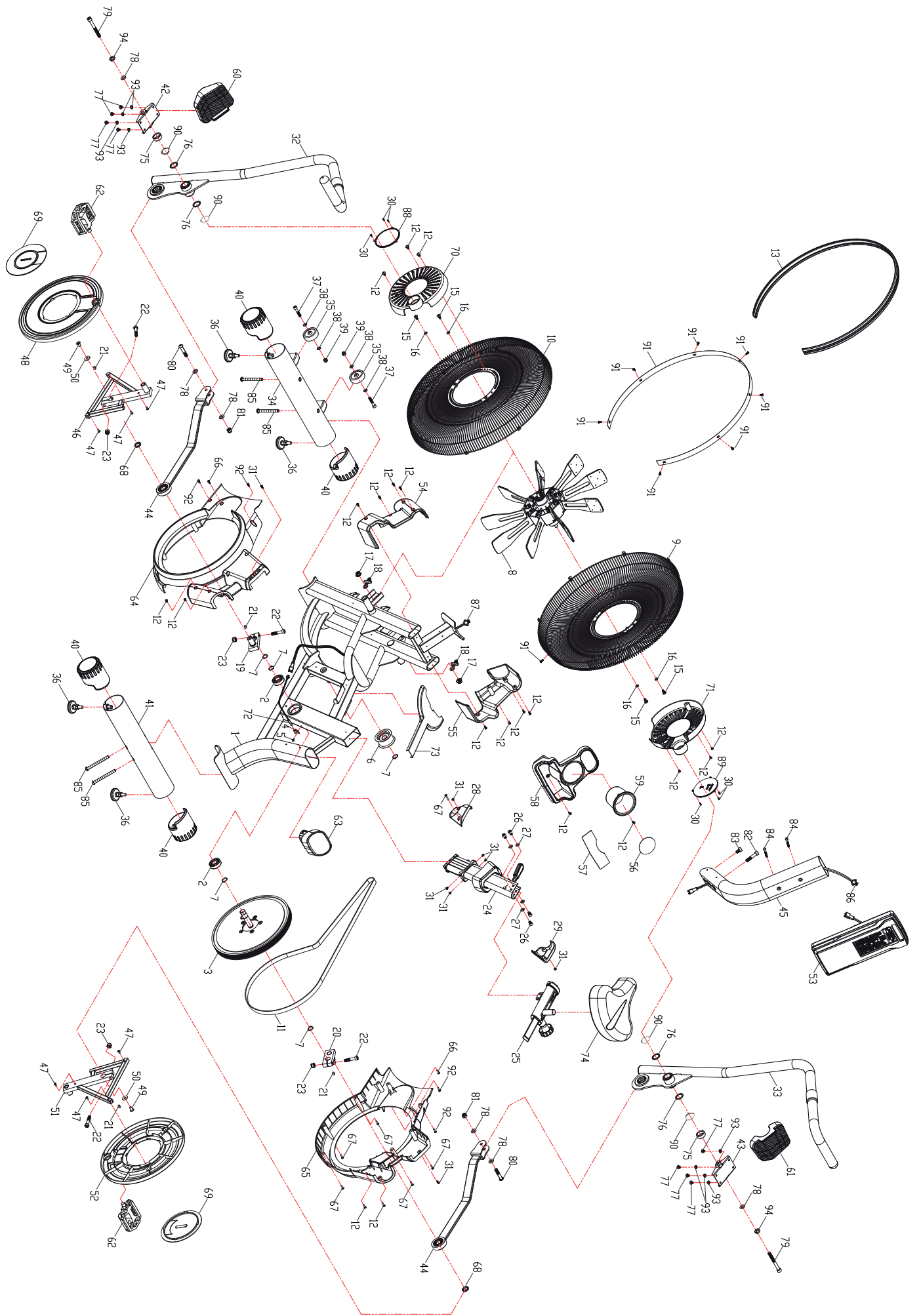
Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras.
Specifikationer kan ändras utan förvarning.

No	Description	Specs	Qty
1	Frame		1
2	Bearing	TPI 6204	2
3	Chain Wheel		1
4	Speed Sensor Bracket		1
5	Screw	M4*8L	1
6	Reverse Wheel		1
7	C-Clip	Ø20	5
8	Fan Blades Seat (Abs)		1
9	Fan Cover (LH)		1
10	Fan Cover (RH)		1
11	Chain	9PJ1854	1
12	Screw	M4*12L	20
13	Fan Cover Trim		1
14	Positioning Piece		1
15	Screw	M6*15L	4
16	Washer	M6*Ø13*T1.5	4
17	Wh Nut	M10	2
18	Chain Tensioner		2
19	Short Crank (LH)		1
20	Short Crank (RH)		1
21	Key	6*6*10L	4
22	Screw	M10*50L	4
23	Nylock Nut	M10	4
24	Seat Post		1
25	Seat Adjustable Rail		1
26	Screw	M8*10L	4
27	Washer	M8*Ø16* T1.5	4
28	Seat Cover (LH)		1
29	Seat Cover (RH)		1
30	Screw	M3* 10L	6
31	Screw	M4*6L	8
32	Handlebar (LH)		1
33	Handleber (RH)		1
34	Front Stabilizer		1
35	Moving Wheel	Ø62*24	2
36	Adjustable Foot		4
37	Screw	M8*45L	2
38	Washer	M8*Ø16* T1.5	4
39	Nylock Nut	M8*1.25	2
40	Stabilizer Cover		4
41	Rear Stabilizer		1
42	Pedal Bracket (LH)		1
43	Pedal Bracket (RH)		1
44	Linkage Arm		2
45	Console Post		1
46	Crank (LH)		1
47	Screw	M4*10L	6

No	Description	Specs	Qty
48	Crank Cover (LH)		1
49	Screw	M8*15L	2
50	Washer	M8*Ø23*T1.5	2
51	Crank (RH)		1
52	Crank Cover (RH)		1
53	Console		1
54	Console Post Cover (LH)		1
55	Console Post Cover (RH)		1
56	Rubber Pad (Bottle)		1
57	Rubber Pad		1
58	Rack		1
59	Bottle Holder		1
60	Pedal (LH)		1
61	Pedal (RH)		1
62	Left & Right Bike Pedals	9/16"	1
63	Rear Post Cover		1
64	Main Case (LH)		1
65	Main Case (RH)		1
66	Screw	M4*16	4
67	Screw	M4*20	11
68	Rign	Ø26*Ø20*T5.0	2
69	Crank Middle Cover		2
70	Fan Middle Cover (LH)		1
71	Fan Middle Cover (RH)		1
72	Sensor		1
73	Upper Trim Panel		1
74	Seat		1
75	Locating Ring	Ø35*Ø25*12.8L	2
76	Handlebar Spacer Ring	Ø33*Ø25*T2.0	4
77	Screw	M6*12L	8
78	Washer	M10*21* T2.0	6
79	Screw	M10*95L	2
80	Allen Head Screw	M10*55L	2
81	Nylock Nut	M10	2
82	Screw	M10*50L	1
83	Screw	M10*15L	1
84	Screw	M6*50L	2
85	Allen Head Screw M10*105L		4
86	Upper Cable		1
87	Down Cable		1
88	Fan Middle Trim Panel (LH)		1
89	Fan Middle Trim Panel (RH)		1
90	Curve Washer		4
91	Screw	M4*15L	8
93	Spring washer	M6	8
94	Spring washer	M10	4





Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com

20170410