

## CARDIO FIT V30 VIBRATIONSPLADE

Download gratis  
Tunturi træningsapp

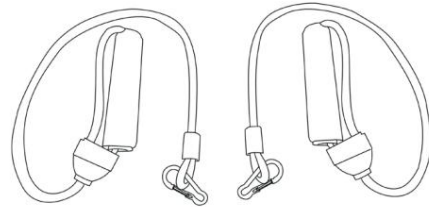
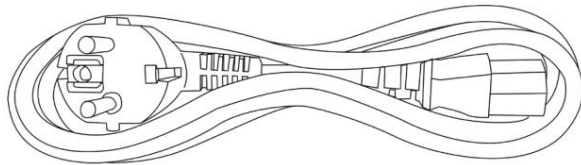
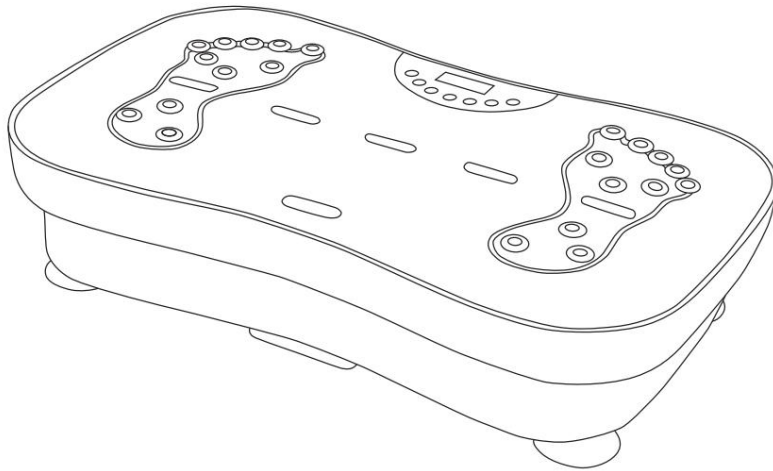


Attention, Achtung, Attention, Atentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

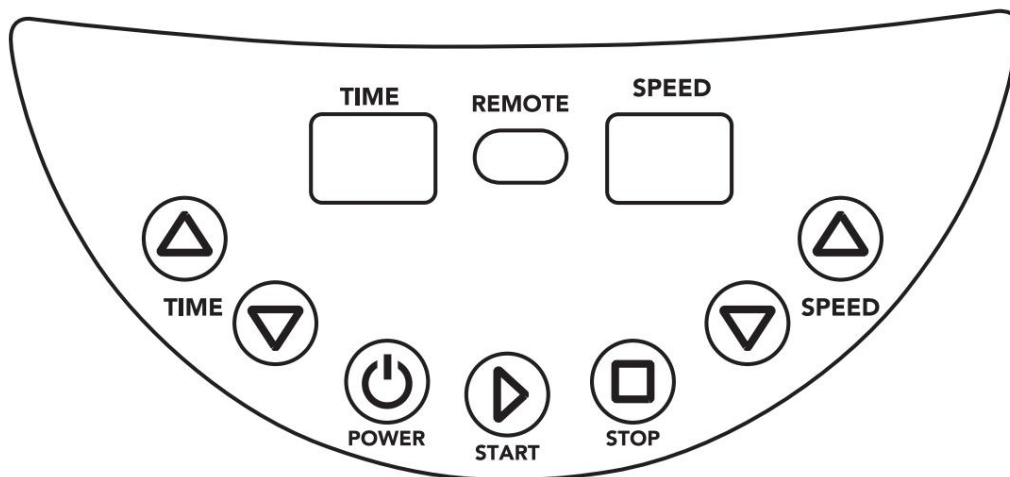
- Læs venligst denne brugermanual omhyggeligt, inden du bruger dette produkt.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez er opmærksom på den nuværende manuel af l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Læs denne brugervejledning omhyggelig, før du skal bruge produktet.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Læs den her brugerhåndbog noggrant før brug af dette produkt.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.



EN

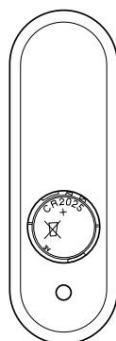
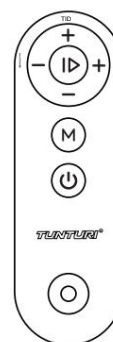
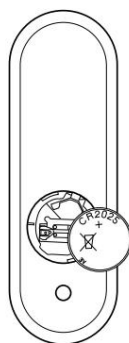
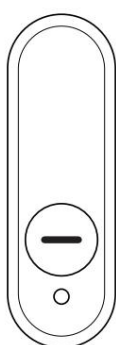


B





|              | Program | 15min | 14min | 13min | 12min | 11min | 10min | 9min | 8min | 7min | 6min | 5min | 4min | 3min | 2min | 1min |
|--------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Low speed    | P0      | 4     | 8     | 10    | 12    | 17    | 20    | 24   | 20   | 17   | 6    | 12   | 17   | 20   | 24   | 20   |
|              | P1      | 2     | 4     | 6     | 8     | 10    | 13    | 15   | 12   | 9    | 8    | 8    | 10   | 13   | 15   | 12   |
|              | P2      | 8     | 14    | 8     | 14    | 8     | 20    | 8    | 14   | 8    | 14   | 14   | 8    | 20   | 8    | 14   |
| Medium speed | P3      | 12    | 23    | 29    | 38    | 49    | 56    | 68   | 76   | 48   | 29   | 38   | 49   | 56   | 68   | 76   |
|              | P4      | 9     | 13    | 16    | 21    | 24    | 35    | 67   | 50   | 38   | 30   | 21   | 24   | 35   | 67   | 50   |
|              | P5      | 23    | 55    | 23    | 55    | 23    | 55    | 23   | 55   | 23   | 55   | 55   | 23   | 35   | 23   | 55   |
|              | P6      | 11    | 11    | 25    | 25    | 38    | 38    | 48   | 48   | 25   | 25   | 25   | 38   | 38   | 48   | 48   |
| High Speed   | P7      | 30    | 30    | 50    | 50    | 70    | 70    | 40   | 40   | 60   | 60   | 50   | 70   | 70   | 40   | 40   |
|              | P8      | 55    | 40    | 55    | 40    | 50    | 77    | 80   | 65   | 65   | 99   | 40   | 50   | 77   | 80   | 65   |
|              | P9      | 40    | 85    | 75    | 65    | 25    | 96    | 78   | 60   | 65   | 80   | 65   | 25   | 96   | 78   | 60   |



## Velkomst

Velkommen til Tunturis verden!

Tak for dit køb af dette Tunturi-udstyr.

Tunturi tilbyder et bredt udvalg af hjemmefitnessudstyr, herunder crosstrainere, løbebånd, motionscykler, romaskiner, styrketræningsbænke og multistationer. Tunturi-udstyret er velegnet til hele familien, uanset fitnessniveau. For mere information, besøg venligst vores hjemmeside [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

### Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne manual er en vigtig del af dit træningsudstyr. Læs venligst alle instruktioner i denne manual, før du begynder at bruge udstyret. Følgende forholdsregler skal altid følges:

## Sikkerhedsforanstaltninger miljø til brug

- 5 Brug ikke vibrationspladen i fugtige eller støvede omgivelser for at undgå elektrisk stød eller nedbrud af de mekaniske dele.
- Brug ikke vibrationspladen, når indendørstemperaturen er over 40°C.
- Brug ikke vibrationspladen i det fri eller under direkte sollys.
- Placer vibrationspladen på et plant gulv.

Vent en time, før du bruger vibrationspladen, når den flyttes fra lav til høj temperatur, for at forhindre, at vanddamp kondenserer på maskinen og resulterer

### Personer med nedenstående helbredsproblemer anbefales ikke at bruge vibrationspladen.

Det anbefales kraftigt at konsultere din læge før brug, især for patienter, der er under behandling eller ikke har det godt.

- Patienter med ondartede tumorer.
- Gravide kvinder eller kvinder under menstruation.
- Personer med hjertesygdomme, patienter med osteoporose.
- Personer med pacemaker eller andet medicinsk elektronisk instrument implanteret.
- Personer med protese;
- Personer, der er følsomme over for vibrationer og anstrengende motion.

### © Bemærkninger under drift

Tag venligst ur, armbånd, mobiltelefon eller andet af før brug værdigenstande og nøgler, kniv eller andre skarpe genstande for at undgå skader eller personskader.

Rygning er forbudt, mens vibrationspladen bruges.

Brug ikke vibrationspladen sammen med andet medicinsk udstyr.

5 Brug ikke vibrationspladen til medicinske behandlingsformål.

- Brug ikke vibrationspladen lige efter et måltid eller en drink.
- Hold børn og/eller kæledyr væk fra vibrationspladen under brug.
- Det er forbudt at stikke fingre eller andre kroppsdele ind i mellemrummet mellem midterdækslet og bunddækslet.
- Børn under 10 år og over 60 år skal være under opsyn under brug af vibrationspladen.
- Vibrationspladens belastningskapacitet er 150 kg (330 lbs). Personer over denne vægt anbefales ikke at bruge vibrationspladen.
- Denne vibrationsplade er kun beregnet til brug af én person.

### ADVARSEL

- Uautoriseret demontering, adskillelse eller renovering er ikke tilladt for at forhindre elektrisk stød eller funktionsfejl. Kontakt venligst producenten eller den lokale forhandler med det samme, hvis der er behov for servicearbejde.

### Stop med at bruge vibrationspladen, og tag straks netledningen ud af stikkontakten under nedenstående betingelser.

- Vand eller anden væske sprøjtes utilsigtet på vibrationspladen eller controlleren.
- Hvis tilbehøret er beskadiget, eller hvis de interne komponenter er defekte udsat.
- Føler unormal eller stærk smerte under brug.
- Strømsvigt.
- Tordenvejr eller lynvejr.

### Stik og netledning

- Kontroller om spændingen stemmer overens med den, der er angivet for vibrationsplade.



- Tag ikke stikket ud med våde hænder for at undgå elektrisk stød.
- Hold i stikket i stedet for ledningen for at trække strømmen ud snor.
- Sluk for strømmen, og tag stikket ud af stikkontakten i tilfælde af strømsvigt, eller hvis apparatet ikke er i brug i længere tid.
- Stop med at bruge vibrationspladen, hvis netledningen er beskadiget, sluk for strømafbryderen, træk stikket ud og udskift netledningen, eller kontakt en tekniker for reparation.
- Før ikke netkablet under udstyret. Før ikke netkablet under et tæppe. Placer ikke genstande oven på netkablet.

### Jordforbindelsesinstruktioner

Dette produkt skal være jordforbundet. Hvis udstyrets elektriske system skulle fungere forkert eller gå ned, giver jordforbindelsen en vej med mindst modstand for elektrisk strøm, hvilket reducerer risikoen for elektrisk stød. Dette produkt er udstyret med en ledning med et jordstik. Stikket skal sættes i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret og jordet i overensstemmelse med alle lokale forskrifter og bestemmelser.

### ⚡ ADVARSEL •

Forkert tilslutning af udstyrets jordledning kan resultere i risiko for elektrisk stød. Kontakt en kvalificeret elektriker eller servicetekniker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordet. Modificer ikke det medfølgende stik, hvis det ikke passer i stikkontakten; få en korrekt stikkontakt installeret af en kvalificeret elektriker.

## Forklaring af illustrationer

### Beskrivelsesillustration A

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

#### BEMÆRK

- Små dele kan skjules/pakkes i hulrum i Beskyttelse af styrofoam-produkter
- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

### Beskrivelsesillustration B

Illustrationen viser kontrolpanelets knapoverlejring.

### Beskrivelsesillustration C

Illustrationerne viser de forprogrammerede programprofiler.

### Beskrivelsesillustration D

Til montering/udskiftning af batterier.  
Se: Fjernbetjening.

### Yderligere miljøoplysninger

#### Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer opfordrer os til at reducere mængden af affald, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder dig derfor om at bortskaffe alt emballageaffald ansvarligt på offentlige genbrugsstationer.

#### Bortskaffelse ved udtjent levetid

Hos Tunturi håber vi, at du får mange års fornøjelse af din fitnessstræner. Der vil dog komme et tidspunkt, hvor din fitnessstræner ikke længere kan bruges. Under 'Europæisk WEEE'-forordning

Lovgivningen er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnessstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

## Træning

Det anbefales at træne 2-3 gange om ugen. Som med anden (kardiovaskulær) træning anbefales det at holde dit eget tempo. Start træningen i henhold til dit eget fitnessniveau og med lav intensitet, og øg intensiteten af din træning i henhold til din personlige sundhed.

### Positur

- Generelt set bør du føle dig tryk ved at lave øvelserne.
- Sørg altid for at din ryg er ret, og prøv at undgå at 'hænge' på maskinen.
- Alle øvelser og udstrækninger bør udføres 'aktivt', hvorimod du ved massage eller afslapning kan frigive spændingerne i musklerne.
- Hold dine mavemuskel spændte for at gøre træningen mere effektiv.
- Ved alle øvelser skal du bøje knæene og ikke 'låse' nogen leddene eller stræk benene ud under træning. Vibrationen skal gå gennem musklerne, ikke gennem leddene.

### ⚡ ADVARSEL

- Når du mærker en meget høj vibration op til dit hoved, vil din kropsholdningen er forkert.

### Ekstra modstandsreb

Din træner leveres med ekstra modstandsreb, der kan bruges til at intensivere eller variere din træning, som du ønsker.

### ⚡ ADVARSEL

- De ekstra modstandsrebe må kun bruges, når man står på udstyret. Dette for at undgå at løfte hele maskinen og dermed risikere maskinskade ved stød, når maskinen kommer ned igen.

### Fastgør de ekstra modstandsreb

- Tag karabinlåsen på det ekstra modstandsreb og Fastgør dette til en af ringene/beslagene nederst til venstre eller højre på din træningsmaskine -

Kun ét ekstra modstandsreb kan fastgøres til hver af de to tilgængelige ringe.

- Fjern elastikken i omvendt rækkefølge.

### Juster længden på modstandstovene

For at justere modstandstovene til din kropslængde anbefales det at justere længden i overensstemmelse hermed.

- For at justere længden af modstandstobet skal du skubbe tovet gennem skyderen på håndgrebssiden og trække det stramt igen gennem håndtaget.

## Konsol

### Forklaring af knapper

⏻ Magt:

Tryk på knappen, mens strømmen tilsluttes. LCD-skærmen viser "HA", "OO", og maskinen skifter mellem "Tændt tilstand" og "Standby-tilstand".

### "P0", "P1" ~ "P9" (Automatisk program)

- Tryk på knappen til automatisk programmering for at starte en forudprogrammeret profil hurtig.



## ► Starte

- Tryk på knappen for at starte vibrationspladen.

## ■ Stop

- Tryk på denne knap for at stoppe maskinen, mens den er i brug.

## S (Hastighed +)

Hastighedsøgning: Manuel 1-99 (± 1)

- Tryk på denne knap for at øge hastigheden, når maskinen er i gang. i drift.

## S (Hastighed -)

Hastighedsreduktion: Manuel 1-99 (± 1)

- Tryk på denne knap for at sænke hastigheden, når maskinen er i gang. i drift.

## T (Tid +)

Tryk på denne knap for at øge tiden. (± 1 min.)

- Interval: 1 ~ 15

## T (Tid -)

Tryk på denne knap for at reducere tiden. (± 1 min.)

- Interval: 1 ~ 15

## ► Manuel hurtigknap (kun fjernbetjening)

Tryk på knappen manuel hurtigstart for at starte en manuel træning med en forudindstillet tid hurtigt.

### BEMÆRK

- Fjernbetjeningens effektive modtagerækkevidde er 2,5 meter. Den infrarøde emissionsindikator på controlleren skal være justeret med det infrarøde modtagervindue på vibrationspladen.

## Fjernbetjening

Fjernbetjeningen leveres med batterier.

Fjernbetjeningen kræver 1 stk. CR2032-batteri.

### Sådan monteres/udskiftes batterierne

- Fjern dækslet.

Placeret på bagsiden.

- Fjern de gamle batterier.

Kun gyldig ved udskiftning af batterier med nye.

- Sæt de nye batterier i.

Sørg for, at batterierne matcher polaritetsmarkeringerne (+) og (-).

- Monter dækslet.

### BEMÆRK

- Tomme batterier skal altid genbruges i henhold til din lokale lovgivning. regler for at skåne miljøet.

## ⚠ ADVARSEL

- Udsæt ikke batterier for store temperaturændringer for at forhindre batterierne i at lække.
- For at forhindre, at dine batterier lækker, skal du tage dem ud, hvis du planlægger ikke at bruge din enhed i længere tid.

## Knapfunktioner

Knapfunktionerne på fjernbetjeningen svarer til knapperne på hovedenhedens display og har derfor samme funktionalitet.

Fjernbetjeningen fungerer på en infrarød protokol.

Derfor kræver det et frit luftrum mellem fjernbetjeningens sender og konsolmodtager for korrekt funktion.

## Forklaring Displayfunktioner

### Hastighed

- Viser den aktuelle indstilling for træningsvibrationsfrekvens.
- Interval: 1 ~ 99.

### BEMÆRK

| Hastighedsniveau | Motorens omdrejningstal | formel                   | Hz |
|------------------|-------------------------|--------------------------|----|
| 1-9              | 1381-1450               | Omdr./204 6,6-7,0        |    |
| 10-19            | 1464-1552               | Omdr./204 7,1-7,5        |    |
| 20-29            | 1564-1653               | Omdr./204 7,6-8,0        |    |
| 30-39            | 1658-1756               | Omdr./204 8,1-8,5        |    |
| 40-49            | 1761-1843               | Omdr./min./204 8,6-9,0   |    |
| 50-59            | 1853-1943               | Omdr./204 9,1-9,5        |    |
| 60-69            | 1955-2045               | Omdr./204 9,6-10         |    |
| 70-79            | 2055-2140               | Omdr./min./204 10,1-10,4 |    |
| 80-89            | 2156-2240               | Omdr./min./204 10,5-11,0 |    |
| 90-99            | 2255-2346               | Omdr./204 11,1-11,5      |    |

### Tid/program

- Viser resterende tid under træning.
- Viser måltiden i programmeringstilstand.
- Viser programvalg i programtilstand.

## Rengøring og vedligeholdelse

### ⚠ ADVARSEL

- Sørg for, at strømafbryderen er slukket, og at stikket er trukket ud af stikkontakten, inden rengøring.

- Den beskyttende gummimåtte og betrækkene kan rengøres med en våd klud med rengøringsmiddel, og rengøringsmidlet skal fjernes med en klud.

- Rengør ikke vibrationspladen med ætsende rengøringsmidler såsom benzen eller fortynder, da det kan forårsage falmning, korrosion eller revner på vibrationspladens skal.

- Sprøjt ikke vand ind i vibrationspladen for at undgå kortslutning.
- Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.

### Overfladerengøring

#### Rengør fjernbetjeningen

Da en våd klud kan forårsage funktionsfejl på controlleren, må kun en tør klud bruges.

Når du rengør fjernbetjeningen, anbefales det at tage batteriet ud først.

### Opbevaring

- Sørg for, at strømafbryderen er slukket, og at stikket er i fjernet fra strømforsyningen.
- Fjern støv og snavs fra vibrationspladen, og hold den ren og væk fra steder med høj temperatur eller høj luftfugtighed.
- Hvis vibrationspladen ikke er i brug i en længere periode, bør der monteres et støvtæt overtræk (køb det selv) over vibrationspladen for at forhindre støv i at trænge ind.

### ⚠ FORSIGTIG

- Bær ikke dette apparat i strømkablet eller i ledningen som et håndtag.



Skift af sikring: Drej sikringsbasen i pilens retning (mod uret), og udskift sikringen med en skrue, der drejes med uret.

BEMÆRK

- Kontakt venligst eftersalgssafdelingen, hvis fejlen ikke kan afhjælpes. fjernet af forbrugerne selv

Fejlfinding

Vibrationspladen kan ikke startes

- Strømskiftet er ikke sat i. Sæt stikket i for at løse problemet.
- Tænd/sluk-knappen er i slukket tilstand. Tænd/sluk-knappen mode.
- Termosikringen er sprunget, udskift den med en ny sikring af samme model.

Lyd som "puh" eller "da-da" høres under arbejdet

- Dette er normale driftslyde produceret af motoren fra slid mellem mekaniske dele.

Betjen controlleren, men vibrationspladen virker ikke.

- Fjernbetjeningens batteri er lavt. Udskift batteriet for at løse.
- Fjernbetjeningen er uden for modtagerens rækkevidde. Sørg for, at Afstanden mellem sender og modtager må ikke være blokeret og må ikke overstige 2,5 meter.

Pludseligt stop af enheden

- Standard- eller forudindstillet driftstid er udløbet, genstart enheden efter 10 minutters interval.

Enheden reagerer ikke på kommandoer

- For mange kommandoer sendes til enheden, det tager kort tid og kan ikke behandles samtidigt, genstart enheden, tag netledningen ud i mindst 5 sekunder, og start enheden for at løse problemet.

Displayet viser ER01 eller ER02

Problem med motorstrømmen, og enheden stopper for at beskytte mod skader. Genstart enheden, tag netledningen ud i mindst 5 sekunder, og start enheden for at løse problemet.

Garanti

Tunturi købergaranti

Garantivilkår

Forbrugeren har ret til de gældende juridiske rettigheder, der er anført i den nationale lovgivning vedrørende handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen anvendes i et miljø, der er godkendt af Tunturi New Fitness BV, og vedligeholdes i henhold til anvisningerne for det pågældende udstyr. Det produktspecifikke godkendte miljø og vedligeholdelsesinstruktioner findes i produktets "brugermanual". "Brugermanualen" kan downloades fra vores hjemmeside.

http://manuals.tunturi.com

Garantibetingelser

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

Garantidækning

Under ingen omstændigheder må Tunturi New Fitness BV eller Tunturi Distributøren er i kraft af denne garanti eller på anden måde ansvarlig for eventuelle særlige, indirekte, sekundære eller følgeskader af enhver art, der måtte opstå som følge af enhver brug eller manglende evne til at bruge dette udstyr.

Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker fabrikationsfejl i fitnessudstyret, som det oprindeligt var pakket af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder kun under normale, anbefalede brugsforhold af produktet som beskrevet i brugermanualen, og forudsat at Tunturi New Fitness BV's instruktioner for installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes

Forpligtelserne gælder for defekter, der skyldes 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 dækker ikke fitnessudstyr eller komponenter, der er blevet modificeret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Defekter som følge af normalt slid, forkert brug, 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 hindrer 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 brugermanualen til produktet. Desuden dækker garantien ikke defekter, der opstår som følge af brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i brugermanualen, som skal være indendørs, tørt, støv- og sandfrit og inden for et temperaturområde på +15°C til +35°C. Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter såsom rengøring, smøring og normale justeringer af dele, ej heller installation.

Procedurer som kunderne selv kan udføre, såsom ukomplicerede udskiftning af målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver nogen afmontering/genmontering af fitnessudstyret.

Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke dækket.

Manglende overholdelse af instruktionerne i brugermanualen vil ugyldiggøre produktets garanti.

Tekniske data

| Parameter                       | Måleenhed                                                          | Værdi                                     |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Amplitude                       | mm                                                                 | 10 (±1)                                   |
| Kraft                           | G                                                                  |                                           |
| Længde                          | cm<br>tomme                                                        | 53,0<br>20,9                              |
| Bredde                          | cm<br>tomme                                                        | 32,0<br>12.6                              |
| Højde                           | cm<br>tomme                                                        | 15,0<br>15,9                              |
| Vægt                            | kg<br>pund                                                         | 7,7<br>17,0                               |
| Maks. brugervægt                | kg<br>pund                                                         | 120<br>265                                |
| Netspænding                     | VAC                                                                | 220–240                                   |
| Netfrekvens                     | HZ                                                                 | 50–60                                     |
| Puls<br>måling tilgængelig via: | Håndgrebskontakt<br>5,0 kHz<br>5,3 kHz.<br>Bluetooth (BLE)<br>ANT+ | Ingen<br>Ingen<br>Ingen<br>Ingen<br>Ingen |



## Producentens erklæring

---

Tunturi New Fitness BV erklærer, at vibrationspladen (modelnavn) er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver:

- Lavspændingsdirektivet (2014/35/EU)
- Direktivet om elektromagnetisk kompatibilitet (2014/30/EU)
- RoHS-direktivet (2011/65/EU)
- Forordning om generel produktsikkerhed (GPSR) – (EU) 2023/988 - Batteriforordning (EU) 2023/1542.

Den fulde tekst af EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Holland

## Ansvarsfraskrivelse

---

© 2025 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.

**TUNTURI®**

**FEEL BETTER EVERY DAY**

**TUNTURI NEW FITNESS B.V.**

Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

P.O. Box 60001  
1320 AA Almere  
The Netherlands

info@tunturi.com  
www.tunturi.com

