

FOLDABLE MINI BIKE



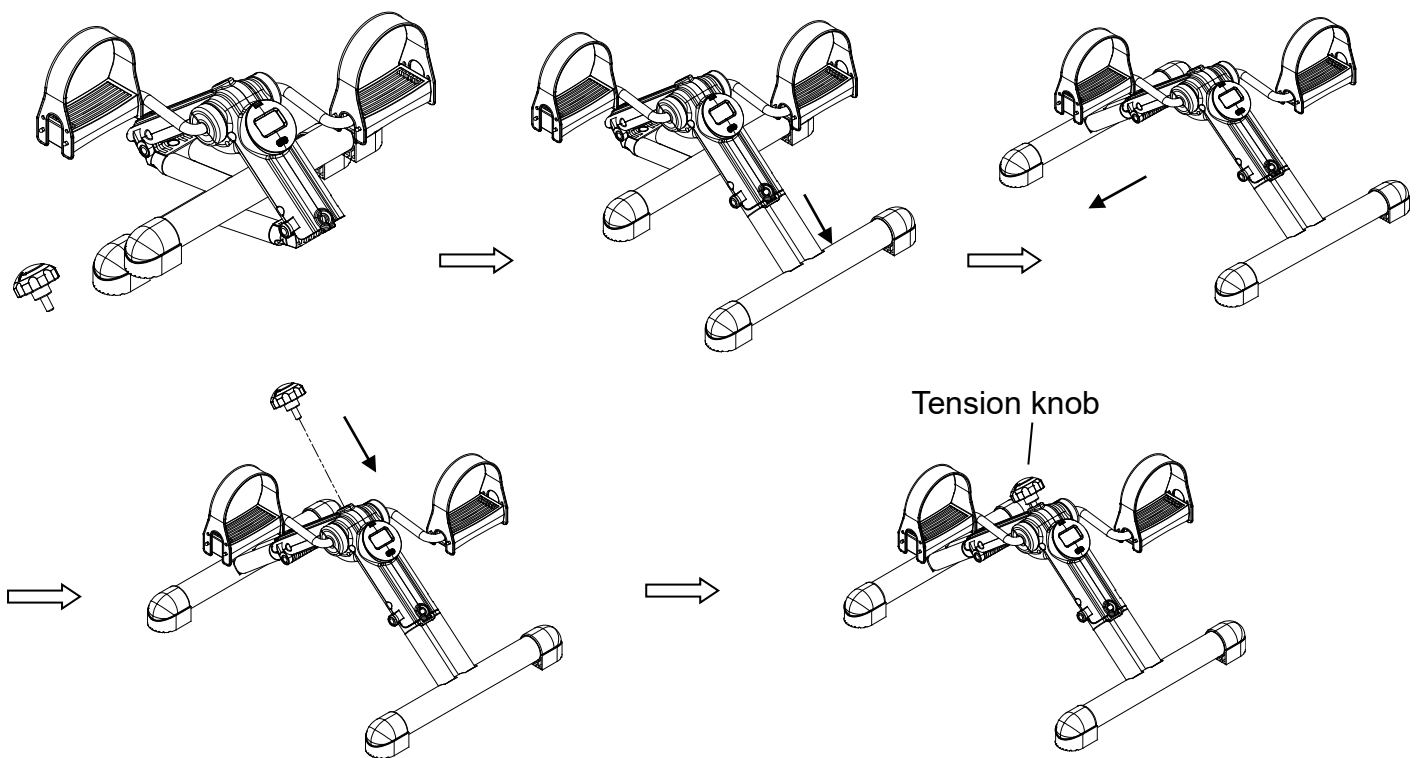
OWNER'S MANUAL

TUNTURI[®]
FITNESS & FUN

CAUTION:
READ THESE INSTRUCTIONS BEFORE USE

- Follow your doctor's recommendations in developing your personal fitness program.
- Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
- Keep all children and pets away from this machine during use. As well as when this machine is unattended.
- Make sure that all the bolts are tight prior to each day's use.
- Use the machine on a flat and level surface.
- Wear proper clothing and shoes during exercise.

ASSEMBLY INSTRUCTION:



Steps:

Spread up the front tube and rear tube until you hear “ka”, then fix the knob in top of the meter.

Micro-adjust resistance:

The tension knob allows you to increase or decrease the amount of resistance during your workout.

OPERATION & INSTRUCTION FOR METER:



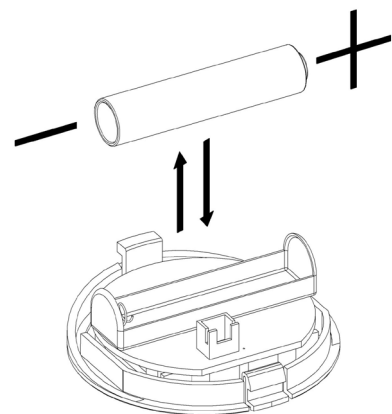
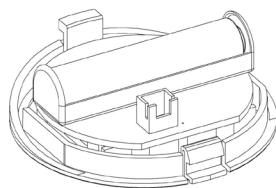
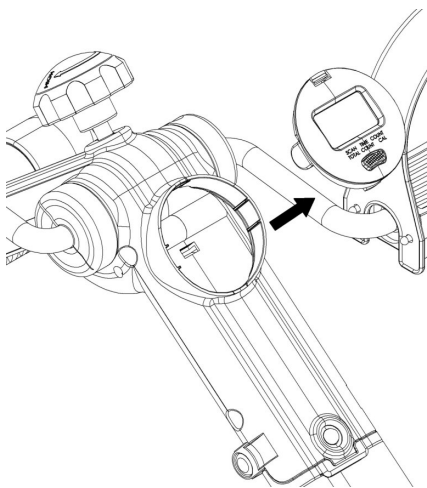
OPERATIONS: Press the button under the LCD to select each function. Hold the button for 3 seconds to reset all values to 0. Triangles on the LCD point to activated functions. The computer turns off automatically after 4 minutes of inactivity.

- SCAN:** automatically displays each function in sequence.
- TIME:** counts exercise time from 0:00 to 99:59 in one-second increments.
- COUNT:** counts the number of strides taken during each workout.
- TOTAL COUNT:** counts the number of accumulative strides taken during workout.
- CAL:** calculates the estimated number of calories burned during workout.

REPLACEMENT OF BATTERY:

If the computer does not turn on when you begin exercising, the battery may need to be replaced.

1. Grasp the LCD face panel and pull it straight up. The computer unit slide out from main unit.
2. Remove the battery from battery compartment and replace it with a fresh AAA battery.
3. Replace the computer unit in the main unit. Ensure the LCD panel is properly oriented.



EXERCISES:

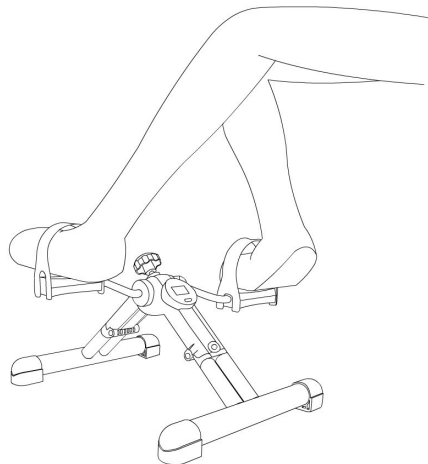
This device can be used for both your legs and arms for an excellent aerobic workout. To use as a bicycle, place on the floor in a location where pedaling motion is unencumbered. Make sure surface is level and made of a non-slippery material. To use for your arms, place on level table or desk with non-slippery surface.

Leg Exercise

For use as a lower body device - secure the device on a non-slippery surface prior to use and sit comfortably in a chair with the device directly in front of you such that the knee joint is not flexed less than 90°. It is important that the user wears a rubber soled shoe when on this device so he/she does not slip off the pedals during the exercise.

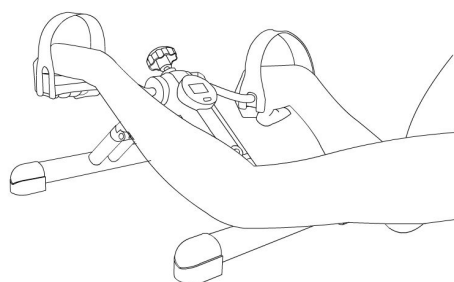
- Once you have positioned yourself correctly in a sturdy chair, put your feet in the pedals and slowly begin pedaling the Mini Bike.
- For balance, you can hold either side of the chair/seat or place your hands on your knees.
- To increase or decrease resistance, turn resistance knob in appropriate direction.

Do not stand on the unit to exercise, only exercise at seated position. Make sure the seat does not move or pivot.



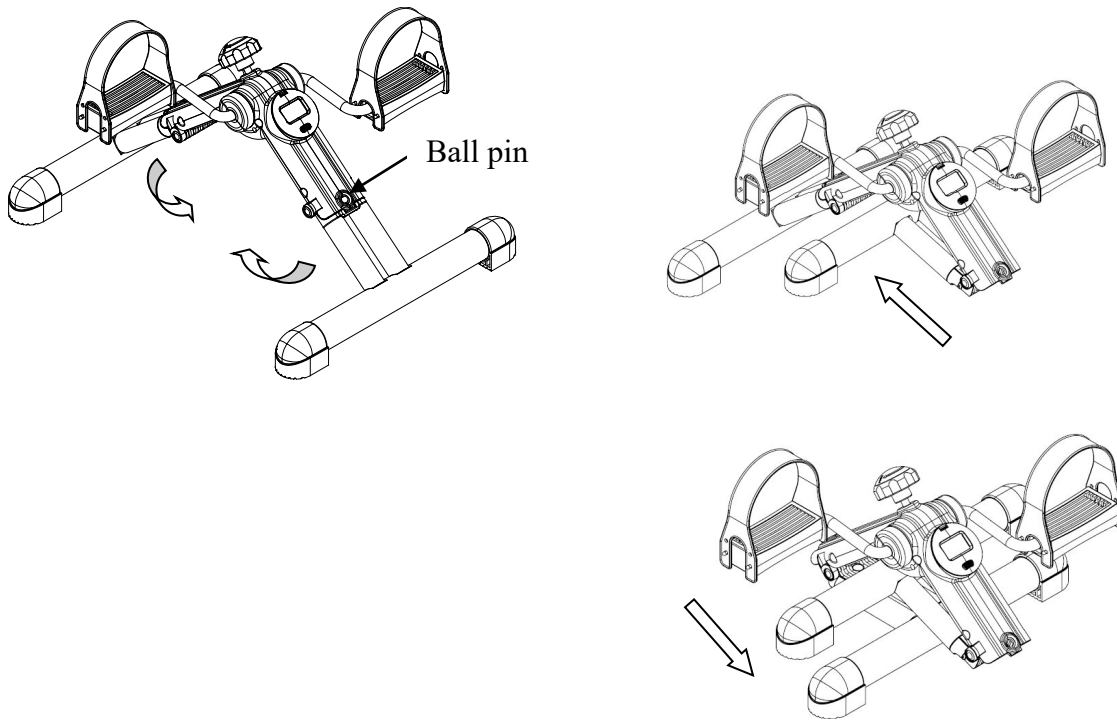
Arm Exercise

When using this device for upper body exercise, it should be placed directly in front of the user on a table top, and the user should be seated in a comfortable chair such that they can easily reach the pedals without hyperextension (over straightening) the elbow joint. This can be accomplished by either placing a seat cushion on top of the seat or by moving the device closer to the user. Hold the pedals in your hands and turn using shoulders, arms and wrists.

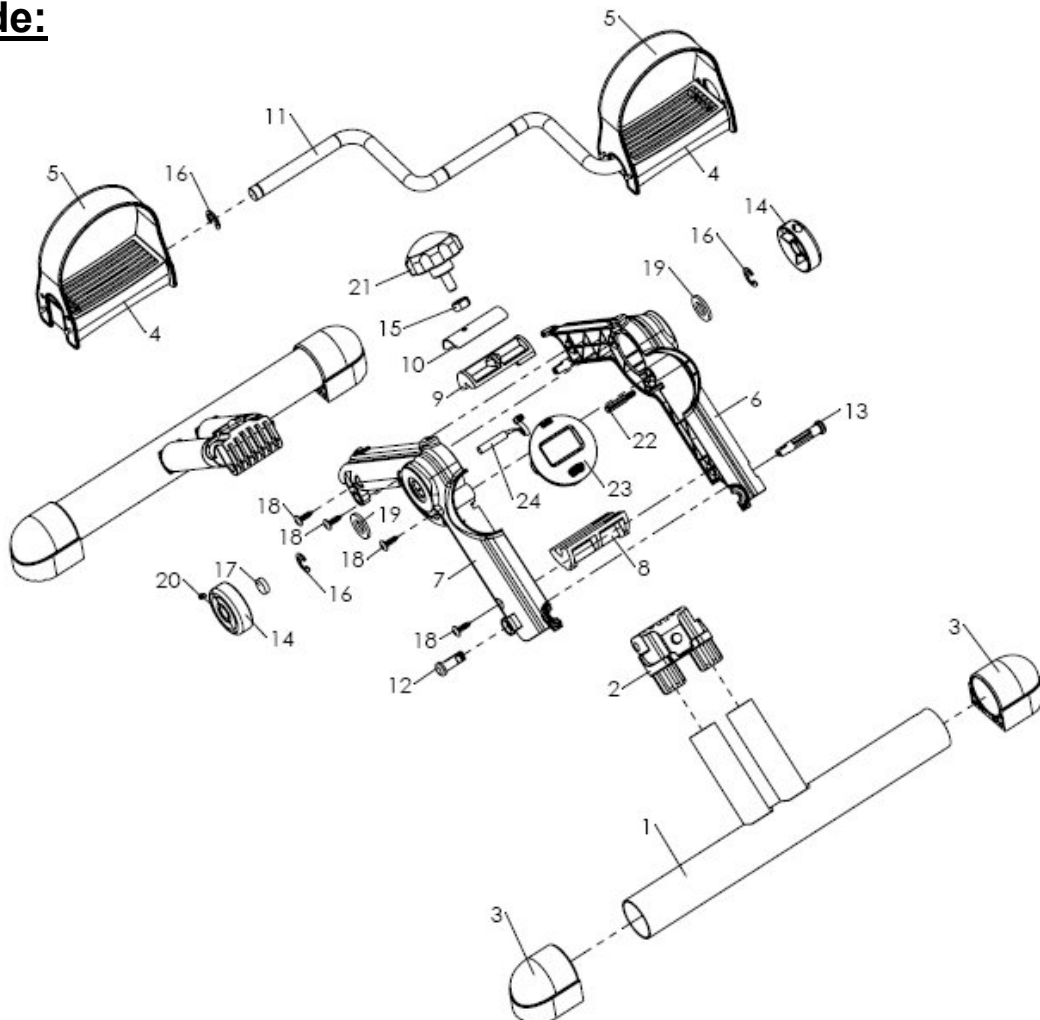


STORAGE:

For storage, please press the ball pin and fold up the front tube, then rear tube.



Explode:



Parts list:

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main base	2	13	Fixed pin	2
2	Connector	1	14	Magnet seat	2
3	Tube Cap	1	15	Nut M8	1
4	Footrest	2	16	E Ring	4
5	Belted	2	17	Magnet	1
6	Shell – R	1	18	Bolt M5 x 15	4
7	Shell – L	1	19	Washer M12	2
8	Brake – A	1	20	Bolt M3 x 10	2
9	Brake – B	1	21	Knob	1
10	Curved plate	1	22	Fixed pin	1
11	Crank	1	23	Computer	1
12	Fixed pin	2	24	Sensor	1

Tunturi Fitness
P.O. Box 60001
NL-1320 AA ALMERE
www.tunturi.com

MINI BIKE OPVOUWBAAR



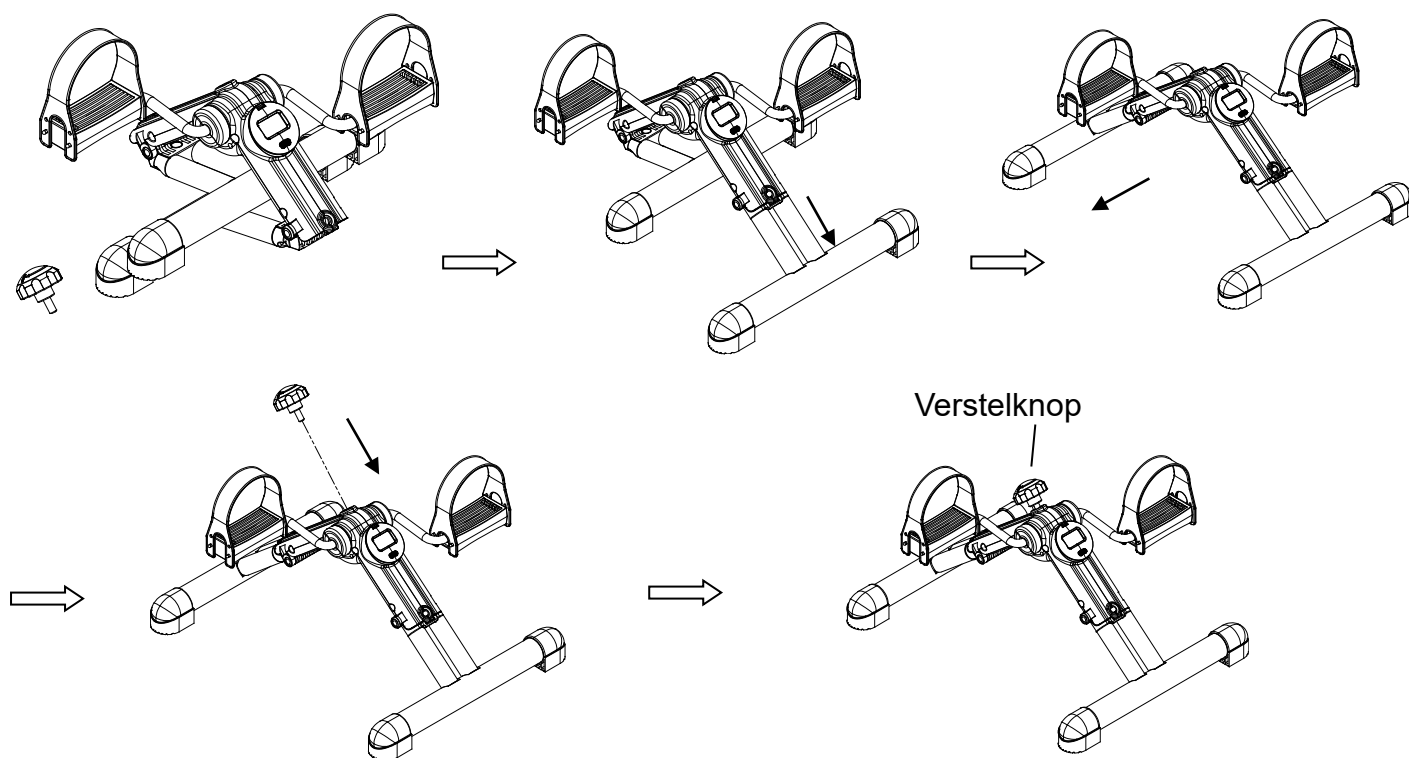
GEBRUIKERSHANDLEIDING

TUNTURI[®]
FITNESS & FUN

Let op: LEES DEZE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK AANDACHTIG DOOR

- Volg de aanbevelingen van uw arts bij het ontwikkelen van uw persoonlijke fitnessprogramma.
- Weet waar uw grenzen liggen en pas uw training hierop aan.
- Houdt kinderen en huisdieren uit de buurt als het apparaat in gebruik is. Ook wanneer er niemand bij het apparaat aanwezig is.
- Controleer elke dag voor het gebruik of alle bouten vastzitten.
- Plaats het apparaat op een vlak en egaal oppervlak.
- Draag geschikte kleding en schoenen tijdens het trainen.

MONTAGE-INSTRUCTIES:



Opbouw:

Spreid de voorste en achterste buis tot deze klikken, bevestig vervolgens de knop boven in de meter.

Weerstand fijninstellen:

Dankzij de verstelknop kunt u de weerstand tijdens uw training verhogen of verlagen.

BEDIENING & INSTRUCTIE VOOR COMPUTER:



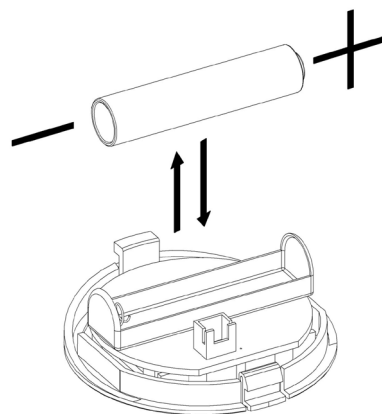
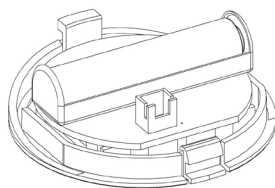
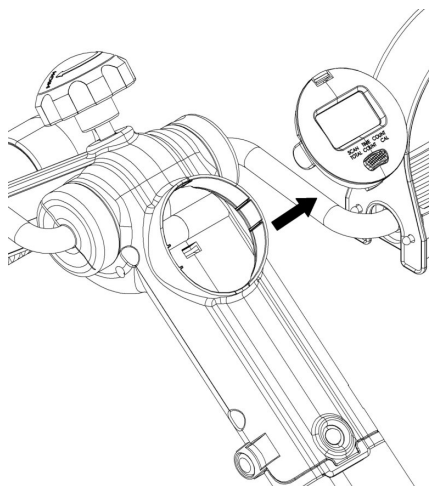
BEDIENING: Selecteer de functie met de knop onder de LCD. Houd de knop 3 seconden vast om alle waarden op 0 te zetten. Driehoeken op de LCD geven actieve functies aan. Na 4 minuten zonder activiteit gaat de computer automatisch uit.

- SCANNEN:** geeft automatisch iedere functie opeenvolgend weer.
- TIME:** houdt de trainingstijd bij van 0:00 tot 99:59 in stappen van een seconde.
- COUNT:** telt het aantal stappen tijdens iedere training.
- TOTAL COUNT:** telt het gecumuleerde aantal stappen tijdens de training.
- CAL:** berekent het geschatte aantal calorieën verbrand tijdens de training.

BATTERIJ VERVANGEN:

Als de computer niet aan gaat als u de oefening begint, moet u de batterij vervangen.

1. Pak het voorste paneel van de LCD en trek het recht omhoog. De computereenheid zal uit de hoofdeenheid schuiven.
2. Haal de batterij uit de houder en vervang hem door een nieuwe AAA batterij.
3. Plaats de computereenheid terug in de hoofdeenheid. Let erop dat het LCD-paneel de juiste stand heeft.



OEFENINGEN:

Dit apparaat kan voor zowel uw armen als uw benen gebruikt worden, voor een uitstekende aerobic training. Om het als fiets te gebruiken plaats u het op de vloer, op een plaats waar u ongehinderd kunt trappen. Verzeker u ervan dat de ondergrond horizontaal en niet glad is. Om uw armen te gebruiken plaatst u het apparaat op een tafel of bureau met een antislip ondergrond.

Oefening voor de benen

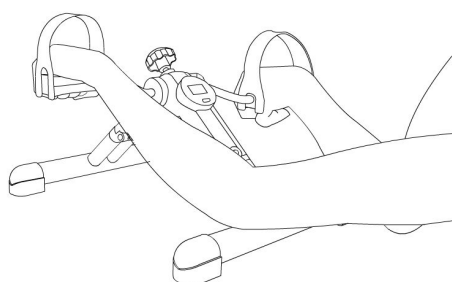
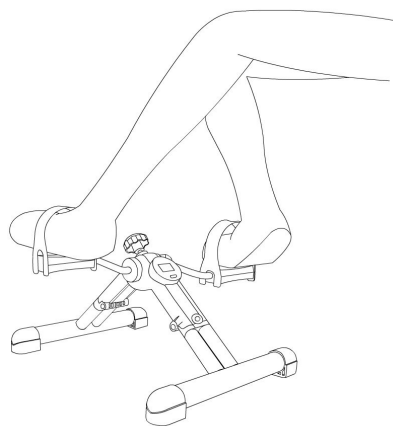
Als u het apparaat voor het onderlichaam wilt gebruiken, zet u het apparaat voor gebruik stevig op een anti-slip oppervlak en gaat u op een comfortabele manier in een stoel zitten. Plaats het apparaat precies voor u zodat het kniegewricht niet minder dan 90° buigt. Het is belangrijk dat de gebruiker op het apparaat schoenen draagt met een rubberen zool zodat hij/zij tijdens de oefening niet van de pedalen glijdt.

- Als u correct zit op een stevige stoel, plaatst u uw voeten op de trappers en begint u langzaam te trappen op de mini bike.
- Om uw evenwicht te behouden kunt u zich vasthouden aan de zijkanten van de stoel of uw handen op uw knieën plaatsen.
- Om de weerstand te verhogen of verlagen draait u de weerstandknop in de juiste richting.

U mag de oefeningen op het apparaat alleen zittend uitvoeren, niet staand. Zorg dat het zitvlak niet beweegt of draait.

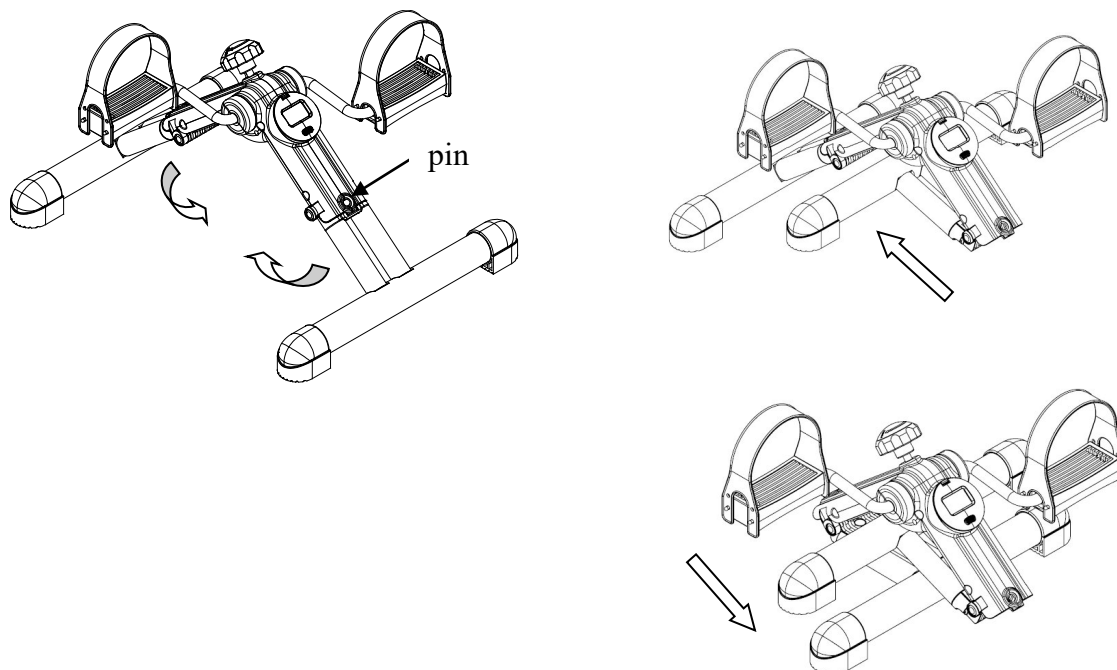
Oefening voor de armen

Wanneer u dit apparaat gebruikt voor oefeningen voor het bovenlichaam, moet het precies voor de gebruiker op een tafelblad geplaatst worden. De gebruiker moet in een comfortabele stoel plaatsnemen zodat hij/zij makkelijk bij de pedalen kan zonder dat het ellebooggewricht te ver wordt uitgerekt. Dit doet u door een kussen op de stoel te leggen of het apparaat naar u toe te halen. Houd de trappers in uw handen en draai terwijl u de schouders, armen en polsen gebruikt.

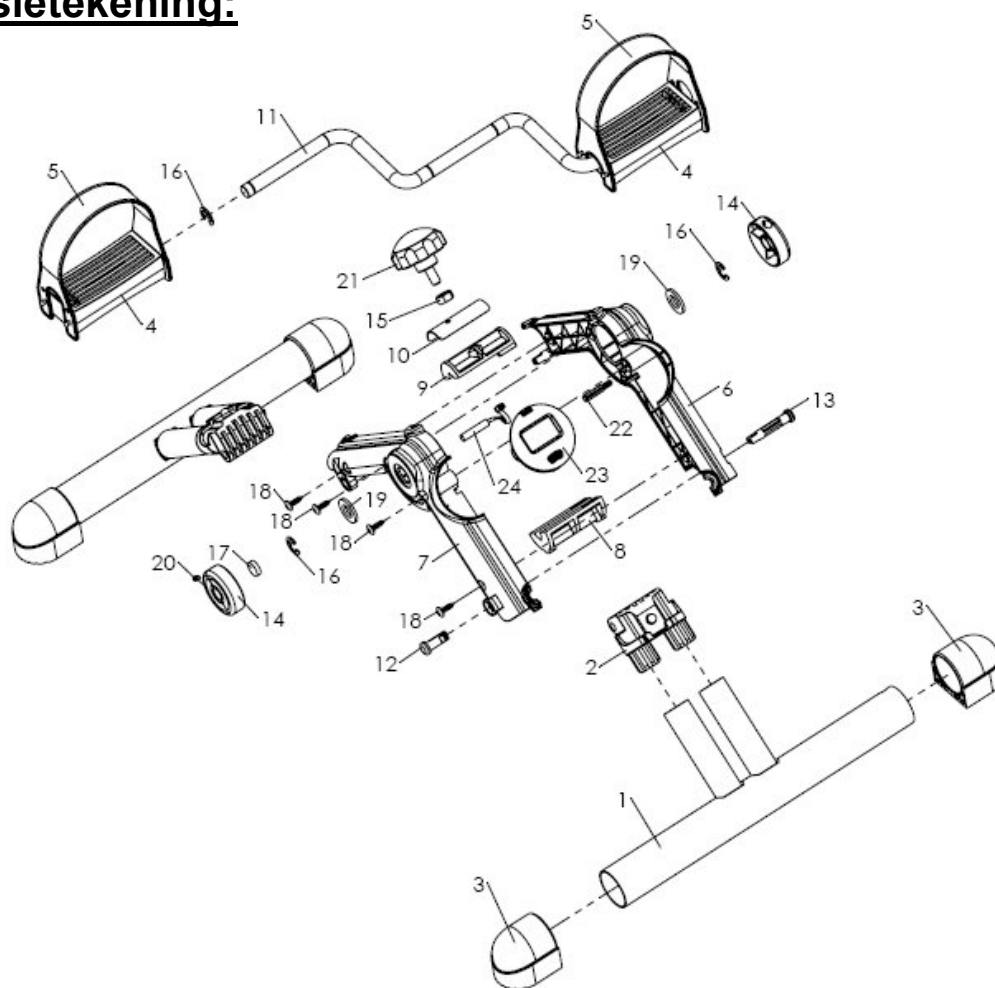


OPBERGEN:

Duw op de vergrendel pin en vouw eerst de voorste en vervolgens de achterste buis op.



Explosietekening:



Onderdelenlijst:

Onderdeelnr.	Beschrijving	Hoev.	Onderdeelnr.	Beschrijving	Hoev.
1	Hoofdbasis	2	13	Vaste pin	2
2	Aansluiting	1	14	Magneethouder	2
3	Buisdop	1	15	Moer M8	1
4	Voetsteun	2	16	E ring	4
5	Aangedreven	2	17	Magneet	1
6	Behuizing – R	1	18	Bout M5 x 15	4
7	Behuizing - L	1	19	Ring M12	2
8	Rem - A	1	20	Bout M3 x 10	2
9	Rem - B	1	21	Knop	1
10	Gebogen plaat	1	22	Vaste pin	1
11	Zwengel	1	23	Computer	1
12	Vaste pin	2	24	Sensor	1

KLAPPBARES MINI-FAHRRAD



TUNTURI®

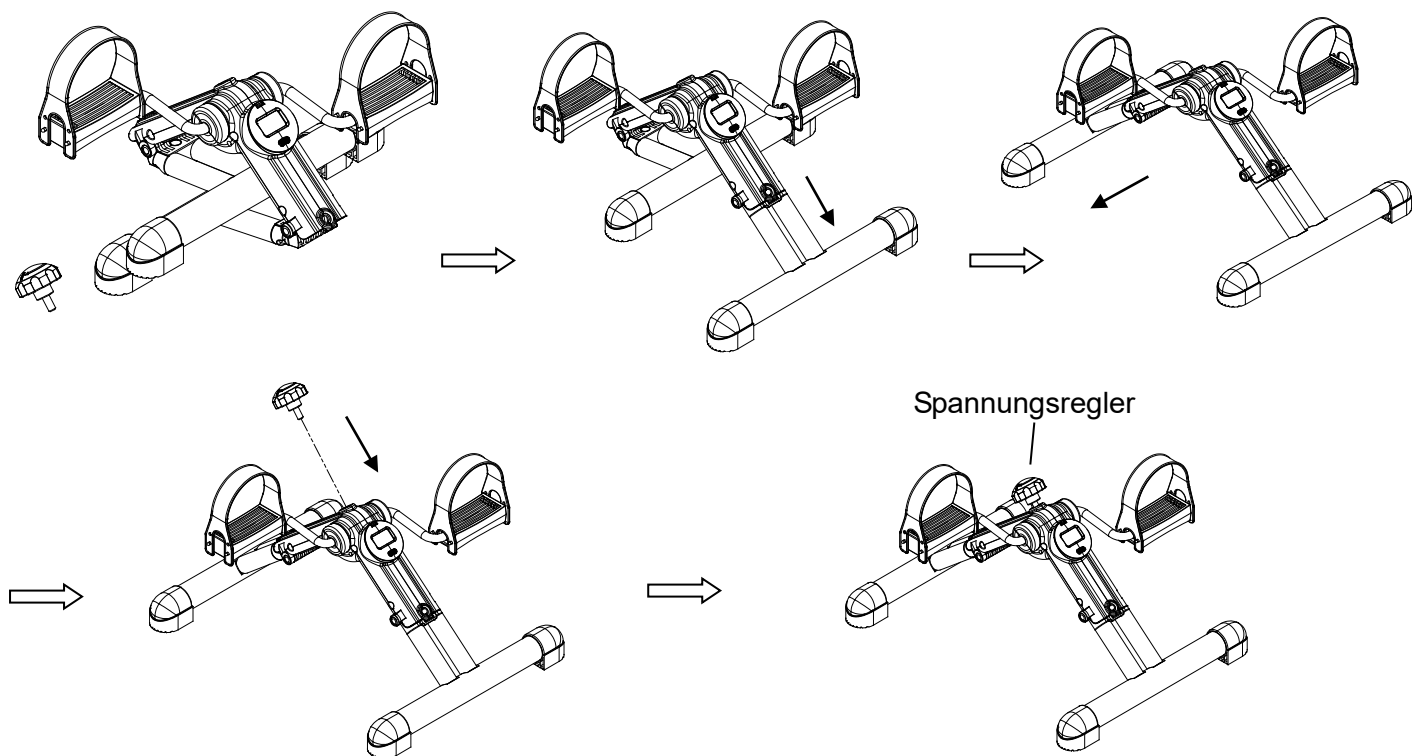
FITNESS & FUN

ACHTUNG:

Lesen Sie diese Anleitung vor Gebrauch des MINI-Fahrrads!

- Befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes bei der Entwicklung Ihres persönlichen Fitnessprogramms.
- Sie sollten Ihre Grenzen kennen und das Training darauf abstellen. Verwenden Sie beim trainieren immer den gesunden Menschenverstand.
- Während des Gebrauchs sollten keine Kinder oder Haustiere in die Nähe des Geräts kommen. Dies gilt auch, wenn das Gerät unbeaufsichtigt ist.
- Achten Sie vor dem täglichen Gebrauch darauf, dass die Schrauben fest angezogen sind.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer flachen und ebenen Fläche.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk und angemessene Kleidung.

MONTAGEANLEITUNG:



Vorgehensweise:

Ziehen Sie das vordere und hintere Rohr auseinander, bis Sie ein „Klicken“ hören. Anschließend wird der Knopf an der Oberseite des Messgerätes befestigt.

Widerstands-Feineinstellung:

Mit dem Spannungsregler können Sie den Widerstand während des Trainings erhöhen oder verringern.

BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DAS MESSGERÄT:



SCAN: zeigt automatisch die einzelnen Funktionen nacheinander an.

ZEIT: zählt die Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 in 1-Sekunden-Schritten.

ZÄHLER: zählt die Schritt-Anzahl bei jedem Training.

GESAMTZAHL: zählt die kumulierte Anzahl der Schritte des gesamt Trainings.

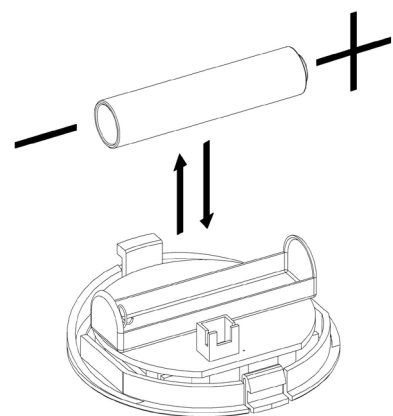
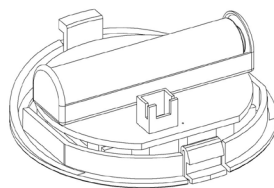
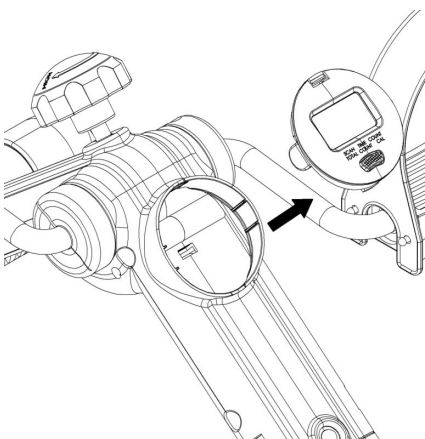
KALORIEN: berechnet die geschätzte Anzahl der beim Training verbrannten Kalorien.

VERWENDUNG: Drücken Sie die Taste unter dem LCD, um die einzelnen Funktionen auszuwählen. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zurückzusetzen. Dreiecke auf dem LCD weisen auf aktivierte Funktionen hin. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

BATTERIEWECHSEL:

Sollte sich das Messgerät nach Inbetriebnahme nicht einschalten, kann es sein, dass die Batterie ausgetauscht werden muss.

1. Nehmen Sie Vorderseite des LCD-Panels und ziehen Sie diese gerade nach oben. Die Computereinheit gleitet aus der Haupteinheit.
2. Nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach und ersetzen Sie diese durch eine neue AAA-Batterie.
3. Setzen Sie die Computereinheit wieder in die Haupteinheit ein. Achten Sie darauf, dass das LCD-Panel richtig ausgerichtet ist.



ÜBUNGEN:

Dieses Gerät kann bei einem hervorragenden aeroben Training sowohl für die Beine als auch für die Arme verwendet werden.

Für die Verwendung als Fahrrad wird das Gerät an einer Stelle, an der die Pedalbewegung nicht eingeschränkt wird, auf den Boden gestellt. Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche waagrecht und rutschfest ist. Wenn Sie Ihre Arme trainieren möchten, stellen Sie es auf einen ebenen Tisch mit einer rutschfesten Oberfläche.

Beintraining

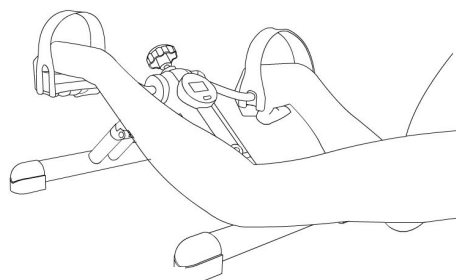
Stellen Sie das Gerät für das Unterkörpertraining auf einen rutschfesten Boden und setzen Sie sich bequem in einen Stuhl, mit dem Gerät direkt vor sich, so dass das Kniegelenk höchstens 90° abgewinkelt ist. Sie sollten bei Verwendung des Geräts Schuhe mit Gummisohlen tragen, so dass Sie während des Trainings nicht von den Pedalen abrutschen.

- Sobald Sie sich korrekt in einem stabilen Stuhl positioniert haben, stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und beginnen Sie, in die Pedale des Mini-Fahrrads zu treten.
- Um das Gleichgewicht besser halten zu können, können Sie sich an einer Seite des Stuhls bzw. Tisches festhalten oder Ihre Hände auf Ihre Knie legen.
- Durch Drehen des Widerstandsknopfs in die entsprechende Richtung lässt sich der Widerstand erhöhen oder verringern.

Stellen Sie sich zum Trainieren nicht auf das Gerät. Trainieren Sie nur im Sitzen. Achten Sie darauf, dass sich der Sitz nicht bewegt oder kippt.

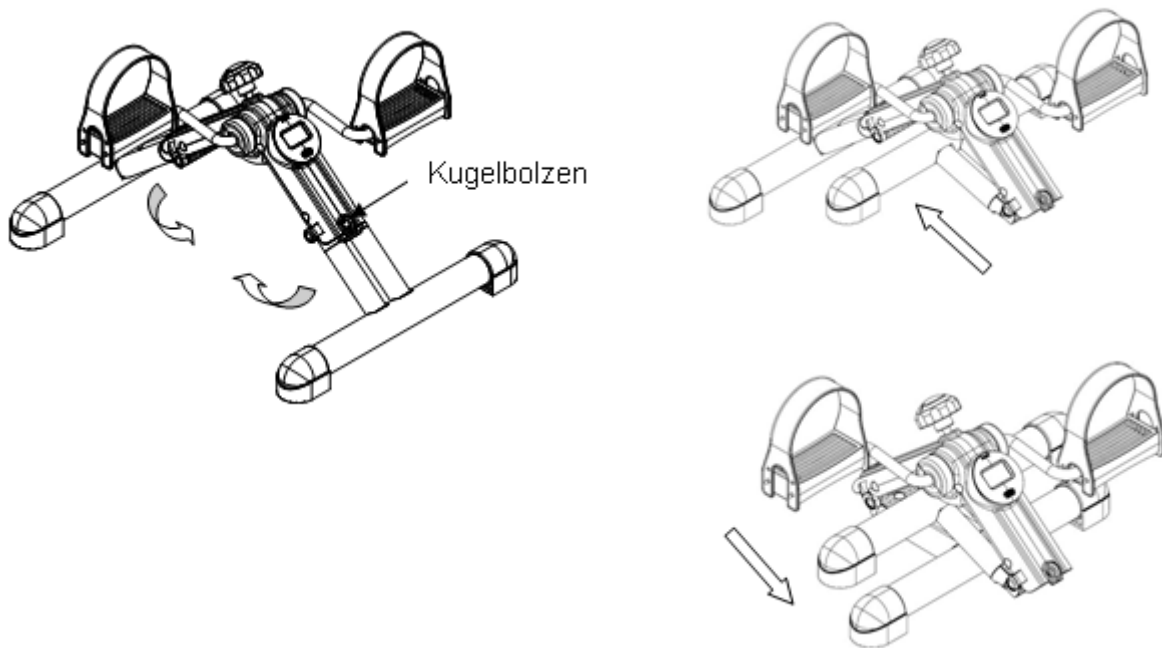
Armtraining

Für das Oberkörpertraining sollten Sie das Gerät direkt vor sich auf eine Tischplatte stellen und sich auf einen bequemen Stuhl setzen, so dass sie die Pedale problemlos ohne Überstreckung des Ellbogengelenks erreichen können. Dies können Sie erreichen, indem Sie entweder ein Sitzkissen auf den Sitz legen oder das Gerät näher zu sich heran stellen. Halten Sie die Pedale mit den Händen fest und drehen Sie diese mit Unterstützung durch Schultern, Arme und Handgelenke.

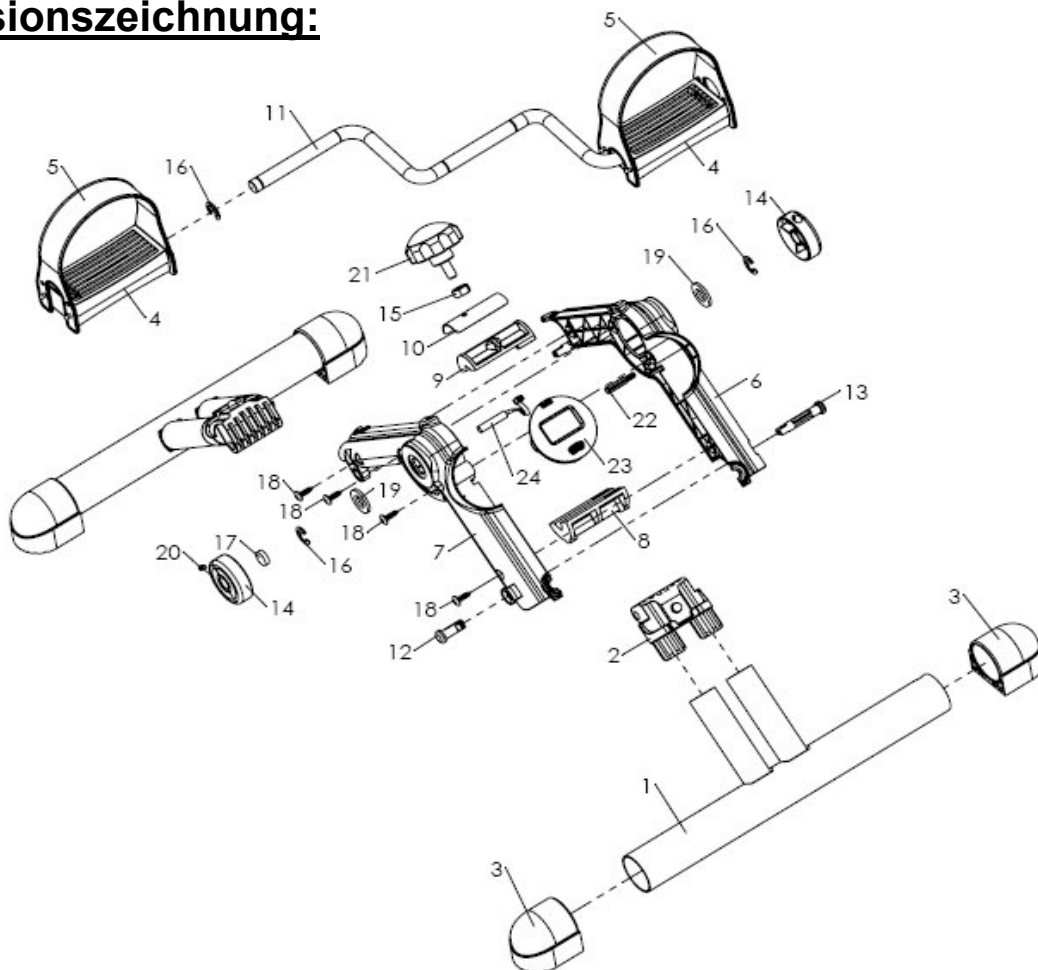


LAGERUNG:

Zur Lagerung drücken Sie bitte den Kugelbolzen und klappen zunächst das vordere Rohr und anschließend das hintere Rohr nach oben.



Explosionszeichnung:



Stückliste:

Art.-Nr.	Beschreibung	Menge	Art.-Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptteil	2	13	Feststehender Stift	2
2	Anschlusstecker	1	14	Magnetsitz	2
3	Rohrkappe	4	15	Mutter M8	1
4	Fußstütze	2	16	E-Ring	4
5	Riemen	2	17	Magnet	1
6	Gehäuse - R	1	18	Schraube M5 x 15	4
7	Gehäuse - L	1	19	Unterlegscheibe M12	2
8	Bremse - A	1	20	Schraube M3 x 10	2
9	Bremse - B	1	21	Knopf	1
10	Gebogene Platte	1	22	Feststehender Stift	1
11	Kurbel	1	23	Computer	1
12	Feststehender Stift	2	24	Sensor	1

MINI VÉLO PLIABLE DE



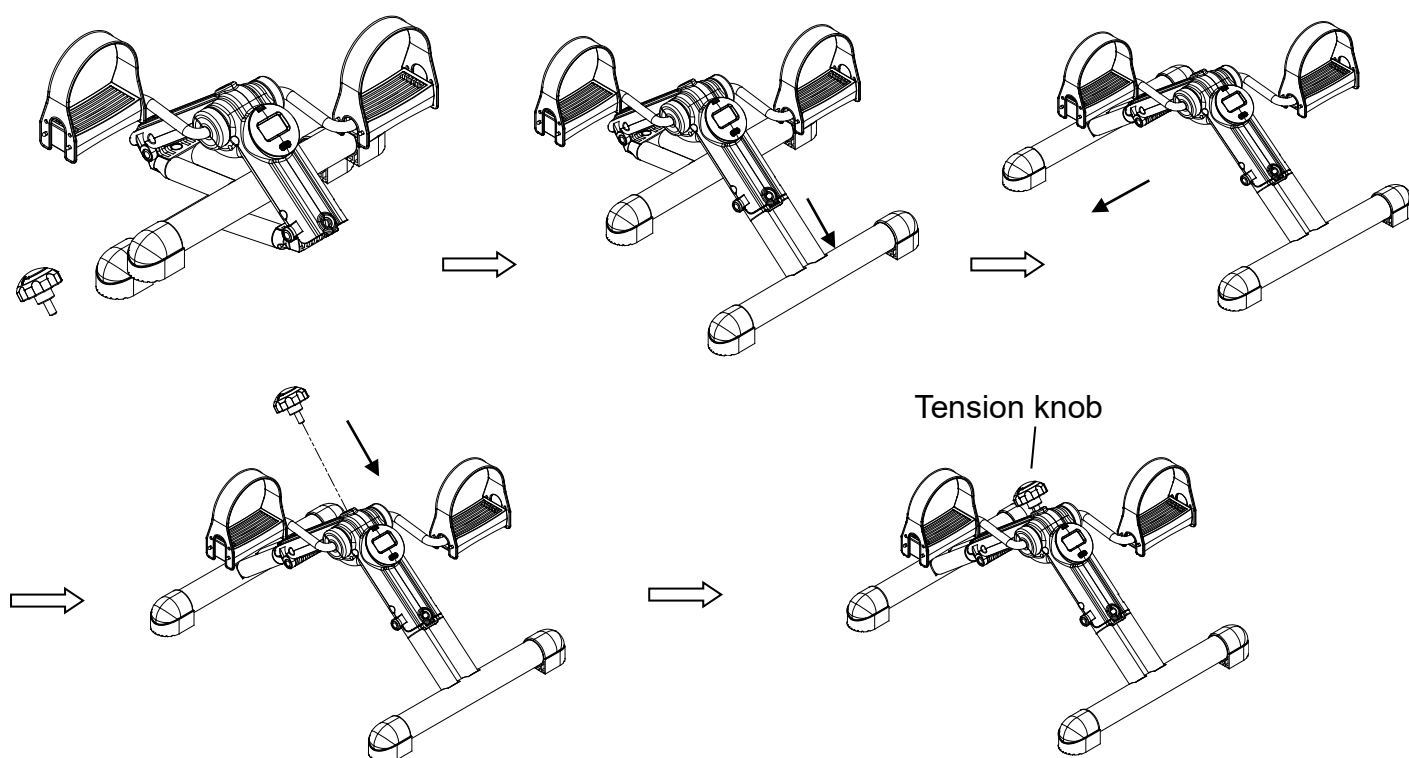
manuel de propriétaires

TUNTURI[®]
FITNESS & FUN

MISE EN GARDE : LISEZ CES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION

- Suivez les recommandations de votre médecin dans l'élaboration de votre programme de conditionnement physique.
- Connaissez vos limites et former en leur sein. Utilisez toujours le bon sens lors de l'exercice.
- Garder tous les enfants et les animaux de compagnie à partir de cette machine pendant l'utilisation. Ainsi que lorsque cette machine est sans surveillance.
- Assurez-vous que tous les boulons sont bien serrés avant chaque utilisation quotidienne.
- Utiliser la machine sur une surface plane et horizontale.
- Porter des chaussures et des vêtements adéquats au cours de l'exercice.

NOTICE DE MONTAGE :



Comme suit :

Étendre le tube avant et arrière tube jusqu'à ce que vous entendiez « ka », puis fixez le bouton en haut de la compteur.

Micro-ajuster la résistance :

La molette de tension permet d'augmenter ou de diminuer la quantité de résistance pendant votre séance d'entraînement.

FONCTIONNEMENT & INSTRUCTION pour compteur :



OPÉRATIONS : Appuyez sur le bouton sous l'écran LCD pour sélectionner chaque fonction. Maintenez le bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à 0. Triangles sur le point de l'écran LCD pour activé les fonctions. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout de 4 minutes d'inactivité.

SCAN : affiche automatiquement chaque fonction dans l'ordre.

TIME : comtes exercent de temps de 0:00 à 99:59 par incréments d'une seconde.

COUNT : compte le nombre de foulées, prises au cours de chaque séance d'entraînement.

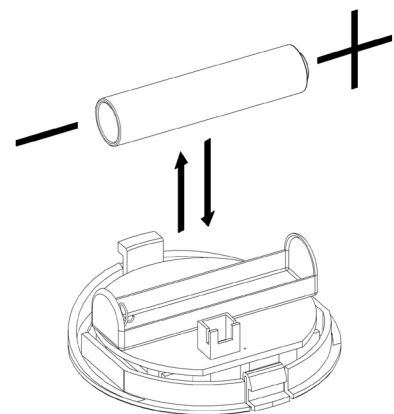
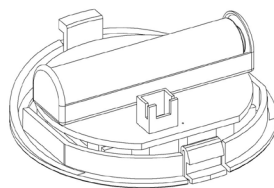
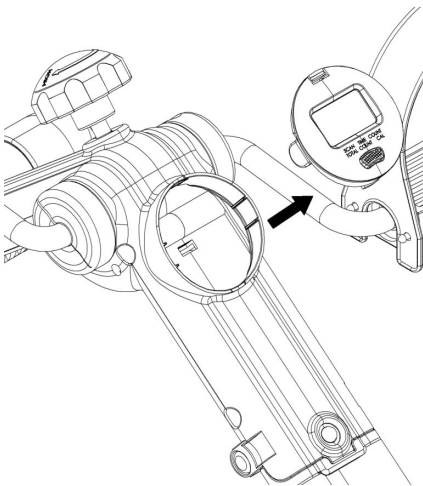
TOTAL COUNT : compte le nombre de foulées accumulative prises au cours de la séance d'entraînement.

CAL: calcule le nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.

REPLACEMENT DE LA BATTERIE :

Si l'ordinateur ne s'allume pas lorsque vous commencez à s'exercer, la batterie peut devoir être remplacé.

1. Saisissez le panneau LCD de visage et tirez-le vers le haut. L'unité informatique sortir de l'unité principale.
2. Retirer la pile du compartiment à batterie et remplacez-la par une pile AAA.
3. Remplacez l'unité de l'ordinateur dans l'unité principale. Vérifiez que l'écran LCD est correctement orienté.



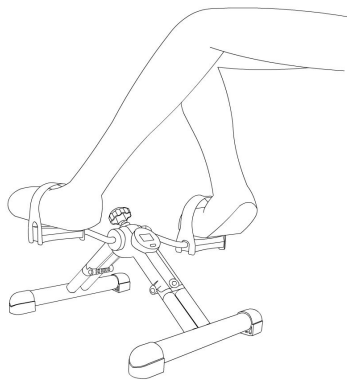
EXERCISES:

Ce dispositif peut être utilisé pour les jambes et les bras pour une excellente séance d'entraînement aérobie. Pour utiliser comme une bicyclette, placez sur le sol dans un endroit où le mouvement de pédalage est inutilisé. S'assurer que la surface est de niveau et faite d'un matériau non glissante. Pour utiliser vos bras, placer sur niveau table ou un bureau avec une surface non glissante.

Exercice Jambe

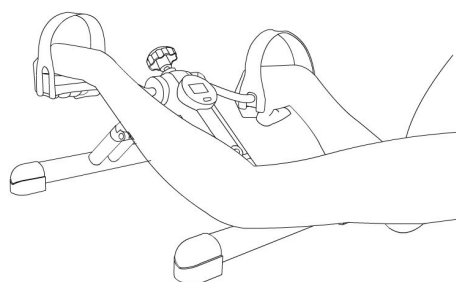
- Pour utiliser comme un périphérique de corps inférieur - fixer l'appareil sur un avant de surface non glissante d'utiliser et de s'asseoir confortablement dans un fauteuil avec l'appareil directement en face de vous tels que l'articulation du genou est fléchie pas moins de 90 °. Il est important que l'utilisateur porte une chaussure semelle caoutchouc quand sur ce périphérique afin qu'il ne glisse pas hors les pédales au cours de l'exercice.
- Une fois que vous avez vous-même positionné dans une chaise solide, mettez vos pieds dans les pédales et lentement commencer à pédaler la Mini moto.
- Pour la balance, vous pouvez tenir de part et d'autre de la chaise/ou placez vos mains sur vos genoux.
- Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de la résistance dans la direction appropriée.

***Ne montez pas sur l'unité à exercer, exercer uniquement en position assise.
Assurez-vous que le siège ne pas déplacer ou faire pivoter.***



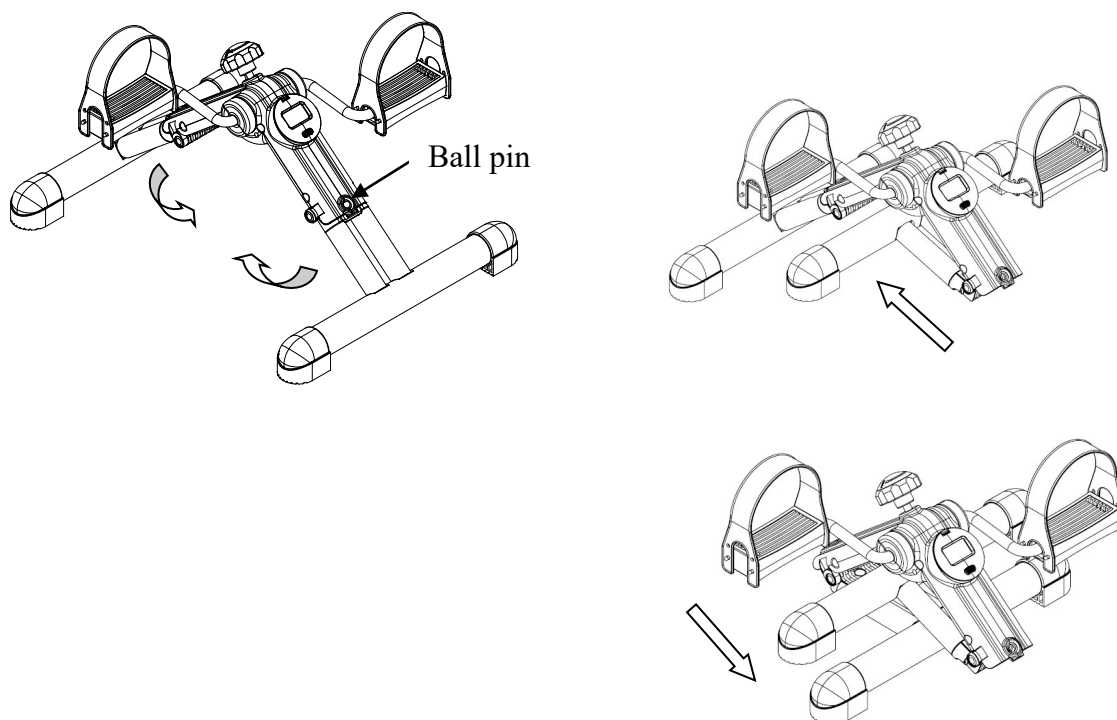
Exercice de bras

Lorsque vous utilisez cet appareil pour l'exercice de la partie supérieure du corps, il doit être placé directement en face de l'utilisateur sur un dessus de table, et l'utilisateur doit être assis dans une chaise confortable, tels qu'ils peuvent facilement atteindre les pédales sans une hyperextension (en plus de redressement) l'articulation du coude. Ceci peut être accompli en soit en plaçant un coussin sur le siège ou en déplaçant l'appareil plus près à l'utilisateur. Tenez les pédales dans vos mains et tournez à l'aide des épaules, les bras et les poignets.

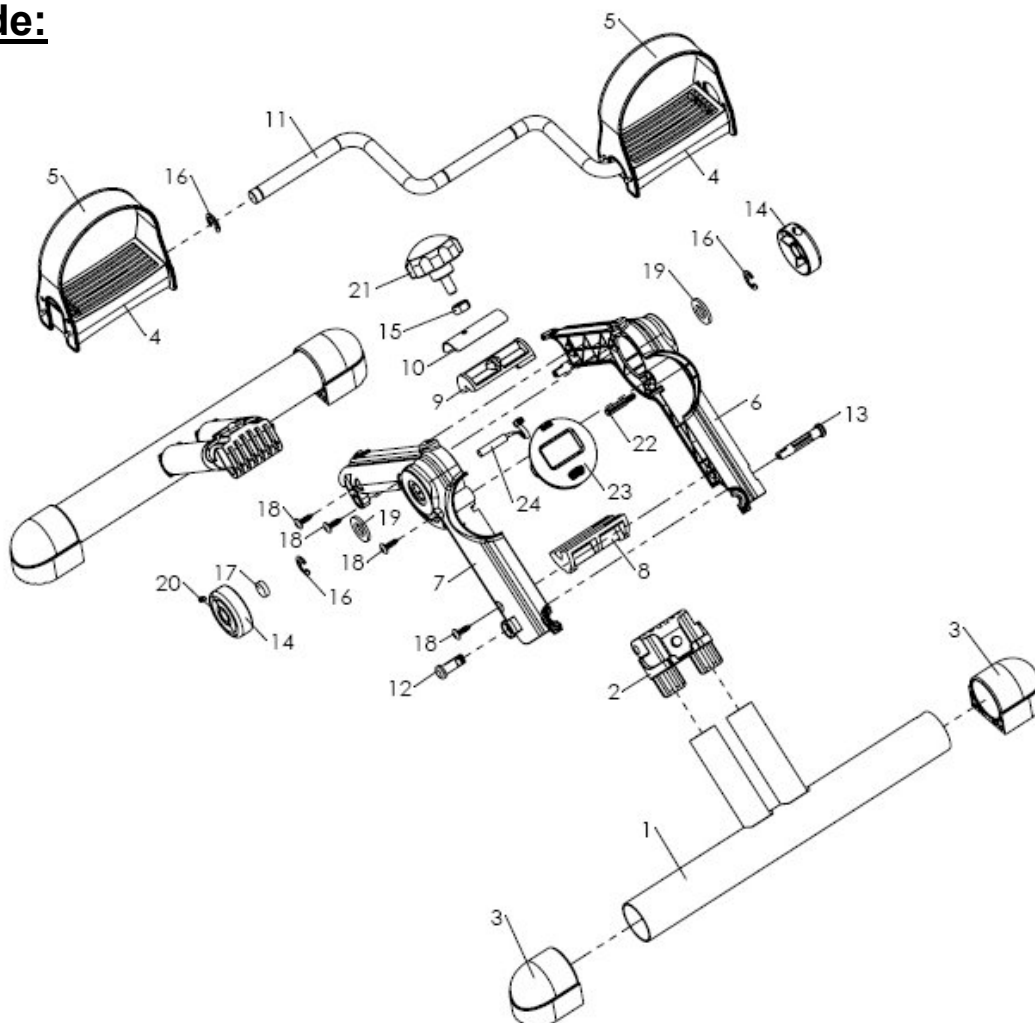


STOCKAGE:

Pour le stockage, veuillez appuyer sur la broche à bille et plier le tube avant, puis le tube arrière.



Explode:



Liste des pièces:

Référence no.	Description	Qté	Référence no.	Description	Qté
1	Base principale	2	13	Broche fixe	2
2	Connecteur	1	14	Siège de l'aimant	2
3	Bouchon de tube	1	15	Écrou M8	1
4	Repose-pieds	2	16	E anneau	4
5	Ceinturée	2	17	Aimant	1
6	Coquille – R	1	18	Vis M5 x 15	4
7	Coquille – L	1	19	Rondelle M12	2
8	Frein – A	1	20	Vis M3 x 10	2
9	Frein – B	1	21	Bouton	1
10	Plaque incurvée	1	22	Broche fixe	1
11	Manivelle	1	23	Ordinateur	1
12	Broche fixe	2	24	Capteur	1