

Platinum[®] PRO

CROSS TRAINER



It's easy to feel good!

Sikkerhedsinstruktioner

Læs denne vejledning grundigt igennem, inden du samler, bruger eller servicerer dit fitnessudstyr. Opbevar venligst guiden et sikkert sted; det vil give dig nu og i fremtiden de oplysninger, du har brug for for at bruge og vedligeholde dit udstyr. Følg altid disse instruktioner omhyggeligt.

Bemærk om dit helbred

Inden du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at kontrollere din helbredstilstand.

Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, mens du træner, skal du stoppe din træning med det samme og konsultere en læge. For at undgå muskelsmerter og belastninger skal du begynde hver træning med at varme op og afslutte den med at køle ned (langsomt træde i pedalerne ved lav modstand). Glem ikke at strække i slutningen af træningen.

Bemærk om træningsmiljøet

Udstyret må ikke bruges udendørs. Placer udstyret på en fast, plan overflade. Placer udstyret på en beskyttende base for at undgå skader på gulvet under udstyret.

Sørg for, at træningsmiljøet har tilstrækkelig ventilation. For at undgå at blive forkølet, må du ikke træne på et trækfuldt sted.

Under træning tåler udstyret et miljø, der måler +10°C til +35°C. Udstyret kan opbevares i temperaturer mellem

-15°C og +40°C. Luftfugtigheden i trænings- eller opbevaringsmiljøet må aldrig overstige 90 %.

Bemærk om udstyret

- Hvis børn får lov til at bruge udstyret, skal de overvåges og læres at bruge udstyret rigtigt under hensyntagen til barnets fysiske og mentale udvikling og deres personlighed.

Før du begynder at bruge udstyret, skal du sikre dig, at det fungerer korrekt på alle måder. Brug ikke defekt udstyr. Tryk på tasterne med spidsen af fingeren; dine negle kan beskadige nøglemembranen.

Læn dig aldrig på grænsefladen.

Fjern aldrig sidedækslerne. Træd ikke på rammen.

Kun én person må bruge udstyret ad gangen.

Hold styret til støtte, når du stiger på eller af udstyret.

Bær passende tøj og sko, når du træner. Beskyt måleren mod sollys og tør altid overfladen af måleren, hvis der er sveddråber på den.

Yderligere information om garantibetingelser kan findes i garantihæftet, der følger med produktet.

Bemærk venligst, at garantien ikke dækker skader som følge af forsendelse eller forsømmelighed af justeringer eller vedligeholdelsesinstruktioner beskrevet i denne manual.

Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer over 150 kg.

Forsøg ikke anden service eller justeringer end dem, der er beskrevet i denne vejledning. Alt andet skal overlades til en person, der er fortrolig med vedligeholdelse af elektromekanisk udstyr og er autoriseret i henhold til lovgivningen i det pågældende land til at udføre vedligeholdelses- og reparationsarbejde.

Tab eller indsæt aldrig nogen genstand i nogen åbninger.

Må ikke bruges udendørs.

Brug ikke for stort tryk på konsollens kontroltaster. De er præcist indstillet til at fungere korrekt med lillefingertryk. At skubbe hårdere vil ikke få enheden til at gå hurtigere eller langsommere. Kontakt din forhandler, hvis du føler, at knapperne ikke fungerer korrekt ved normalt tryk.

Elektrisk sikkerhed

Kun til udstyr der tilsluttes strøm

Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets mærkeplade.

Brug ikke et forlængerkabel.

Hold netkablet væk fra varme, olie og skarpe kanter.

Du må ikke ændre eller modificere netkablet eller netstikket.

Brug ikke udstyret, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt.

Kontakt din forhandler, hvis netledningen eller netstikket er beskadiget eller defekt.

Rul altid netkablet helt ud.

Før ikke netledningen under udstyret.

Før ikke netledningen under et tæppe.

Anbring ikke genstande på netkablet.

Sørg for, at netledningen ikke hænger ud over kanten af et bord. Sørg for, at netkablet ikke kan komme i klemme ved et uheld eller falde over det.

Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når netstikket er sat i stikkontakten.

Træk ikke i netledningen for at tage stikket ud af stikkontakten.

Tag netstikket ud af stikkontakten, når udstyret

ikke er i brug, før montering eller adskillelse og før rengøring og vedligeholdelse.

GEM DENNE BRUGSANVISNING

Montering

Trin 1:

Bagskinne og pedalrørsamling

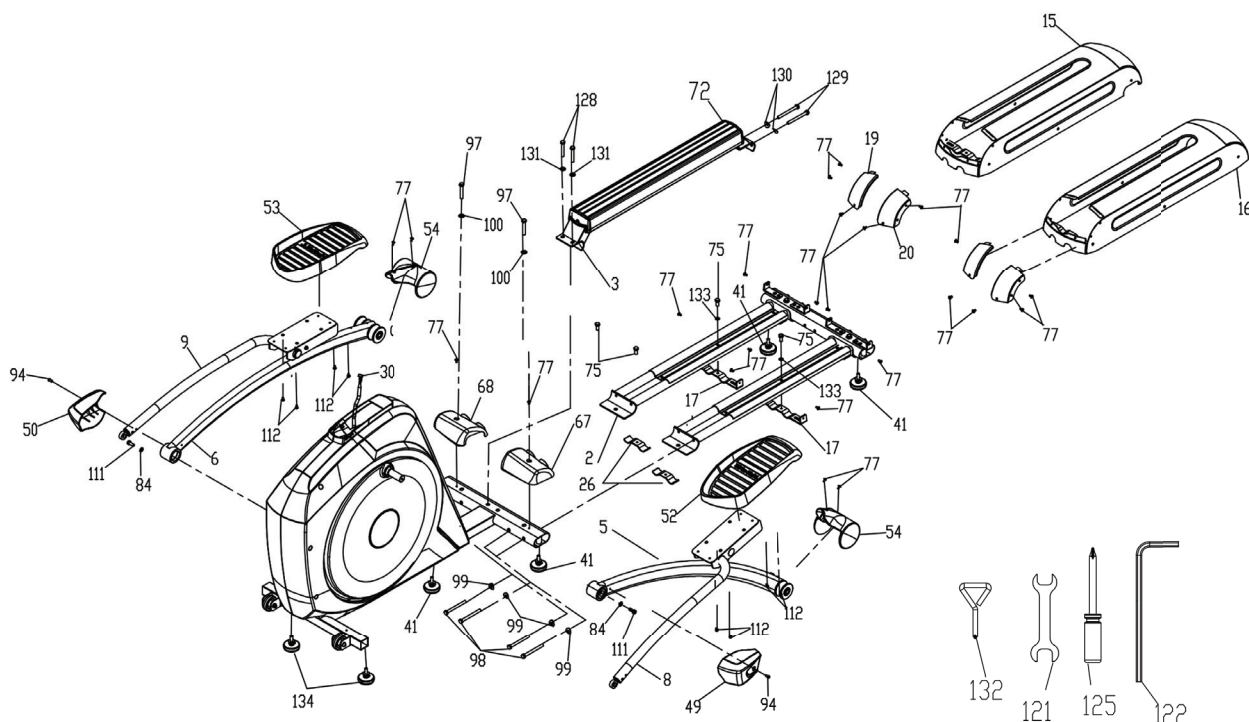
1. Skub skinnesamlingen (2) ind under det bagerste støtterør på hoveddelen. Bolt de to sammen med to 3/8" x 2-1/4" bolte (97) og 3/8" skiver (100) fra toppen af røret, og fire 3/8" x 3-3/4" bolte (98) og 3/8" buede skiver (99) gennem forsiden af støtterøret. Sørg for, at alle seks bolte er spændt meget sikkert.
2. Fastgør de to fodpedaler (52 venstre og 53 højre) til pedalmontøringspladerne med otte M5 x 10 mm stjerneskrue (112).
3. Saml de indvendige pedalrørsamlinger (5 & 6) til krumtapakslerne på hovedhuset. Lejerne i pedalrørene skal glide på akslerne, må du ikke tvinge dem, da der kan opstå skader på lejerne. Pedalrørene er tidligere blevet samlet på fabrikken for at sikre den korrekte pasform. Fastgør pedalrørene med to 5/16" x 18 mm bolte (111) og 5/16" skiver (84).
4. Installer de to dæksler (50 til højre, 49 til venstre) over pedalrørforbindelsen på akslen med to M6 x 15 mm Phillips-skrue (94). Installer de to rulle-dæksler (54) med fire M5 x 12 mm stjerneskrue (77).

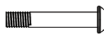


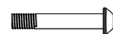





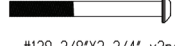





5. Installer de to monteringsbeslag (17) i midten af skinnerne med to 5/16" flade spændeskiver (133) og to 5/16" x 3/4" sekskantbolte (75). Monter to monteringsbeslag

(26) foran på skinnerne med to 5/16" x 3/4" sekskantede bolte (75). Installer de to ståldæksler (15 højre og 16 venstre) ved at løfte pedalrørene, så hjulene er væk fra sporene, og skub derefter pedalrørene, hjulene først, gennem åbningen af ståldækslet. Juster dækslet med

monteringsbeslag og fastgør dem med otte M5 x 12 mm stjerneskruer (77). Installer de fire små dæksler (2 x #19 & 2 x #20) med ti M5 x 12 mm stjerneskruer (77).

6. Installer den midterste trinskinne af aluminium (72) med to 3/8" kurveskiver (130), 3/8" unbracoskruer (129) på bagsiden, og to 3/8" flade spændeskiver (131) og 3/8" indvendige sekskantskruer (128) foran. Installer de to støtterørsdæksler (67 til venstre og 68 til højre) med to M5 x 12 mm stjerneskruer (77).

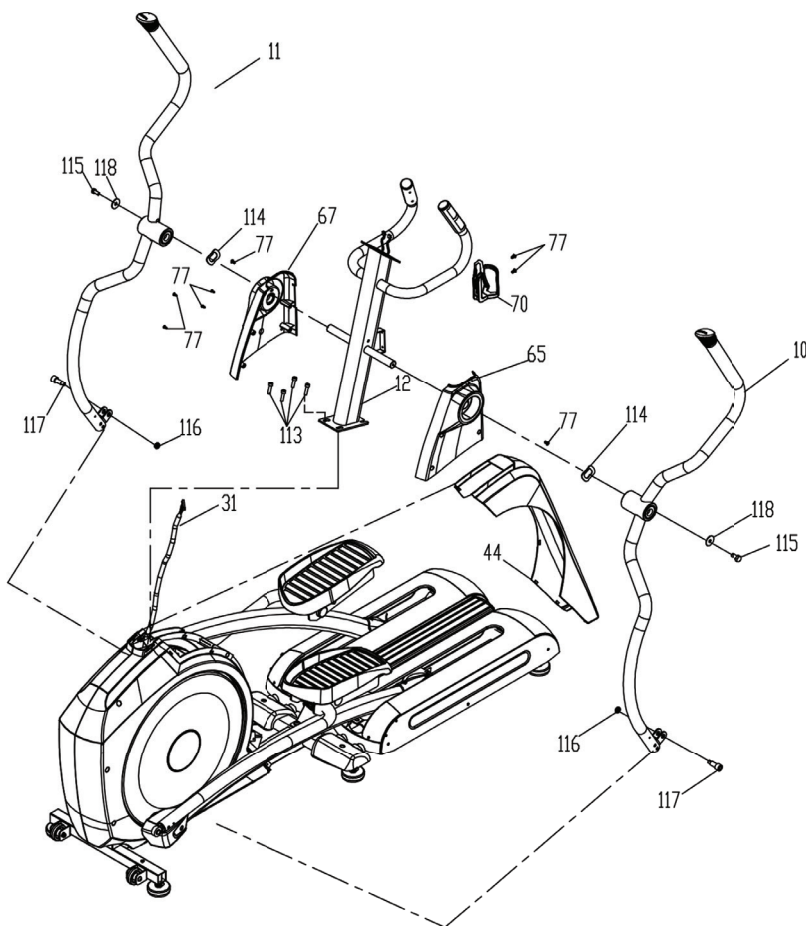


- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| #97 3/8"x2-1/4" x2pcs stainless steel hex socket cap screws | #98 3/8"x3-3/4" x4pcs stainless steel hex socket cap screws | #100 3/8"x19X1.5T x2pcs flat washer | #128 3/8"x2-1/4" x2pcs stainless steel hex socket cap screws | #130 3/8"x23X2T x2pcs curved washer |
|  |  |  |  |  |
| #133 5/16"x16X1.5T x2pcs flat washer | #111 5/16"x15mm x2pcs bolt | #99 3/8"x23X2T x4pcs curved washer | #77 M5X12mm x14pcs phillips headscrew | #129 3/8"x3-3/4" x2pcs stainless steel hex socket cap screws |
|  |  |  |  |  |
| #84 5/16"x35X1.5T x2pcs flat washer | #94 M6X15mm x2pcs phillips headscrew | #112 M5X10mm x8pcs phillips headscrew | #75 5/16"x3/4" x4pcs socket hex head bolt | #131 3/8"x19X1.5T x2pcs flat washer |

Trin 2:**Opretstående rør og bevægelige styr**

1. Løsn computerkablet (31) ud og sno det gennem bunden af det opretstående rør (12) og ud af toppen. Fastgør det opretstående rør til hovedrammen med fire M8 x 25 mm bolte (113). Monter de opretstående rørdæksler (65 til venstre og 67 til højre) og fastgør med seks M5 mm x 12 mm stjerneskruer (77).
2. Installer to M5 x 12 mm stjerneskruer (77) og to bølgeskiver (114) på den opretstående røraksel, og installer derefter det bevægelige styr

- (10 venstre & 11 højre) på akslerne. Tving ikke dem eller brug en hammer, da der kan opstå skader på lejerne. Det bevægelige styr er tidligere blevet samlet på fabrikken for at sikre den korrekte pasform. Fastgør armene med to 3/8" x 3/4" sekskantede bolte (115) og 3/8" flade spændeskiver (130). Fastgør bunden af det bevægelige styr til stangenderne af pedalrørene ved hjælp af to M10 x 38 mm bolte (117) og M10 nylonmøtrikker (116).
3. Installer flaskeholderen (70) på conkonsolmasten med to M5x12mm Phillips-hovedskruer (77).



#117 $\varnothing 14$ M10X1.5-14mm x2pcs
socket head cap bolt

#116 M10X8T x2pcs
nyloc nut

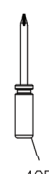
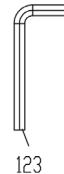
#115 3/8"x3/4" x2pcs
socket hex head bolt

#114 $\varnothing 25$ x2PCS
Curved Washer

#77 M5X12mm x8pcs
phillips headscrew

#113 M8X1.25X25mm x4pcs
socket head cap bolt

#118 3/8"x30X2.0T x2pcs
flat washer



121

Trin 3:

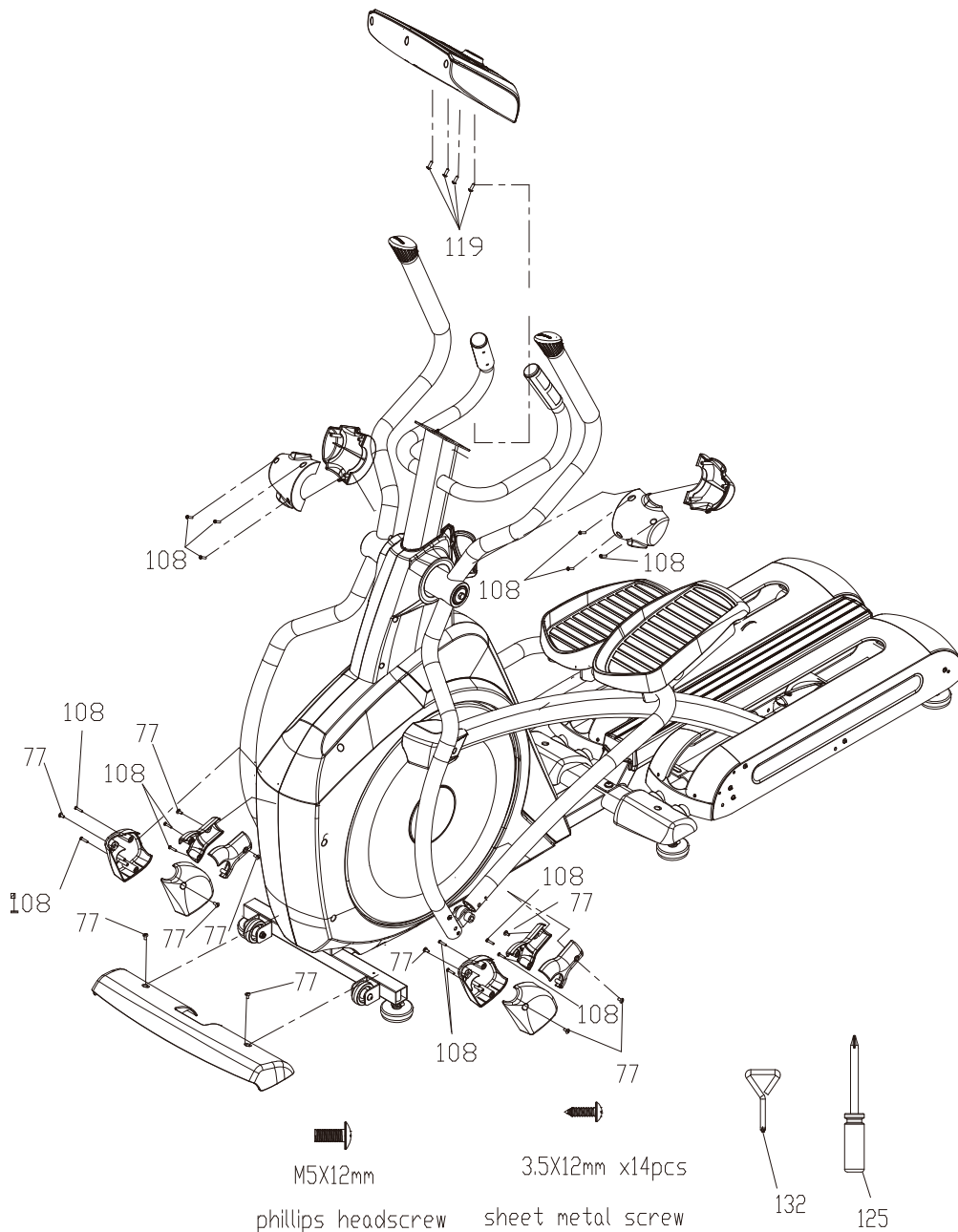
Konsol og små betræk

Sæt computerkablet (31) og håndimpulskablerne (38 x 2) i de tilsvarende stik på bagsiden af konsollen (30). Monter konsollen på det opretstående rør med fire M5 x 12 mm skruer (119).

Installer de fire bevægelige drejedæksler til styr (61, 62 venstre & 63, 64 højre) med seks 3,5 mm x 12 mm skruer (108).

Monter de fire dæksler (57x2 & 58x2) til enderne af pedalrørene med fire M5 x 12 mm skruer (77) og fire 3,5 mm x 12 mm skruer (108).

BEMÆRK! Disse dæksler kan monteres på hovedet!! Der er en pil på indersiden af hvert låg for at angive korrekt installationsretning. Installer de fire dæksler (59 & 60, 2 stk hver) ved tilslutningspunktet i bunden af det bevægelige styr ved hjælp af fire 3,5 mm x 12 mm skruer (108) og fire M5 x 12 mm skruer (77). Monter det forreste støtterørsdæksel (51) med to M5 x 12 mm skruer (77).



Brugerflade



Drejeknap og knapper

A Tilbage, Stop knap:

Gå tilbage til forrige vindue
Stop den aktive træning

B Hovedmenu:

Det vil gå tilbage til hovedmenuen eller hurtig start, hvis du trykker på hovedmenuknappen.

Under træning: pause, hvis du trykker på denne knap

C Bruger/ Indstillinger:

Tryk på denne knap for at gå ind i bruger-/indstillingstilstandsskærmen
Denne knap er ikke til nogen nytte under træning

D Drejeknap:

Drejefunktioner:

Vælg træningstilstand i hovedmenuen
Valg af bruger/indstillingstilstand
Vælg arbejdsэлемент på indstillingsskærmen
Forøg eller formindsk indstillingsværdien
Justering af målværdi (høj/lav) under træning
Skift op eller ned under T-Ride™ eller T-Road træning

Vandret

Drej med uret for at vælge mulighed mod højre; mod uret for venstre

Lodret

Drej med uret for at skifte op; mod uret for at skifte ned



Trykke funktioner

Bekræftelse af sportstilstand

Valgbekræftelse under Bruger/
Indstillingstilstand

- Bekræftelse af arbejdsэлемент på indstillingsskærm

Bekræftelse af indstillingsværdi

Skærmskifte mellem bpm ↔ Nm eller bpm ↔ W under træning

Skærmskifte mellem bpm ↔ m eller bpm ↔ ft under T-Ride™

Skærmskifte mellem Video ↔ Profil

under T-Road

Skift til næste vejledningstilstand under T-Trainer™

Valgbekræftelse under skærmen

Musiktilstand

USB-port

Usb-porten kan bruges

- Serviceformål såsom til: softwareopdatering.

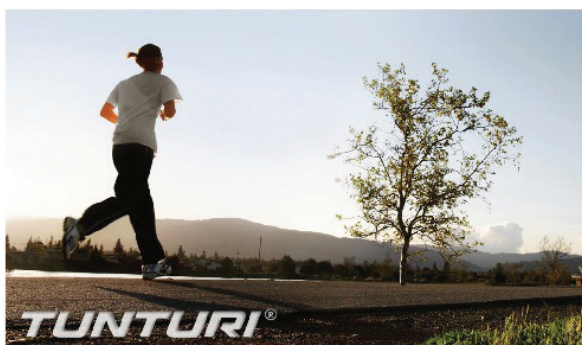
Bemærk! Formatet bør ikke være NTFS

Startskærm

Når brugergrænsefladen startes, vil den vise indlæsningsskærm som vist nedenfor.



Efter et par sekunder skifter dette skærm billede til Datalæsning i gang. Vist nedenfor.



Efter indlæsning af applikationen vil brugergrænsefladen vise hovedmenuskærmen.



Trainer er nu klar til at starte din træningsprogrammering ved blot at vælge hurtig start og begynde.

Programmer



Quick start

Drej jog-hjulet og vælg "Hurtig start"
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå hurtigt ind i træningsskærmen

Træningsskærm



X-aksen angiver tid i minutter mellem 0~30. Den opdateres en gang hvert 15. minut under træning

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem Nm ↔ bpm.

Søjlediagrammet angiver momentværdi Nm. Drej jog-hjulet for at justere Nm-værdien.

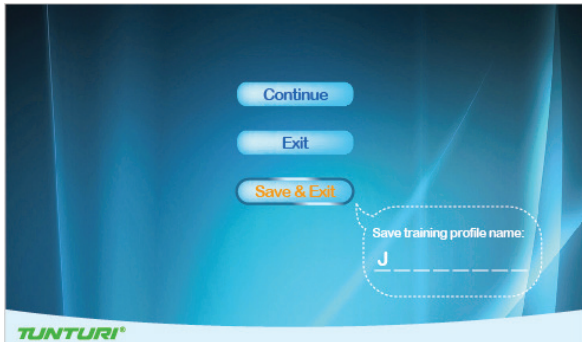
Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som træningstiden øges. Træningsskærmen kunne højst vise 5-timers data.

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned.

Afsluttræning

The workout end screen pops up when Back/stop or Main menu is pressed or when the white dot line reaches the target value.

Workout end screen



Blive ved:

Vælg "Fortsæt" for at vende tilbage til træningsskærmen

Afslut:

Vælg "Afslut" for at afslutte til sidste sessionsskærm.

Gem og afslut:

Vælg "Save&Exit" og indtast et filnavn nederst på skærmen: brug drejhjulet til at vælge A~Z eller 0~9, gem alle træningsdata og navngiv filen til en ny træningstilstand.

Vis træningsdataene på skærbilledet

Sidste session.
Træningsdataskærm



Tryk på drejknappen for at vende tilbage til hovedmenuen.

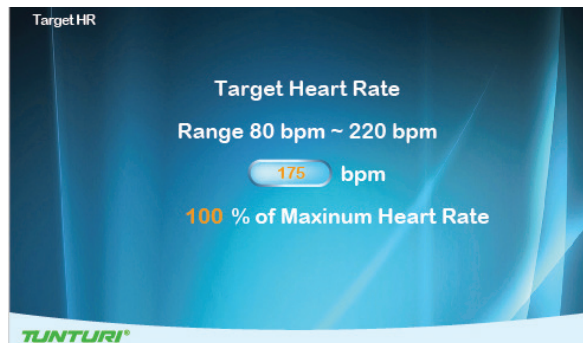


Målpuls

Drej drejhjulet og vælg "Mål HR"

Tryk på drejhjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1)

Indstillingsskærm (1)



Drej drejhjulet for at justere målpulsværdien.

(Procentdelen varierer med bpm-værdi)

Tryk på drejhjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (2)

Indstillingsskærm(2)

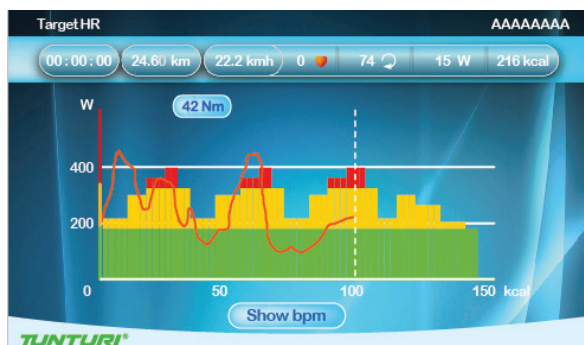


Drej drejhjulet for at vælge element
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.

Drej drejhjulet for at ændre indstillingsområder

Tryk på drejhjulsknappen for at bekræfte og gå ind i træningsskærmen.

Træningsskærm



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand på skærmen

Indstil:

Energienhed: kcal
 Tidsenhed: min
 Afstandsenhed: km in metric
 mile in Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem W ↔ bpm

Søjlediagrammet angiver målpulsværdien bpm. Drej jog-hjulet for at justere målpulsværdien.

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie /tid/distance øges.

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned.

Den blå kurve viser den aktuelle Watt-værdi.

Konsolprogrammering: Hjælp brugeren med at nå målet i henhold til dens målpulsinput under træning. Når den faktiske puls er højere end målværdien, vil systemet reducere Watt-værdien; mens øger Watt-værdien, når den faktiske puls er under målværdien.

En meddelelse om "Ingen puls" vises, hvis brugerens puls ikke registreres under træning.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



Manual

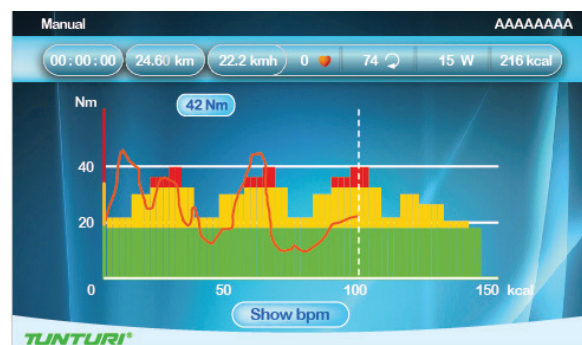
Drej på hjulet og vælg "Brugervejledning"
 Tryk på hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Indstillingsskærm (1)



Drej jog-hjulet for at vælge element
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
 Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder
 Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningskærmen.

Træningskærm



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand i Indstil-skærmen.

Energienhed: kcal
 Tidsenhed: min
 Afstandsenhed: km in metric
 mile in Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte mellem Y-aksen Nm ↔ slag/min

Søjlediagrammet angiver moment Nm værdi. Drej jog-hjulet for at justere Nm-værdien.

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie /tid/distance øges.

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



Watt Konstant

Drej jog-hjulet og vælg "Watt konstant"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Indstillingsskærm (1)



Drej jog-hjulet for at justere målværdien for Watt.

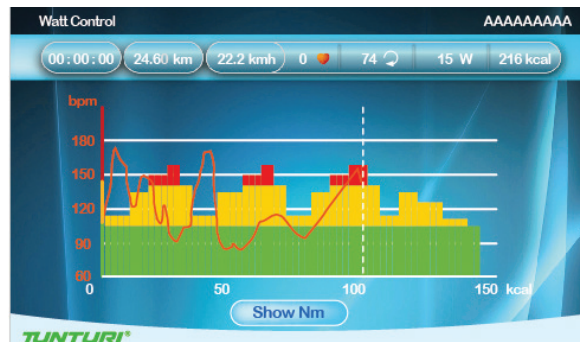
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (2)

Indstillingsskærm (2)



Drej jog-hjulet for at vælge element
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsskærmen

Træningsskærm



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand i Indstil-skærmen.

Energienhed: kcal
Tidsenhed: min
Afstandsenhed: km in metric
mile in Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem Nm ↔ bpm

Søjlediagrammet angiver Watt-værdien. Drej jog-hjulet for at justere Watt-værdien. Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie /tid/distance øges

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

Konsolprogrammering: Hjælp brugeren med at nå målet i henhold til dens målvatt-værdiinput under træning. Når den faktiske Watt-værdi

> målværdi, vil systemet reducere Watt-værdien; mens øger Watt-værdien, når faktisk Watt-rate < målværdi.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

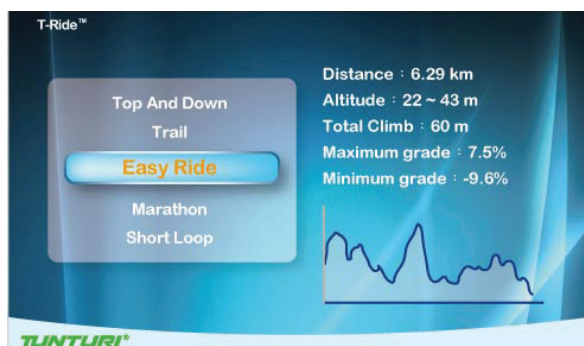


T-Ride

Drej jog-hjulet og vælg "T-tur"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Indstillingsskærm (1)



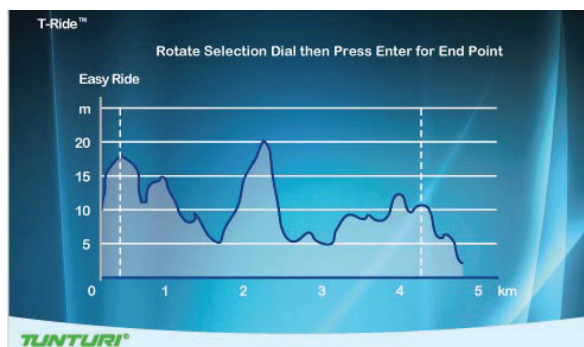
Drej jog-hjulet for at vælge mellem: Top and Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (2)

Indstillingsskærm (2)



- Indstil startpunktet for træning: drej jog-hjul-knappen for at justere den venstre hvide priklinje, tryk på jog-hjul-knappen for at bekræfte.



- Indstil slutpunktet for træning: drej jog-hjul-knappen for at justere den højre hvide priklinje, tryk på jog-hjul-knappen for at bekræfte, og gå ind på træningsskærmen.

Træningsskærm



X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mile i Imperial

Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem m ↔ bpm i metrisk, ft ↔ bpm i imperial. Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som afstanden øges. Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned. Til højre på skærmen er gearskiftet fra 1~8.

Drej jog-hjulet for at skifte det hvide ikon + 0° nederst til venstre på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med ændringen af profilens hældningsniveau. Skærmbilledet Sidste session viser træningsdata. Tryk på jog-hjulet for at vende tilbage til hovedmenuen.

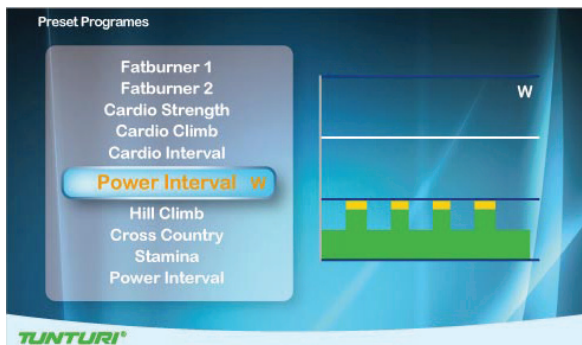
For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



Indstillede programmer

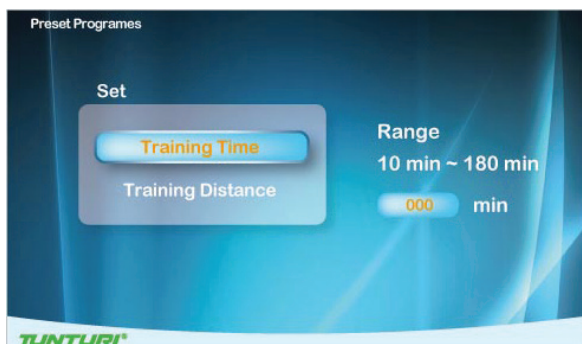
Drej jog-hjulet og vælg "Forudindstillede programmer". Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Indstillingsskærm (1)



Drej jog-hjulet for at vælge mellem:
Watt kontrol: Rolling Hills - Hill Climb
- Cross Country - Udholdenhed - Power
Interval elementer og,
Pulskontrol: Fedtforbrænder 1 -
Fedtforbrænder 2 - Cardio Strength -
Cardio Climb - Cardio Interval
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå
ind i indstillingsskærmen (2)

Indstillingsskærm (2)



Drej jog-hjulet for at vælge element
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte, og
fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
Drej jog-hjulet for at ændre
indstillingsområder
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte
and enter the Workout screen

Trænings-skærm (Watt



X-aksenheden vises i henhold til
valget af Tid/Afstand i Indstil-
skærmen:

Tidsenhed: min
Afstandsenhe d: km in metric
mile in Imperial

Under træning skal du trykke på jog-
hjulet for at skifte Y-aksen mellem W↔
bpm

Søjlediagrammet angiver
standardmålværdien for Watt for profilen.
Drej jog-hjulet for at justere procentdelen
af Profil Watt-værdien til højre for den
hvide priklinje

Den hvide priklinje viser den aktuelle
position, som bevæger sig mod højre,
efterhånden som tiden/afstanden øges
Den orange kurve viser brugerens
faktiske puls, som varierer efterhånden
som pulsfrekvensen går op og ned
Konsolprogrammering er det samme som
Watt Constant mode

Træning - Puls



X-aksenheden vises i henhold til
valget af Tid/Afstand i Indstil-
skærmen:

Tidsenhed: min
Afstandsenhed: km in metric
mile in Imperial

Under træning skal du trykke på jog-
hjulet for at skifte Y-aksen mellem W↔
bpm

Søjlediagrammet angiver
standardmålværdien for Watt for
profilen. Drej jog-hjulet for at justere
procentdelen af Profil Watt-værdien til
højre for den hvide priklinje
Den hvide priklinje viser den aktuelle
position, som bevæger sig mod højre,
efterhånden som tiden/afstanden øges

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned
Den blå kurve viser den aktuelle Watt-værdi
Konsolprogrammering er det samme som Target HR-tilstand

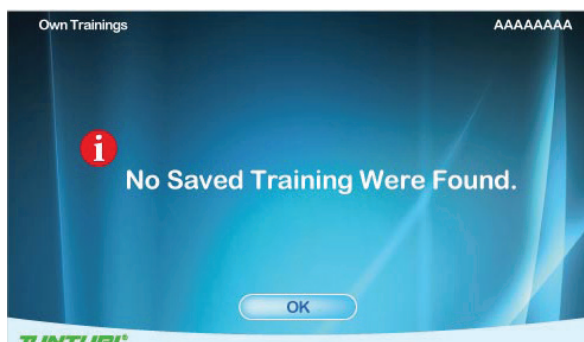
For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



Egen træning

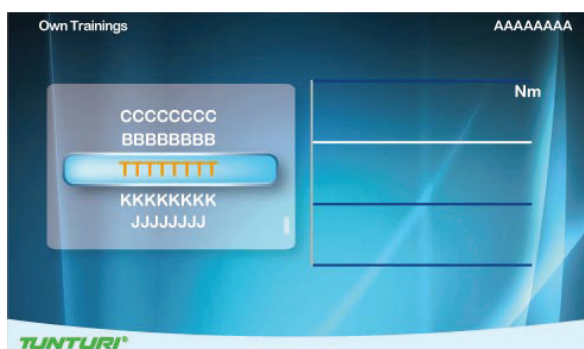
Drej jog-hjulet og vælg "Forudindstillede programmer"
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Når der ikke findes nogen gemte træninger, vises nedenstående vindue.



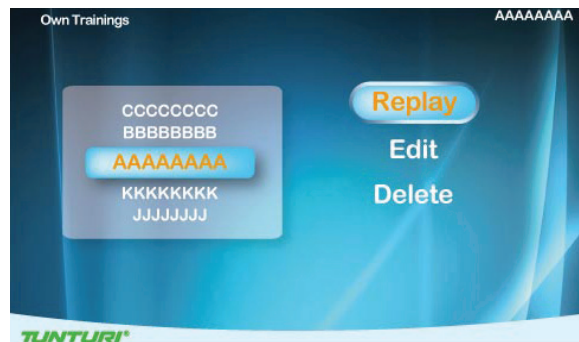
- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

Indstillingsskærm (1)



Indstillingsskærm (1) er til brugerens gemte elementer og træningsregistreringer.
De vises i højre og venstre skærm.
Drej jog-hjulet for at vælge element
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne valgvinduet.

Valg vindue



- Drej jog-hjulet og vælg element Vælg "Afspil igen"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte. Gå ind på træningsskærmen og fortsæt den forrige træning
Vælg "Rediger"
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte
Indtast og rediger områdeindstillingen
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at gå ind i træningsskærmen Vælg "Slet"
Drej jog-hjulet for at vælge element
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne valgvinduet.
Vælg Ja for at slette den valgte fil, vælg nej ikke slet den valgte fil.
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte.

Træningsskærm:
Træningsskærmen afhænger af den træningstilstand, du er i.
Nm manuel tilstand
Det er det samme som manuel tilstand
Watt konstant tilstand
Det er det samme som forudindstillede programmers Watt-tilstand
Mål HR-tilstand
Det er det samme som forudindstillede programmers hjertefrekvenstilstand

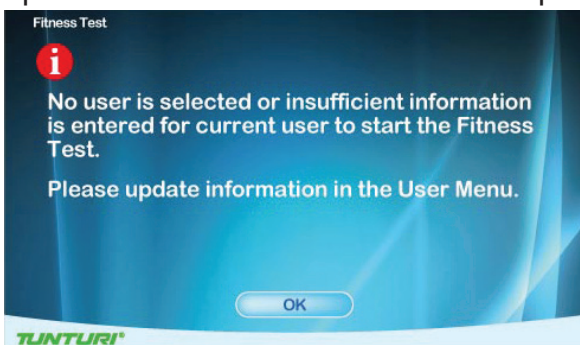


Fitness test

Drej jog-hjulet og vælg "Fitness test"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Brugergrænsefladen har brug for brugerens data for at behandle fitnessstesten, hvis ingen tilgængelige brugerdata kan fitnessstesten ikke starte op. Nedenstående besked vil dukke op.



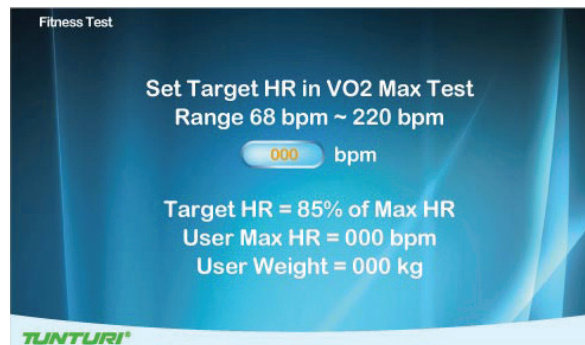
- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

Indstillingsskærm (1)



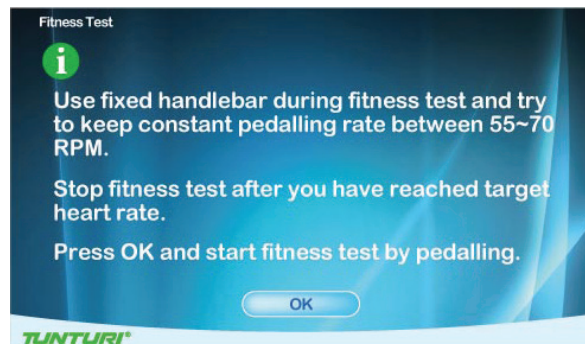
Drej jog-hjulet for at vælge element (Inaktiv / Aktiv / Atletisk tilstand)
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærmen (2)

Indstillingsskærm (2)



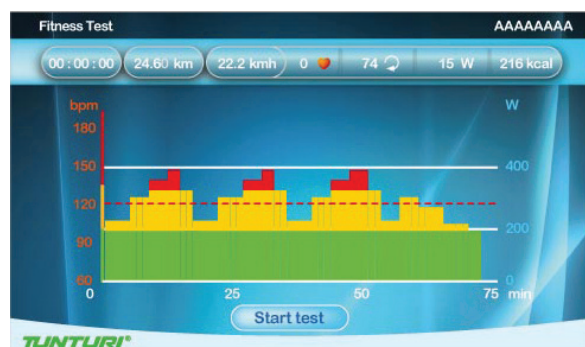
Drej jog-hjulet til at indstille brugerens målpuls inden for Vo2 Max-værdi. (Området er mellem 68~220bpm.) standard: 85% af Max HR og viser brugerens Max HR (bpm) og vægt (kg)
Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne informationsvinduet

Informations vindue



- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og åbne træningsskærmen.

Træningsskærm



X-aksenheden er min
Y-aksenheden er bpm
Søjlediagrammet angiver Watt-værdien af profilen.

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som tiden øges, træningstiden er højst 5 timer derefter træningsskærmen

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned
Den vandrette røde priklinje viser brugerens målværdi for høre frekvens

Skærmen viser "Test mislykket! hvis:

Træningstiden er for kort
RPM-værdien er for lav
HR-målet er ikke nået
HR er mindre end 110 slag/min

"Ingen puls registreret" hvis:

- Den registrerer ikke brugerens puls

**Tryk på Tilbage/stop eller Hovedmenu-knappen for at forlade træningsskærmen
"Mål for HR nået! Stop testen eller fortsæt"**

Brugeren har nået målet.
Tryk på jog-hjulet for at afslutte testen og vise træningsdataskærmen

Træningsdata skærm



- Tryk på jog-hjulet for at gå til VO2 Max-testresultatskærmen

VO2 Max test result screen



- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

VO2 Max testresultattabel.

| MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT | | | | | | | |
| AGE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18-19 | <33 | 33-38 | 39-44 | 45-51 | 52-57 | 58-63 | >63 |
| 20-24 | <32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | >62 |
| 25-29 | <31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | >59 |
| 30-34 | <29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | >56 |
| 35-39 | <28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | >54 |
| 40-44 | <26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 45-49 | <25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| 50-54 | <24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | >46 |
| 55-59 | <22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | >43 |
| 60-65 | <21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | >40 |

| WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) | | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT | | | | | | | |
| AGE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18-19 | <28 | 28-32 | 33-37 | 38-42 | 43-47 | 48-52 | >52 |
| 20-24 | <27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 25-29 | <26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | >49 |
| 30-34 | <25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | >46 |
| 35-39 | <24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | >44 |
| 40-44 | <22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | >41 |
| 45-49 | <21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | >38 |
| 50-54 | <19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | >36 |
| 55-59 | <18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | >33 |
| 60-65 | <16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | >30 |



T-Trainer

Bemærk: denne funktion er kun tilgængelig for crosstrainer-modeller.

Drej jog-hjulet og vælg "T-træner"

Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsskærmen, startende med Free Ride-intervaltilstand.

Træningsskærm.

Viser træningstilstand i 10 sekunder og skifter derefter til træningstilstand

Der er seks træningstilstande:

At vide: Arm Skub → Arm Træk → Fremad Pedal → Baglæns Pedal → Fremad Lean → Squat

- Mellem hver træningstilstand er der et 1 minuts Free Ride-interval.
- Stikbeskeden på skærmen:
- "Slow down"/ "Speed up"/ "Speed ok" informerer brugeren om at sætte farten op eller ned.
- Når du trykker på jog-hjulet, skifter programmet til den næste træningstilstand uden promptmeddelelse.
- X-aksen angiver tid i minutter mellem 0~30. Den opdateres en gang hvert 15. minut under træningsskærmen:

Y-aksenheden er Nm

Søjlediagrammet viser momentværdi Nm.

Drej jog-hjulet for at justere Nm-værdien

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som træningstiden øges.

Træningsskærmen kunne højst vise 5-timers data

Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

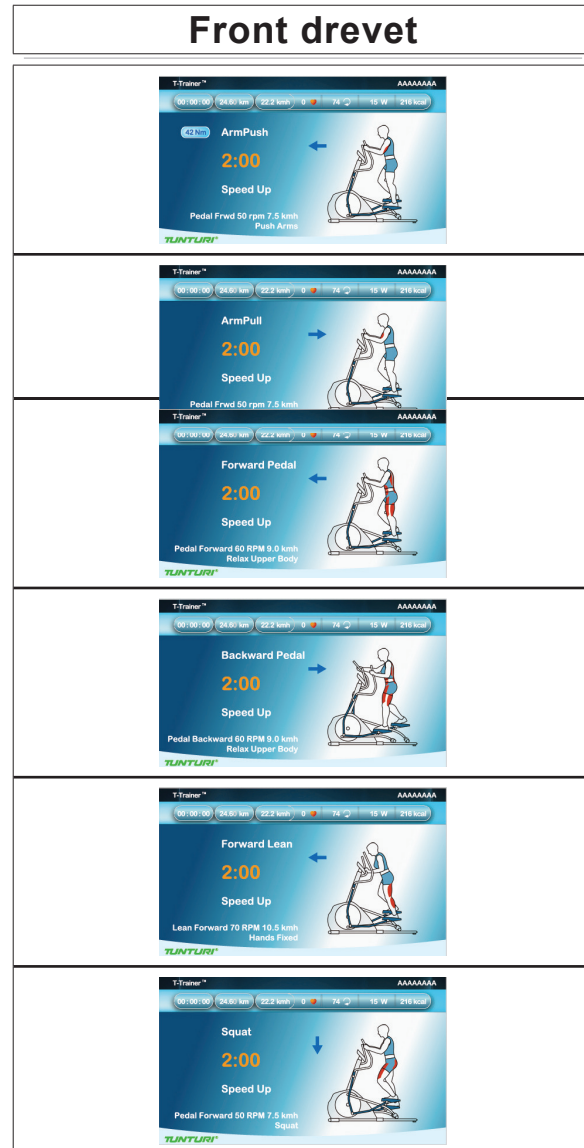
Det øverste højre hjørne af skærmen viser den endelige nedtællingstid for den aktuelle aktive træningstilstand, den nulstilles, når der skiftes til næste træningstilstand.

Nederste venstre hjørne af skærmen viser cue besked: Slow down/Speed up/Speed ok for at minde brugeren om at sætte farten op eller ned

Tryk på Tilbage/stop, Hovedmenu-knappen for at forlade træningsskærmen

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

Træningstilstandsskærm



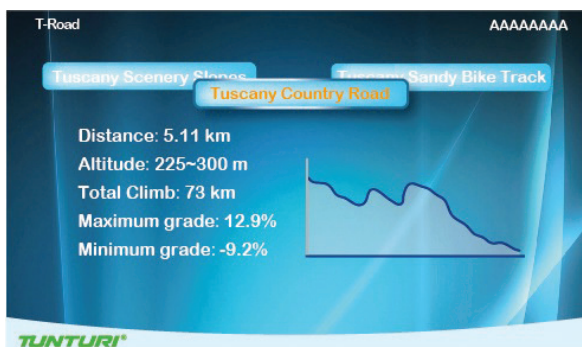


T-Road

Drej på hjulet og vælg "T-træner"

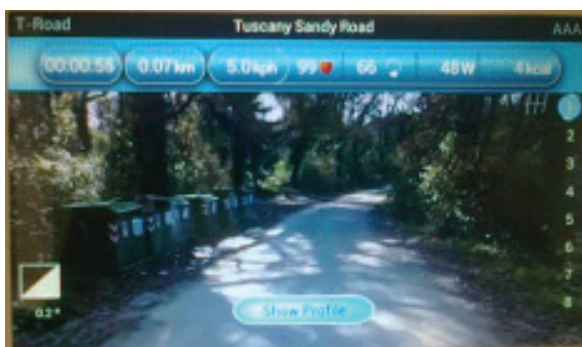
Tryk på hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1).

Indstillingsskærm (1)



There are 3 selectable tracks available. Knowing: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Drej på hjulet og vælg din træningsbane
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsvideoskærmen.



Tryk på hjulet under træning for at skifte mellem video- og profilskærm



X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mile i Imperial
Y-aksenheden er m i metrisk og ft i Imperial
Tryk på hjulet under træning for at skifte mellem video ↔ profilskærm

På profilskærmen:

Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som træningstiden øges. Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

På videoskærmen:

Til højre på skærmen er gearskiftet fra 1~8, brug hjulknappen til at skifte
Det hvide ikon + 0° nederst til venstre på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med ændringen af profilens hældningsniveau.
Tryk på Tilbage/stop, Hovedmenu eller den hvide priklinje når målværdien kan forlade træningsskærmen

To stop your workout see: "End your workout"

Brugerindstillinger

Tryk på knappen "Bruger/Indstillinger" for at komme ind i hovedmenuen Bruger/Indstillinger.

Brug hjulet til at vælge en af de seks tilgængelige elementer.

Tryk på hjulknappen for at bekræfte for at gå ind i indstillingsskærmen for det valgte element



Brugerlog

Ved at vælge "Brugerlog" kan du: se træningsdata for den valgte bruger. Du kan se enten de seneste træningssessionsdata eller en oversigt over alle brugerens sessioner.



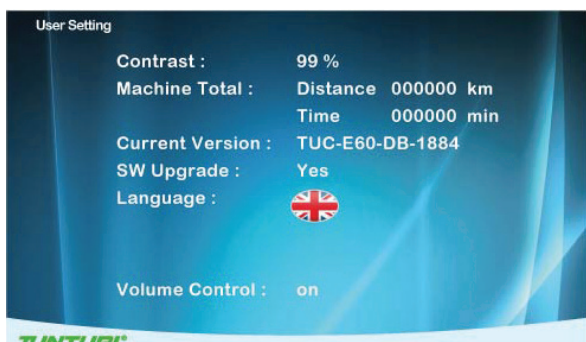
Forlad træningsdataene ved at trykke på BACK/STOP.



Brugerindstilling

Ved at vælge "Brugerindstilling" kan du:
 Juster lysstyrken (standard=50%)
 Kontroller maskinens samlede kilometertal.
 Kontroller den samlede brugte tid for maskinen.
 Kontroller standard firmware- og softwareversionen af konsollen
 Skift sprog
 Vælg knap biplyd til (ja) eller fra (NEJ)

Brugerindstillingsvindue.



Sådan ændres indstillinger

Drej hjulet for at vælge udskifteligt element.
 Tryk på hjulet for at åbne det valgte element i højre side af skærmen til redigering.
 Drej hjulet for at ændre værdien

Tryk på hjulet for at bekræfte ændringen.
 Drej hjulet for at vælge næste element, eller brug Tilbage/Stop-knappen for at gå tilbage til indstillingsmenuen.



Rediger bruger

Ved at vælge Rediger bruger kan du: Rediger:

Brugernavn:

Drej hjulet og vælg "Navn"
 Tryk på hjulet for at åbne "Navn"-redigering.
 Drej hjulet for at vælge bogstav
 Tryk på hjulet for at bekræfte
 Drej hjulet for at vælge næste bogstav
 Når navnet er redigeret korrekt, skal du vælge "✓" for at bekræfte navnet og gå tilbage til Rediger brugermenu

Units, Display

Drej hjulet og vælg "Enheder"
 Tryk på hjulet for at åbne "Enheder" redigering
 Drej hjulet for at vælge
 Metrisk: vis enheder i km/kph/kcal Imperial: vis enheder i mile/mpg/kcal
 Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

Display

Drej hjulet og vælg "Vis"
 Tryk på hjulet for at åbne "Vis" redigering
 Drej hjulet for at vælge
 Tæl op: forudindstillet tid/distance vil tælle op
 Nedtælling: forudindstillet tid/afstand tæller ned.
 Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

Køn:

Drej hjulet og vælg "Køn"
 Tryk på hjulet for at åbne "Køn" redigering
 Drej hjulet for at vælge Mand/Kvinde
 Tryk på jo-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

Alder

Drej hjulet og vælg "Alder"
 Tryk på hjulet for at åbne "Alder" redigering
 Drej hjulet for at ændre alder
 Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

Højde

Drej hjulet og vælg "Højde"
 Tryk på hjulet for at åbne "Højde"-redigering
 Drej hjulet for at ændre højden
 I cm, når enheder er i metrisk

I ft/tommer når enheder i Imperial.

- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

Vægt

Drej hjulet og vælg "Vægt"

Tryk på hjulet for at åbne "Vægt" redigering

Drej hjulet for at ændre vægt

I kg, når enheder er i metrisk

I lbs når enheder i Imperial.

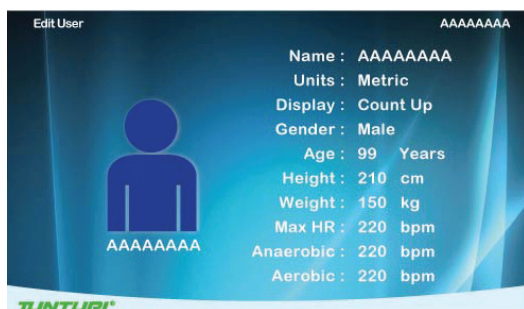
Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

Max HR

Drej hjulet og vælg "Max HR"

Tryk på hjulet for at åbne "Max HR" redigering

- Drej drejhjulet for at ændre standard max HR-forudindstilling som:
når valgt Mand : 220-alder når valgt kvinde : 226-alder Tryk på jog-hjulet
- for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu



Slet bruger

Ved at vælge "Slet bruger" kan du: Slette en bruger og alle dens data.

Drej drejhjulet og vælg den bruger, du vil slette

Tryk på drejhjulet for at slette den valgte bruger og gå tilbage til indstillingsmenuen.

Brugeren vil blive slettet uden yderligere opfordring



Ændre bruger

Ved at vælge "Skift bruger" kan du: Vælge en anden forudindstillet brugerprofil.

Drej hjulet og vælg den bruger, du vil aktivere

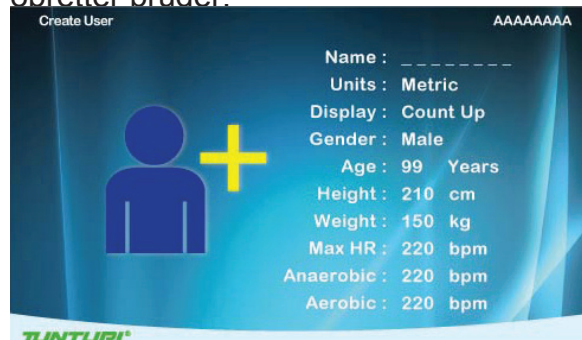
Tryk på hjulet for at bekræfte den valgte bruger og gå tilbage til indstillingsmenuen.



Opret bruger

Ved at vælge "Opret bruger" kan du oprette en ny brugerprofil. Der kan maksimalt installeres 8 brugere.

Se Rediger bruger om, hvordan du opretter bruger.

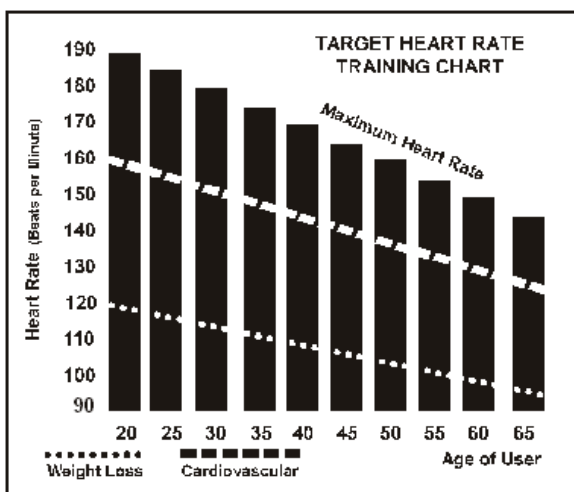


Pulstræning

Et ord om puls:

Det gamle motto, "ingen smerte, ingen gevinst", er en myte, der er blevet overmandet af fordelene ved at træne komfortabelt. En stor del af denne succes har været fremmes ved brug af pulsmålere. Med korrekt brug af en pulsmåler oplever mange mennesker, at deres sædvanlige valg af træningsintensitet enten var for høj eller for lav, og træningen er meget mere behagelig ved at holde deres puls i det ønskede fordelsområde.

For at bestemme det fordelsområde, du ønsker at træne i, skal du først bestemme din maksimale hjertefrekvens. Dette kan opnås ved at bruge følgende formel: 220 minus din alder. Dette vil give dig den maksimale puls (MHR) for en person på din alder. For at bestemme det effektive pulsområde for specifikke mål beregner du blot en procentdel af din MHR. Din pulstræningszone er 50 % til 90 % af din maksimale puls. 60% af din MHR er den zone, der forbrænder fedt, mens 70% er til at styrke det kardiovaskulære system. Disse 60 % til 70 % er den zone, man skal opholde sig i for at få maksimalt udbytte.



For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maksimal puls)} \quad 180 \times 0,6 = 108 \text{ slag i minuttet (60 \% af maksimum)}$$

$$180 \times 0,7 = 126 \text{ slag i minuttet (70 \% af maksimum)}$$

Så for en 40-årig vil træningszonen være 108 til 126 slag i minuttet.

Sådan bærer du din trådløse sender:

Fastgør senderen til den elastiske rem ved hjælp af låsedelene.

Juster stroppen så stramt som muligt, så længe stroppen ikke er for stram til at forblive komfortabel.

Placer senderen med logoet centreret i midten af kroppen vendt væk fra brystet (nogle personer skal placere senderen lidt til venstre for midten). Fastgør den sidste ende af den elastiske rem ved at indsætte den runde ende og fastgør senderen og remmen rundt om brystet ved hjælp af låsedelene.

Placer senderen umiddelbart under brystmusklerne.

Sved er den bedste leder til at måle meget små elektriske hjerteslagssignaler. Men almindeligt vand kan også bruges til at forvæde elektroderne (2 sorte firkantede områder på bagsiden af bæltet og hver side af senderen). Det anbefales også, at du bærer senderremmen et par minutter før din træning. Nogle brugere har på grund af kroppens kemi en sværere tid at opnå et stærkt, stabilt signal i begyndelsen. Efter "opvarmning" mindskes dette problem. Som nævnt påvirker det ikke ydeevnen at bære tøj over senderen/remmen.

Din træning skal være inden for rækkevidde - afstanden mellem sender/modtager

- for at opnå et stærkt stabilt signal. Længden af rækkevidden kan variere noget, men forbliv generelt tæt nok på konsollen til at opretholde gode, stærke og pålidelige aflæsninger. Bære senderen umiddelbart imod

bar hud sikrer dig korrekt drift. Hvis du ønsker det, kan du bære senderen over en skjorte. For at gøre dette skal du fugte de områder af skjorten, som elektroderne vil hvile på.

NOTE!

Senderen aktiveres automatisk, når den registrerer aktivitet fra brugerens hjerte. Derudover deaktiveres den automatisk, når den ikke modtager nogen aktivitet. Selvom senderen er vandafvisende, kan fugt have den virkning, at den skaber falske signaler, så du bør tage forholdsregler for at tørre senderen helt efter brug for at forlænge batteriets levetid (estimeret batterilevetid på senderen) er 2500 timer). Hvis din brystbælte har et udskifteligt batteri, er udskiftningsbatteriet Panasonic CR2032. Advarsel!!!! Brug ikke denne træner til målpuls, medmindre der vises en stabil, solid faktisk hjertefrekvensværdi. Høje, vilde, tilfældige tal, der vises, indikerer et problem.

1. Områder at se på for interferens, som kan forårsage uregelmæssig hjertefrekvens: 2. Mikrobølgeovne, tv'er, små apparater osv. Lysstofrør. 3. Nogle husstands sikkerhedssystemer.

4.
5. Perimeterhegn til et kæledyr. Nogle mennesker har problemer med, at senderen opfanger et signal fra deres hud. Hvis du har problemer, prøv at bære senderen på hovedet. Normalt vil senderen være orienteret, så logoet vender ret opad.

6. Antennen, der opfanger din puls, er meget følsom. Hvis der er en udefrakommende støjkilde, kan interferensen detuneret, hvis hele maskinen drejes 90 grader.

7. Kontakt din forhandler, hvis du fortsat oplever problemer.

Træning

At træne med denne enhed er fremragende aerob træning, idet princippet er, at træningen skal være tilpas let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Kroppens evne til at forbrænde fedt som brændstof er direkte afhængig af dens iltoptagelsesevne. Aerob træning skal frem for alt være behagelig. Du bør svede let, men du bør ikke blive forpustet under træningen. Du bør træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen, for at nå et grundlæggende fitnessniveau. Vedligeholdelse af dette niveau kræver et par træningspas hver uge. Når grundtilstanden er nået, forbedres den let, blot ved at øge antallet af træningspas. Du bør starte langsomt med en lav pedalhastighed og lav modstand, for for en overvægtig person kan anstrengende træning udsætte hjertet og kredsløbet for overdreven belastning. Efterhånden som konditionen forbedres, kan modstanden og pedalhastigheden øges gradvist.

Vedligehold

Udstyret kræver meget lidt vedligeholdelse. Kontroller dog fra tid til anden, at alle skruer og møtrikker er stramme.

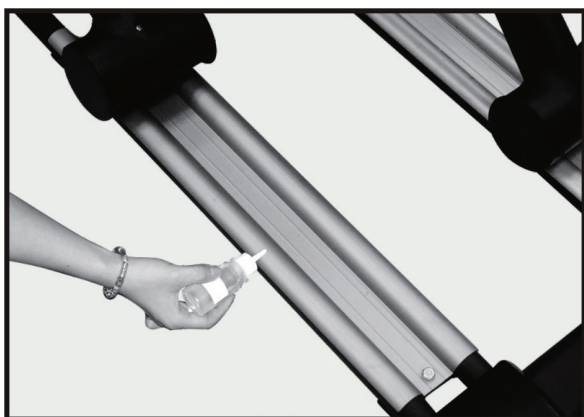
Efter træning rengøres udstyret med en blød, absorberende klud.

Brug ikke opløsningsmidler. Fjern aldrig udstyrets beskyttelseshylster.

Den elektromagnetiske bremse danner et magnetfelt, der kan beskadige et urs mekanisme eller den magnetiske identifikationsstrimmel på et kredit- eller kontantkort, hvis de kommer i øjeblikkelig kontakt med magneterne.

Forsøg aldrig at afmontere eller fjerne den elektromagnetiske bremse! Den elektromagnetiske bremse er baseret på elektromagnetisk modstand; modstandsniveau måles elektronisk og vises som watt-aflæsning på displayet. På grund af målesystemet behøver dit Tunturi ergometer ikke at blive kalibreret igen, når det er samlet, serviceret og brugt i henhold til denne brugervejledning.

Smøring



Regelmæssig brug: Påfør 2c.c af smøremidlet på hver fremspringende skinneoverflade hver tredje måned. Når glidende hjul larmer under glidende bevægelse, påfør straks 2 c.c. af smøremidlet på hver udragende skinneoverflade. Påfør ikke for meget smøremiddel eller tør overflødigt smøremiddel af med en ren klud, da for meget smøremiddel kan forårsage pletter på tæppet eller smudspartikler.

Fejlfinding

På trods af løbende kvalitetskontrol kan der opstå defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det unødvendigt at indlevere hele enheden til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt at udskifte den defekte del. Hvis udstyret ikke fungerer korrekt

under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Angiv altid dit udstyrs model- og serienummer. Angiv venligst også problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Hvis du har brug for reservedele, altid giv model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummeret for den del, du skal bruge. Reservedelslisten findes bagerst i denne manual. Brug kun reservedele nævnt i reservedelslisten.

Flytning og opbevaring

Følg venligst disse instruktioner, når du bærer og flytter udstyret, da forkert løft af det kan belaste din ryg eller risikere andre ulykker:

Til transport eller flytning af enheden er der brug for to voksne. Bliv stående foran enheden på hver side og tag et solidt greb om håndtagene. Løft den bageste del af enheden for at løfte den forreste del af enheden på hjulene. Flyt enheden og læg den forsigtigt ned på dens nye plads. For at forhindre, at udstyret ikke fungerer, skal det opbevares på et tørt sted med så små temperaturvariationer som muligt og beskyttet mod støv.

BEMÆRK!

Transporter udstyret med forsigtighed over ujævne overflader, for eksempel over et trin. Udstyret bør aldrig transporteres ovenpå ved hjælp af hjulene over trinene, i stedet skal det bæres. Vi anbefaler, at du bruger en beskyttende base, når du transporterer udstyret.

Instruktionerne skal følges nøje ved montering, brug og vedligeholdelse af dit udstyr. Garantien dækker ikke skader, der skyldes uagtsomhed i de heri beskrevne monterings-, justerings- og vedligeholdelsesinstruktioner.

Ændringer eller modifikationer er ikke udtrykkeligt godkendt af Tunturi New Fitness BV. vil annullere brugerens ret til at betjene udstyret!

VI ØNSKER DIG MANGE
FORNØJELIGE TRÆNINGER MED
DIN NYE TUNTURI
TRÆNINGSPARTNER!

Spare parts list

| Buble | Description | qty | | | |
|-------|------------------------------|-----|----|-------------------------------|----|
| 1 | Main frame | 1 | 45 | Round disk | 2 |
| 2 | Rear rail assy. | 2 | 46 | Round disk cover | 2 |
| 3 | Rail support assy. | 1 | 47 | Handgrip foam (ø38×3t×360l) | 2 |
| 4 | Cross bar | 2 | 48 | Handgrip end cap | 2 |
| 5 | Pedal arm (LH) | 1 | 49 | Pedal arm cover (LH) | 1 |
| 6 | Pedal arm (RH) | 1 | 50 | Pedal arm cover (RH) | 1 |
| 7 | Rear stabilizer | 1 | 51 | Front stabilizer cover | 1 |
| 8 | Connecting arm (LH) | 1 | 52 | Pedal (LH) | 1 |
| 9 | Connecting arm (RH) | 1 | 53 | Pedal (RH) | 1 |
| 10 | Swing arm (LH) | 1 | 54 | Slide wheel cover | 2 |
| 11 | Swing arm (RH) | 1 | 55 | Button head plug (ø32(1.8t)) | 2 |
| 12 | Console mast | 1 | 56 | Pedal end cover (ø38×2.5t) | 2 |
| 13 | Crank axle | 1 | 57 | Connecting arm cover A (RH) | 2 |
| 14 | Idler bracket | 1 | 58 | Connecting arm cover A (LH) | 2 |
| 15 | Right shroud | 1 | 59 | Connecting arm cover B (RH) | 2 |
| 16 | Left shroud | 1 | 60 | Connecting arm cover B (LH) | 2 |
| 17 | Rear mounting bracket (A) | 2 | 61 | Front handle bar cover (LH) | 1 |
| 18 | Rear mounting bracket (B) | 2 | 62 | Rear handle bar cover (LH) | 1 |
| 19 | Front cover, top (LH) | 2 | 63 | Front handle bar cover (RH) | 1 |
| 20 | Front cover, top (RH) | 2 | 64 | Rear handle bar cover (RH) | 1 |
| 21 | Rear L-plate | 4 | 65 | Console mast cover (LH) | 1 |
| 22 | Bearing (6005) | 10 | 66 | Console mast cover (RH) | 1 |
| 23 | Bearing (6203) | 6 | 67 | Rear stabilizer cover (A) | 1 |
| 24 | Bearing (6003) | 8 | 68 | Rear stabilizer cover (B) | 1 |
| 25 | Rod end bearing (m14×p2.0) | 2 | 69 | Aluminum axle end cap | 2 |
| 26 | Retaining bracket, alu track | 6 | 70 | Drink bottle holder | 1 |
| 27 | Drive belt | 1 | 71 | Aluminum track | 2 |
| 28 | Drive pulley (ø330) | 1 | 72 | Support aluminum cover | 1 |
| 29 | Induction brake | 1 | 73 | Transportation wheel (ø62) | 2 |
| 30 | Console | 1 | 74 | Carriage bolt (ø17×117l) | 2 |
| 31 | Computer cable (1100mm) | 1 | 75 | Hex head bolt (5/16"×18"×34") | 8 |
| 32 | Generator/brake controller | 1 | 76 | Button head socket bolt | 2 |
| 35 | Sensor w/cable (400mm) | 1 | 77 | Phillips head screw | 67 |
| 37 | Wire brake coil harness | 1 | 78 | Hex head bolt | 8 |
| 38 | Handpulse w/cable assy. | 2 | 79 | C - Ring (ø25) | 4 |
| 39 | Magnet (speed pick-up) | 9 | 80 | C - Ring (ø17) | 5 |
| 40 | Slide wheel , urethane (ø72) | 4 | 81 | Nyloc nut (m8×p1.25×9t) | 1 |
| 41 | Foot pad (m12×1.75×ø75) | 4 | 82 | Nyloc nut (1/4"×unc20"×8t) | 4 |
| 42 | Chain cover (LH) | 1 | 83 | Nyloc nut (5/16"×unc18"×7t) | 2 |
| 43 | Chain cover (RH) | 1 | 84 | Flat washer (ø8×35"×1.5t) | 4 |
| 44 | Saddle cover | 1 | 85 | Flat washer (ø8×23×1.5t) | 3 |
| | | | 86 | J - bolt (m8×170l) | 1 |

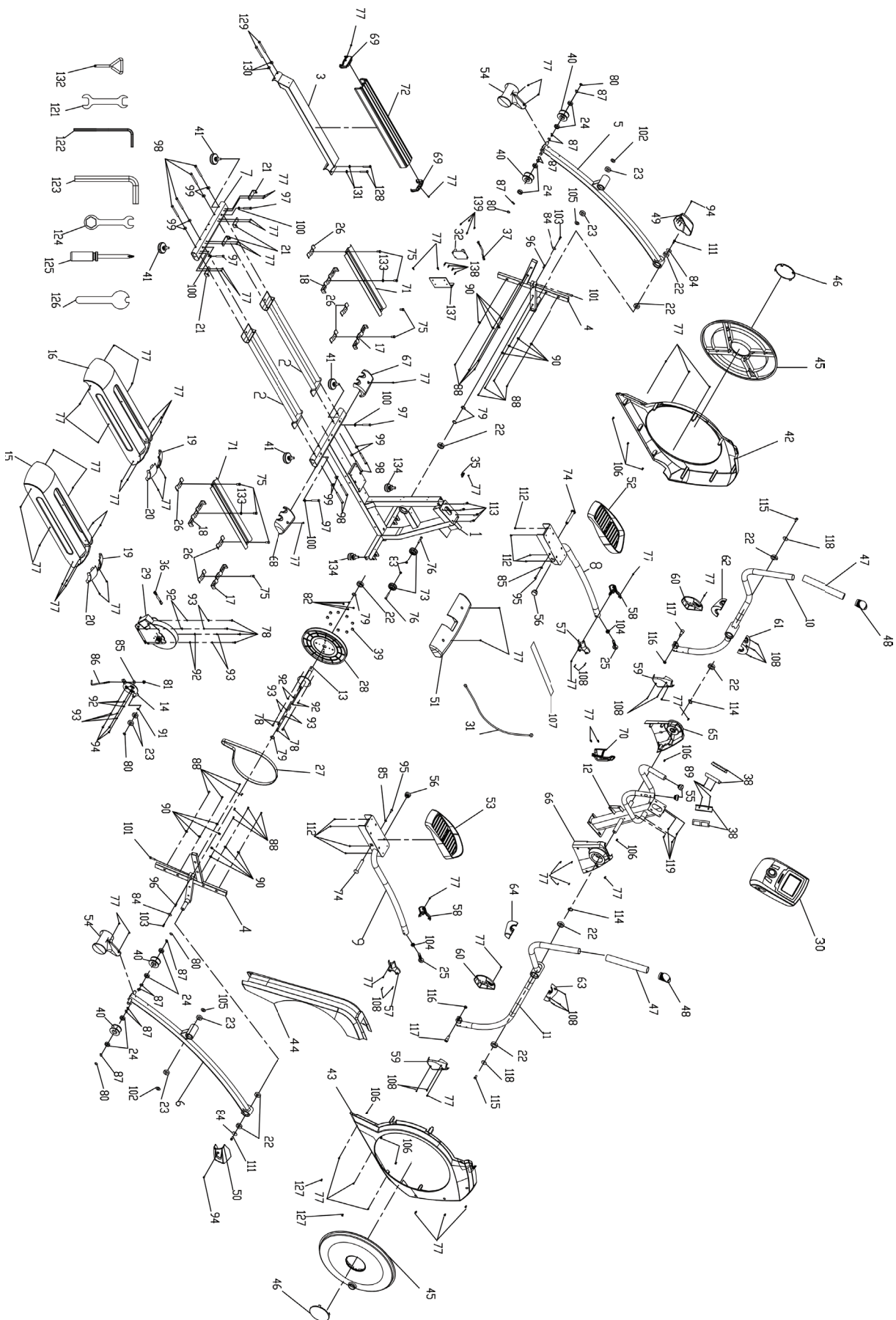
| | | |
|-----|------------------------------------|----|
| 87 | Wave washer (ø17) | 12 |
| 88 | Tapping screw (ø5×16L) | 16 |
| 89 | Tapping screw (ø3×20L) | 4 |
| 90 | Flat washer (ø6.5×ø19×1t) | 16 |
| 91 | Flat washer (ø17×ø23.5×1t) | 1 |
| 92 | Flat washer (14"×13×1t) | 11 |
| 93 | Split washer (ø6.5×1.6t) | 11 |
| 94 | Phillips head screw | 5 |
| 95 | Hex head bolt (5/16"×18unc×15l) | 2 |
| 96 | Woodruff key (7×7×25L) | 2 |
| 97 | Button head socket bolt | 4 |
| 98 | Button head socket bolt | 8 |
| 99 | Curved washer (ø10×ø23×2t) | 8 |
| 100 | Flat washer (ø10×ø19×1.5t) | 4 |
| 101 | Socket head cap bolt | 2 |
| 102 | Stable wheel spacer | 2 |
| 103 | Nylock screw (5/16"×18unc×12L) | 2 |
| 104 | Nut (m14×p2.0×7l) | 2 |
| 105 | Nylon washer | 2 |
| 106 | Hex blind nut (m5×0.8mm) | 8 |
| 107 | Sticky banding stripe | 1 |
| 108 | Sheet metal screw (ø3.5×12l) | 14 |
| 111 | Socket head cap bolt | 2 |
| 112 | Phillips head screw | 8 |
| 113 | Socket head cap bolt | 4 |
| 114 | Wave washer (ø25) | 2 |
| 115 | Hex head bolt | 2 |
| 116 | Nyloc nut (m10×p1.5×8t) | 2 |
| 117 | Bolt (m10×p1.5×ø14×12l) | 2 |
| 118 | Flat washer (ø10×ø30×2.0t) | 2 |
| 119 | Phillips head screw | 4 |
| 121 | Wrench (13 - 14mm) | 1 |
| 122 | Wrench/ PH screw driver | 1 |
| 123 | Wrench/ PH screw driver | 1 |
| 124 | Wrench (17mm) | 1 |
| 125 | Phillips head screw driver | 1 |
| 126 | Wrench (12mm) | 1 |
| 127 | Phillips head screw | 2 |
| 128 | Button head socket bolt | 2 |
| 129 | Button head socket bolt | 2 |
| 130 | Curved washer (ø10×ø23×2t) | 2 |
| 131 | Flat washer (ø10×ø19×1.5t) | 2 |
| 132 | Short phscrew driver | 1 |

| | | |
|-----|----------------------------|---|
| 133 | Flat washer (ø8×ø16×1.5t) | 2 |
| 134 | Foot pad (38"×unc16×ø50) | 2 |
| 137 | Controller attaching plate | 1 |
| 138 | Isolation column | 4 |
| 139 | Ph screw (m3×p0.5×10l) | 4 |

Note:

All nut, bold, washer and screw sizes are in inches.

Exploded view



TUNTURI®

www.tunturi.com

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

www.tunturi.com

Version 20141113