

Platinum[®] **PRO**

by **TUNTURI**

Sprinter Bike PRO



TUNTURI [®] Purmerweg 1, 1311 XE Almere, the Netherlands	SKU / Model no. 14PTSB2000
Made in Taiwan	
Belastbarkeit / Load max.: 150kg Baujahr / Year of construction: 2019 Für den therapeutischen Einsatz nicht geeignet / This unit is not suitable for the therapeutic employment	Anwendung / Classes S, EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10
Serial number:	

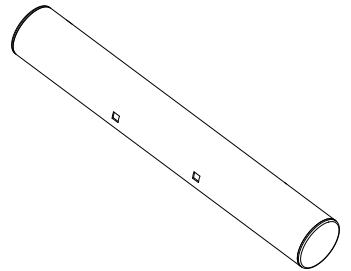
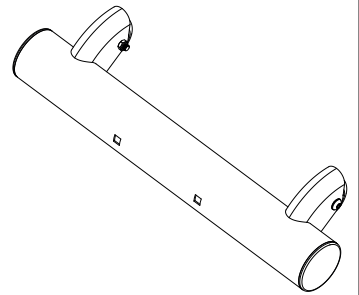
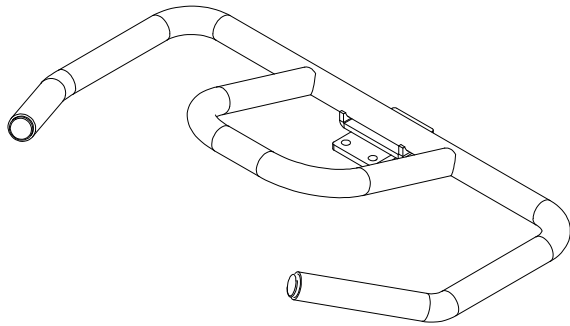
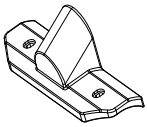
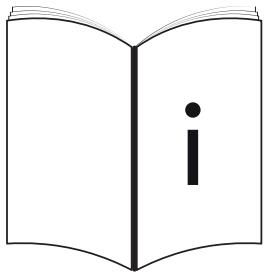
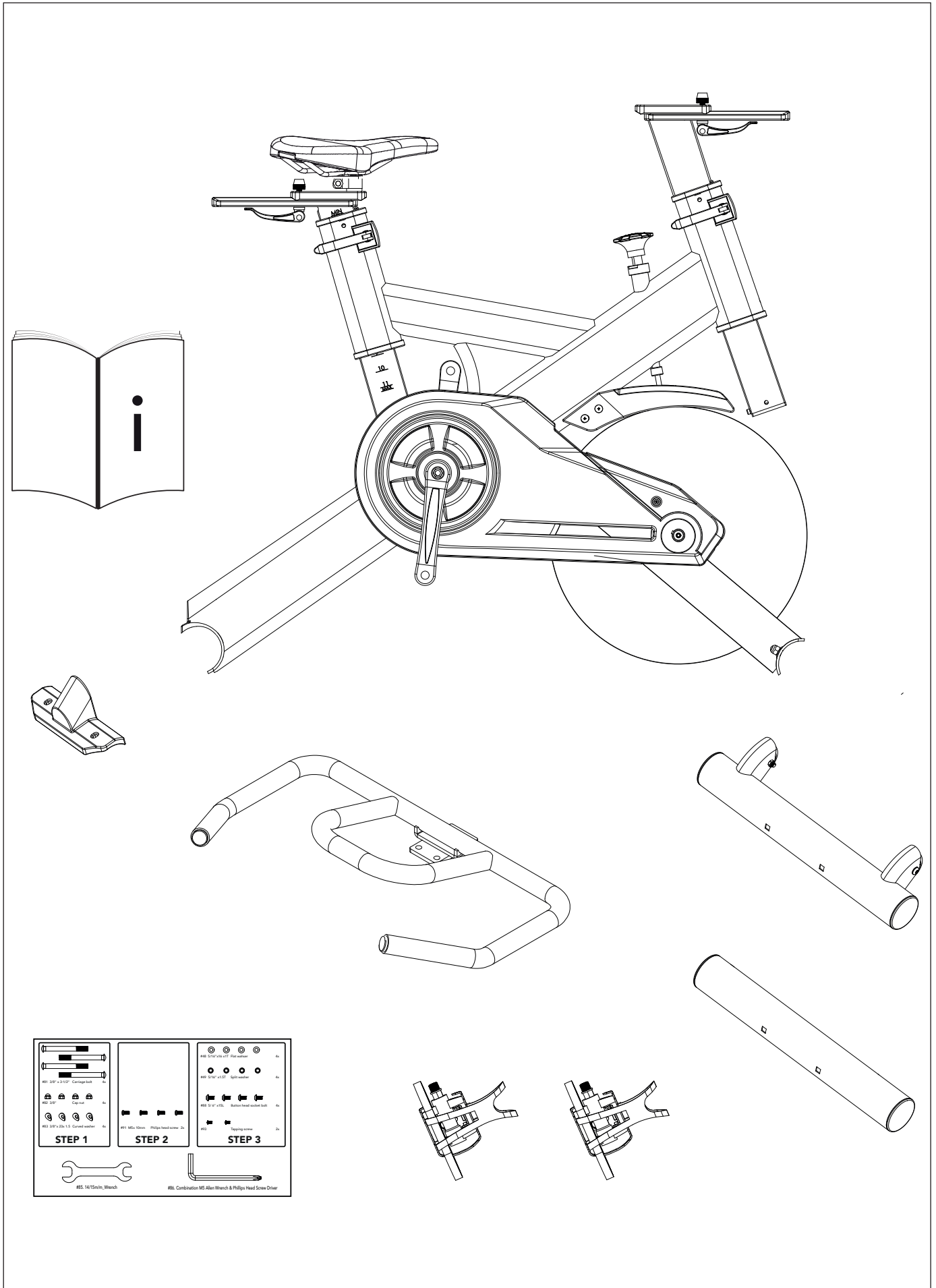
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

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

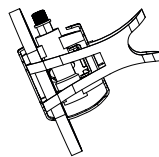
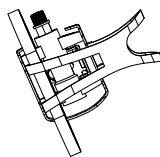
A



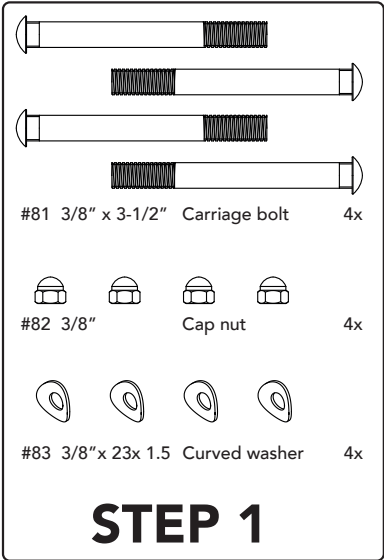
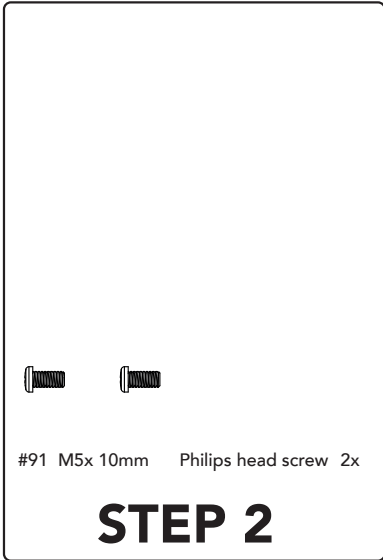
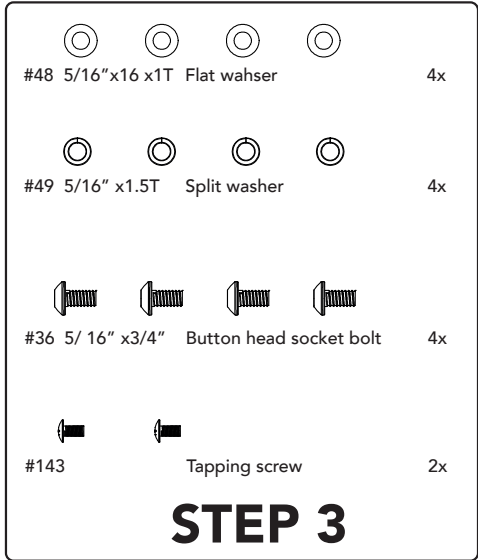
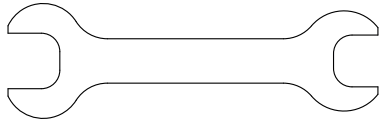

B



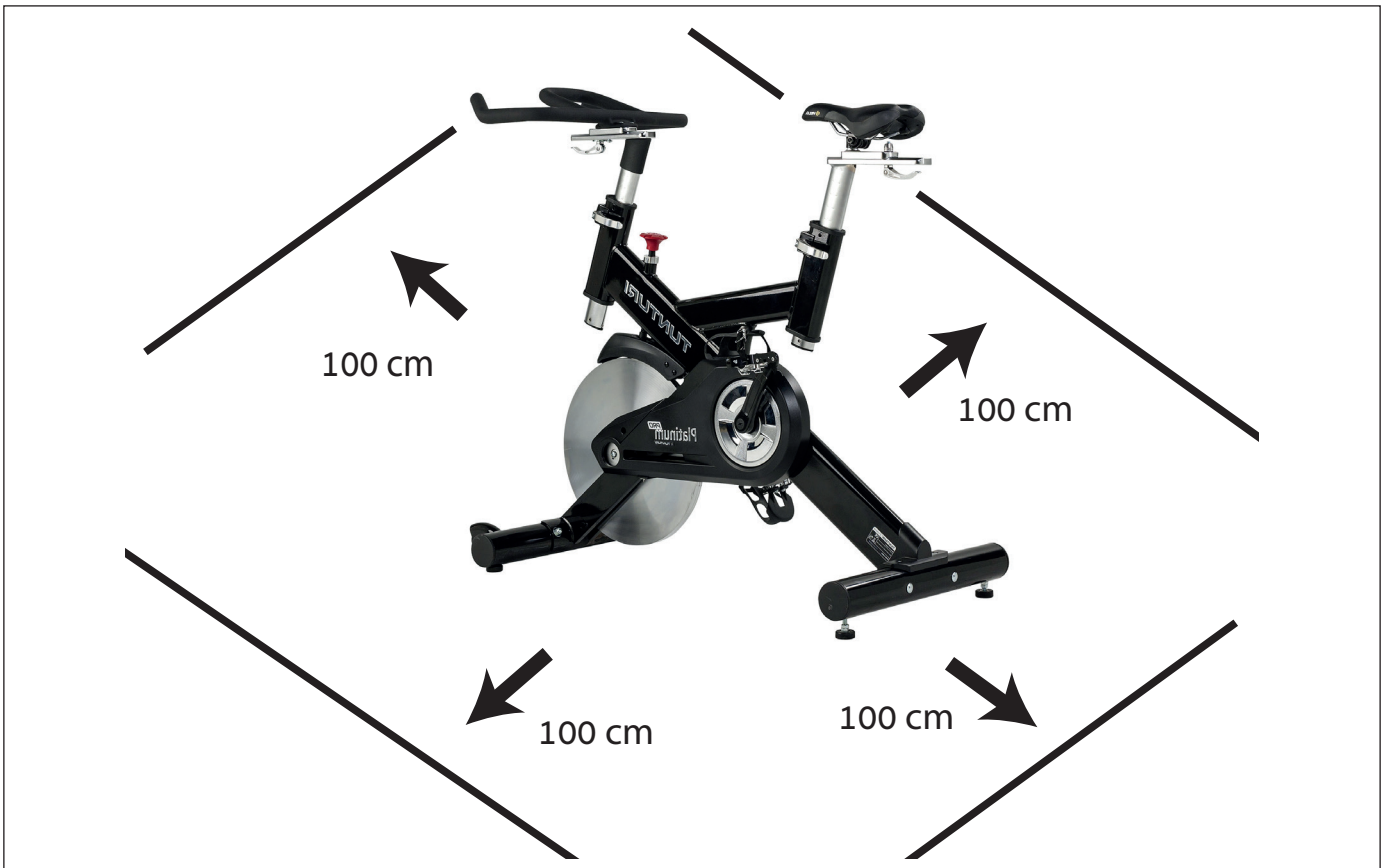
<p>STEP 1</p>	<p>STEP 2</p>	<p>STEP 3</p>
<p>#85 14/15mm Wrench</p>	<p>#86 Combination 15 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver</p>	



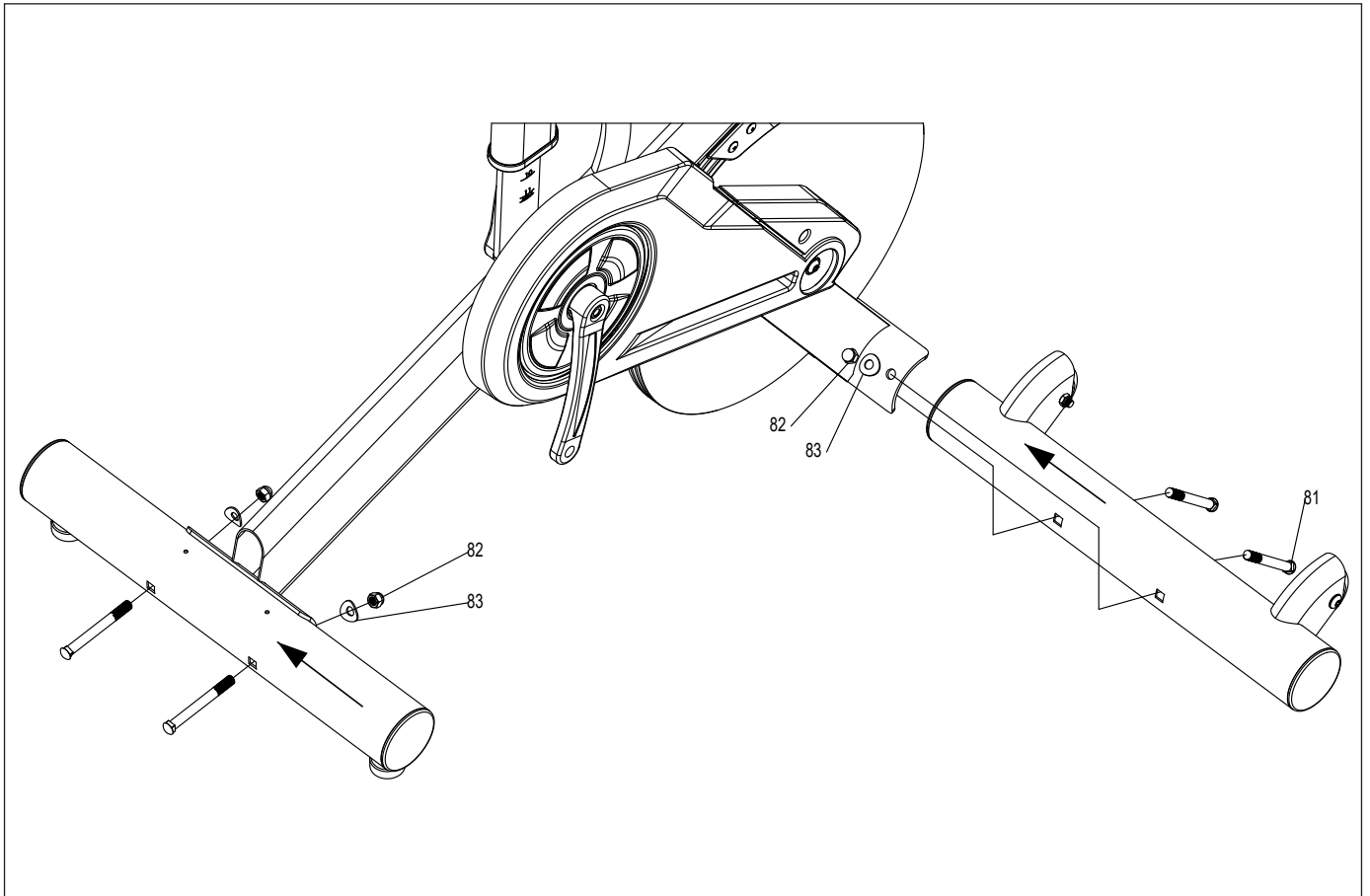
C

 <p>#81 3/8" x 3-1/2" Carriage bolt 4x</p> <p>#82 3/8" Cap nut 4x</p> <p>#83 3/8" x 23x 1.5 Curved washer 4x</p> <p>STEP 1</p>	 <p>#91 M5x 10mm Philips head screw 2x</p> <p>STEP 2</p>	 <p>#48 5/16"x16 x1T Flat washer 4x</p> <p>#49 5/16" x1.5T Split washer 4x</p> <p>#36 5/ 16" x3/4" Button head socket bolt 4x</p> <p>#143 Tapping screw 2x</p> <p>STEP 3</p>
 <p>#85. 14/15m/m_Wrench</p>	 <p>#86. Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver</p>	

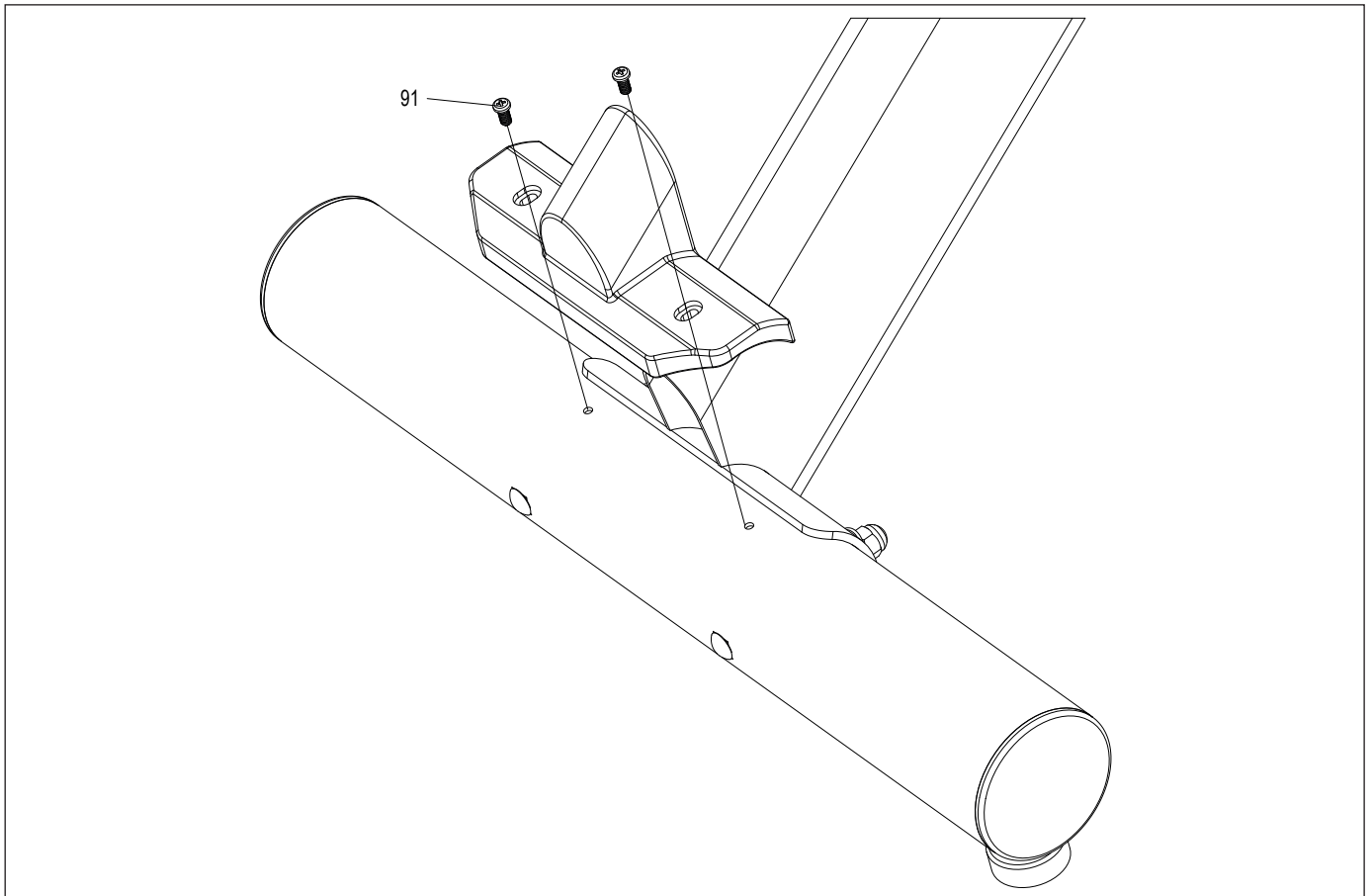
D-0



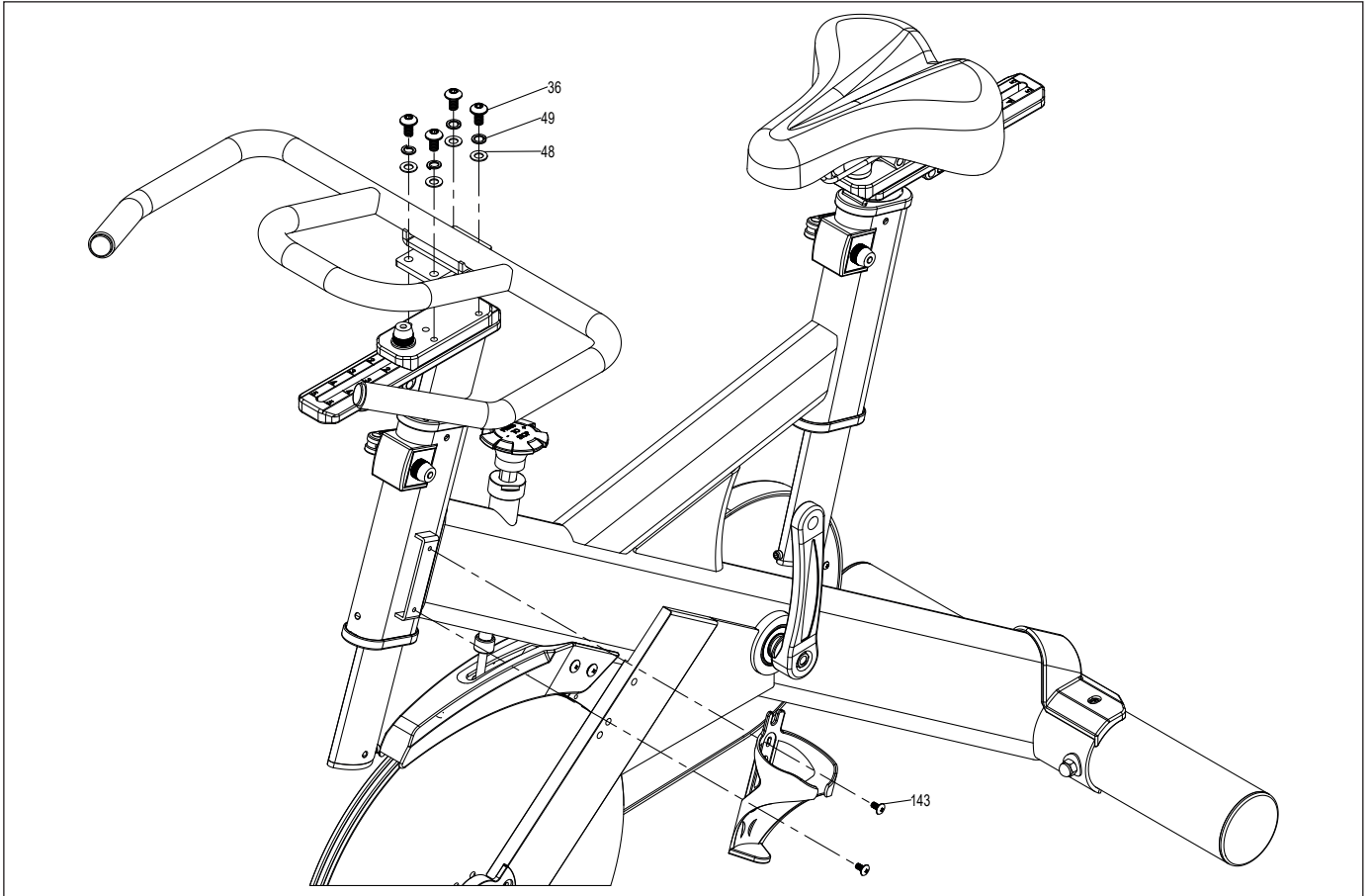
D-1



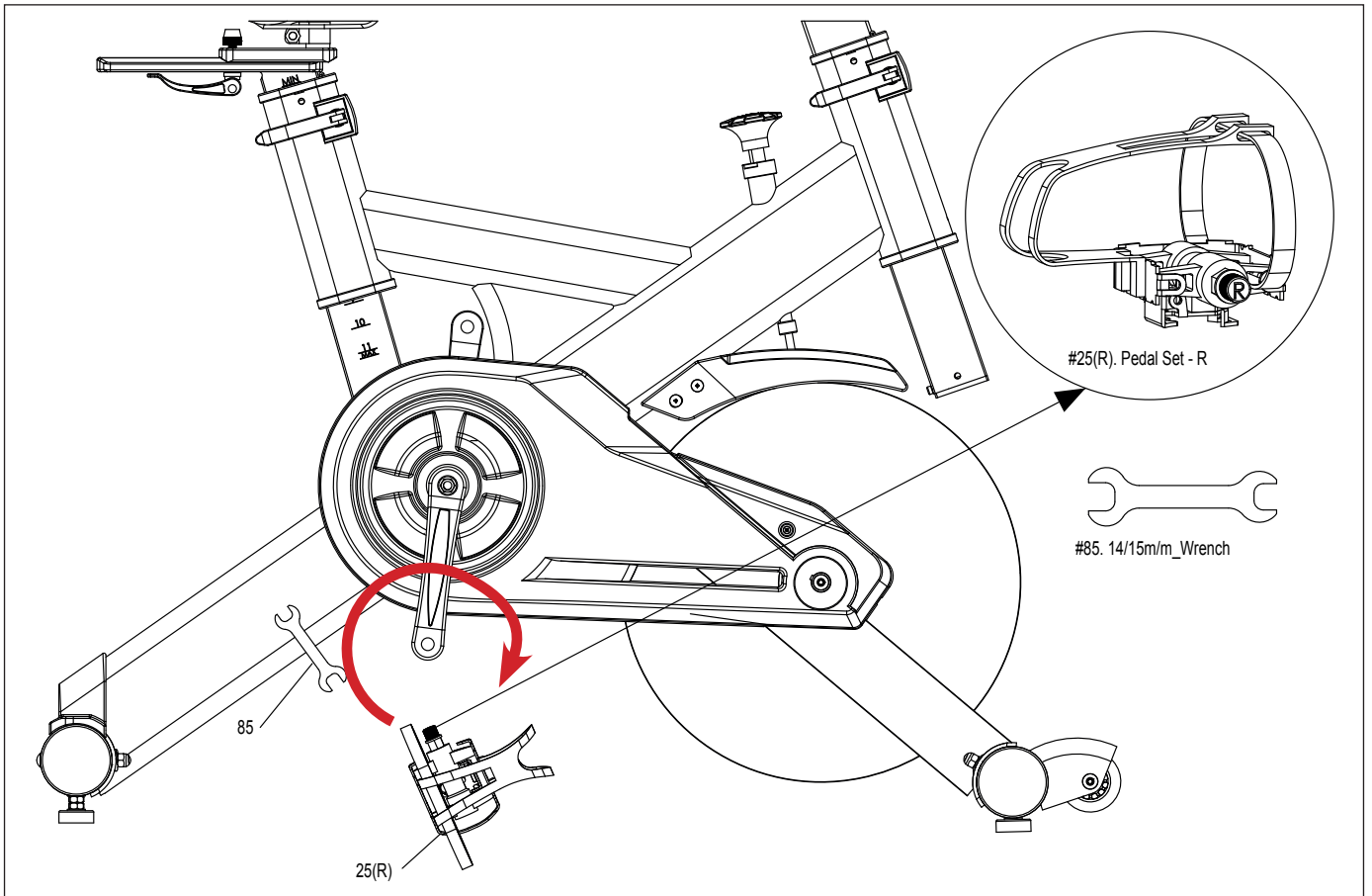
D-2



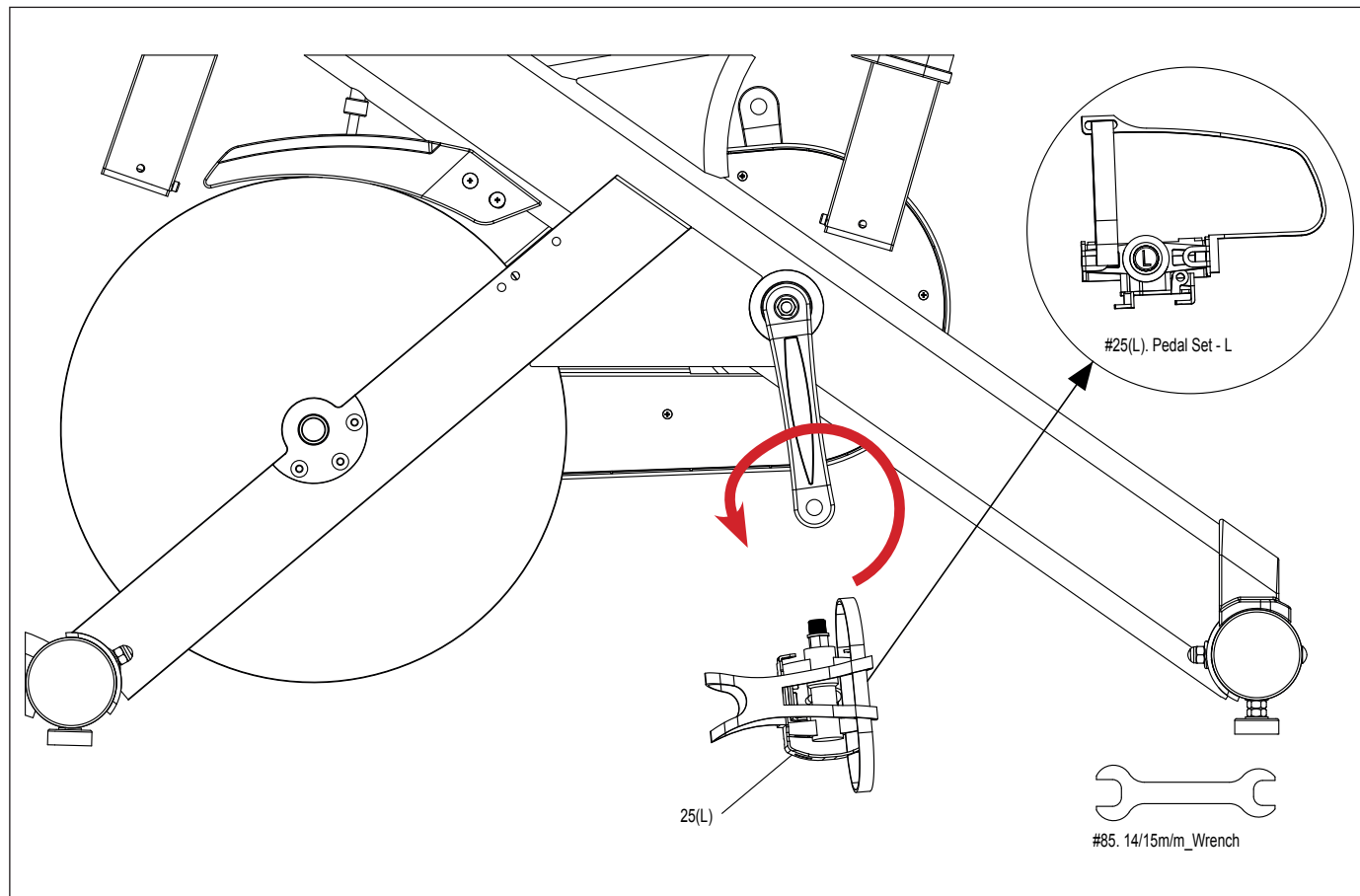
D-3



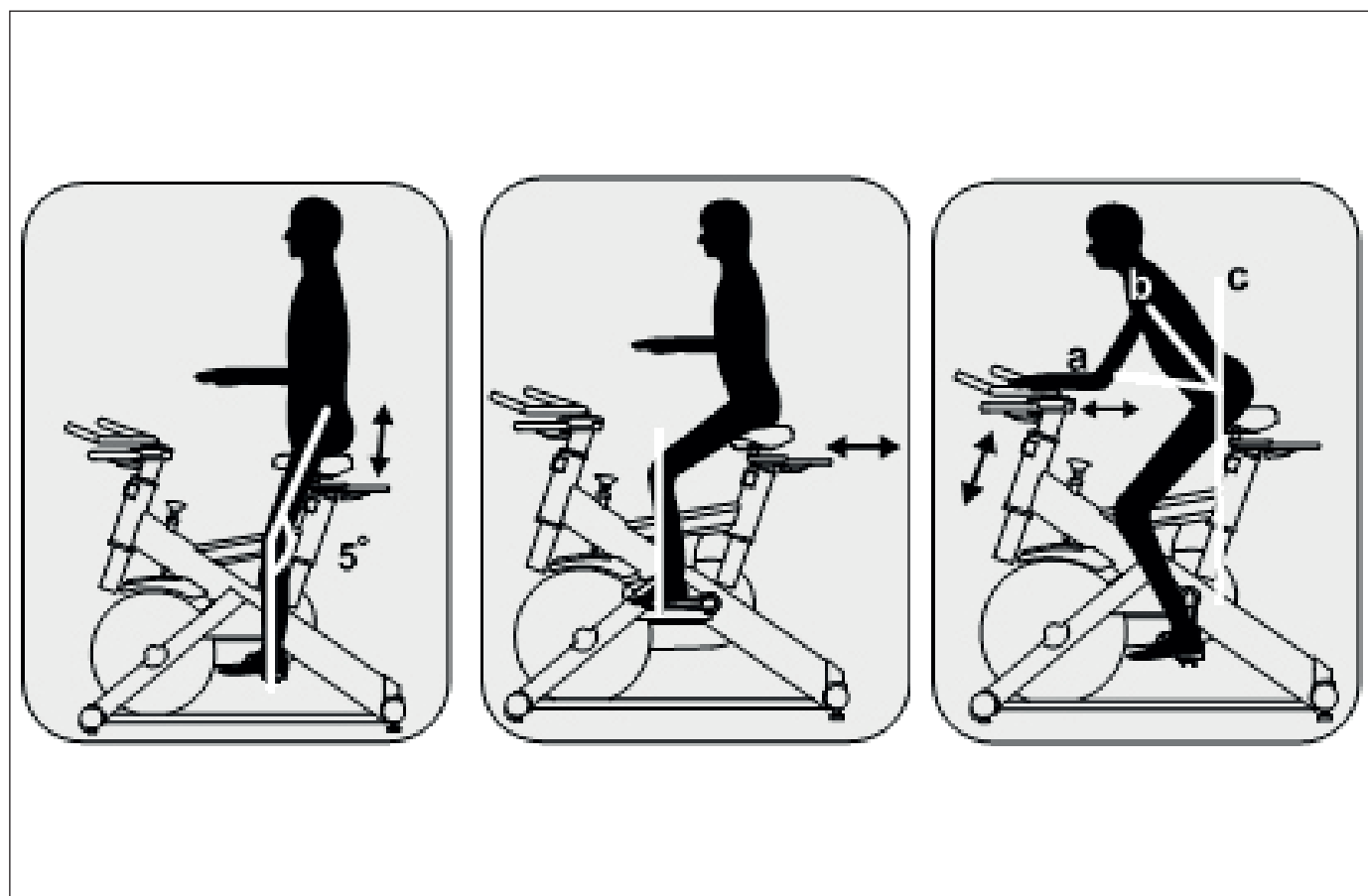
D-4A



D-4B



E



F

REGULAR SIDE VIEW

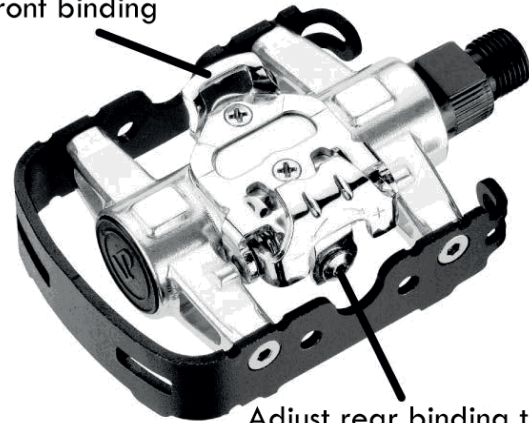
Toe clip strap
threads through here



If attaching toe
clips use these holes

CLEAT SIDE CLIP-IN VIEW

Front binding



Adjust rear binding tension
here using a 3.0 mm Allen key

G



- The display does not come standard with the product, but can be purchased separately as an accessory.
Article number: 16TCFTH010.
- Der zusätzliche Konsole ist als Zubehörteil separat erhältlich.
Article nr: 16TCFTH000
- Le console supplémentaire peut être achetée comme accessoire.
Article nr: 16TCFTH000
- De extra console kan als accessoire worden gekocht.
Article nr: 16TCFTH000
- Il console può essere acquistato come accessorio.
Article nr: 16TCFTH000
- El consola adicional se puede comprar como accesorio.
Article nr: 16TCFTH000
- Den extra panel kan köpas som tillbehör.
Article nr: 16TCFTH000
- Ohjauspaneeli voidaan ostaa lisävarusteena.
Article nr: 16TCFTH000

Velkommen

Velkommen til Tunturis verden!

Tak fordi du har købt dette Tunturi-udstyr.

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

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne brugervejledning er en væsentlig del af dit træningsudstyr: læs alle instruktionerne i denne manual, før du begynder at bruge dette apparat. Følgende forholdsregler skal altid følges:

Sikkerhedsadvarsler

⚠ Advarsel

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Gem sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

⚠ Advarsel

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
- Overdreven træning kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.

- Udstyret er kun egnet til privat og professionel brug (f.eks. hospitaler, brandstationer, hoteller, skoler osv.). Maks. brug er begrænset til 24 timer i døgnet. Udstyret er ikke egnet til fuld kommerciel brug (f.eks. store fitnesscentre).
- Brugen af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sensorisk, mentalt eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger, start hver træning med at varme op og afslut hver træning med at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i omgivelser med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trækfulde omgivelser for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 10°C~35°C/50°F~95°F. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5°C~45°C/41°F~113°F.
- Brug eller opbevar ikke udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80 %.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 150 kg (330 lbs).
- Åbn ikke udstyret uden at konsultere din forhandler.

Samlevejledning

Beskrivelse Fig. A

Illustrationen viser, hvordan træneren vil se ud, efter at samlingen er afsluttet.

Du kan bruge dette som reference under din montage, men følg monteringsstrinnene altid i den rigtige rækkefølge, som vist på illustrationerne.

Beskrivelse Fig. B

Illustrationen viser, hvilke komponenter og dele du skal finde, når du pakker dit produkt ud.

📌 NOTE

- Små dele kan skjules/pakkes i hule rum i Styrofoam produktbeskyttelsen
- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

Beskrivelse Fig. C

Illustrationen viser hardwaresettet, der følger med dit produkt. Hardwaresettet indeholder bolte, spændeskiver, skruer, møtrikker osv. og det nødvendige værktøj til at passe korrekt til din træner.

Beskrivelse Fig. D

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

NOTE

- Varenumre vist i monteringsstrinnene begynder med reservedelstegningen, der kan findes i den fulde online-brugermanual.

Advarsel

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

Forsigtig

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på et beskyttende underlag for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.
- Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.

Yderligere samvejledning

D4 & D5 Sådan monteres pedalerne korrekt.

NOTE

- Højre og venstre side bestemmes ud fra et træningspositions-perspektiv.

Højre pedal

Find "R" eller "L" mærket på pedalakslen

- Sæt højre pedal "R" ind i højre håndsving.
- Drej først pedalakslen med uret med hånden.
- Brug skrueøglen til at stramme pedalen helt.

Venstre pedal

- Sæt venstre pedal "L" ind i venstre håndsving.
- Drej først pedalakslen mod uret med hånden.
- Brug skrueøglen til at stramme pedalen helt.

! BEMÆRK

- Gem det værktøj, der følger med dette produkt, efter at du har afsluttet produksamlingen, til fremtidige serviceformål.

Træninger

Træningen skal være tilpas let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Du skal svede, men du skal ikke blive forpustet under træningen.

For at nå og opretholde et grundlæggende konditionsniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Øg antallet af træningssessioner for at forbedre dit konditionsniveau.

Det er umagen værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost.

En person, der er engageret i slanketure, bør træne dagligt, i de første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning ved lav hastighed og lav modstand for at forebygge

det kardiovaskulære system fra at blive udsat for overdreven belastning. Efterhånden som konditionsniveauet forbedres, kan hastigheden og modstanden øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

Træningsinstruktioner

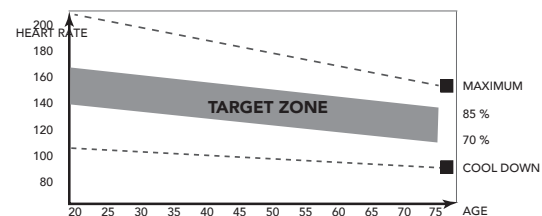
Brug af din fitnessstræner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke muskler og sammen med en kaloriestyret diæt hjælpe dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

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

Træningsfasen

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



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

Afkølingsfasen

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

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

Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitnessstræner, skal du have modstanden sat ret højt. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne, så længe du ønsker. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og nedkølingsfasen, men mod slutningen af træningsfasen bør du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

Vægttab

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du gør.

Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Dette er faktisk det samme, som hvis du trænede for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

Justering og opsætning

Brug lidt tid på at lære, hvordan du korrekt tilpasser cyklen til din krop; det vil gøre din træning mere behagelig og også en mere sikker oplevelse. At køre på cyklen, når den er forkert justeret, kan resultere i ubehag og øge din risiko for skader. (Fig E) på pedalen

Justering af støttefodder

Udstyret er udstyret med 4 støttefodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefodderne justeres.

- Drej støttefodderne efter behov for at stille udstyret i en stabil position.
- Spænd låsemøtrikkerne for at låse støttefodderne.

! BEMÆRK

- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefodder er drejet helt ind. Begynd derfor at nivellere maskinen ved at dreje alle støttefodder helt ind, før du drejer de nødvendige støttefodder ud for at stabilisere maskinen.

Justering af sædeposition

Seat Height Adjustment:

- Stå ved siden af cyklen, juster sædet, indtil det er omkring hoftehøjde.
- Drej krankarmene, indtil pedalerne er i lodret position
- Placer din fod i tåburet på pedalen tættest på gulvet og monter cyklen. Sørg for, at din fodbold er over midten af pedalen. Dit ben skal være let bøjet i knæet, omkring 5 grader.
- Hvis dit ben er for lige, eller din fod ikke kan røre pedalen, skal du sænke sædehøjden. Hvis dit ben er bøjet for meget, skal du hæve sædehøjden.
- Afmonter cyklen. Løsn hurtigudløserhåndtaget på sadelrøret og juster op eller ned efter behov.
- Når sædet er i den ønskede position, stram hurtigudløserhåndtaget for at fastgøre sæderøret.
- Bemærk slutpositionsmærket på sæderøret til fremtidig reference.

Sæde fremadjustering:

- Sæt dig på cykel med krankarme i 3 og 9 positionerne. Til landevejscykeltræning opnås en korrekt frem-/bagudstilling af sædet, når lille bump øverst på skinnebenet er over pedalkaklen.
- Afmonter cyklen. Løsn hurtigudløserhåndtaget under sædet, og skub sædet frem eller tilbage som ønsket; spænd derefter hurtigudløserhåndtaget.

Justering af styr

Styrets højdejustering:

- Styrets højde er et spørgsmål om præference. Start med en styrhøjde, der er den samme som sædets højde. Justering af styret højere vil give rytteren en mere oprejst position; lavere vil resultere i en mere sammenkrøbet stilling.
- Hæv eller sænk styret ved at løsne quick release-håndtaget på styrrøret og juster ved at skubbe styrbeslaget op eller ned efter ønske. Spænd derefter hurtigudløserhåndtaget for at fastgøre styrrøret. Bemærk slutpositionsmærket på styrrøret til fremtidig reference.

Justering af styrets frem-/bagudstilling:

- Løsn hurtigudløsergrebet under styret og skub styret frem eller tilbage efter ønske. En passende frem-/bagudstilling skal gøre det muligt for rytteren komfortabelt at tage fat i styret med en let bøjning i albuen.
- Spænd hurtigudløserhåndtaget for at fastgøre styret.

Sådan bruger du vores dobbeltfunktionspedal

Montering af klamper til dine sko:

Hvis du har spørgsmål, anbefales det, at du kontakter en cykelforhandler for at få hjælp, eller at du henviser til din skoproducents instruktioner. Ved fastgørelse af klampen skal den laterale midterlinje være under midten af fodbolden. Juster frem og tilbage via slidserne i skosålen. Juster sideværts via spil mellem klampeskive og klampe. Spænd klamperne meget fast. Klippepositionen kan finjusteres efter personlig præference efter prøvebrug. Det kan tage tid at finde din optimale klamperopsætning. (Fig. F)

Tåclips:

Alle standard tåclips kan fastgøres til pedalerne. Brug fastgørelseshardware og installationsvejledninger, der følger med tåclips, og sørg for, at fastgørelsesskruerne er strammet ordentligt før brug.

Sådan bruger du pedaler:

Sæt klumpsko i pedalerne ved at placere klampen mellem bindingerne, mens du trykker ned. Frigør ved at dreje hælen udad væk fra motionscyklen. Bindingsspændingen er justerbar og bør indstilles, så klampen og skoen ikke frigøres, når der trædes i pedalerne. Brug en unbrakonøgle til at dreje spændingsjusteringsskruerne med uret for at øge bindingsspændingen, mod uret for at mindske bindingsspændingen.

Betjening

Nu hvor du har etableret en ordentlig kørestilling, tag en få minutter til at cykle og bestemme, at din position er behagelig. Begynd at træde i pedalerne i et langsomt tempo med dine tæer og knæ pegende direkte fremad. Hold let på styret og i en position, så dine skuldre og overkrop kan slappe af. Pedal let, med lav modstand, indtil du føler dig sikker på, at du kan køre i den position under hele din træning.

Justering af modstand

- Pedalmodstanden styres af bremsespændingsknappen. Modstanden kan til enhver tid ændres ved at dreje bremsespændingsknappen: med uret for mere modstand; mod uret for mindre modstand.
- I nødstilfælde eller ved opbremsning skal du trykke hårdt på den røde modstandsknap for at stoppe svinghjulet.
- Før afstigning skal du aktivere bremsen for at stoppe svinghjulet, eller øge modstanden og lade svinghjulet stoppe.

Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke recalibrering, når det samles, bruges og serviceres i henhold til instruktionerne.

⚠ ADVARSEL

- Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre udstyret.
- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Kontroller jævnligt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør eventuelt leddene.

Fejl og funktionsfejl

På trods af løbende kvalitetskontrol kan der opstå defekter og funktionsfejl forårsaget af enkelte dele i udstyret. I de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt at udskifte den defekte del.

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, skal du straks kontakte forhandleren.
- Oplys udstyrets modelnummer og serienummer til forhandleren. Angiv problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Rystende eller ustabil følelse under brug

Hvis maskinen føles ustabil eller ustabil under drift, er det tilrådeligt at justere støttestødderne for at bringe rammen i den korrekte højde. Læs instruktionerne i denne manual i afsnittet: "Justering af støttestødderne"

Transport og opbevaring

⚠ Advarsel

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb om styret. Vip forsiden af udstyret for at løfte udstyrets bagside på hjulene. Flyt udstyret og sæt udstyret forsigtigt ned. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.

- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret i styret.

- Opbevar udstyret på et tørt sted med så små temperaturvariationer som muligt.

Yderligere Information

Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer kræver, at vi reducerer mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder derfor om, at du bortskaffer alt emballageaffald forsvarligt på offentlige genbrugsstationer.

Bortskaffelse

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

Teknisk data

Parameter	Måleenhed	Bærdi
Telemetrisk pulsmodtager	handgrip contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Længde	cm inch	107.0 42.13
Bredde	cm inch	54.0 21.3
Højde	cm inch	103.0 40.6
Vægt	kg lbs	68.5 151.0
Maks. brugervægt	kg lbs	150 330

Garanti

Tunturi købers garanti

Garantibetingelser

Forbrugeren er berettiget til de gældende juridiske rettigheder anført i den nationale lovgivning vedrørende handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø godkendt af Tunturi New Fitness BV til det pågældende udstyr. Det produktspecifikke godkendte miljø er angivet i den brugervejledning, der følger med dit udstyr.

Garantibetingelser

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere fra land til land, så kontakt venligst din lokale forhandler for at få oplysninger om garantibetingelserne.

Garantidækning

Tunturi New Fitness BV eller Tunturi-distributøren kan under ingen omstændigheder holdes ansvarlige i kraft af denne garanti eller på anden måde for særlige, indirekte, sekundære eller følgeskader af nogen art, der opstår som følge af brug eller manglende evne til at bruge dette udstyr.

Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker fabrikationsfejl i fitnessudstyret som oprindeligt pakket af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder kun under forhold med normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i instruktionsbogen og forudsat at Tunturi New Fitness BVs instruktioner for installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Heller ikke Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for defekter årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien omfatter ikke fitnessudstyr eller komponenter, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Defekter som følge af normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader opstået under lastning eller transport er ikke dækket.

Garantien dækker ikke lyde eller støj, der udsendes under brug, hvor disse ikke væsentligt hæmmer brugen af udstyret, og hvor de ikke er forårsaget af en fejl i udstyret. Garantien dækker ikke defekter, der opstår som følge af manglende periodisk vedligeholdelse som beskrevet i brugervejledningen til produktet. Derudover dækker garantien ikke defekter, der opstår fra brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i instruktionsbogen, som bør være indendørs, tørt, støv- og snavsfrit og inden for et temperaturområde på +15°C til +35°C. Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter, såsom rengøring, smøring og normale delejusteringer, eller installationsprocedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom udskiftning af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver nogen adskillelse/genmontering af fitnessudstyret. Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke dækket. Undladelse af at følge instruktionerne i brugervejledningen vil ugyldiggøre produktets garanti.

Erklæring fra producenten

Tunturi New Fitness BV erklærer, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver: EN 957 (SA), 2014/30/EU. Produktet er derfor CE-mærket.

12-2020

Tunturi New Fitness BV

Purmervej 1

1311 XE Almere

Holland

Ansvarsfraskrivelse

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Alle rettigheder forbeholdes.

- Produktet og manualen kan ændres.
- Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.
- Tjek vores hjemmeside for den seneste version af brugermanualen.

På svenska

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

Index

Välkommen	41
Säkerhetsvarningar	41
Monteringsanvisningar.....	41
Beskrivning illustration A.....	41
Beskrivning illustration B.....	42
Beskrivning illustration C.....	42
Beskrivning illustration D.....	42
Ytterligare monteringsinformation	42
Träning	42
Övning Instruktioner.....	42
Inställningar och justeringar	43
Justera stödfötterna.....	43
Ställa in sadelläge.....	43
Justera styret.....	43
Så här använder du pedalerna i ett av två möjliga:.....	43
Grundläggande användning.....	43
Rengöring och underhåll	43
Fel och funktionsstörningar.....	44
Transport och lagring	44
Ytterligare information.....	44
Teknisk information	44
Garanti	44
Försäkran från tillverkaren	44
Friskrivning	45

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

Viktiga instruktioner om säkerhet

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

Säkerhetsvarningar**⚠ VARNING**

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

⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 24 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med 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.

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.
- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

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

D4 & D5 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 pedalexeln

- Fäst den högra pedalen "R" på det högra vevpartiet.
- Vrid först pedalexeln medurs för hand.
- Använd skiftnyckeln för att dra fast pedalen ordentligt.

Vänstra pedalen

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

⚠ ANMÄRKNING

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

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 utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Övning Instruktioner

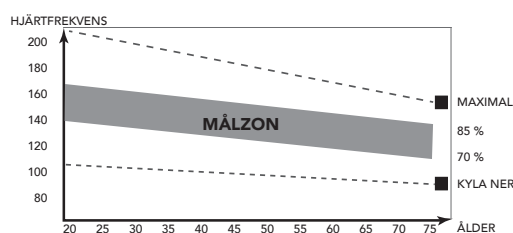
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

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

Träningsfasen

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



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

Nedvarningsfasen

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

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

Muskeltoning

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

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.

Inställningar och justeringar

Ta dig tid att komma underfund om hur du bäst kan ställa in cykeln så att den passar din kropp; rätt inställning kan göra stor skillnad. Att använda en för dig felinställd cykel är både obekvämt och belastande vilket kan leda till skada. (Fig. E)

Justera stödfötterna

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

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

⚠ ANMÄRKNING

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

Ställa in sadelläge

Ställa in sadelhöjd:

- Ställ dig intill cykeln och ställ in sadeln ungefär i jämnhöjd med din höft.
- Roter pedalerna så att de står i vertikalläge
- Sätt i ena foten i hållaren på den nedre pedalen och kliv på cykeln. Den främre fotdynan ska vara på mitten av pedalen. Ditt ben ska vara lätt böjt i ca 5 graders vinkel.
- Om du har benen för sträckta eller om fötterna inte når ned till pedalen måste du sänka sadeln. Om benen är böjda för mycket måste du höja sadeln.
- Kliv av cykeln. Lossa på inställningsspaken på sadelröret och justera inställningen.
- När sadeln är i rätt höjd, spänn fast spaken så att sadel sitter fast.
- Notera din inställning på röret så att du kommer ihåg detta tills nästa gång.

Justera sadeln i längdriktningen:

- Sätt dig på cykeln med pedalerna på klockan 3 och 9. För vägcykelträning erhålls rätt inställning i längdriktningen när den lilla bulan i slutet av skenbenet befinner sig precis ovanför pedalexeln.
- Kliv av cykeln. Lossa på spaken under sadeln och för sadeln framåt eller bakåt och dra åt spaken igen.

Justera styret

Justera höjden på styret:

- Styret ställs in som det känns bekvämt för dig. Börja med en inställning i höjd med sadeln. Om du vill sitta mer upprätt höjer du styret och om du vill luta mer framåt, sänker du styret.
- Styret kan justeras genom att lossa på spaken på styrets stång och sedan föra själva styret till önskad position. Spänn sedan fast spaken så att styret sitter fast ordentligt. Notera din inställning på röret så att du kommer ihåg detta tills nästa gång.

Justera styret i längdriktningen:

- Lossa på spaken under styret och för styret framåt eller bakåt till önskad position. Med rätt inställning kan du hålla i styret med en lätt böjd armbåge.
- Spänn fast spaken så att styret sitter fast ordentligt.

Så här använder du pedalerna i ett av två möjliga:

För närmare beskrivning rekommenderas att rådfråga en återförsäljare eller läsa instruktionerna som kom med dina cykelskor.

När du klickar fast skorna på pedalerna ska pedalens mittlinje och mitten på fotens trampdyna vara i linje. Detta kan justeras i längdriktningen falsen i skosulan. Justera i längdriktningen med spelrummet i klämman. Spänn fast spännena ordentligt. Spännespositionen kan med fördel finjusteras efter hand. Det kan ta ett tag innan du hittat den perfekta positionen. (Fig. F.)

Tåclips:

Alls standard tåclips kan fästas på pedalerna. Använd monteringsmaterial och installationsinstruktionerna som kom med tåclipsen och se till att se sitter fast ordentligt innan du använder dem.

Använda pedalerna:

Klicka fast cykelskorna i bindningarna och tryck ned. Koppla ur genom att vrida hälen utåt från cykeln. Bindningsspänningen är justerbar och måste vara tillräcklig så att skon inte kan lossna från pedalen under cyklingen. Använd en insexnyckel och vrid medurs för att öka spänningen och motsols för att minska spänningen.

Grundläggande användning

När du har ställt in och justerat träningsposition, cykla några minuter för att känna efter om det känns bekvämt. Börja cykla försiktigt och med fötter och knän riktade framåt. Håll i styret ordentligt så att du kan slappna av i axlar och överkropp. Cykla långsamt med litet motstånd tills du känner dig redo att fortsätta i denna position under hela träningspasset.

Justering af motståndet

- Pedalmotståndet regleras med bromsreglaget. Motståndet kan justeras när som helst genom att vrida på bromsknappen: medurs för ökat motstånd; moturs för mindre motstånd.
- För att bromsa trycker du ned bromsreglaget.
- Innan du kliver av cykeln kan du antingen använda bromsen eller öka motståndet för att stanna svänghjulet helt.

Rengöring och underhåll

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

⚠ VARNING

- 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 ständigt 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.

Skakig eller instabil känsla under användning

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

Transport och lagring

⚠ VARNING

- 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 övervakningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

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

Bortskaffande av uttjänt redskap

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

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Telemetrisk hjärtfrekvensmottagare.	hand-kontakt 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Längd	cm inch	107.0 42.13
Bredd	cm inch	54.0 21.3
Höjd	cm inch	103.0 40.6
Vikt	kg lbs	68.5 151.0
Max användarvikt	kg lbs	150 330

Garanti

Tunturis årgarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Årgarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

Garantivillkor

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

Garantins omfattning

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

Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

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

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

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har 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.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: ISO 20957-1 & ISO 20957-5 (SA), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

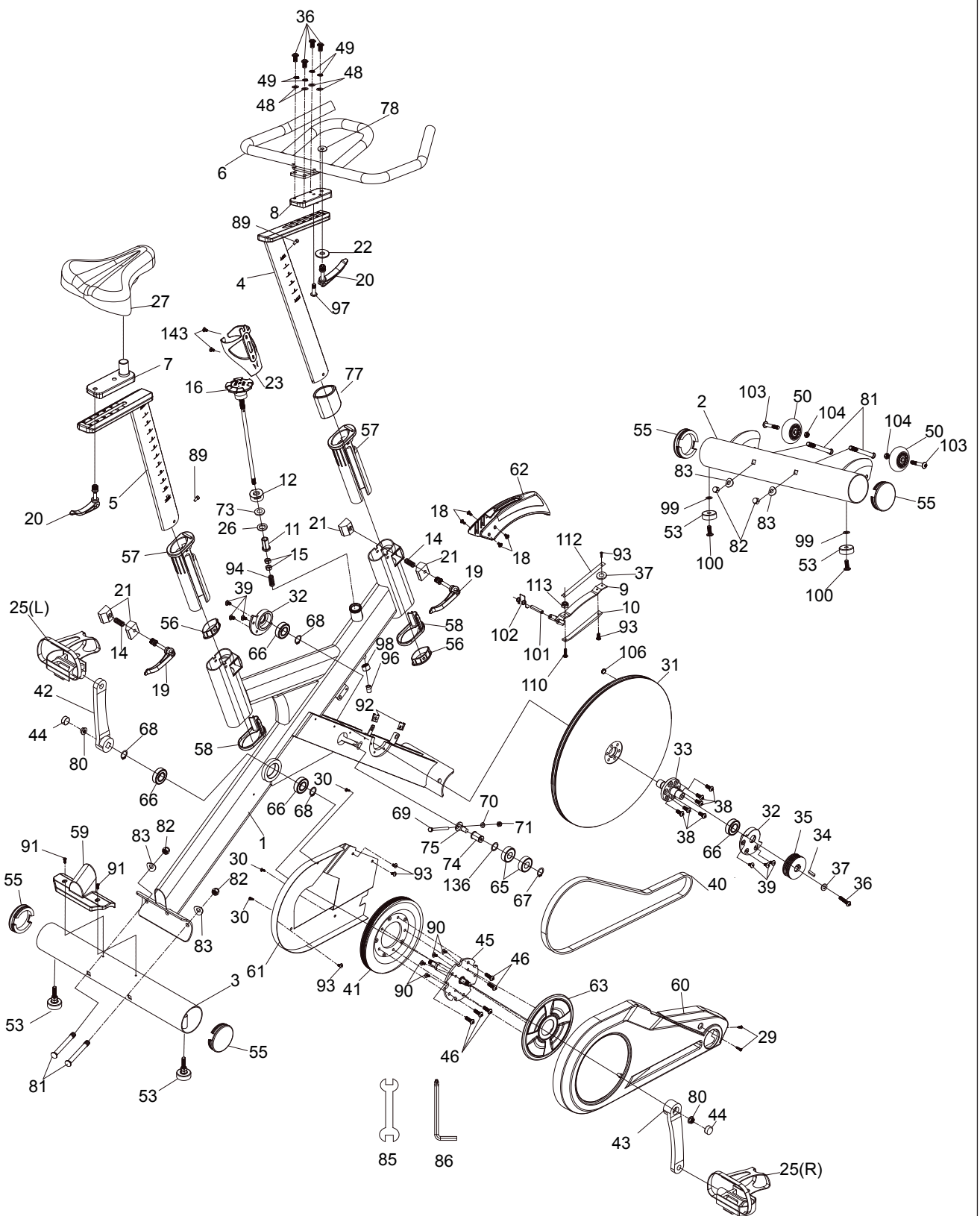
12-2020

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.



#	Description	QTY
1	Main frame	1
2	Front support post	1
3	Rear suport post	1
4	Handlebar post	1
5	Seat post	1
6	Handlebar	1
7	Sliding seat mount	1
8	Sliding handlebar mount (front)	1
9	Braking pad holder	1
10	Brake pad - wool felt	1
11	Bushing	1
12	Nut	1
14	Spring (Ø13×Ø10×16L)	2
15	Nut (M10x3T)	2
16	Brake tension knob	1
18	Phillips head screw (M6×15m/m)	4
19	Quick release lever (8×40m/m)	2
20	Quick release lever (8×25m/m)	2
21	Handlebar locking blocks	4
22	Flat washer (5/16"×35×3.0T)	1
23	Bottle holder	1
25	Pedal pair	1
26	Anti rotation washer	1
27	Seat	1
29	Tapping screw (5×16m/m)	2
30	Sheet metal screw (3.5×12m/m)	3
31	Flywheel (& 32~38,66,68)	1
32	Bearing housing	2
33	Flywheel Axle	1
34	Woodruff key (5×18L)	1
35	Flywheel pulley (Ø66×22m/m)	1
36	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	5
37	Flat washer (5/16"×20×3.0T)	2
38	Button head socket bolt (5/16"×3/4")	6
39	Phillips head screw (M6×10m/m)	6
40	Belt	1
41	Flywheel pulley (Ø209×21m/m)	1
42	Crank arm (L)	1
43	Crank arm (R)	1
44	Crank arm end cap (M22×1.0/Ø23)	2
45	Crank axle	1
46	Button head socket bolt (5/16"×1/2")	5
48	Flat washer (5/16"×16×1T)	4
49	Split washer (5/16"×1.5T)	4
50	Transport wheel	2
53	Foot pad (& 54,72,79)	2
55	Support post end cap	4
56	Lower tube sleeve	2
57	Upper seat tube sleeve	2
58	Bottom end cap, eye tube	2
59	Rear support post cover	1

#	Description	QTY
60	Chain cover (RH)	1
61	Chain cover (LH)	1
62	Flywheel cover	1
63	Pulley cover	1
65	Bearing (6203)	2
66	Bearing (6004)	4
67	C Ring Ø17	1
68	C Ring	3
69	Hex head bolt (1/4"×3")	1
70	Hex head bolt (1/4")	1
71	Nyloc nut (1/4"×5.5T)	1
73	Star washer (2.5T×Ø16)	1
74	Belt tightener axle	1
75	Belt tightener carriage bolt	1
77	Foam stop handlebar tube (30×60×4T×63L)	1
78	Flat washer (Ø5/16"×23×2T)	1
80	Nut (M10×1.25m/m)	2
81	Carriage bolt (3/8"×3-1/2")	4
82	Cap nut (3/8")	4
83	Curved washer (3/8"×23×1.5)	4
85	Wrench (14.15m/m)	1
86	Combo M5 allen wrench & phillips head screw driver	1
89	Socket head cap bolt (M5x 10mm)	2
90	Tapping screw (Ø5×10m/m)	4
91	Phillips head screw (M5×10m/m)	2
92	Speed nut clip (M5)	2
93	Tapping screw (M5×12m/m)	5
94	Tension control spring	1
96	Safety sleeve	1
97	Phillips head screw (5/16"×1")	1
98	Tension control sleeve bushing	1
99	Flat washer (3/8"×21×2T)	2
100	Button head socket bolt (3/8"×3/4")	2
101	Spring shaft, brake	1
102	Recovery spring, brake	1
103	Button head socket bolt (5/16"×1-3/4")	2
104	Nyloc nut (5/16"×7T)	2
106	N35 Magnet	1
110	PH screw (M5x30)	1
112	Spring plate (175x25x1.2T)	1
113	Nyloc nut (M5x5T)	1
136	Rubber pad (Ø17.5x Ø23.5x 0.3T)	1
143	Tapping screw (M5x10mm)	2



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com

