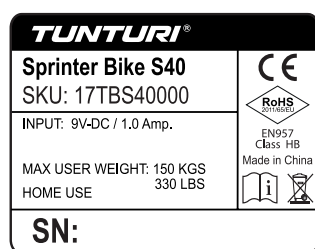


# TUNTURI®

## S40 Sprinter Bike Front

<b>GB</b>	<b>User manual</b>	<b>13 - 20</b>
DE	Benutzerhandbuch	21 - 29
FR	Manuel de l'utilisateur	30 - 38
NL	Gebruikershandleiding	39 - 47
IT	Manuale d'uso	48 - 55
ES	Manual del usuario	56 - 63
SV	Bruksanvisning	64 - 71
SU	Käyttöohje	72 - 79



**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.

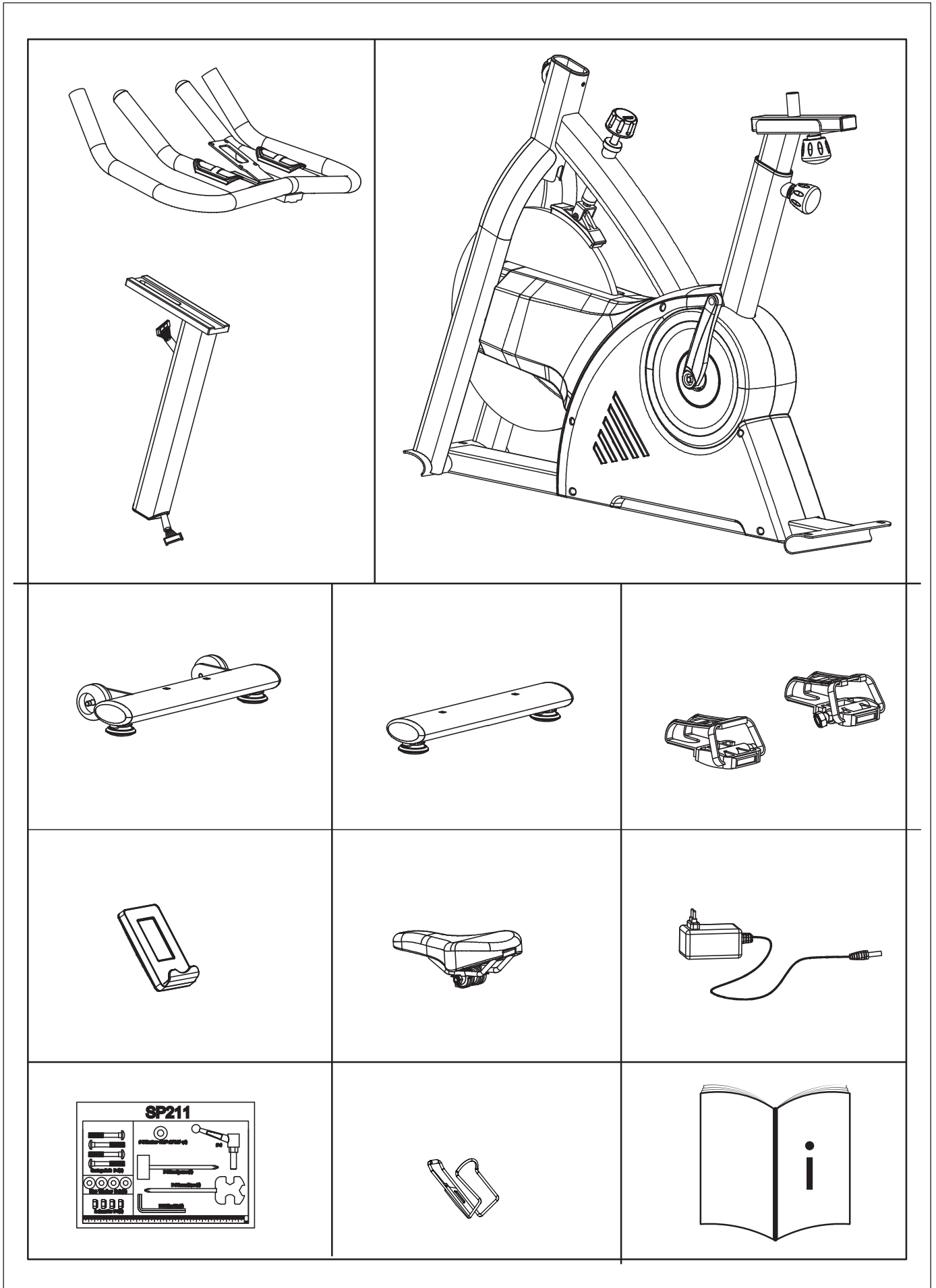




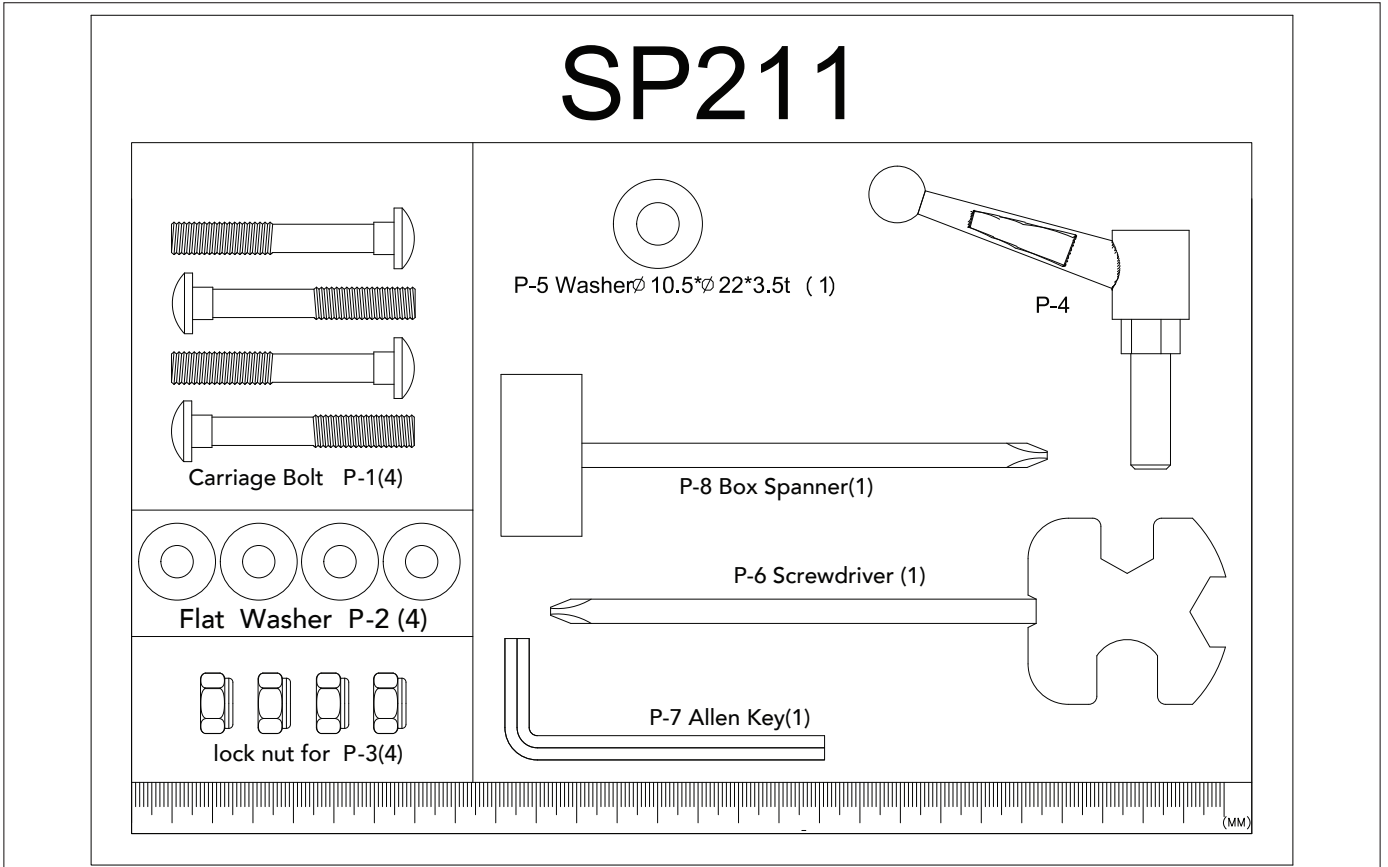


# S40 Sprinter Bike

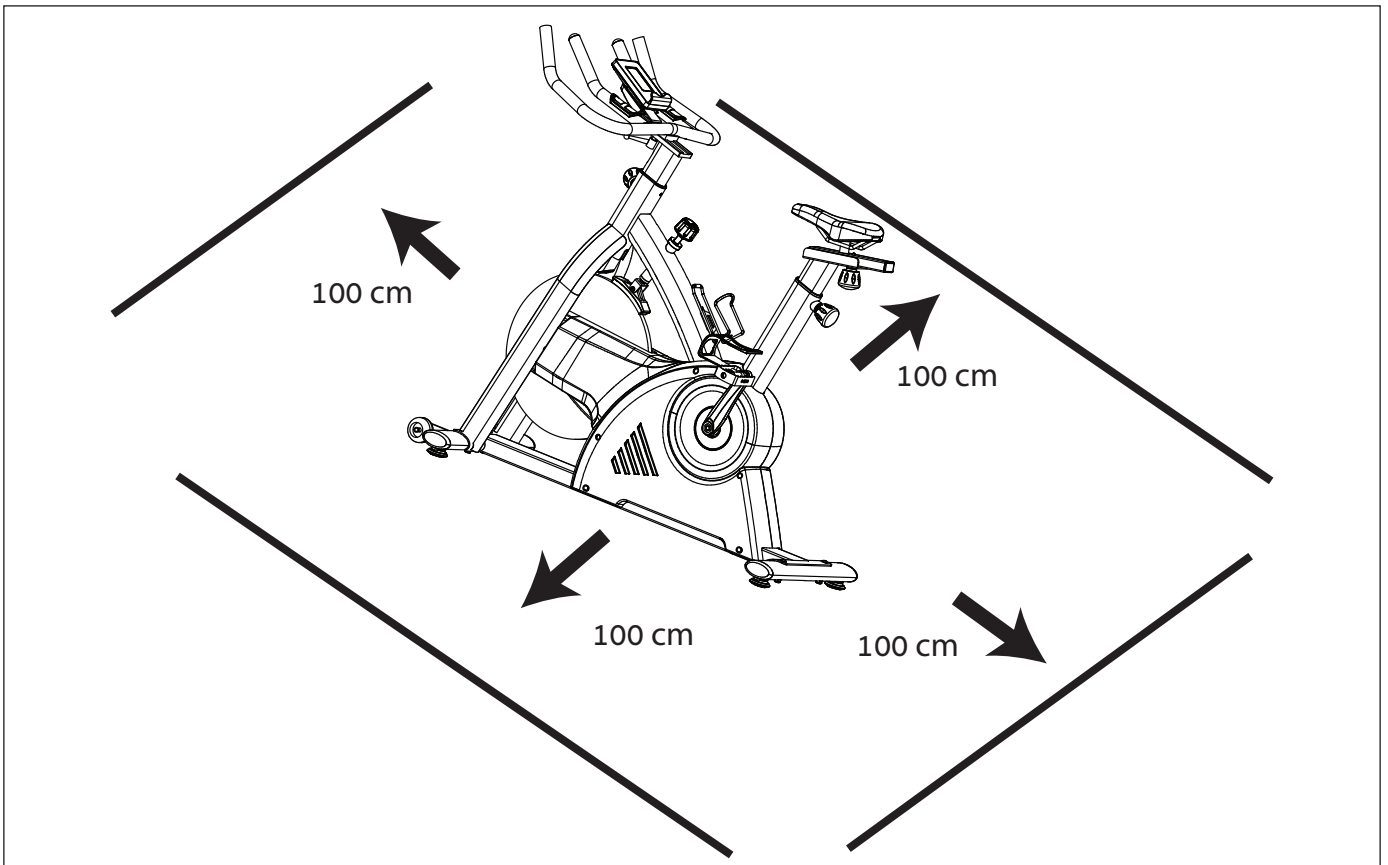
## B



# C



# D-00

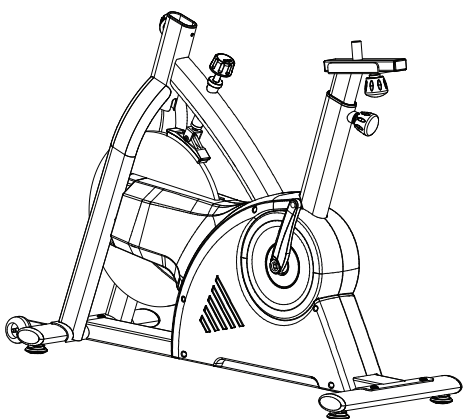
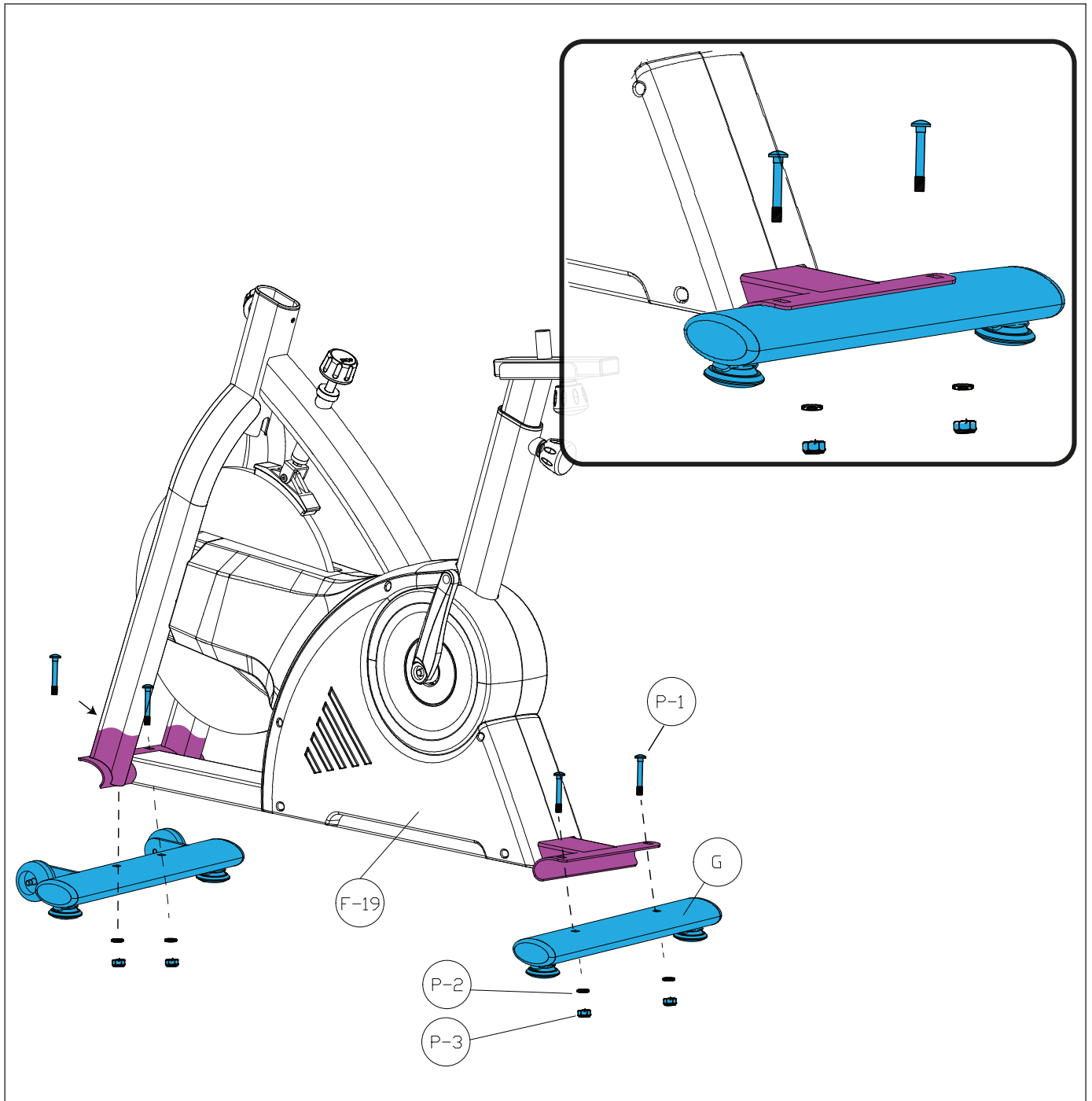






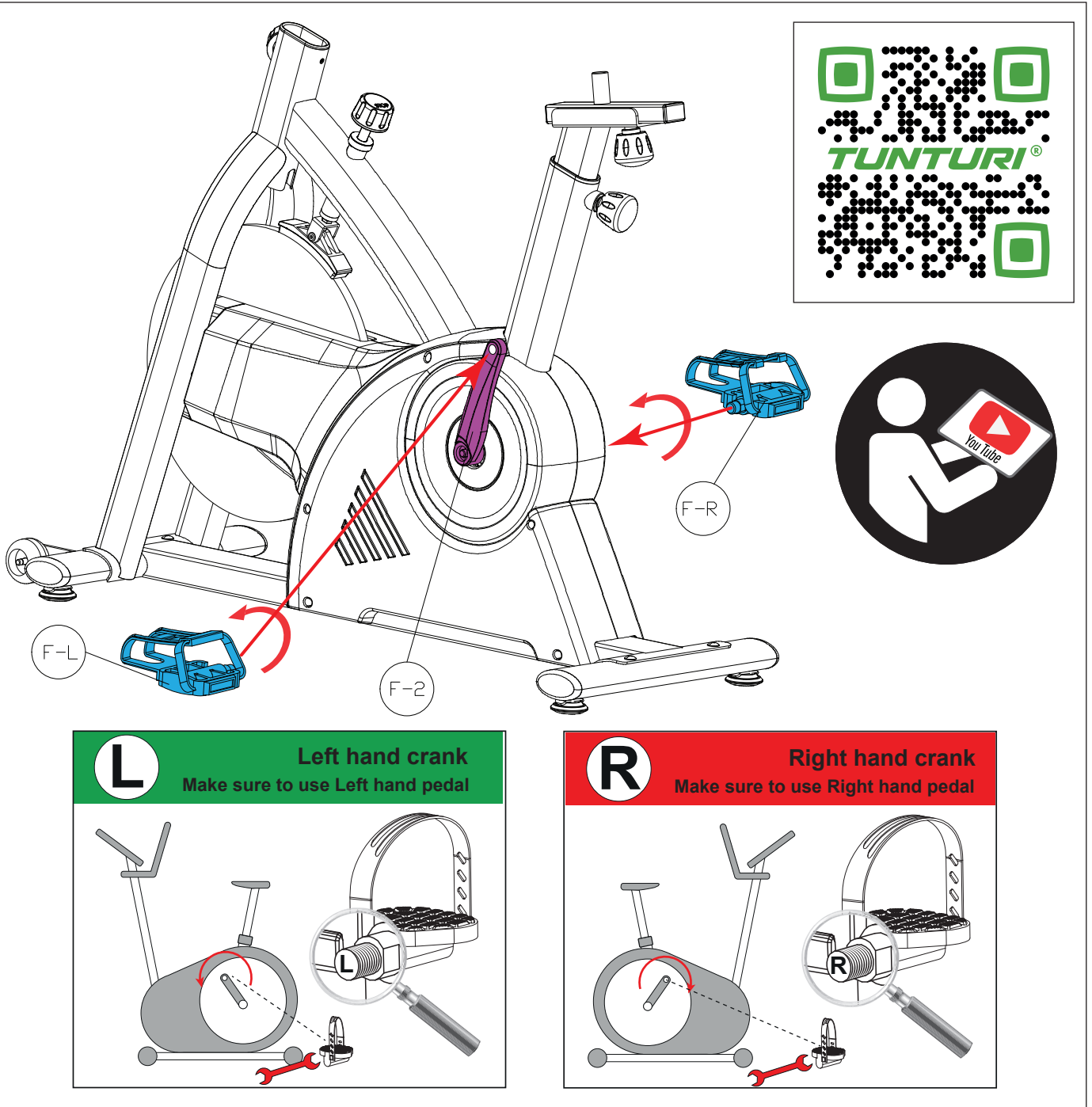
# S40 Sprinter Bike


## D-01




<p>Carriage Bolt P-1(4)</p>	<p>P-5 Washer <math>\varnothing 10.5 \times 22 \times 3.5t</math> ( 1 )</p> <p>P-4</p> <p>P-8 Box Spanner(1)</p> <p>P-6 Screwdriver (1)</p> <p>P-7 Allen Key(1)</p>
<p>Flat Washer P-2 (4)</p>	
<p>lock nut for P-3(4)</p>	

# D-02



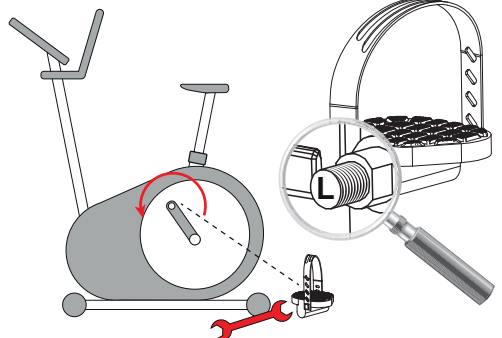


**TUNTURI**®

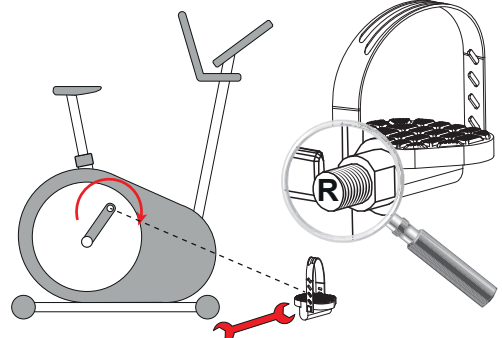


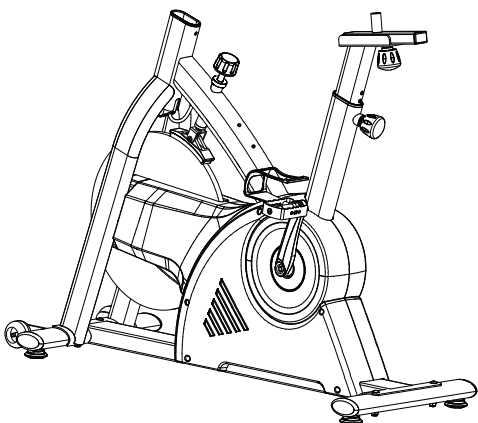
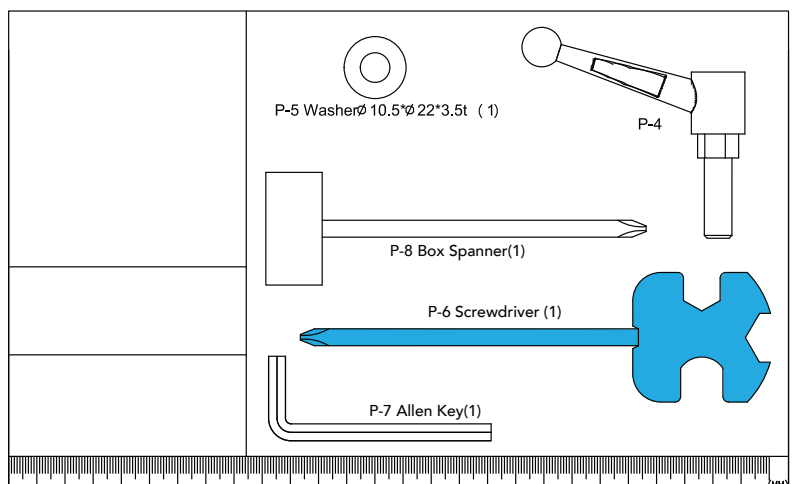
YouTube

**L** **Left hand crank**  
Make sure to use Left hand pedal



**R** **Right hand crank**  
Make sure to use Right hand pedal



P-5 Washer  $\varnothing 10.5 \times 22 \times 3.5t$  ( 1 )

P-4

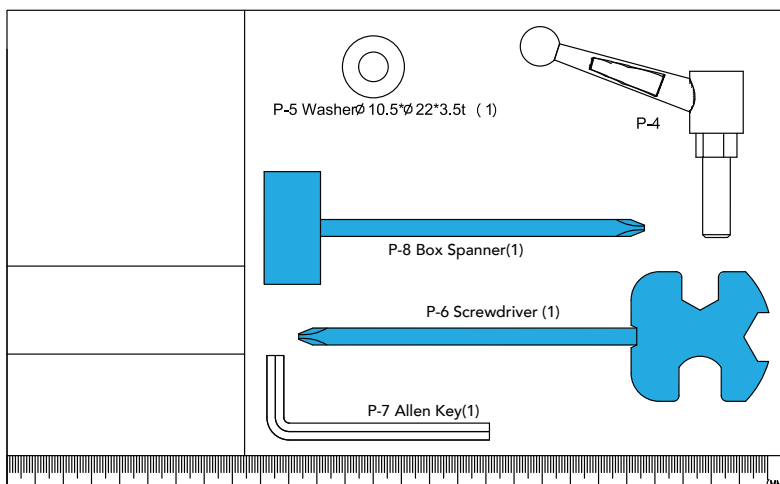
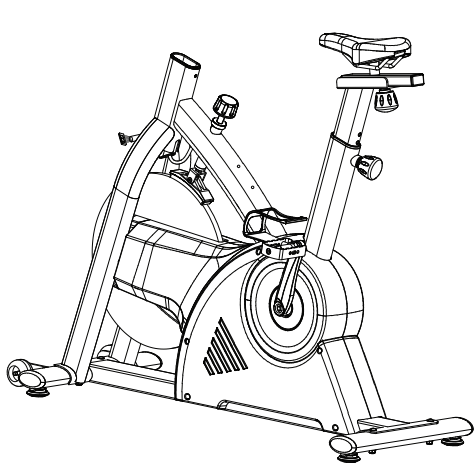
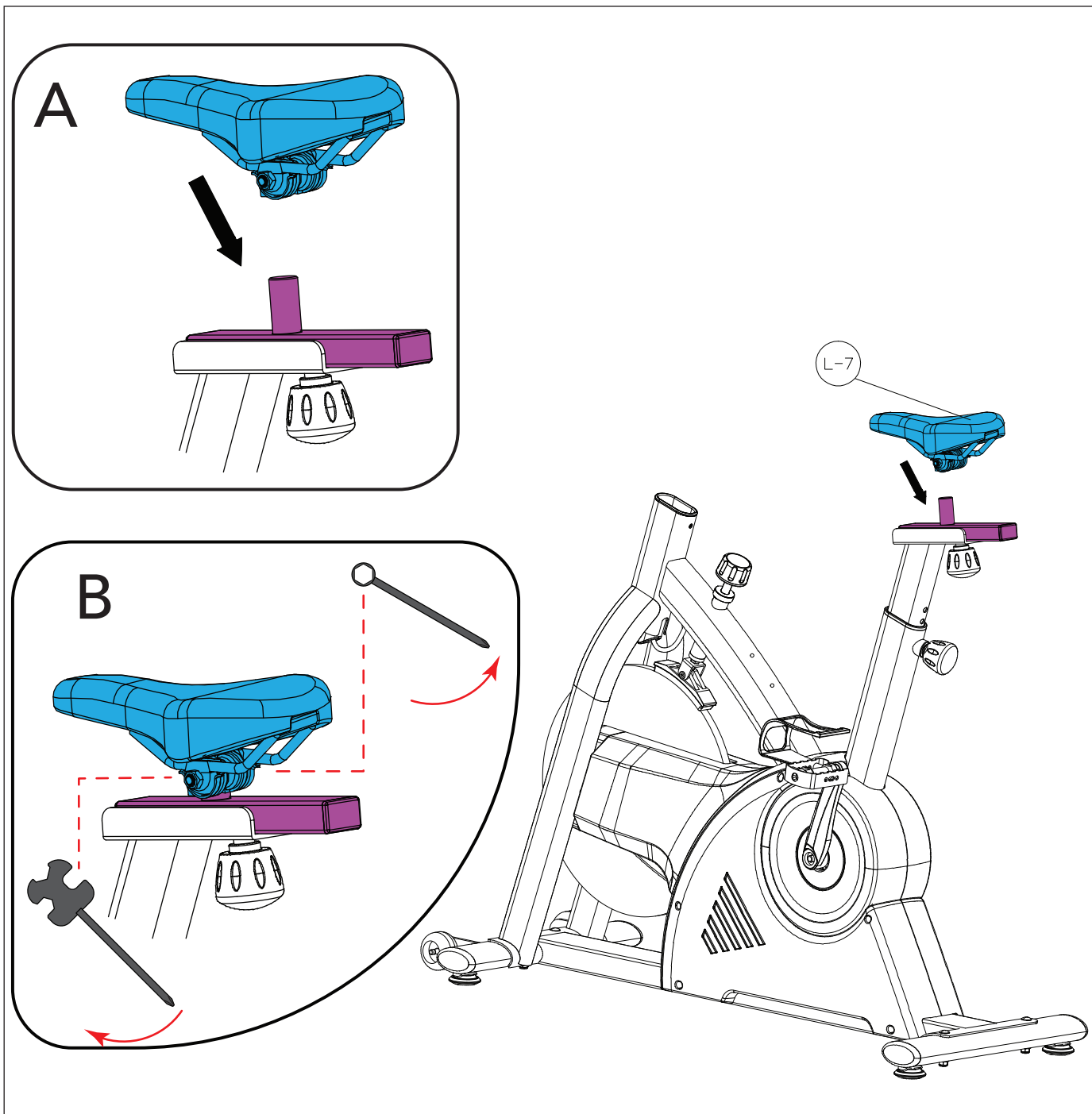
P-8 Box Spanner(1)

P-6 Screwdriver (1)

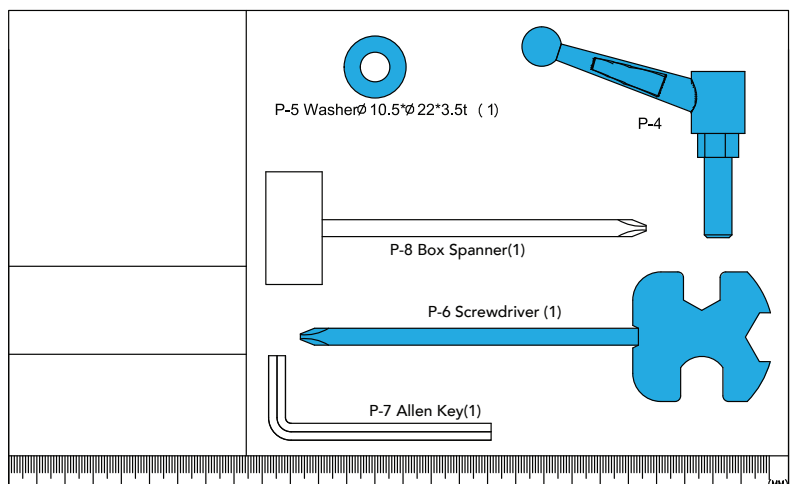
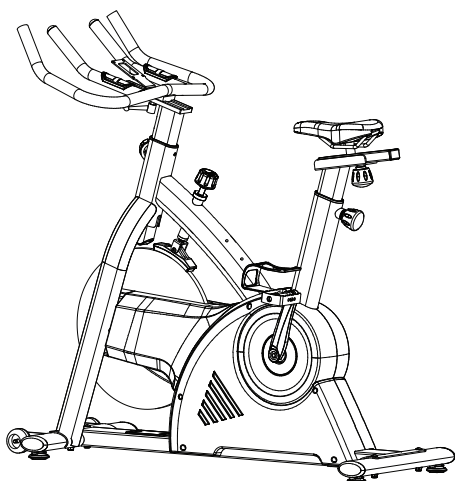
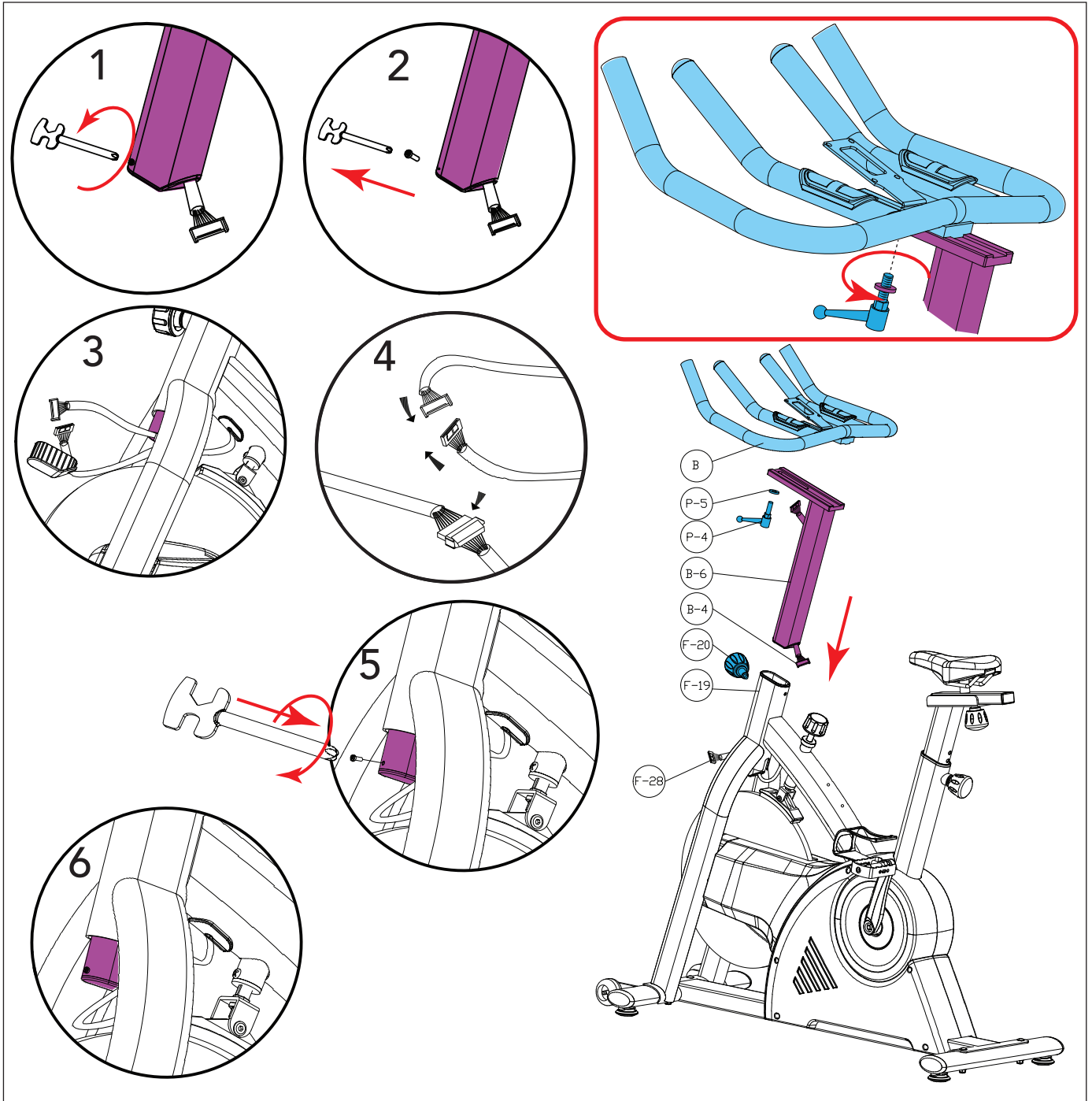
P-7 Allen Key(1)



## D-03

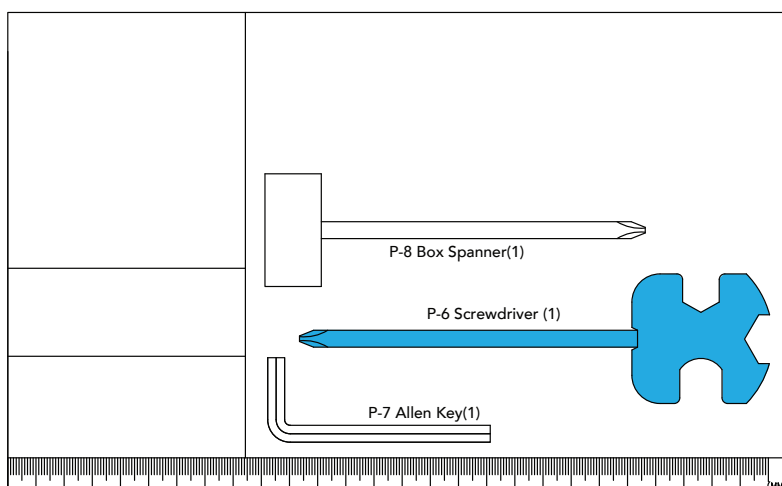
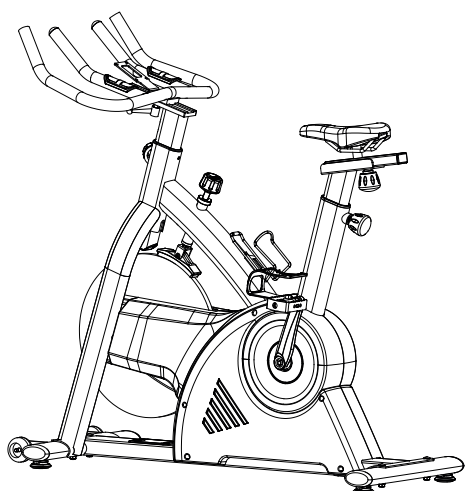
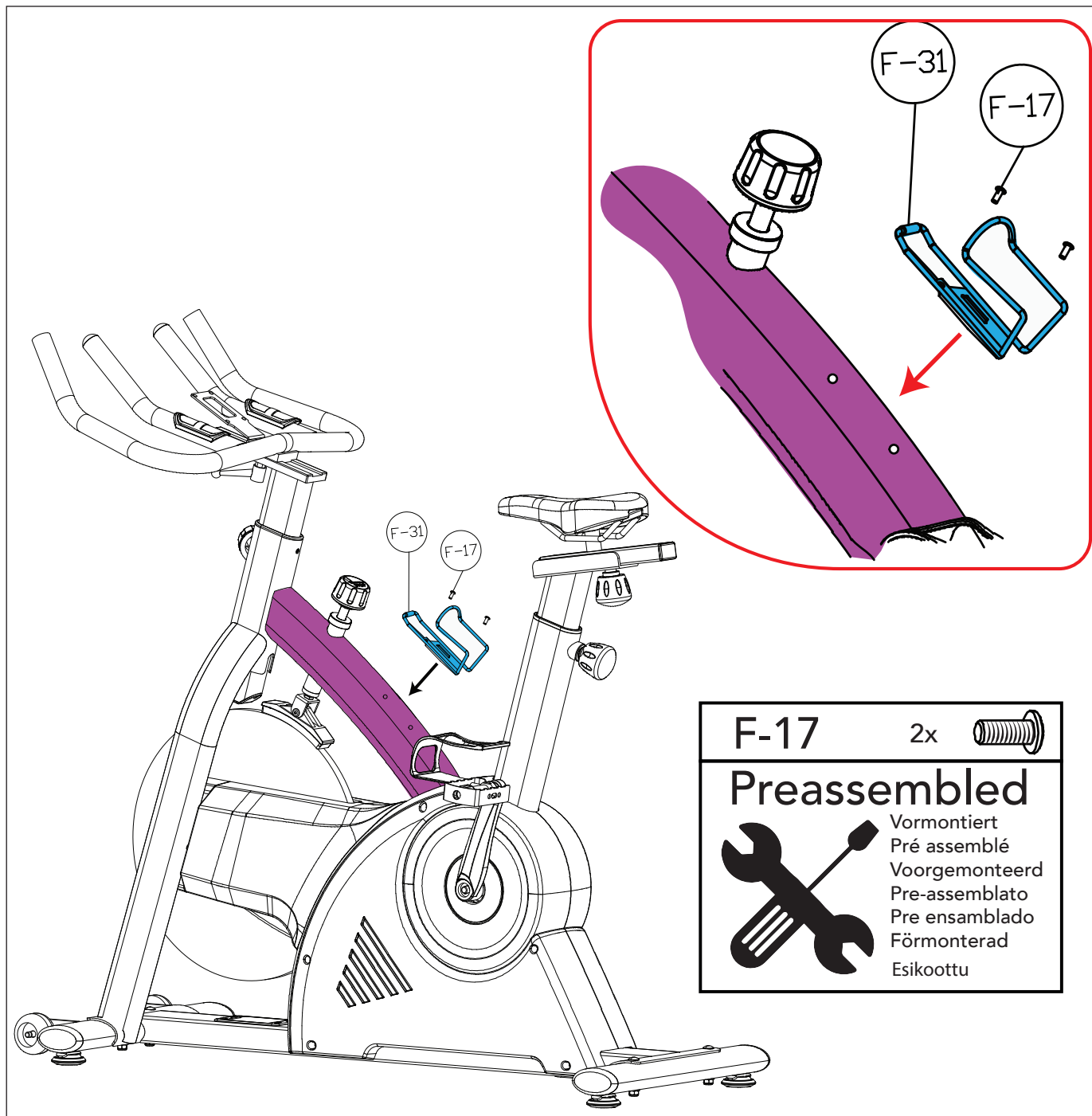


# D-04





## D-05

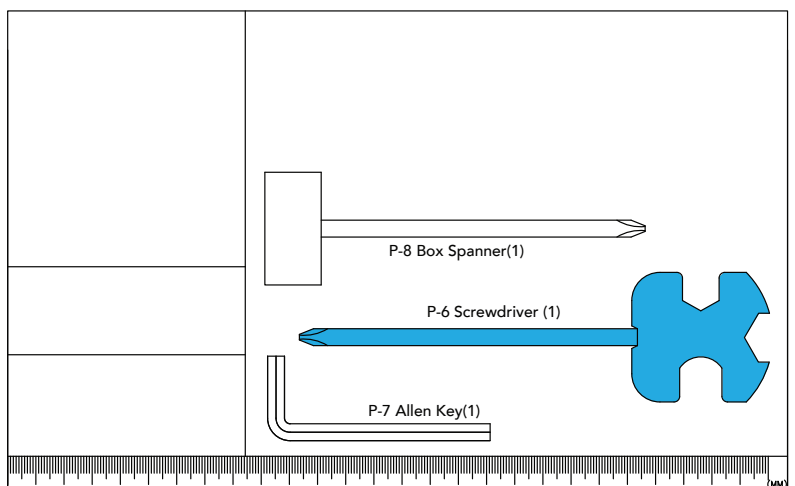
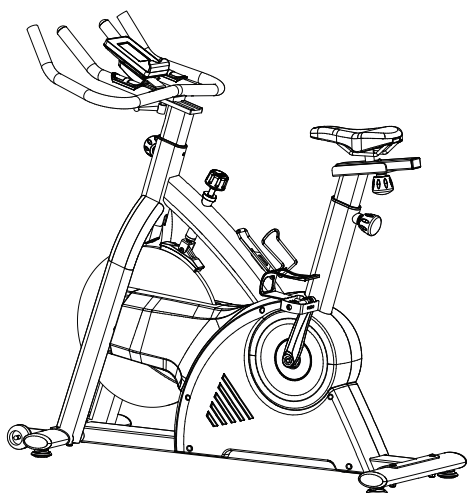
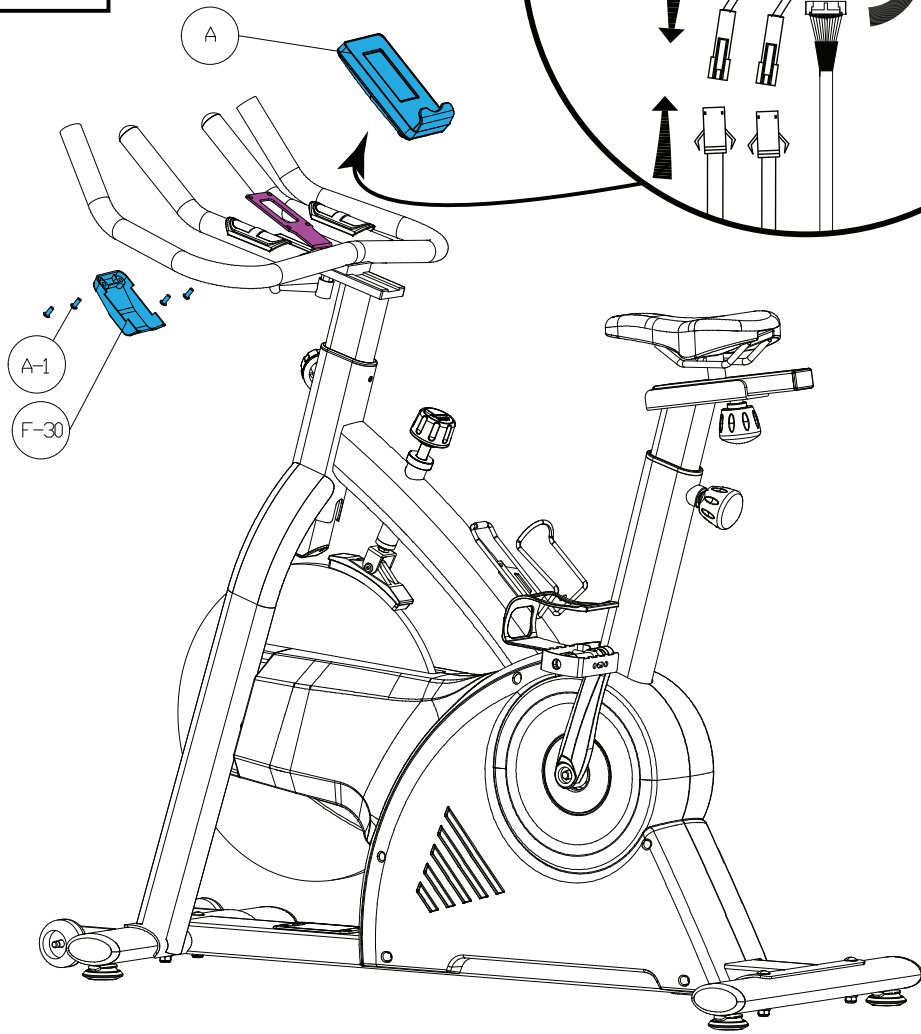
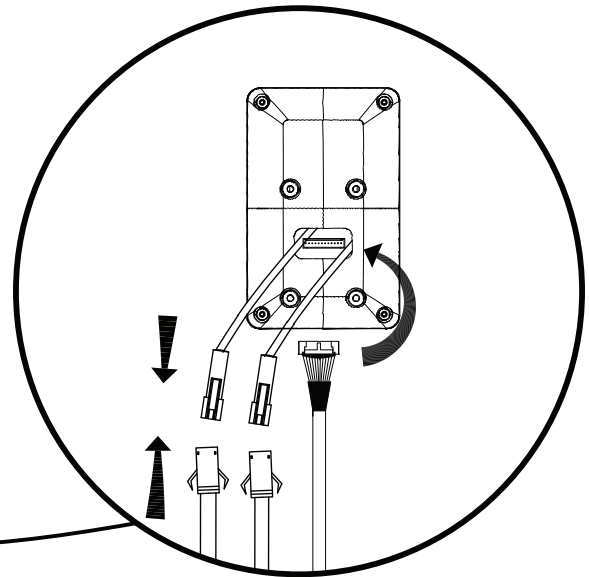


# D-06

 4x A1  
Screw (M5x10)

**Preassembled**

Vormontiert  
Pré assemblé  
Voorgemonteerd  
Pre-assemblato  
Pre ensamblado  
Förmonterad  
Esikoottu

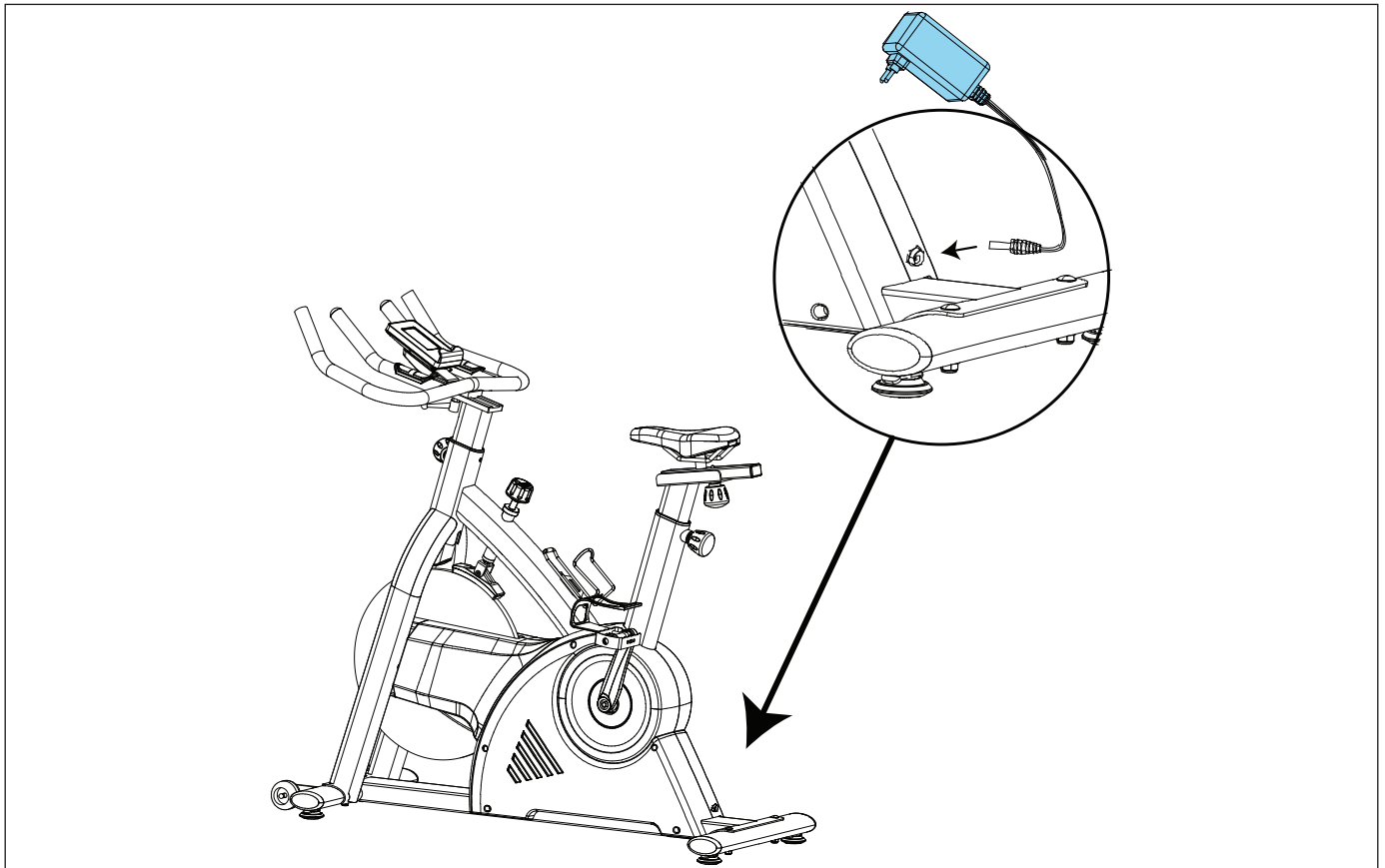







# S40 Sprinter Bike

## E



## F

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Beginner 1</b>	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	17	17	17	17	17	9	9	9	9	9
<b>Beginner 2</b>	1	1	1	1	5	5	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	17	17	17	17
<b>Beginner 3</b>	1	1	5	5	1	1	9	9	5	5	5	13	13	13	9	9	17	17	9	9
<b>Beginner 4</b>	1	1	5	5	9	9	9	9	13	13	13	13	9	9	9	9	5	5	1	1
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Advance 1</b>	1	1	9	9	13	13	17	17	13	17	17	13	17	17	13	13	9	9	1	1
<b>Advance 2</b>	1	1	1	5	5	9	9	13	13	9	9	17	17	17	9	9	5	5	1	1
<b>Advance 3</b>	1	1	1	9	9	9	9	9	9	1	1	1	17	17	17	17	17	1	1	1
<b>Advance 4</b>	1	1	1	5	5	5	9	9	9	13	13	13	17	17	5	5	5	5	1	1
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Sporty 1</b>	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	9	17	1	1
<b>Sporty 2</b>	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17	1	5	9	13	17
<b>Sporty 3</b>	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1	17	1	1	9	9	1	1
<b>Sporty 4</b>	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17	1	1	17	17

## Index

<b>Welcome</b> .....	<b>13</b>
<b>Safety warnings</b> .....	<b>13</b>
Electrical safety .....	14
<b>Assembly instructions</b> .....	<b>14</b>
Description illustration A .....	14
Description illustration B .....	14
Description illustration C .....	14
Description illustration D .....	14
Additional assembly information .....	14
Additional information .....	14
<b>Workouts</b> .....	<b>15</b>
Exercise Instructions .....	15
Heart rate .....	15
<b>Use</b> .....	<b>16</b>
Adjusting the support feet .....	16
Power supply (Fig. E) .....	16
<b>Console (fig F)</b> .....	<b>16</b>
Display functions .....	17
Key functions .....	17
Operation .....	17
<b>Programs</b> .....	<b>17</b>
Quick start .....	17
End your workout .....	17
Manual mode .....	17
Beginner mode .....	18
Advance mode .....	18
Sporty mode .....	18
Cardio mode .....	18
Watt Mode .....	18
Recovery .....	18
Bluetooth & APP .....	19
<b>Cleaning and maintenance</b> .....	<b>19</b>
Defects and malfunctions .....	19
<b>Transport and storage</b> .....	<b>19</b>
<b>Warranty</b> .....	<b>19</b>
<b>Technical data</b> .....	<b>20</b>
<b>Declaration of the manufacturer</b> .....	<b>20</b>
<b>Disclaimer</b> .....	<b>20</b>

## Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

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

### Important Safety Instructions

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

## Safety warnings

### WARNING

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

### WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
  - Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
  - Max. usage is limited to 3 hrs a day.
  - The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
  - Before starting your workout, consult a physician to check your health.
  - If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
  - To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
  - The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
  - Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
  - Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
  - Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
  - Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
  - Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
  - Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
  - Keep your hair away from the moving parts.
  - Wear appropriate clothing and shoes.
  - Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150 kg (330 lbs) .
- Do not open equipment without consulting your dealer.

### Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

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

#### ⚠ WARNING

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

## Assembly instructions

### Description illustration A

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

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

### Description illustration B

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

#### 🔧 NOTE

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

### Description illustration C

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

### Description illustration D

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

#### 🔧 NOTE

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

#### ⚠ WARNING

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

#### ⚠ CAUTION

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

### Additional assembly information

#### D2 How to fit the pedals correctly.

#### 🔧 NOTE

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

#### Right hand pedal

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

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

#### Left hand pedal

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



Click to see our supportive YouTube video  
<https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

#### 🔧 NOTE

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

### Additional information

#### Packaging disposal

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

## End of life disposal

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

## Workouts

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

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

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

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

## Exercise Instructions

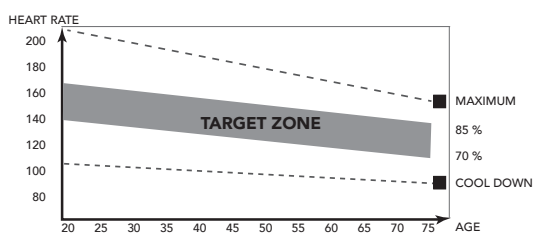
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

### The warming up phase

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

### The exercise phase

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



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

### The cool down phase

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

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

## Muscle toning

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

## Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in.

The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## Heart rate

### Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

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

#### NOTE

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

### Heart rate measurement (heart rate chest belt)

#### NOTE

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

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

#### WARNING

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

#### CAUTION

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

#### NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

### Maximum heart rate (during training)

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

### WARNING

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

### Beginner

#### 50-60% of maximum heart rate

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

### Advanced

#### 60-70% of maximum heart rate

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

### Expert

#### 70-80% of maximum heart rate

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

## Use

### Adjusting the support feet

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

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

### NOTE

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

### Adjusting the horizontal seat position

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

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

### Adjusting the vertical seat position

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

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

### Adjusting the handlebar

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

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

### Emergency break knob

To apply the brake, press down on the brake tension knob.

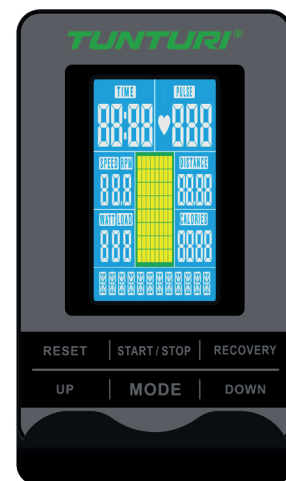
### Power supply (Fig. E)

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

### NOTE

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

## Console (fig F)



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

### CAUTION

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

### NOTE

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

## Display functions

---

### Time window :

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.  
Time will continue counting up if training is not stopped after goal is reached.
- Range: 0:00 ~ 99:59

### Speed window :

- Shows actual speed during exercise
- Range: 0.0 ~ 99.9

### RPM window :

- Shows revolutions per minute during exercise
- Range: 0 ~ 999

### Pulse

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

### Watt

- Display current workout watts.
- Range: 0 ~ 999

### Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash.  
Distance will continue counting up if training is not stopped after goal is reached.
- Range: 0.00 ~ 99.99 KM.

### Load

- Shows tension level setting, when adjusting resistance, for 3 seconds.
- Range: 1 ~ 32

### Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.  
Calories will continue counting up if training is not stopped after goal is reached.
- Range: 0 ~ 9999 K.Calories.

### NOTE

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

## Key functions

---

### Recovery

- Test heart rate recovery status.

### Down

- Decrease resistance level during workout.
- In setting selection lower value.

### Mode

- Confirm setting or selection

### Up

- Increase resistance level during workout.
- In setting selection upper value.

### Reset

- When press and hold for 2 seconds, display will reboot and start from main menu. (all shown data will be lost)
- Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode

### Start/ Stop

- Start workout when in idle mode.
- Stop/ pause workout when in active mode.

## Operation

---

### Power on

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

### Power off

- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically.
- Unplug power supply to power off computer directly.

## Programs

---

### Quick start

---

- Press Start/ Stop key to start your workout without any pre-set setting.
- Use Dial Up/ Down to adjust resistant level during workout.

### End your workout

---

- Press Start/ Stop in workout mode to stop/ pause your workout.  
To resume your workout press Start/ Stop button in pause mode.
- Press Reset key ( in Pause mode ) to reset all workout data.
- Press and hold Reset key for over 2 seconds to reset console. ( Active training data will be lost )

### Manual mode

---

- Press Up/ Down key to select workout program, choose Manual mode and press mode key to enter next setting entry for manual mode program.
- Press Up/ Down key to pre-set training time, and press Mode key to confirm the setting.

### NOTE

- After confirm you can set also: Distance, Calories, & Pulse.
- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)



### **Beginner mode**

---

- Press Up/ Down key to select workout program, choose beginner mode and press Mode key to enter next setting menu for beginner mode.
- There can be 4 beginner modes selected: Beginner 1 ~ 4, select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to present training time.
- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

### **Advance mode**

---

- Press Up/ Down key to select workout program, choose beginner mode and press Mode key to enter next setting menu for beginner mode.
- There can be 4 beginner modes selected: Advance 1 ~ 4., select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to present training time.
- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

### **Sporty mode**

---

- Press Up/ Down key to select workout program, choose beginner mode and press Mode key to enter next setting menu for beginner mode.
- There can be 4 beginner modes selected: Sporty 1 ~ 4, select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to present training time.
- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level.
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

### **Cardio mode**

---

- Press Up/ Down key to select workout program, choose Cardio mode and press Mode key to enter next setting menu for advance mode.
- Press Up/ Down key to set your age and confirm by pressing mode key.
- There can be 4 Cardio modes selected:  
55% (of maximum HR = 220 - age x 55%)  
75% (of maximum HR = 220 - age x 75%)  
90% (of maximum HR = 220 - age x 90%)  
TAG (Target Heart Rate, default set on 100  
Use Up/ Down key to change, and confirm by pressing mode key).  
Select one by using the Up/ Down key and confirm selected by pressing Mode key.
- Press Up/ Down key to pre-set training time, and press Mode key to confirm the setting.

- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

#### **NOTE**

- In Cardio mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where your hart rate reaches the Pre set HRC target.
- After 6 seconds without pulse input, LCD will show "Pulse Input" to notify the user.

### **Watt Mode**

---

- Press Up/ Down key to select workout program, choose Watt mode and press Mode key to enter next setting menu for advance mode.
- Use Up/ Down to set Watt target.  
120 is pre-set default  
Range: 10~350  
confirm by pressing mode key.
- Use Up/ Down key to set Time.  
Confirm by pressing mode key.
- Press Start/ Stop key to start workout
- Press Up/ Down key to adjust resistance level (Watt).
- Press Start/ Stop key to pause workout.
- Press Reset key to return to main menu. (active training data will be lost)

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

#### **NOTE**

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

### **Recovery**

---

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

#### **How to read the test result.**

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

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

**NOTE**

- When your heart rate increased in the test minute, it will read F6 too.
- When entering Recovery mode, the workout will be paused.
- Press Start/ Stop to resume training when exit Recovery mode, or press Reset to go back to start menu.

**Bluetooth & APP**

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

**NOTE**

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

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

**Cleaning and maintenance**

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

**WARNING**

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

**Defects and malfunctions**

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

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

**Trouble shooting:**

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

**NOTE**

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

**Shaky or unstable feeling during use**

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

**Transport and storage****WARNING**

- 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
Heartrate measurement available via:	handgrip contact	<input checked="" type="checkbox"/>
	5.3~ 5.4 Khz.	<input checked="" type="checkbox"/>
	BT (BLE)	<input checked="" type="checkbox"/>
	ANT+	<input checked="" type="checkbox"/>
Length	cm	110
	inch	43.3
Width	cm	52
	inch	20.5
Height	cm	126
	inch	49.6
Weight	kg	49.0
	lbs	108.0
Max. user weight	kg	150
	lbs	330
Adapter Voltage	V	9V-DC
Current	Ma.	1.0 A

## Declaration of the manufacturer

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

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Disclaimer

© 2020 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.

## På svenska

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

## Index

<b>Declaración del fabricante .....</b>	<b>63</b>
<b>Descargo de responsabilidad .....</b>	<b>63</b>
<b>Välkommen .....</b>	<b>64</b>
<b>SäkerhetSäkerhetsvarningar .....</b>	<b>64</b>
Elsäkerhet .....	65
<b>Monteringsanvisningar .....</b>	<b>65</b>
Beskrivning illustration A.....	65
Beskrivning illustration B.....	65
Beskrivning illustration C.....	65
Beskrivning illustration D .....	65
Ytterligare monteringsinformation.....	65
Ytterligare information .....	65
<b>Träning .....</b>	<b>66</b>
Övning Instruktioner .....	66
Hjärtfrekvens .....	66
<b>Användning .....</b>	<b>67</b>
Justera stödfötterna.....	67
Strömförsörjning (fig. E) .....	67
<b>Panel (fig F) .....</b>	<b>67</b>
Förklaring av displayfunktioner.....	67
Förklaring av knappar .....	68
Manövrering.....	68
<b>Program .....</b>	<b>68</b>
Snabbstart.....	68
Avsuta ditt träningspass.....	68
Manuellt läge .....	68
Beginner mode .....	68
Advance mode.....	69
Sporty mode .....	69
Cardio mode .....	69
Watt mode .....	69
Recovery .....	69
Bluetooth & APP .....	69
<b>Rengöring och underhåll .....</b>	<b>70</b>
Fel och funktionsstörningar.....	70
<b>Transport och lagring.....</b>	<b>70</b>
<b>Garanti.....</b>	<b>70</b>
<b>Teknisk information .....</b>	<b>71</b>
<b>Försäkran från tillverkaren .....</b>	<b>71</b>
<b>Friskrivning .....</b>	<b>71</b>

## Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner, styrka bänkar och flera stationer. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

### Viktiga instruktioner om säkerhet

Denna handbok är en viktig del av din träningsutrustning. Läs alla instruktioner i den här handboken innan du börjar använda denna utrustning. Följande försiktighetsåtgärder måste alltid följas:

## SäkerhetSäkerhetsvarningar

### ⚠ VARNING

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

### ⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
  - Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag.
  - Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
  - Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
  - Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
  - Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
  - Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
  - Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
  - Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
  - Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
  - Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
  - Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
  - Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
  - Håll undan håret från de rörliga delarna.
  - Bär passande kläder och skor.
  - Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.

- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 150 kg (330 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

## Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningssladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan komma åt avsiktligt eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen oövervakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.
- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

### ⚠ VARNING

- Använd aldrig vatten eller någon annan vätska direkt på eller i närheten av utrustningen, utan använd endast en fuktig trasa om du behöver rengöra maskinen med fukt.
- Att använda vätska direkt är skadligt för utrustningens komponenter och kan leda till en elstöt orsakad av en kortslutning. Detta kan leda till allvarlig personskada eller till och med dödsfall.

## Monteringsanvisningar

### Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts. Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

### Beskrivning illustration B

På illustrationen kan du se vilka komponenter och delar som du ska hitta när du packar upp produkten.

#### ⚠ OBS!

- Små delar kan ligga gömda/vara nedpackade i ihåliga utrymmen i produktskyddet av polystyren.

### Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten. Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

## Beskrivning illustration D

På illustrationerna visas i rätt ordning hur träningsredskapet ska monteras på bästa sätt.

#### ⚠ OBS!

- Delnumren som visas vid monteringsinstruktionerna överensstämmer med den reservdelsritning som finns i onlineversionen av hela bruksanvisningen.

#### ⚠ VARNING

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

#### ⚠ OBS.

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

## Ytterligare monteringsinformation

### D2 Hur ska pedalerna sättas fast korrekt.

#### ⚠ OBS!

- Höger och vänster anges sett utifrån hur du sitter när du tränar.

### Högra pedalen

- Leta efter markeringen "R" eller "L" på pedalaxeln
- Fäst den högra pedalen "R" på det högra vevpartiet.
- Vrid först pedalaxeln medurs för hand.
- Använd skiftnyckeln för att dra fast pedalen ordentligt.

### Vänstra pedalen

- Fäst den vänstra pedalen "L" på det vänstra vevpartiet.
- Vrid först pedalaxeln moturs för hand.
- Använd skiftnyckeln för att dra fast pedalen ordentligt.



Klicka för att se vår stödjande YouTube-video  
<https://youtu.be/Devel2ZhCAc>

#### ⚠ ANMÄRKNING

- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

## Ytterligare information

### Bortskaffande av förpackning

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

### Bortskaffande av uttjänt redskap

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

## Träning

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

### Övning Instruktioner

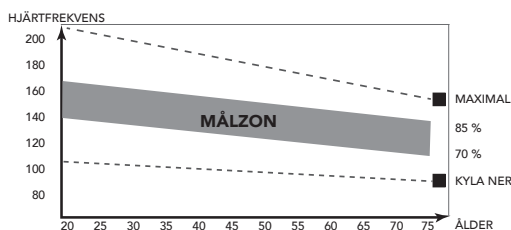
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

### Uppvärmningsfasen

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

### Träningsfasen

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



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

### Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned. Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen.

När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningstillfällen jämnt under hela veckan.

### Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och

nedvarningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

### Viktminskning

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

### Hjärtfrekvens

#### Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt. Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.

#### ANMÄRKNING

- Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbalte.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

#### Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

#### ANMÄRKNING

- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbalte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbalte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbaltet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

#### VARNING

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

#### OBS.

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

#### ANMÄRKNING

- Använd inte ett pulsbalte tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbaltet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbaltet utanpå kläderna. Om du bär pulsbaltet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

#### Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna



den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: 220 - 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.

### Nyborjarnivå

#### 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

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

### Avanceradnivå

#### 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

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

### Expert

#### 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

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

## Användning

### Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med justerbara stödfötter. Om utrustningen känns instabil, ranglig eller inte är korrekt planad, kan dessa stödfötter justeras för att göra nödvändiga korrigeringar.

- Vrid stödfötterna inåt/utåt efter behov för att placera utrustningen i ett stabilt och så plant läge som möjligt.
- Dra åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.

### ⚠ OBS

- Utrustningen är mest stabil när den är så nära golvet som möjligt. Börja därför att plana ut utrustningen genom att vrida alla stödfötter helt inåt innan du vrider utåt de stödfötter som krävs för att stabilisera och plana ut utrustningen.

### Ställa in horisontellt sadelläge

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

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

### Ställa in vertikalt sadelläge

Det vertikala sadelläget kan ställas in genom att placera sadelstängens i önskat läge. Med benet nästan rakt måste fotvalvet vidröra pedalen på dess lägsta punkt.

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

### Justera handtaget

Handtaget kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

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

### Nödbromsskruv

För att bromsa trycker du ned bromsreglaget.

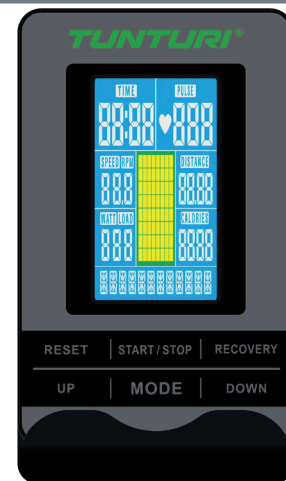
## Strömförsörjning (fig. E)

Träningsredskapet försörjs av en extern strömkälla. Illustrationen visar strömingången på träningsredskapet.

### ⚠ ANMÄRKNING

- Anslut strömförsörjningen till träningsredskapet innan det ansluts till vägguttaget.
- Dra alltid ut sladden när maskinen inte används.

## Panel (fig F)



1. Skärm
2. Bok/ tablett rack
3. Knappar

### ⚠ OBS

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

## Förklaring av displayfunktioner

### Time (Tid)

- Om målvärdet inte ställs in kommer tiden att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer tiden att räknas ner från din måltid till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Tiden kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0:00~99:59

### Speed

- Visar aktuell träningshastighet.
- Område 0.0 ~ 99.9

### RPM

- Visar varv per minut
- Område 0 ~ 999

### Pulse

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder efter att den detekterats av panelen.
- Utan pulssignal i 6 sekunder visar konsolen "P".
- Pulsarmet ljuder när aktuell puls ligger över målpulsen.
- Område: 0-30 ~ 230 BPM.

### Watt

- Visa aktuell tränings-watts
- Område: 0 ~ 999

### Distance

- Om målvärdet inte ställs in kommer avståndet att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer avståndet att räknas ner från ditt målavstånd till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Avståndet kommer att fortsätta räknas nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område: 0.00 ~ 99.99 KM.

### Load

- Visar inställning av spänningsnivå när du ställer in motståndet i 3 sekunder.
- Område: 1 ~ 32

### Calories

- Om målvärdet inte ställs in kommer kalorierna att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer kalorierna att räknas ner från ditt målkalorivärde till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Kalorier kommer att fortsätta räknas nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område: 0~9999

### ⚠ OBS

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

## Förklaring av knappar

### Recovery

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

### Down

- Minska motståndet
- Tryck på ratten för att minska värdet.

### Mode

- Välj funktion genom att trycka på knappen MODE.

### Up

- Öka motståndet.
- Tryck på ratten för att öka värdet.

### Reset

- I inställningsläget trycker du på knappen RESET en gång för att återställa aktuella funktionssiffror.
- Tryck på knappen RESET och håll den intryckt i 2 sekunder för att återställa alla funktionssiffror.

### Start/ Stop

- Starta eller stoppa ( paus ) träning.

## Manövrering

### Ström på

- Anslut strömförsörjningen till datorn.
- Tryck på valfri knapp för att sätta på strömmen om enheten befinner sig i läget SLEEP.
- Börja trampa för att sätta på panelen om den befinner sig i viloläget.

### Ström av

- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 minuter kommer monitorn att gå till läget SLEEP automatiskt.
- Koppla ur strömförsörjningen direkt till datorn.

## Program

### Snabbstart

- Tryck på Start/ Stop för att starta din träning utan förinställda värden.
- Justera motståndsnivån under träning med Up/ Down på skivan.

### Avsuta ditt träningspass

- Tryck på Start/ Stop i träningsläge för att stoppa/pausa ditt träningspass. Tryck på Start/ Stop i pausläge för att fortsätta ditt träningspass.
- Tryck på Reset (i pausläge) för att återställa alla träningsdata.
- Tryck och håll Reset nere i min. 2 sek för att återställa manöverbordet. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

### Manuellt läge

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Manual och tryck på knappen Mode för att gå till nästa inmatning av inställning för programmet i det manuella läget.
- Använd knappen Up/ Down för att förinställa träningstiden och tryck på Mode för att bekräfta inställningen.

### ⚠ OBS

- Efter bekräftelsen kan även följande ställas in: Distance, Calories, & Pulse.
- Om mer än ett mål ställs in avslutas träningen vid de första uppnådda målen.
- Om du lämnar ett mål tomt kommer det inte att ses som en förinställd gräns.

- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

### Beginner mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Beginner och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Beginner.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Beginner 1 ~ 4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

## Advance mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Advance och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Advance.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Advance 1~4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

## Sporty mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Sporty och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Sporty.
- Använd knappen Up/ Down för att välja program Sporty 1 ~ 4 och tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån.
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

## Cardio mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Cardio och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning för programmet Cardio.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in ålder, tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att välja 55% (Högsta hjärtfrekvens = 220 - ålder x55%)  
75% (Högsta hjärtfrekvens = 220 - ålder x75%)  
90% (Högsta hjärtfrekvens = 220 - ålder x90%)  
TAG (Target H.R. \_ Default 100, Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid, tryck på Mode för att bekräfta.
- Använd knappen Up/ Down för att ställa in tid, tryck på Mode för att bekräfta.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen
- Använd Reset för att gå tillbaka till huvudmenyn.

### OBS

- I Hjärtläge regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där dina hjärtslag uppnår det förinställda HRC-målet.
- Efter 6 sekunder utan pulsingång, visar LCD "Pulse Input" för att meddela användaren.

## Watt mode

- Använd knappen Up/ Down för att välja träningsprogram, välj läget Watt och tryck på lägesknappen för att mata in nästa inställning i programmet Watt.

- Använd Up/ Down för att ställa in Watt-målet. 120 är förinställd standardnivå  
Område: 10~35,  
välj och bekräfta genom att trycka på Mode.
- Tryck på knappen Start/ Stop för att starta träningen.
- Använd knappen Up/ Down för att justera motståndsnivån (Watt).
- Tryck på Start/ Stop i träningsläget för att stoppa/pausa träningen. För att återuppta träningen, tryck på knappen Start/ Stop i pausläget.
- Tryck och håll knappen Reset tryckt i över 2 sekunder för att återställa panelen. (Aktiva träningsdata går förlorade)

I effektläge (W) regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där effekten uppnår det förinställda effektläget.

### OBSERVERA

- Effektparameter är beräknad enligt rpm och spänningsnivån.  
När rpm är högre, blir spänningen lägre.  
När rpm är lägre, blir spänningen högre.

## Recovery

- Knappen Recovery fungerar endast om puls detekteras.
- Time visar "0:60" (sekunder) och räknar ner till 0.
- Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa hjärtfrekvensens återhämtningsstatus. Användaren hittar hjärtfrekvensens återhämtningsnivå baserad på tabellen nedan.
- Tryck på knappen Recovery för att gå till början.

### Hur man läser testresultatet.

Resultatet är baserat på din hjärtfrekvens. När du är aktiv ökar din puls i slag per minut (bpm.).

När du avslutar ditt träningspass kommer din puls att stabiliseras till det normala. Ju snabbare din puls stabiliseras desto bättre hjärttillstånd.

När din puls sjunker med minst 50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F1.

När din puls sjunker mellan 41~50 slag/min. i testminuten kommer ditt resultat att visas som F2.

Och så vidare.

F1	Enastående	50+ bpm.
F2	Utmärkt	41 ~ 50 bpm.
F3	Bra	31~ 40 bpm.
F4	Hyfsad	21 ~ 30 bpm.
F5	Under genomsnittet	11 ~ 20 bpm.
F6	Dålig	0 ~ 10 bpm.

### OBS

- När din puls ökade under testminuten kommer den också att visa F6.
- När du går till läget Recovery pausar träningen.
- Tryck på Start/ Stop för att återgå till träningen när du lämnar läget Recovery, eller tryck på Reset för att gå tillbaka till startmenyn.

## Bluetooth & APP

- Denna panel kan ansluta APP (Fit Hi Way) på den smarta enheten med Bluetooth. (iOS & Android).
- Upprätta Bluetooth-anslutningen endast via anslutningsläget på den installerade APP-enheten på din smarta enhet.
- När panelen har anslutits till den smarta enheten via Bluetooth stängs strömmen på panelen av.

### ⚠ OBS

- Tunturi ger dig endast möjligheten att ansluta din träningspanel med en Bluetooth-anslutning. Därför bär Tunturi inget ansvar för skador eller felfunktioner som uppstår på andra produkter än Tunturi-produkter.
- Kolla webbplatsen för extra information.

Denna konsol kan ta emot en Bluetooth-pulssändare. Det finns inget behov av att para ihop enheten eftersom konsolen automatiskt kommer att upptäcka pulssändaren när den är inom räckvidden.

## Rengöring och underhåll

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

### ⚠ VARNING

- 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.

## Fel och funktionsstörningar

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

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

### Felsökning:

- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.

### ⚠ ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.
- Om datorn visas onormalt, vänligen installera om transformatorn och försök igen.

### Skakig eller instabil känsla under användning

Om maskinen känns instabil eller instabil under drift, är det lämpligt att justera stödfötterna för att få ramen till rätt höjd. Läs anvisningarna i den här handboken i avsnittet: "Användning"

## Transport och lagring

### ⚠ VARNING

- Innan transport och förvaring, avlägsna adaptern.
  - Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.

- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

## Garanti

### Tunturis ägargarantitunt

#### Garantivillkor

Konsumenten har rätt till tillämpliga lagliga rättigheter som anges i den nationella lagstiftningen om handel med konsumentvaror.

Denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Köparens garanti är endast giltig om produkten används i en miljö som är godkänd av Tunturi New Fitness BV och underhålls enligt instruktionerna för den specifika utrustningen. Den produktspecifika godkända miljön och underhållsinstruktionerna anges i produktens "användarhandbok". "Användarhandboken" kan laddas ned från vår webbplats. <http://manuals.tunturi.com>

#### Garantivillkor

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

#### Garantis 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 orsakas av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

## Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Hjärtfrekvensmätning tillgänglig via:	hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. BT (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Längd	cm inch	110 43.3
Bredd	cm inch	52 20.5
Höjd	cm inch	126 49.6
Vikt	kg lbs	49.0 108.0
Max användarvikt	kg lbs	150 330
Adapter Spänning Strömstyrka		9V-DC 1.0 A

## Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv:

EN 957 (HB), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Alla rättigheter förbehållna.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.

## Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

## Sisältö

<b>Tervetuloa</b> .....	<b>72</b>
<b>Turvallisuusvaroitukset</b> .....	<b>72</b>
Sähköturvallisuus.....	73
<b>Kokoamisohjeet</b> .....	<b>73</b>
Kuvan A kuvaus.....	73
Kuvan B kuvaus.....	73
Kuvan C kuvaus.....	73
Kuvan D kuvaus.....	73
Asennusta koskevia lisätietoja.....	73
Lisätietoa laitteen omistajalle.....	73
<b>Harjoitukset</b> .....	<b>73</b>
Ohjeita harjoittelua varten .....	74
Syke.....	74
<b>Käyttö</b> .....	<b>75</b>
Tukijalkojen säätö.....	75
virtalähde (kuva. E).....	75
<b>Ohjauspaneeli (kuva F)</b> .....	<b>75</b>
Näytön toimintojen selitys .....	75
Painikkeet.....	76
Toiminta .....	76
<b>Ohjelmat</b> .....	<b>76</b>
Pika-aloitus.....	76
Lopeta harjoituksesi .....	76
Manuaalinen tila.....	76
Beginner .....	76
Advance .....	76
Sporty.....	77
Cardio .....	77
Watt Mode ( Watti-tila ).....	77
Recovery .....	77
Sovellus & Bluetooth.....	77
<b>Puhdistus ja huolto</b> .....	<b>78</b>
Viat ja häiriöt.....	78
<b>Kuljetus ja säilytys</b> .....	<b>78</b>
<b>Takuu</b> .....	<b>78</b>
<b>Tekniset tiedot</b> .....	<b>79</b>
<b>Valmistajan vakuutus</b> .....	<b>79</b>
<b>Vastuuvapauslauseke</b> .....	<b>79</b>

## Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutilaitteet, voimapenkit ja moniasemat.

Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin alat käyttää kuntolaitettasi. Noudata aina seuraavia varotoimia:

## Turvallisuusvaroitukset

### ⚠ VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.

### ⚠ VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 3 tuntiin päivässä
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmetymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 150 kg (330 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.



## Sähköturvallisuus

(koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellisjännite.
- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulmista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjäsi.
- Suorista aina virtajohto täysin.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.
- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettynä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Irrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

### ⚠ VAROITUS

- Älä koskaan käytä vettä tai mitään muuta nestettä suoraan laitteen päällä tai lähellä. Jos laitteen puhdistamiseen tarvitaan nestettä, käytä kosteaa liinaa.
- Nesteen käyttäminen suoraan laitteessa on haitallista laitteen osille, ja tästä syntyvä oikosulku voi aiheuttaa sähköiskun. Seurauksena voi olla vakava vamma tai jopa kuolema.

## Kokoamisohjeet

### Kuvan A kuvaus

Kuvassa on esitetty, miltä harjoituslaite näyttää, kun asennus on saatu valmiiksi.

Voit käyttää tätä viitteenä asennuksen aikana, mutta tee asennusvaiheet aina oikeassa järjestyksessä kuvien mukaisesti.

### Kuvan B kuvaus

Kuvassa on esitetty, mitä komponentteja ja osia sinun tulisi löytää poistaessasi tuotteen pakkauksesta.

### ⚠ HUOMAUTUS!!

- Pienet osat voivat olla piilossa / pakattuina Styrofoam-tuotesuojan koloihin.

### Kuvan C kuvaus

Kuvassa on esitetty tuotteesi mukana tuleva välinepaketti.

Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

### Kuvan D kuvaus

Kuvassa on esitetty oikea järjestys, jota noudattamalla harjoittelulaitteen asennus onnistuu parhaiten.

### ⚠ HUOMAUTUS!!

- Asennusvaiheissa esitetyt osanumerot alkavat varaosapiirustuksen numerolla; varaosapiirustuksen löytää verkosta käyttöohjeen täydestä versiosta.

### ⚠ VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetystä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

### ⚠ HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.
- Katso piirroksista laitteen oikea asennus.

## Asennusta koskevia lisätietoja

### D2 Polkimien asentaminen oikein.

#### HUOMAUTUS!!

- Oikea ja vasen puoli on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna.

### Oikean puolen poljin

Etsi "R"- tai "L"-merkki poljinakselistasta.

- Asenna oikean puolen poljin "R" oikean puolen poljinkampeen.
- Käännä ensin poljinakselia myötöpäivään käsin.
- Kiristä poljin kunnolla käyttämällä jakoavainta.

### Vasemman puolen poljin

- Asenna vasemman puolen poljin "L" vasemman puolen poljinkampeen.
- Käännä ensin poljinakselia vastapäivään käsin.
- Kiristä poljin kunnolla käyttämällä jakoavainta.



Katso YouTube-ohjevideomme napsauttamalla <https://youtu.be/Devel2ZhCAC>

### ⚠ ILMOITUS

- Kun olet suorittanut asennuksen loppuun, pane tämän tuotteen mukana toimitetut työkalut talteen tulevia huoltotoimia varten.

## Lisätietoa laitteen omistajalle

### Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.

### Laitteen hävittäminen käyttöiän päätyttyä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia.

Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

## Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoa lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen

rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteepäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venyttellä harjoittelun lopuksi.

## Ohjeita harjoittelua varten

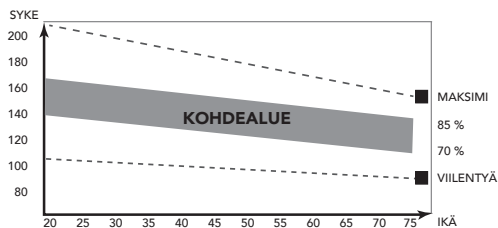
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

### Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppien ja lihavammojen riskiä. Suosittelemme, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan mukaisesti. Jokaisen venytyksen tulisi kestää noin 30 sekuntia. Älä tee venytyksiä väkisin tai nykäisten - jos tunnet kipua, LOPETA.

### Harjoitteluvaihe

Tämä on se vaihe, jossa ponnistelet. Säännöllisen harjoittelun tuloksena jalkojesi lihakset tulevat joustavammiksi. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää ylläpitää tasaista nopeutta koko ajan. Rasituksen tulisi olla riittävän suuri, jotta sykkeesi nousee tavoitealueelle alla olevan kaavion mukaisesti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmilla aloittelijoilla se on noin 15-20 minuuttia.

### Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten. Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

### Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteesi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteesi on myös kunnan kohentaminen, sinun pitää muuttaa harjoitteluohjelmaasi. Harjoittele lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheissa normaalisti, mutta lisää vastusta harjoitteluvaiheessa, jotta jalkasi joutuvat tekemään enemmän työtä. Vähennä tarvittaessa nopeutta, jotta sykkeesi pysyy tavoitealueella.

### Painon pudotus

Ratkaisevaa on se, miten rasittavaa harjoittelu on. Mitä enemmän ja mitä pidempään harjoittelet, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

### Syke

#### Pulssinopeuden mittaus (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.

Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaus voi olla epätarkempi.

#### ILMOITUS

- Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykevyön kanssa.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylityessä kuuluu äänihälytys.

#### Sykkeen mittaus (sykevyö)

#### ILMOITUS

- Tämän laitteen vakiotoimitukseen ei sisälly sykevyötä. Jos haluat käyttää langatonta sykevyötä, sinun on ostettava se erikseen.

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöösi otettavan sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähettimen elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.

#### VAROITUS

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.

#### HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettäjiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.

#### ILMOITUS

- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylityessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

### Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

**⚠ VAROITUS**

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

**Aloittelija****50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta**

Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

**Edistynyt****60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta**

Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan..

**Ekspertti****70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta**

Sopiva kunnoltaan erittäin hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiiin harjoituksiin.

**Käyttö****Tukijalkojen säätö**

Laitteessa on säädettävät tukijalat.

Jos laite tuntuu epävakaalta tai huteralta tai se ei ole tasapainossa, tämä voidaan korjata tukijalkoja säätämällä.

- Käännä tukijalat sisään/ulos tarpeen mukaan, jotta saat laitteen tukevaan asentoon ja mahdollisimman hyvin vaakatasoon.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterin holkit.

**⚠ HUOMAUTUS**

- Laitteet ovat vakaimmillaan, kun ne ovat mahdollisimman lähellä lattiaa. Aloita sen vuoksi laitteiston tasapainotus kääntämällä kaikki tukijalat kokonaan sisään, ennen kuin käännät tarvittavat tukijalat ulos laitteen vakauttamiseksi ja tasapainottamiseksi.

**Istuimen säätö vaakasuunnassa**

Istuinta voidaan säätää vaakasuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan.

- Löysää istuimen säätönappia.
- Siirrä istuin haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuimen säätönappi.

**Istuimen säätö pystysuunnassa**

Istuinta voidaan säätää pystysuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan. Jalka lähes suorana jalkaholvin on kosketettava jalkapoljinta sen alimmassa pisteessä.

- Löysää istuinputken säätönappia.
- Siirrä istuinputki haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuinputken säätönappi.

**Ohjaustangon säätö**

Ohjaustanko voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.

- Löysää ohjaustangon säätönappia.
- Siirrä ohjaustanko haluttuun kohtaan.
- Kiristä ohjaustangon säätönappi.

**Hätäjarru**

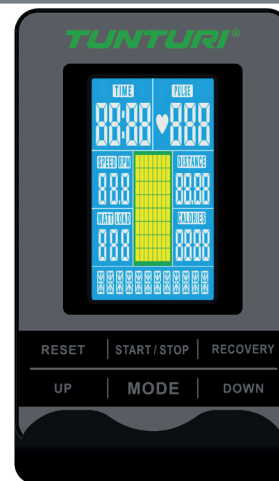
Vastuksensäätönappia painamalla voit pysäyttää vauhtipyörän liikkeen.

**virtalähde (kuva. E)**

VirtalähdeKuntolaitteessa on ulkoinen virtalähde. Katso oheisesta kuvasta, missä kuntolaitteesi virtapiste sijaitsee.

**⚠ ILMOITUS**

- Kiinnitä muuntaja laitteeseen ennen kuin yhdistät sen pistorasiaan.
- Irrota virtajohto seinästä aina kun laitetta ei käytetä.

**Ohjauspaneeli (kuva F)**

1. Näyttö
2. Taulu/ kirja teline
3. Painikkeet

**⚠ HUOMAUTUS**

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsilläsi tai terävillä esineillä.

**Näytön toimintojen selitys****Time (harjoitus aika)**

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitus aika lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitus aika lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, aika lasketaan eteenpäin.
- Alue: 0:00 – 99:59

**Speed**

- Näyttää nopeuden.
- Alue: 0.0 – 99.9

**RPM**

- Näyttää kierrosnopeuden (kierrokset per minuutti).
- Alue: 0 – 999

**Pulse (syke)**

- Senhetkinen syke esitetään 6 sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli havaitsee signaalin.
- Jos konsoli ei vastaanota sykkeen signaalia 6 sekuntiin, näytössä näkyy "P".
- Konsoli antaa varoitusäänen, jos senhetkinen syke ylittää tavoitesykkeen.
- Alue on: 0-30 ~ 230 BPM.

### Watt (watit)

- Esittää harjoittelun senhetkisen tehon.
- Alue: on 0 ~ 999

### Distance (harjoitusmatka)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusmatka lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusmatka lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, harjoitusmatkaa lasketaan eteenpäin.
- Alue: on: 0.00 ~ 99.99 KM.

### Load

- Näyttää jännitteen tason säätämisen vastuksen säätämisen aikana 3 sekunnin ajans.
- Alue: 1 ~ 32

### Calories (energiankulutus)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, kalorit lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, kalorit lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, kalorit lasketaan eteenpäin.
- Alue: 0 ~ 9999 K.Calories.

### ⚠ HUOM

- Nämä tiedot ovat karkeita ohjeita erilaisten harjoittelujen vertailua varten, eikä niitä voida käyttää lääketieteellisen hoidon pohjana.

## Painikkeet

### Recovery

- Mittaa palautumissykkeen.

### Down

- Vähentää vastusta harjoituksen aikana.
- Asetettava arvo pienemmäksi.

### Mode

- Asetusten/ valitun arvon vahvistus.

### Up

- Kasvattaa vastusta harjoituksen aikana.
- Asetettava arvo suuremmaksi.

### Reset

- Voit nollata senhetkiset toiminnon arvot painamalla asetustilassa RESET-näppäintä.
- Pitämällä RESET-näppäintä alaspainettuna 2 sekunnin ajan nollaa kaikki toimintojen arvot

### Start/ Stop

- Käynnistää tai pysäyttää ( Tauko ) harjoituksen.

## Toiminta

### Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke virtalähde tietokoneen virtaan.
- Voit aktivoida virransäätötilassa olevan konsolin painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Voit aktivoida virransäätötilassa olevan konsolin alkamalla polkea.

### Pois päältä / virransäätötila

- Jos näyttö ei vastaanota signaaleja 4 minuuttiin, se siirtyy automaattisesti virransäätötilaan (SLEEP).
- Irrota virtalähde tietokoneen virran katkaisemiseksi suoraan.

## Ohjelmat

### Pika-aloitus

- Paina Start/ Stop-painiketta aloittaaksesi harjoittelun ilman ennalta määritettyjä asetuksia.
- Käytä valintapyörää Up/ Down säätääksesi vastustasoa harjoittelun aikana.

### Lopeta harjoituksesi

- Pysäytä/keskeytä harjoituksesi painamalla Start/ Stop-painiketta harjoittelutilassa.  
Jatka harjoitustasi painamalla Start/ Stop-painiketta taukotilassa.
- Nollaa kaikki harjoitustiedot painamalla Reset-painiketta (taukotilassa).
- Nollaa konsoli painamalla Reset-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään.)

### Manuaalinen tila

- Valitse manuaaliohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto ja vahvista valinta Mode-painikkeilla.

### ⚠ ILMOITUS

- Vahvistuksen jälkeen voit myös asettaa harjoittelumatkan arvoon Distance, Calories, & Pulse
- Kun asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoittelu päättyy ensimmäiseksi saavutettuihin tavoitteisiin.
- Jos jätät tavoitteen tyhjäksi, sitä ei nähdä etukäteen asetettuna rajana.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskenkärsäisen harjoituksen tiedot katoavat.)

### Beginner

- Valitse Beginner-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Beginner-ohjelmia on valittavana 4: Beginner 1 ~ 4. Valitse yksi näistä ohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskenkärsäisen harjoituksen tiedot katoavat.)

### Advance

#### Kokeneempi käyttäjä

- Valitse Advance-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Advance-ohjelmia on valittavana 4: Advance 1 ~ 4. Valitse yksi näistä ohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto.

- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

## Sporty

- Valitse Sporty-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Advance-ohjelmia on valittavana 4: Sporty 1 ~ 4.. Valitse yksi näistä ohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

## Cardio

### Sykeohjelma

- Valitse sykeohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Aseta Up/ Down-painikkeilla ikäsi ja vahvista valinta Mode-painikkeella
- Sykeohjelmia on valittavana 4:  
55% ( Maksimiskyke = 220 - Ikä x55% )  
75% ( Maksimiskyke = 220 - Ikä x75% )  
90% ( Maksimiskyke = 220 - Ikä x90% )  
TAG = tai tavoitesyke, jonka oletusarvona on 100, Muuta oletusarvoa Up/ Down-painikkeilla ja vahvista asetettu arvo Mode-painikkeella).  
Valitse yksi sykeohjelmista Up/ Down-painikkeilla ja vahvista valinta Mode-painikkeella.
- Valitse Up/ Down-painikkeilla harjoituksen kesto ja vahvista valinta Mode-painikkeella.
- Start/ Stop-painike on taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

### HUOM

- Sydäntilassa vastus säädetään automaattisesti niin, että sykkeesi saavuttaa ennalta määritetyn HRC-tavoitteen.
- Jos ohjauspaneeli ei havaitse sykettä 6 sekuntiin, käyttäjää huomautetaan asiasta tekstillä: "Pulse Input".

## Watt Mode ( Watti-tila )

- Valitse Watt-ohjelma Up/ Down-painikkeilla ja paina Mode-painiketta edetäksesi seuraavaan asetusvaiheeseen.
- Aseta WATT-tavoite valintapyörän Up/ Down-näppäimellä 120 on ennalta määritetty oletus  
Alue: 10~350  
vahvista painamalla Mode-painiketta.
- Aseta harjoitusaika Time valintapyörän Up/ Down-näppäimellä.
- Start/ Stop-painike käynnistää harjoituksen.
- Up/ Down-painikkeet säätävät vastustasoa (ylös/alas).
- Start/ Stop-painike on myös taukopainike.
- Reset-painike palauttaa päävalikkoon. (Keskeneräisen harjoituksen tiedot katoavat.)

Wattimäärätilassa vastus säädetään automaattisesti niin, että wattimäärä saavuttaa ennalta määritetyn wattimäärätavoitteen.

### HUOM

- Wattimääräparametri on laskelma RPM:stä ja vastustasosta. Kun RPM on korkeampi, vastus on matalampi. Kun RPM on matalampi, vastus on korkeampi.

## Recovery

### palautuminen

- Recovery-näppäin toimii vain, jos konsoli havaitsee sykkeen signaalin.
- Näytössä näkyvä aika-arvo Time on 0:60 (sekuntia) ja aika lasketaan taaksepäin 0:an.
- Taaksepäin laskemisen jälkeen näytössä esitetään arvot F1 - F6 sykkeen palautumistilan tarkistamiseksi. Käyttäjä voi tarkistaa sykkeen palautumisasteen alla olevan kaavion avulla.
- Voit palata alkuun painamalla uudestaan näppäintä Recovery.

### Testituloksen lukeminen.

Tulos perustuu sydämesi syketilaaan. Kun olet aktiivinen, sykkeesi nousee lyönteinä minuutissa (bpm.).

Kun lopetat harjoituksen, sykkeesi vakautuu normaaliksi. Mitä nopeammin sykkeesi vakautuu, sitä parempi sydämesi kunto on. Kun sykkeesi laskee vähintään 50 lyöntiä minuutissa testiminuutin aikana tuloksesi on F1.

Kun sykkeesi laskee välillä 41-50 lyöntiä minuutissa testiminuutin aikana tuloksesi on F2.

Ja niin edelleen.

F1	Loistava	50+ lyöntiä minuutissa
F2	Erinomainen	41~50 lyöntiä minuutissa
F3	Hyvä	31~40 lyöntiä minuutissa
F4	Kohtalainen	21~30 lyöntiä minuutissa
F5	Keskiarvon alapuolella	11~20 lyöntiä minuutissa
F6	Huono	0~10 lyöntiä minuutissa

### HUOMAUTUS

- Kun sykkeesi nousi testiminuutin aikana, se osoitetaan myös tuloksella F6.
- Recovery-tilaan siirryttäessä harjoitus keskeytyy.
- Voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla Start/ Stop-näppäintä palautumistilasta poistuessa tai palata aloitusvalikkoon painamalla näppäintä Reset.

## Sovellus & Bluetooth

- Tämä konsoli voi muodostaa yhteyden älylaitteen sovellukseen Bluetoothin välityksellä. (iOS & Android)
- Luo Bluetooth-yhteys vain asennetun APP-yhteystilan avulla älykkäässä laitteessa.
- Kun konsoli on yhdistetty älylaitteeseen Bluetoothin välityksellä, konsoli kytkeytyy pois päältä.

### HUOM

- Tunturi ainoastaan tarjoaa mahdollisuuden yhdistää kuntolaite Bluetooth-yhteyden välityksellä. Tunturi ei siten ole vastuussa muiden kuin Tunturi-tuotteiden vahingoista tai toimintahäiriöistä.
- Tarkista verkkosivuilla lisätietoja.

Tämä konsoli voi vastaanottaa Bluetooth-sykemittarin. Laitetta ei tarvitse muodostaa pariksi, koska konsoli tunnistaa automaattisesti sykemittarin, kun se on alueella.

## Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritetun huollon jälkeen.

### ⚠ VAROITUS

- Irrota adapteri ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

## Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää

- Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
- Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

### Vianmääritys:

- Nestekidenäytön himmeys on osoitus siitä, että paristot pitää vaihtaa. Jos konsoli ei vastaanota signaalia polkemisen aikana, tarkista että johto on liitetty kunnolla.

### 🔧 ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.
- Jos tietokone näyttää epänormaalisti, asenna muuntaja uudelleen ja yritä uudelleen.

## Epätasainen tunne käytön aikana

Jos kone tuntuu epävakaalta tai epävakaalta käytön aikana, kannattaa säätää tukijalat, jotta runko on oikeaan korkeuteen. Lue tämän käyttöoppaan ohjeet isoista: "Käyttö"

## Kuljetus ja säilytys

### ⚠ VAROITUS

- Irrota adapteri ennen kuljetusta ja varastointia.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

- Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tarttuka tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyöriällä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
- Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

## Takuu

### Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

#### Takuuehdot

Kuluttaja on oikeutettu soveltuviin, kansallisessa kuluttajatuotteiden kauppaa koskevassa lainsäädännössä mainittuihin lakisääteisiin oikeuksiin. Tämä takuu ei rajoita näitä oikeuksia. Ostajan takuu on voimassa vain, jos tuotetta käytetään ympäristössä, jonka Tunturi New Fitness BV on kyseiselle laitteelle hyväksynyt. Kunkin tuotteen sallitut käyttöympäristöt ja huolto-ohjeet on esitetty tuotteen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa verkkosivustoltamme. <http://manuals.tunturi.com>

#### Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

#### Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttöhyödyn tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

#### Takuun tajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteesta olevasta virheestä.

Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

## Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Syke voidaan mitata seuraavasti:	käden yhteys 5.3~ 5.4 Khz. BT (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Pituus	cm inch	110 43.3
Leveys	cm inch	52 20.5
Korkeus	cm inch	126 49.6
Paino	kg lbs	49.0 108.0
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	150 330
Sovitin Jännite Virta	V Ma.	9V-DC 1.0 A

## Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

04-2020

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Alankomaat

## Vastuuvapauslauseke

© 2020 Tunturi New Fitness BV  
Kaikki oikeudet pidätetään.

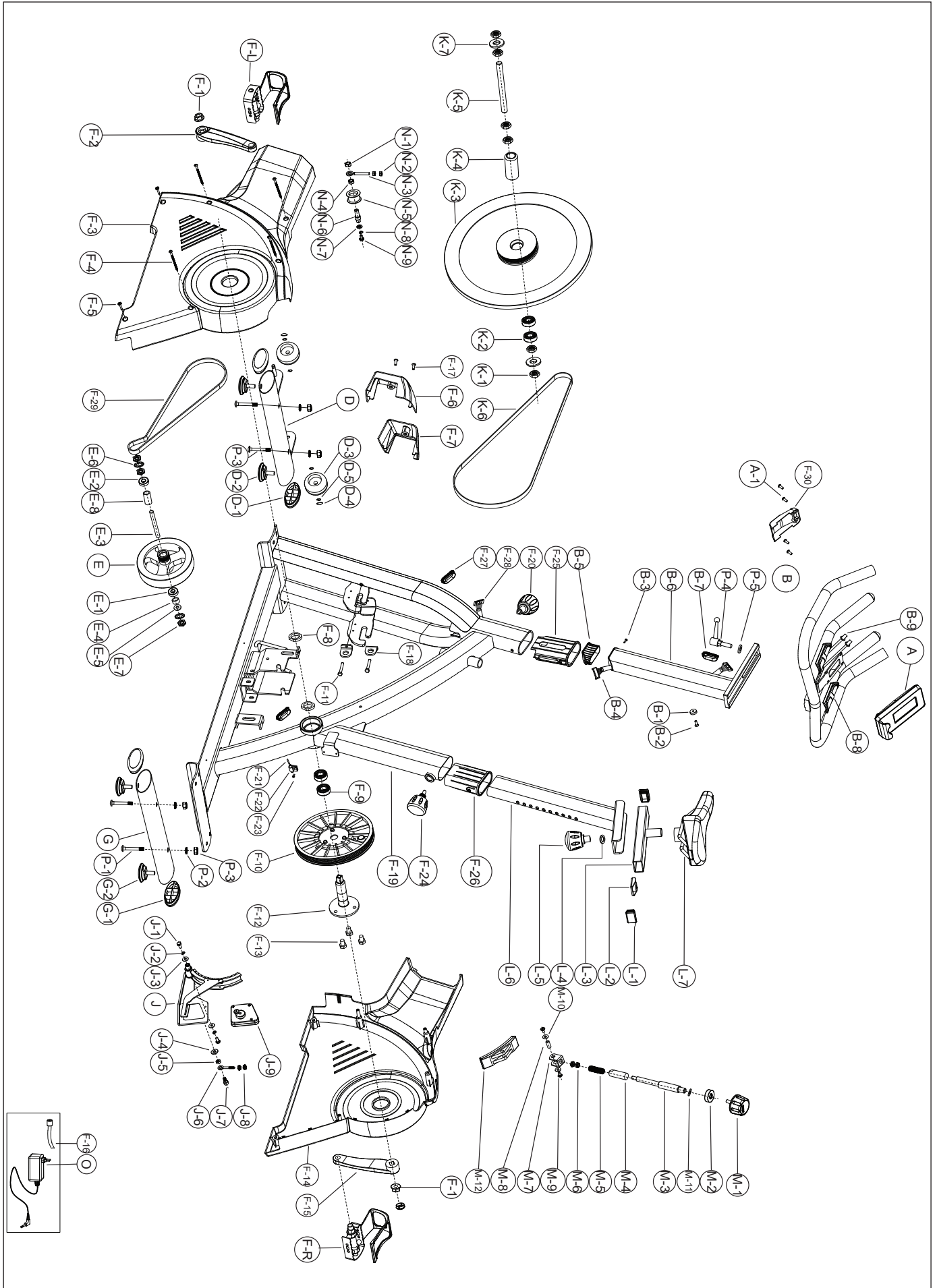
- Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua.
- Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.
- Katso käyttöohjeiden uusien versio verkkosivustoltamme.





# S40 Sprinter Bike

## Exploded view



NR	Description	Specs	Qty
A	Console S40 + BT		1
A-1	Screw	M5x10 black	4
B	Handlebar	Dipping black	1
B-1	Limit sleeve	Black, rubber	1
B-2	Hex screw	M5x12L	1
B-3	Self-tap screw	M3x12L	1
B-4	Cable, upper	600mm 12P(W)+12P(B)	1
B-5	Handlebar cap	PVC, black	1
B-6	Handlebar post	Chromed	1
B-7	Wire cap	Black (PP)	1
B-8	Hand pulse sensor	Black	2
B-9	Hand pulse sensor wire	400mm 2P+ dual terminal	2
D	Front foot	RAL 9004 black	1
D-1	Foot cap	Black ABS	2
D-2	Adjust cushion pad	3/8"-16 x30L(black)Ø40	2
D-3	Transport wheel	Black	2
D-4	Nut	M8	2
D-5	C-clip	Ø8	4
E	Flywheel compl. (incl. E-1~E8)	Ø150x32W black	1
E-1	Bearing	6000RS	1
E-2	Bearing	6900RS	1
E-3	Flywheel axle	Ø10x106.5L	1
E-4	Plastic bushing	Ø10xØ14x6mmL(Nylon))	1
E-5	Flat washer	Ø10xØ14x1t	2
E-6	Star washer	Ø10xØ17x1t 30#	2
E-7	Nut	3/8" -26x4.5t( )30#	5
E-8	Bushing	Ø13xØ14x46.5mmL(Q235)	1
F	Pedal, pair (sport type)	JD305A	1
F-1	Pattern nut	M10xP1.25x9T (nyloc) code: 8.8	2
F-2	Crank (LH)	9/16" x 180L	1
F-3	Side cover (LH)	RAL 9004 black	1
F-4	Self-tap screw	M4x50L 35#	4
F-5	Self-tap screw	M5x16L code: 8.8	4
F-6	Front cover (LH)	RAL 9004 black	1
F-7	Front cover (RH)	RAL 9004 black	1
F-8	Nut	M20*P1.0 Black	2
F-9	Bearinbg 6004RS	6004RS	2
F-10	Drive pulley	Ø210*6-groove Aluminum	1
F-11	Hex screw	M6xP1.0x30L code:8.8	2
F-12	Axle	Ø20*180L	1
F-13	Hex screw	M8xP1.25x12Lx5t	3
F-14	Side cover (RH)	RAL 9004 black	1
F-15	Crank (RH)	9/16" x 180L	1
F-16	DC wire	350L+3P	1
F-17	Screw	M5x14L 30#	4
F-18	Flywheel adjust plate	4T	2



# S40 Sprinter Bike

NR	Description	Specs	Qty
F-19	Frame	Black	1
F-20	Handlebar post knob	M16xP1.5x25L	1
F-21	Sensor box + wire	400L	1
F-22	Sensor holder	Black	1
F-23	Machine screw	M4x10L	1
F-24	Seat post knob	M16xP1.5x25L black	1
F-25	Handlebar post sleeve	Black PP	1
F-26	Seat post sleeve	Black PP	1
F-27	End cap	Black PVC	2
F-28	Cable, Lower	1000mm 12P (W)+2P 70mm+3	1
F-29	Drive belt	J5 813m/m(320J)	1
F-30	Cover	Black	1
G	Rear foot	RAL 9004 black	1
G-1	Foot cap	Black	2
G-2	Adjust cushion pad	3/8"-16 x30L(black) Ø50	2
J	Magnet brake set	10-magnet	1
J-1	Hex screw	M6xP1.0*16L	2
J-2	Spring washer	Ø6	2
J-3	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2
J-4	Flat washer	Ø8*Ø19*2T	2
J-5	Bushing	Ø10xØ14x6mmL(Q235)	1
J-6	Adjustor	M6*Ø18*63L	1
J-7	Screw	M8*22L	1
J-8	Hex Nut	M6	2
J-9	Servo motor		1
K	Flywheel set (incl. K1~K5, K7)	Black	1
K-1	Nut	9/16"x5.5t	6
K-2	Bearing 6202RS TPI	6202RS TPI	2
K-3	Flywheel		1
K-4	Bushing	Ø26*56.8L	1
K-5	2-way flywheel axle	Ø15*156L	1
K-6	Belt	PK 5-groove 1320m/m	1
K-7	Flat washer 15x 25x1t	Ø15xØ25x1t	2
L	Seat sliding tube set	215L chromed	1
L-1	Tube cap	25*40 black PVC	2
L-2	Screw fixing bracket		1
L-3	Seat sliding tube	Chromed	1
L-4	Flat washer	Ø12.5xØ24x2t	1
L-5	Seat locking knob	Black	1
L-6	Seat post	Chromed	1
L-7	Seat	SP-4 black soft skin	1
M	Brake assembly set		1
M-1	Brake knob		1
M-2	Fixing nut	M20*1.0*10L	1
M-3	Adjustment pole(lower)	Ø13*170L	1
M-4	Fixing tube	Ø18*64L	1

NR	Description	Specs	Qty
M-5	Spring	Ø15*1.6T*86L black	1
M-6	Hex Nut	M8 4t	2
M-7	Brake bracket	3T black	1
M-8	Bushing	Ø9.2*18L 45#	1
M-9	Screw	M5x8	2
M-10	Flat washer	Ø10xØ14x1t	2
M-11	Teflon washer	Ø13.5xØ18.5x0.5t	1
M-12	Brake set	Black, ABS+Fibrac	1
N	Belt tightener set (incl. N-1~N-9)		1
N-1	Hex nut	M10 7t	1
N-2	Hex nut	M6	2
N-3	Adjustor	M6*Ø18*63L	1
N-4	Bushing	Ø10xØ14x4mmL	1
N-5	Pulley wheel	Ø30x22mmL	1
N-6	Pulley wheel axle	41L	1
N-7	Flat washer	Ø6xØ13x1t	1
N-8	Spring washer	Ø6	1
N-9	Hex screw	M6xP1.0x12L	1
P	Hardware kit (incl. P-1~P-8)	Black screws, blister pack	1
P-1	Carriage bolt		4
P-2	Flat washer	Ø8xØ19x2t	8
P-3	Nylon nut	M8	4
P-4	Quick release knob	M10*26.5L	1
P-5	Copper sasher	Ø10.5*Ø22*3.5t	1
P-6	Harpoon wrench	13.15.19.5 cross Q235	1
P-7	Allen wrench	6mmx30mmLx84mmL	1
P-8	Spann wrench	13.14 cross	1
O	Adapter	DC 9V/1.0A (C-type)	1
	Bottle holder		1
E	Flywheel compl. Assy	Parts: E-1 ~ E8	1
G	Rear foot compl. Assy	Parts: G-1, G-2	1
K-3	Flywheel compl. Assy	Parts: K1 ~ K5, K7	1
N	Belt tightener compl. Assy	Parts: N-1 ~ N-9	1

**TUNTURI**<sup>®</sup>

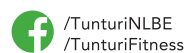
**FEEL BETTER EVERY DAY**

**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



20220420-W