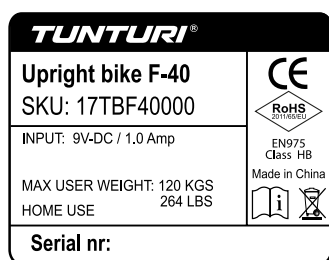


# TUNTURI®

## F40 Upright Bike

DK Manual

18 - 24



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

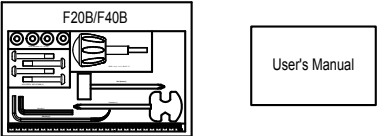

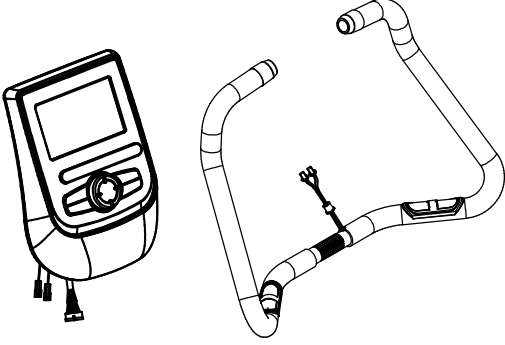

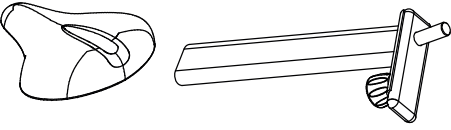
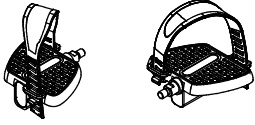
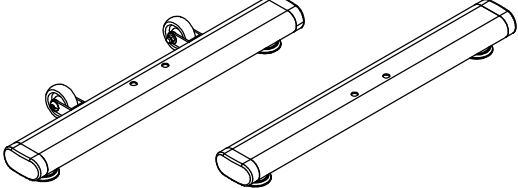
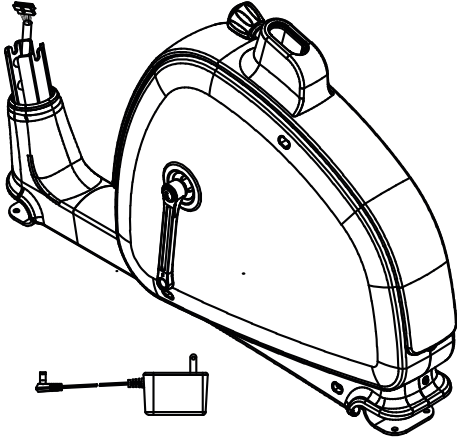
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere 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



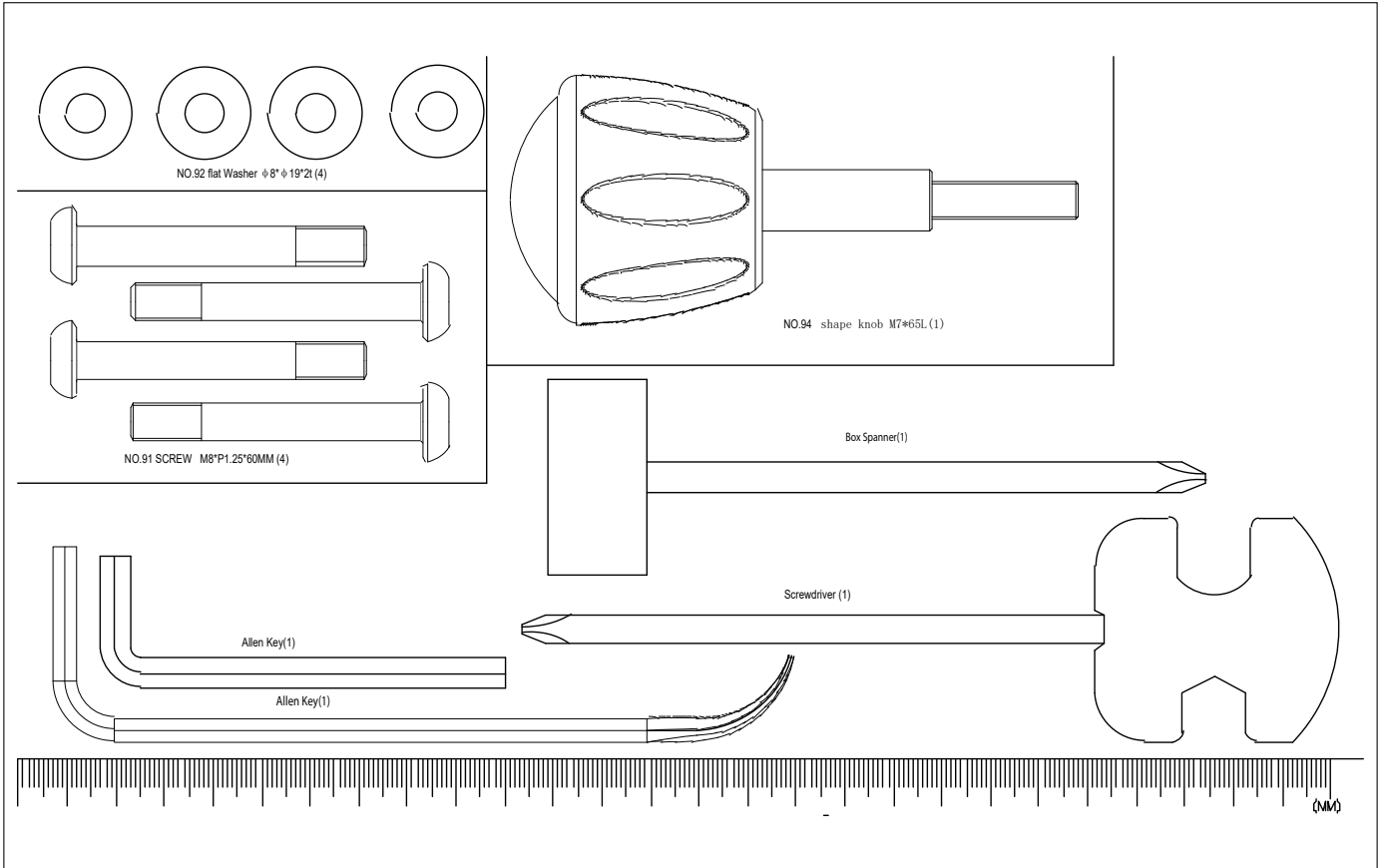
A



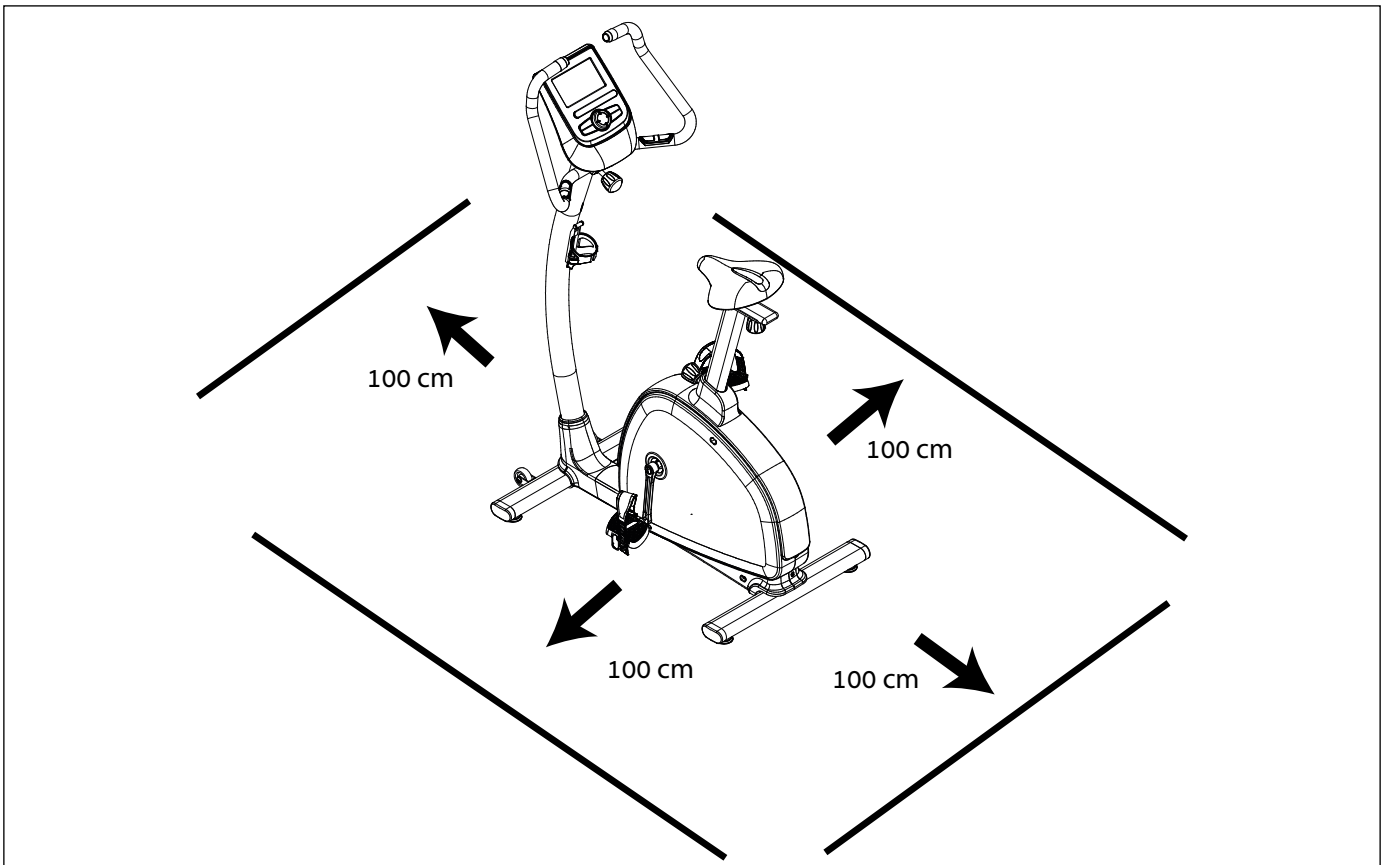
**B**

	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>

C

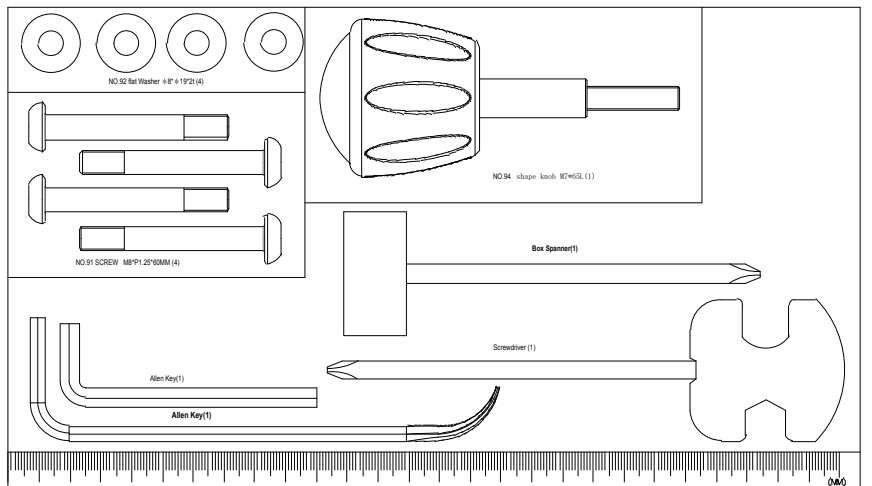
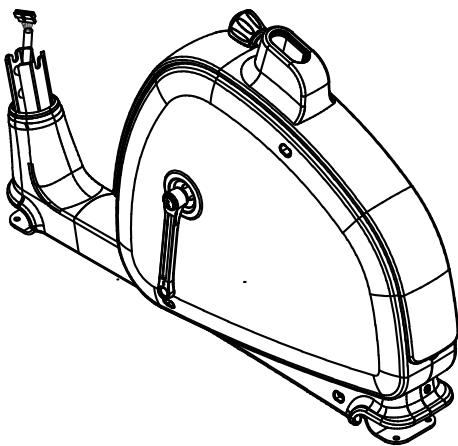
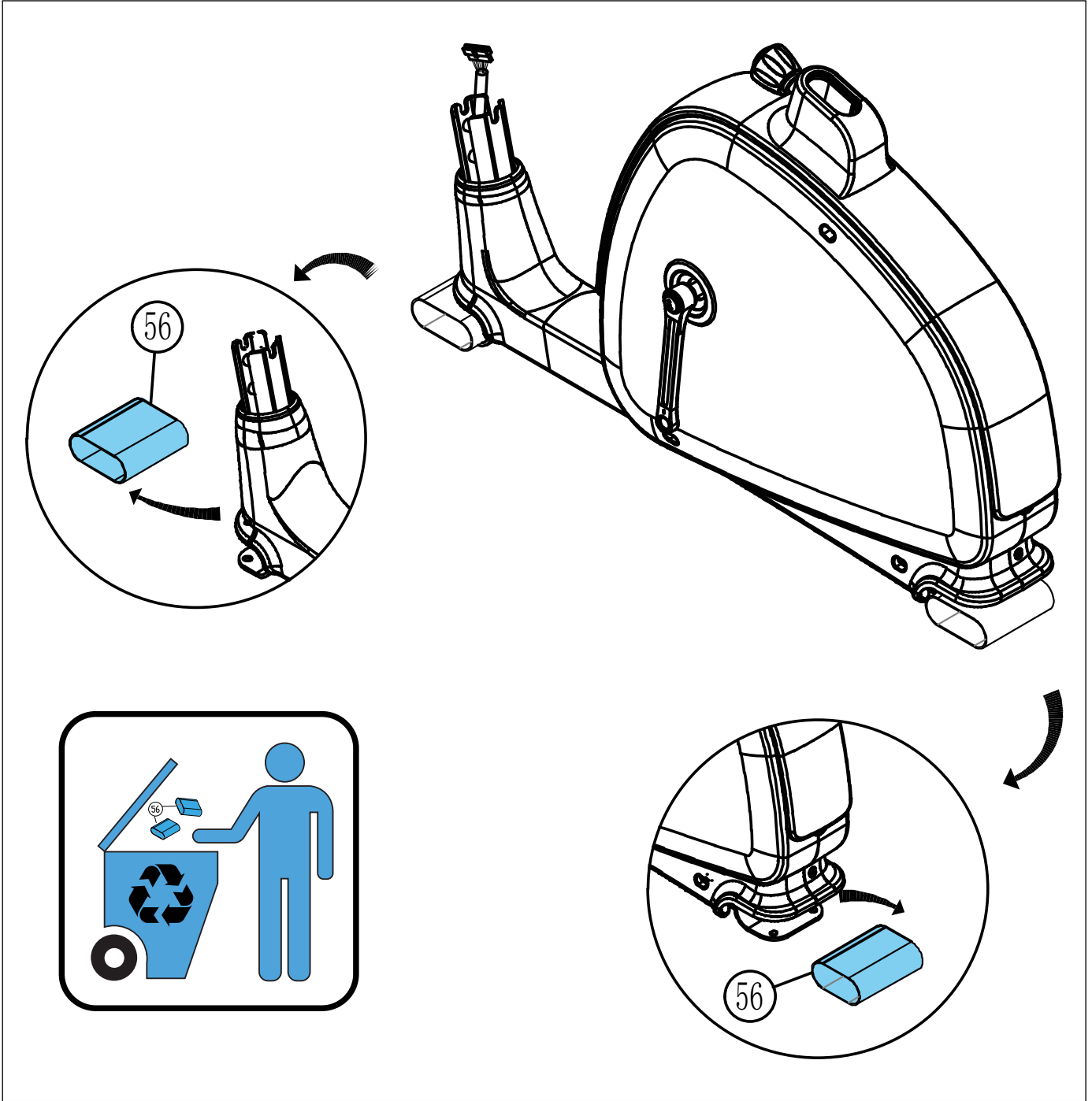


D-0

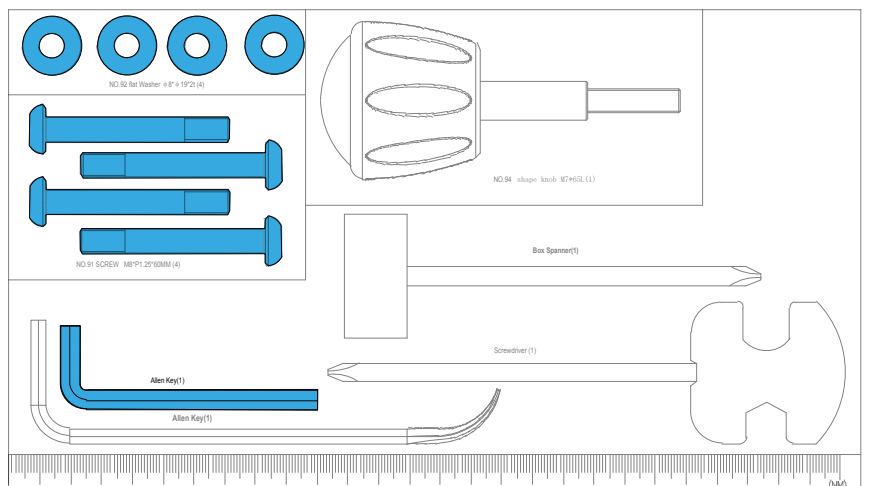
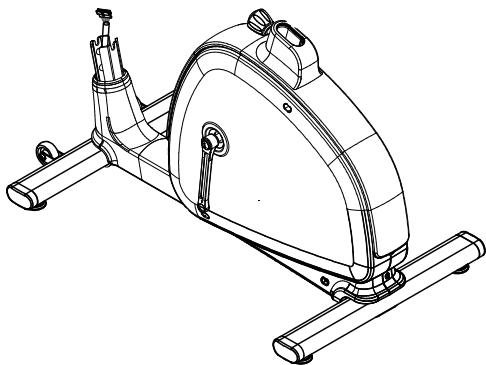
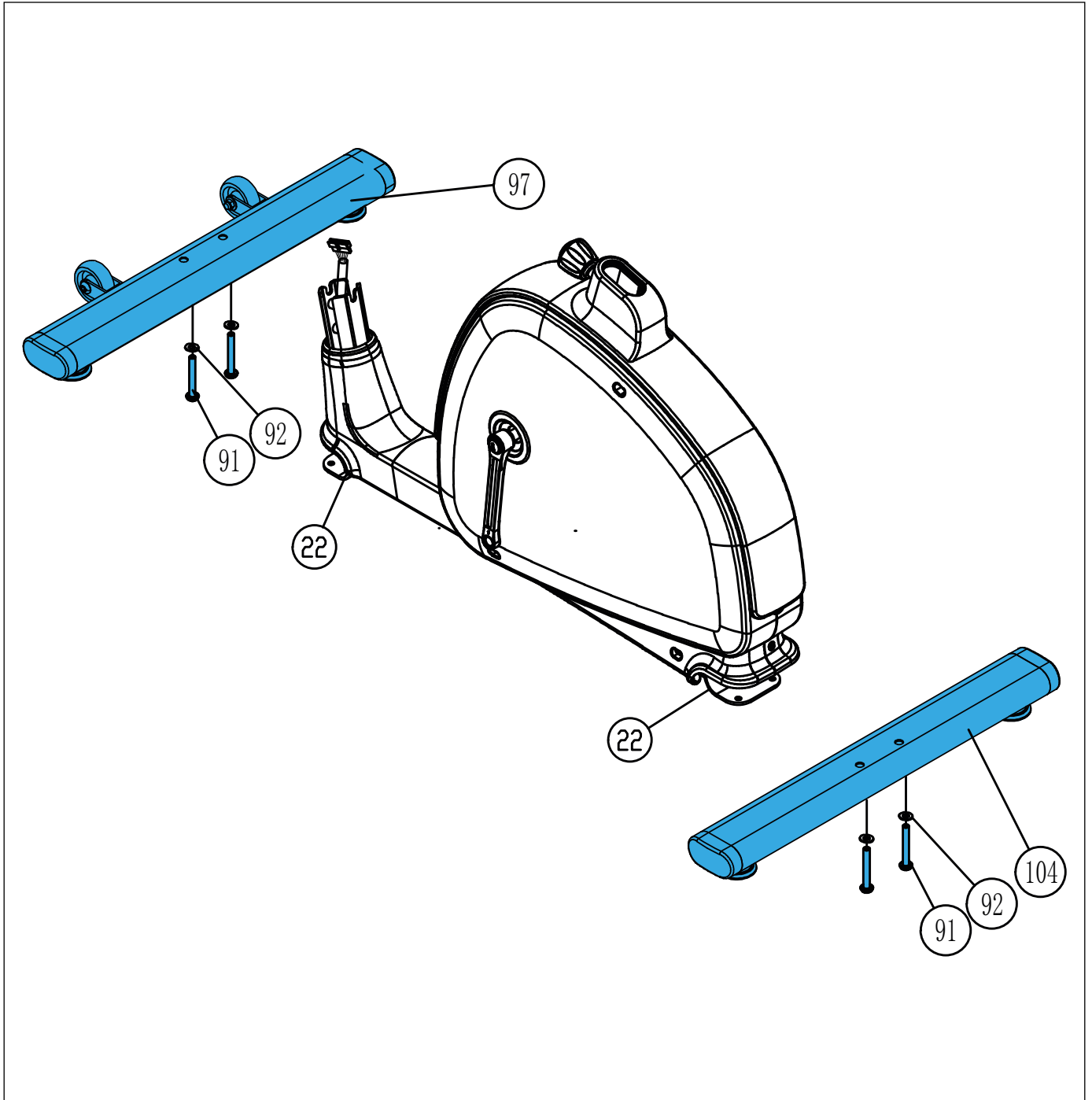




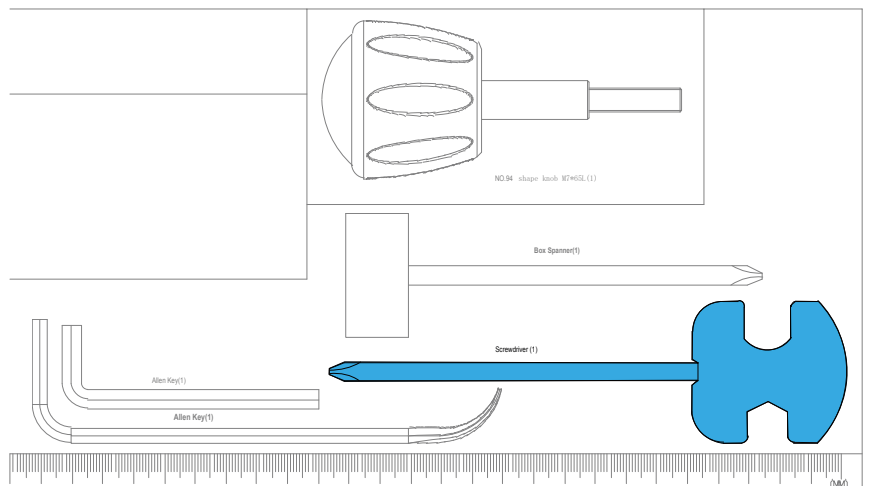
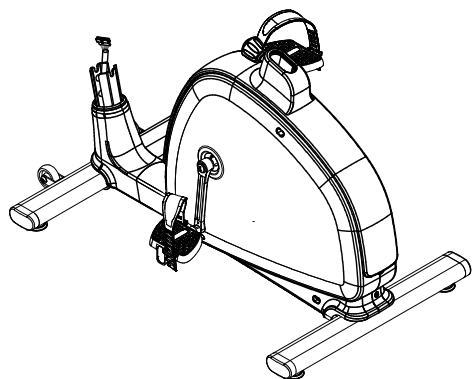
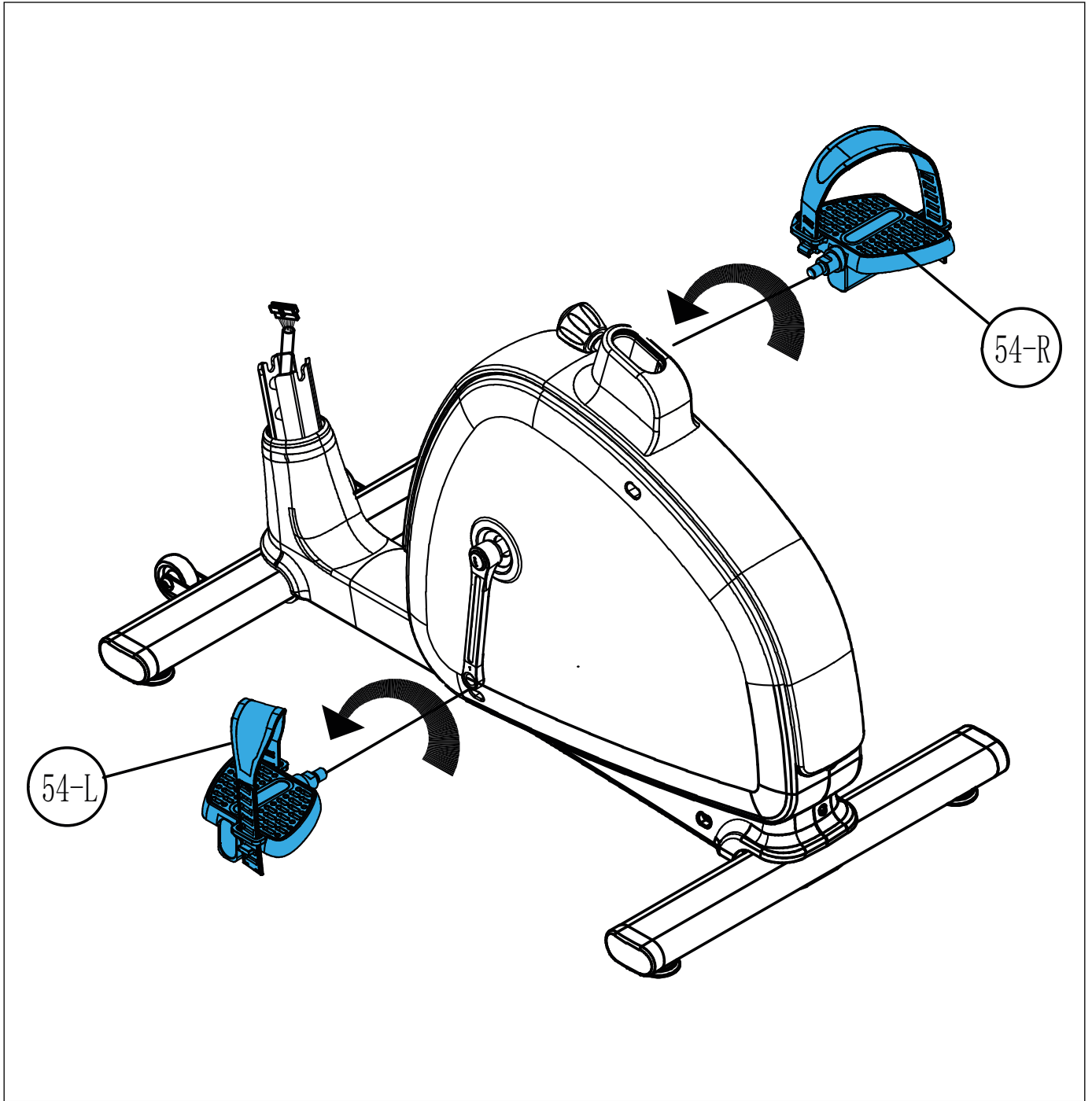
# D-1



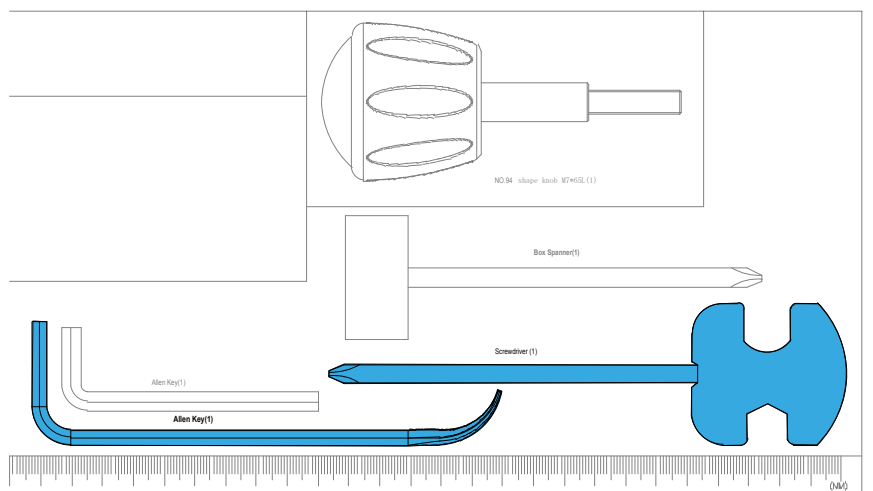
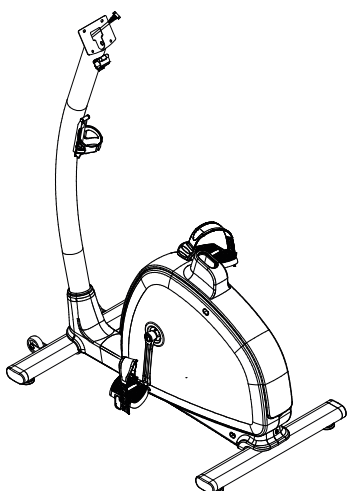
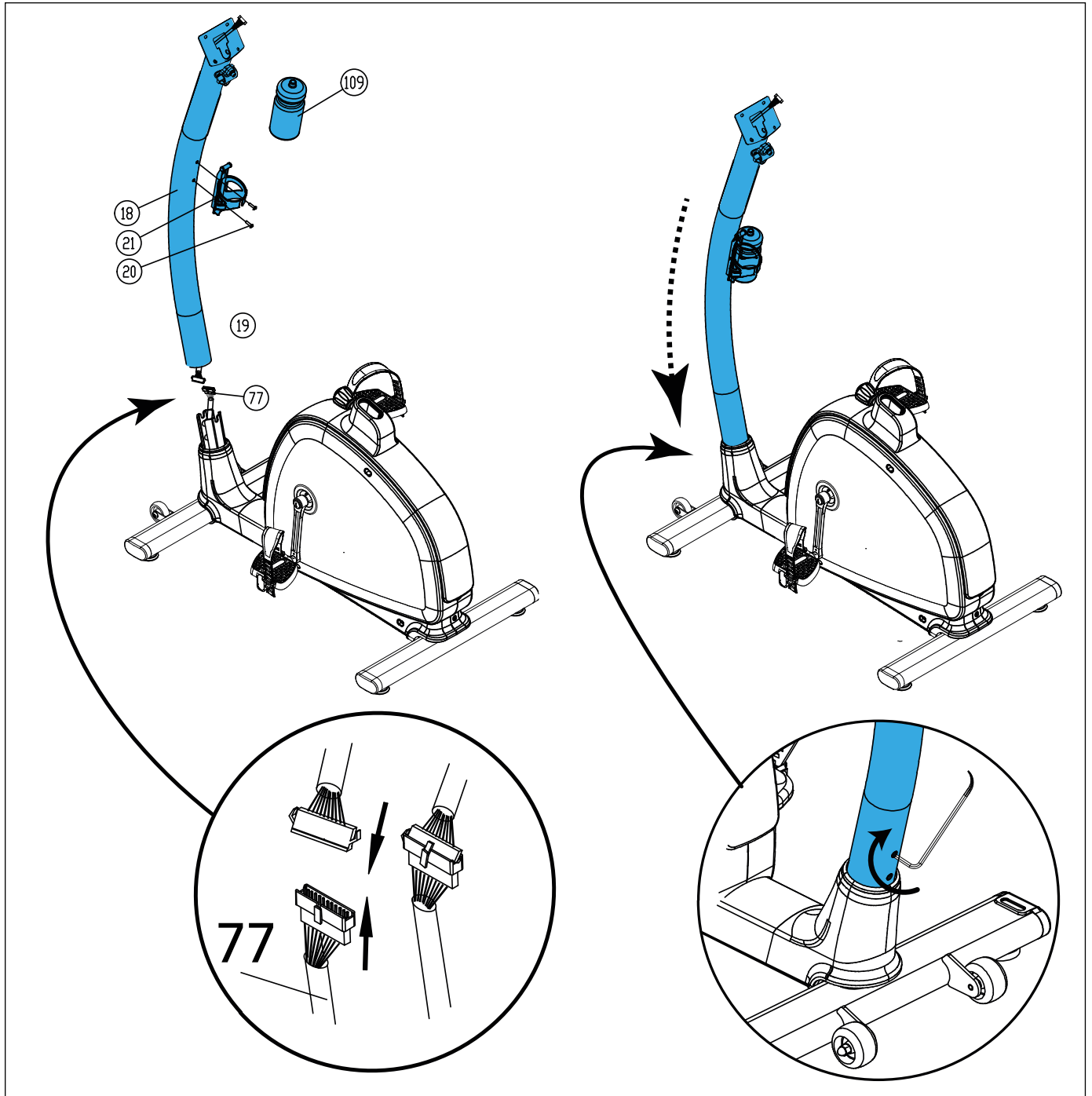
# D-2



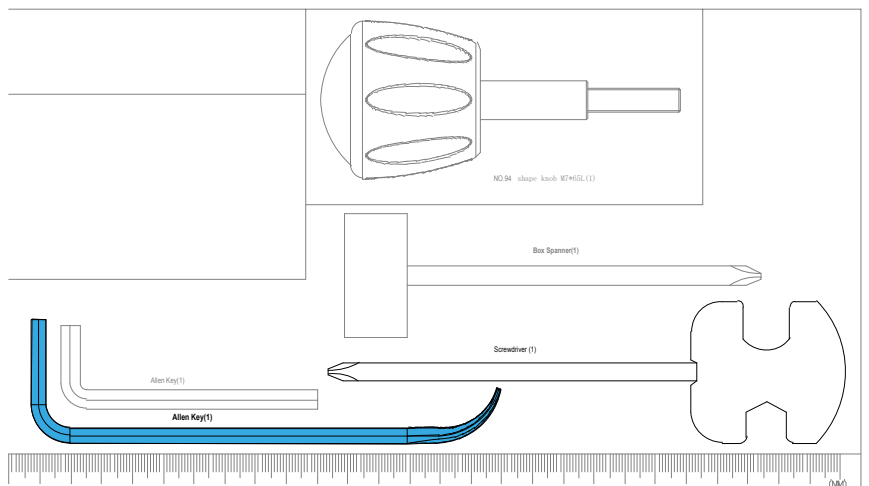
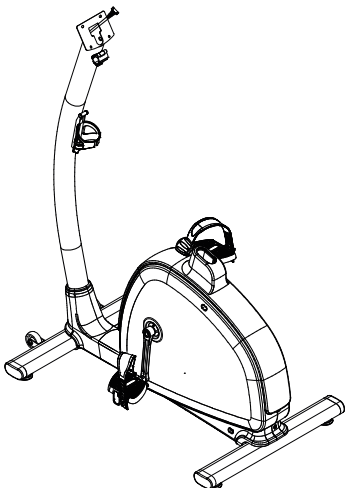
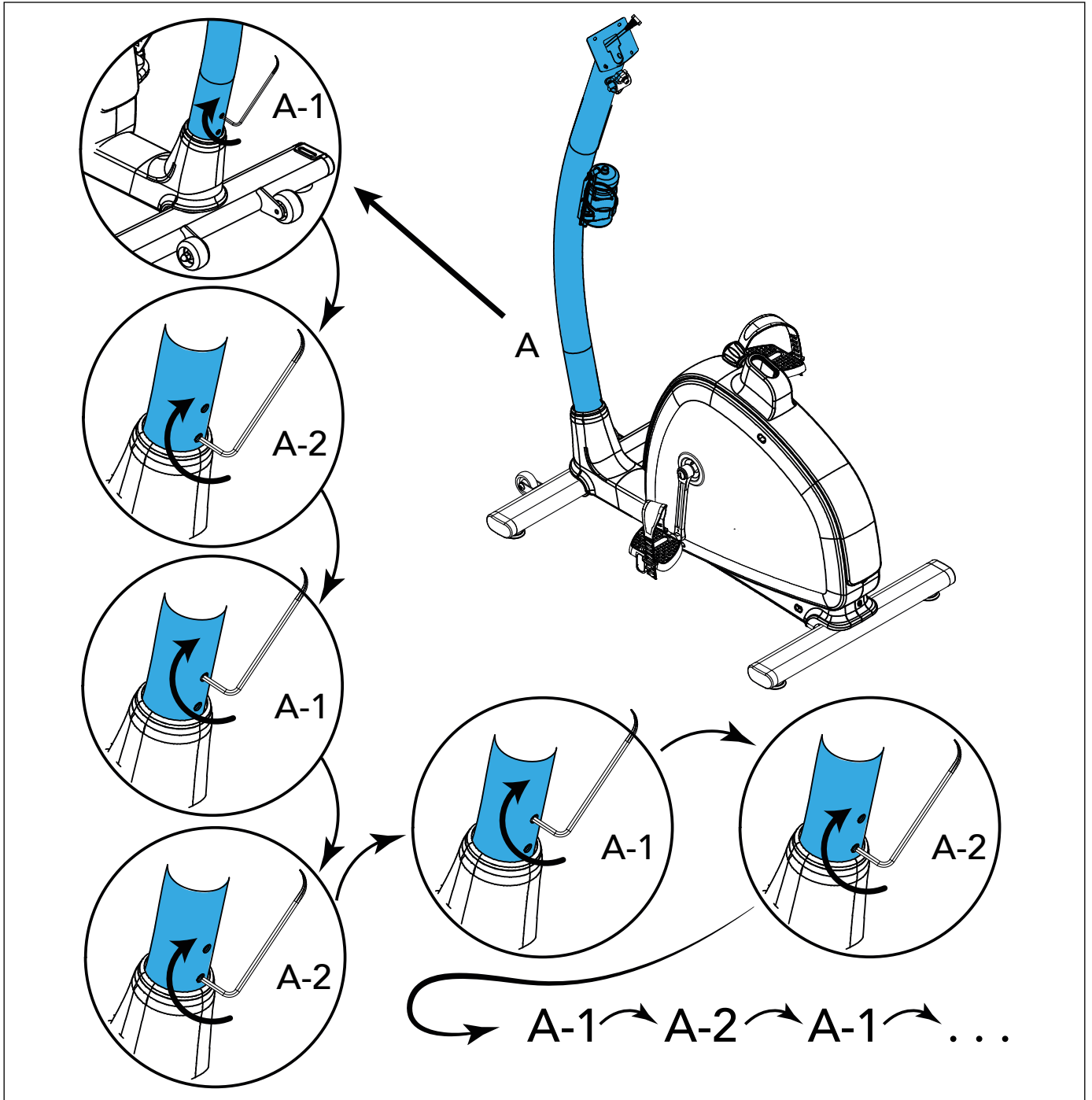
# D-3



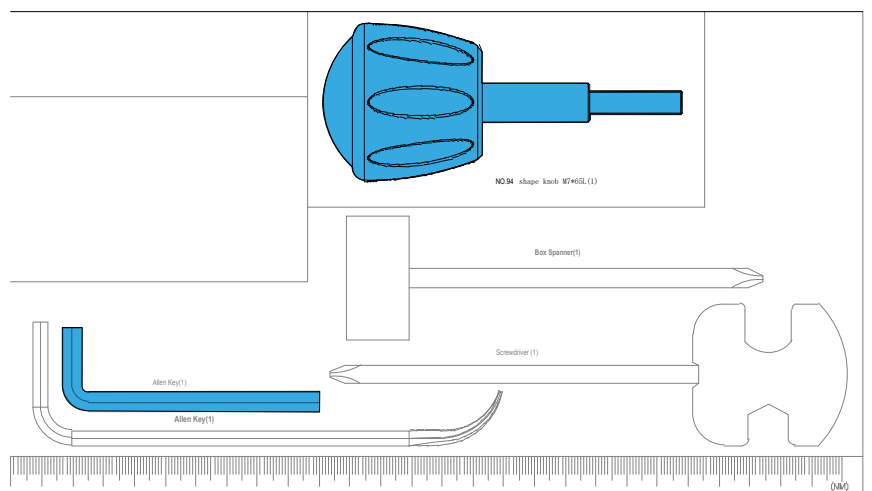
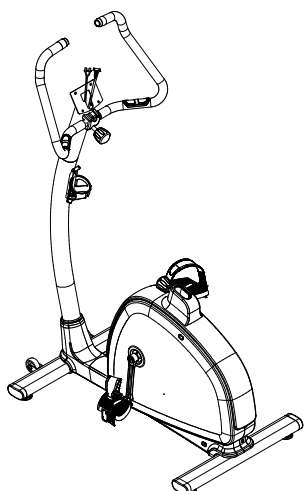
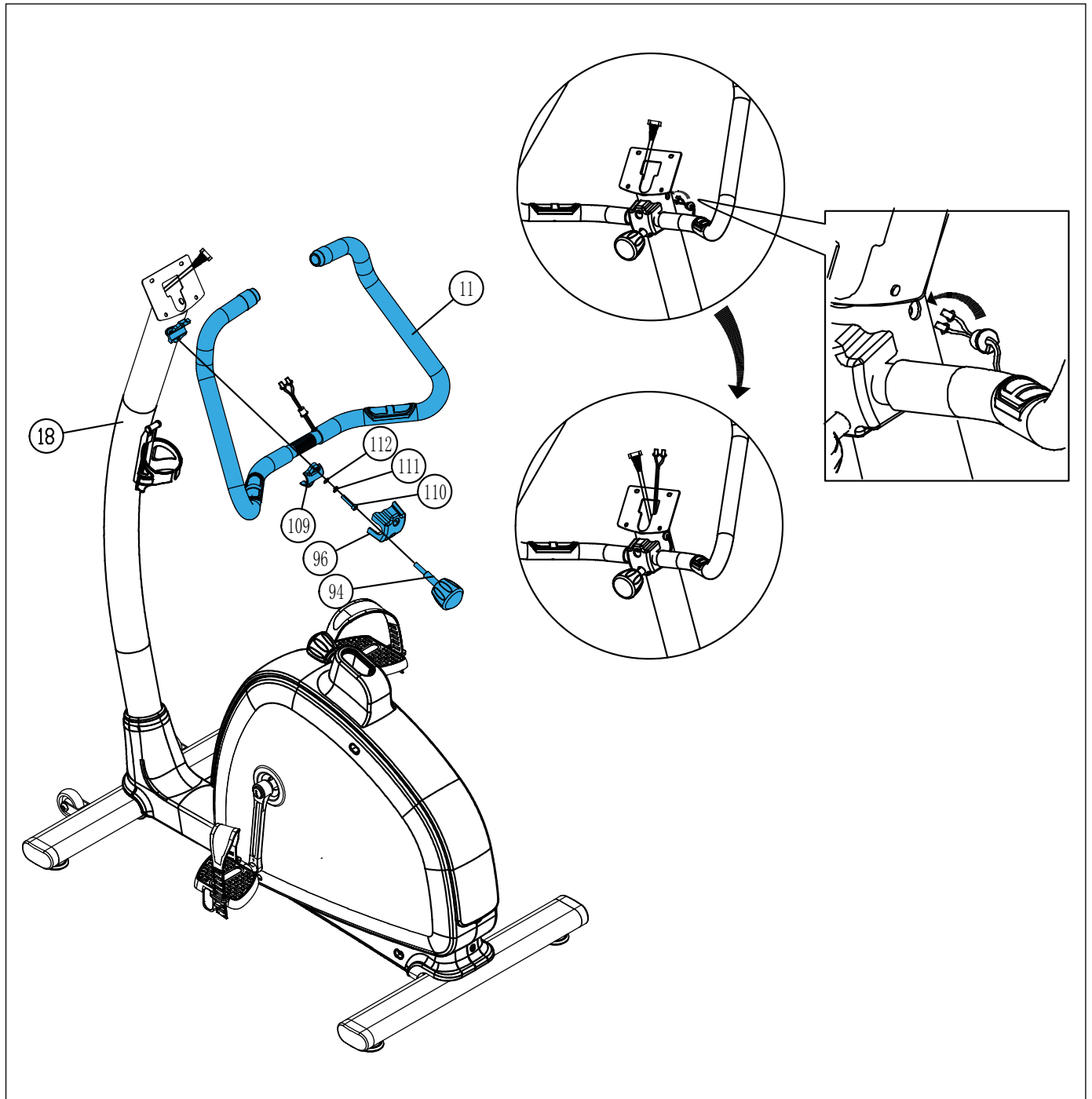
# D-4



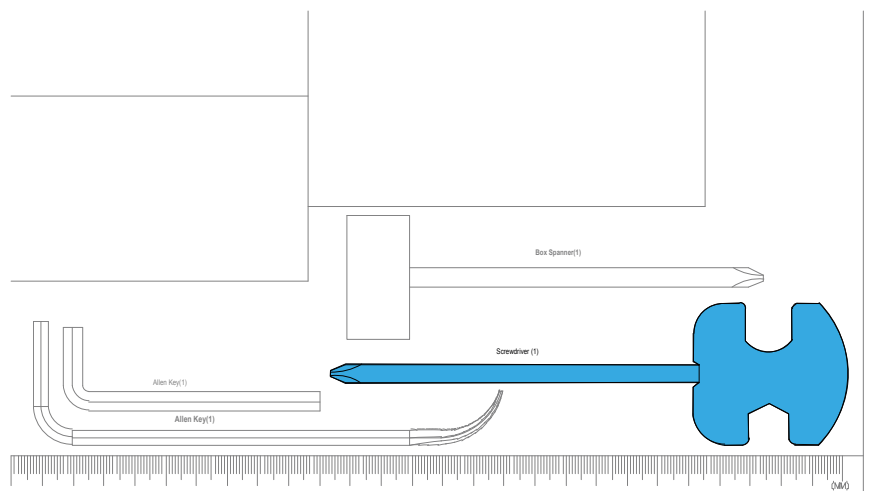
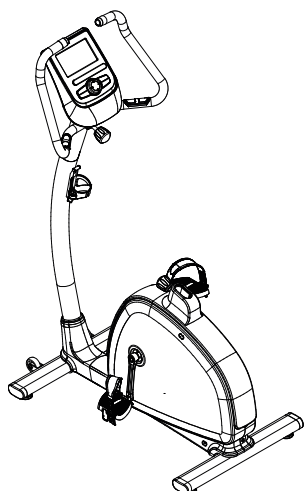
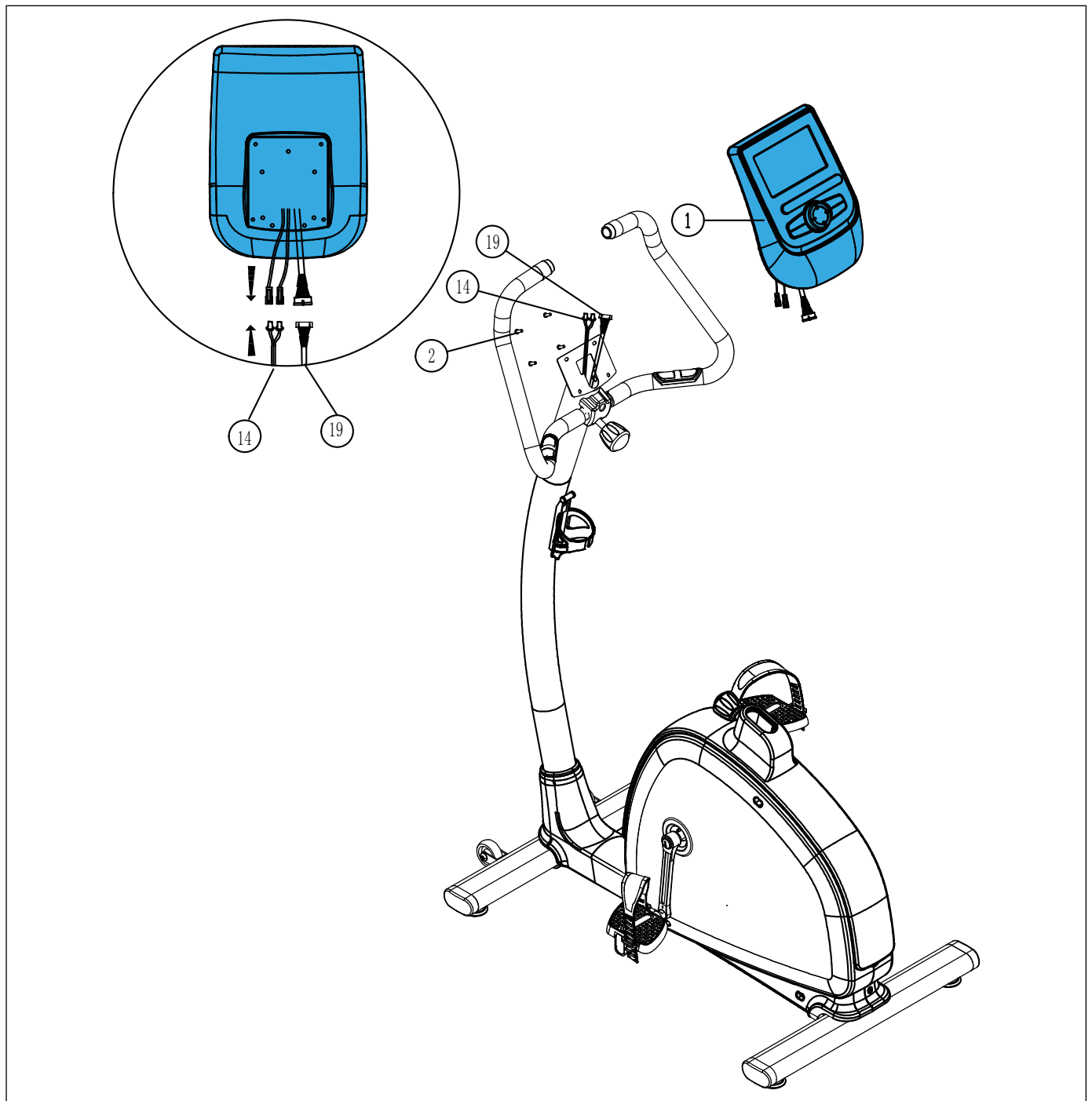
# D-5



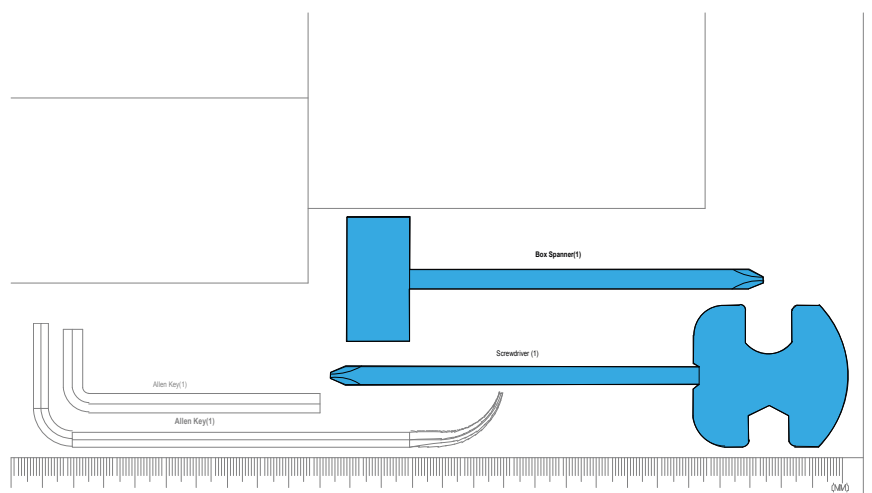
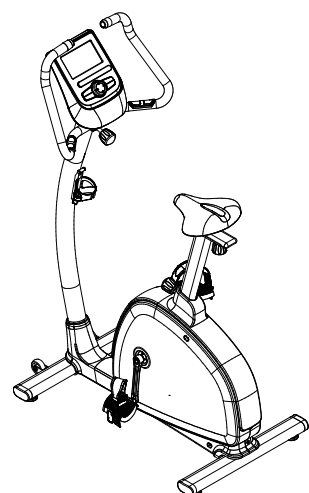
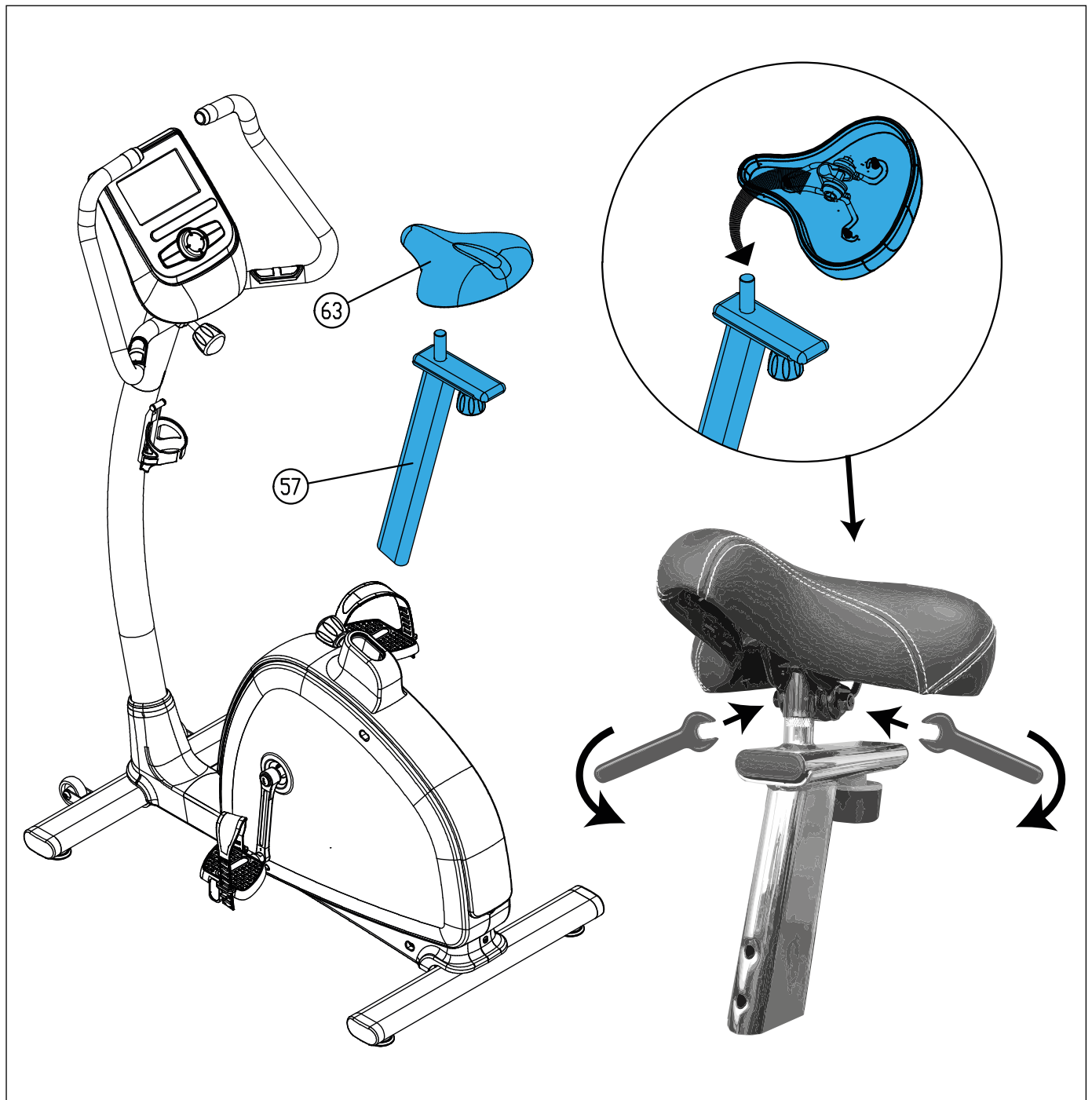
# D-6



# D-7

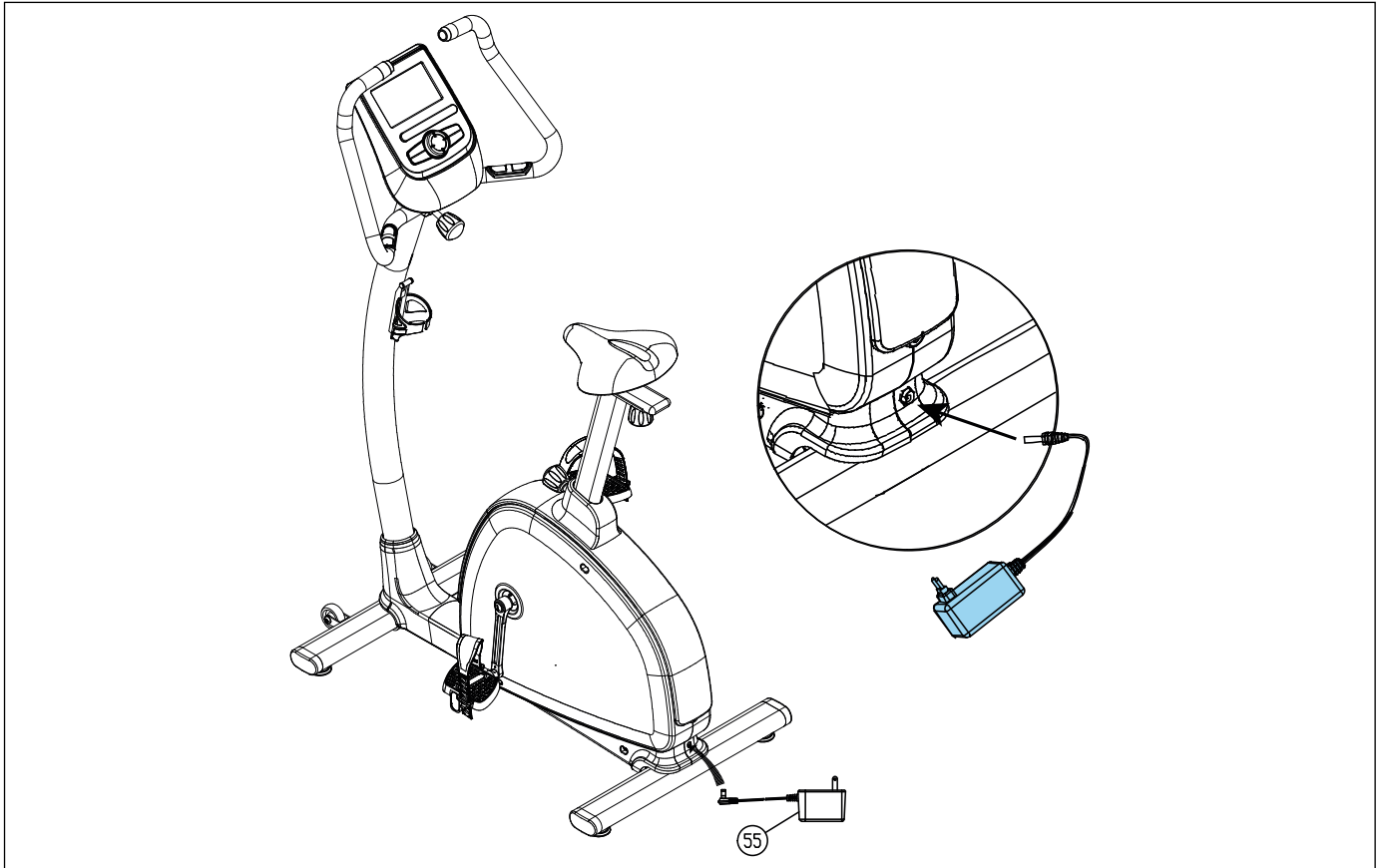


# D-8





E



F



F-01



F-06



F-02



F-07



F-03



F-08



F-04



F-09

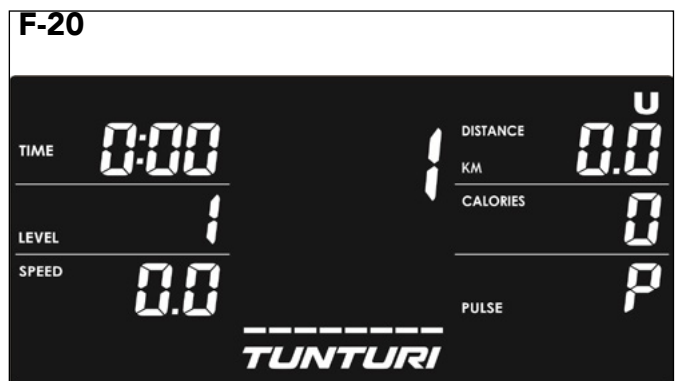
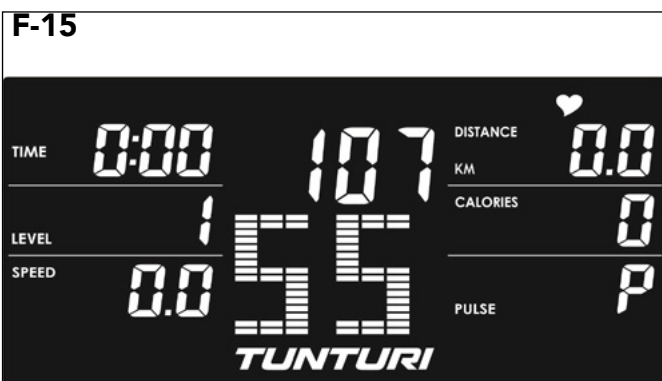
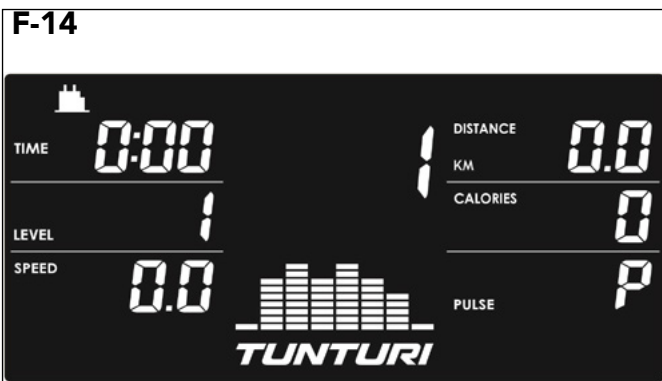
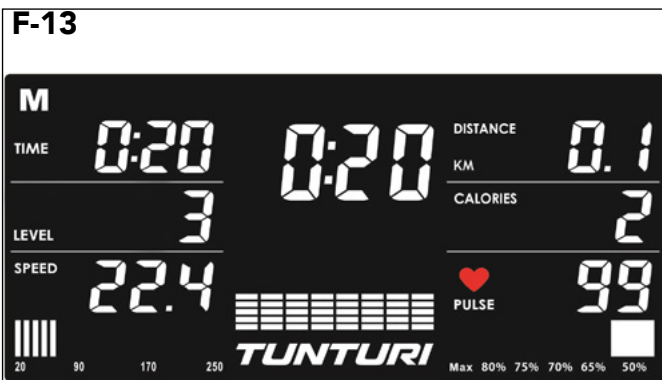
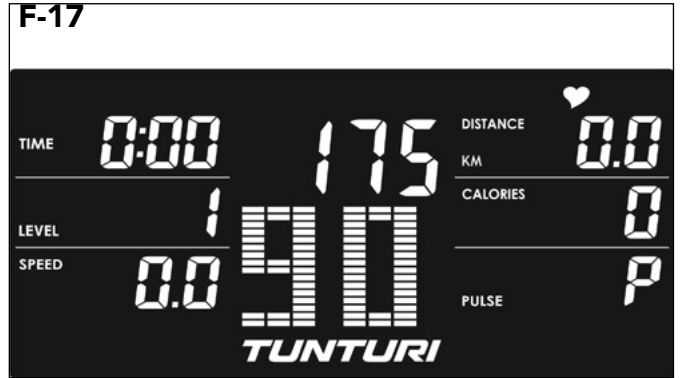
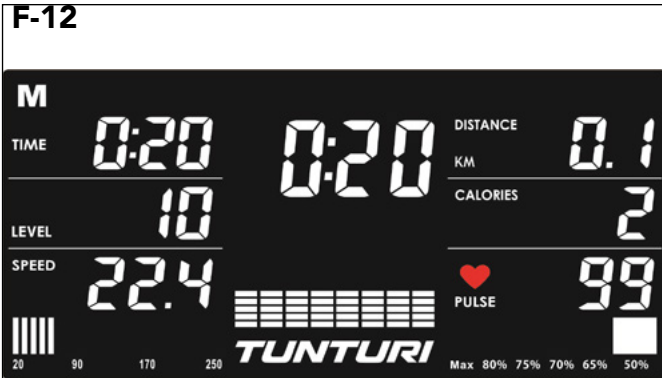
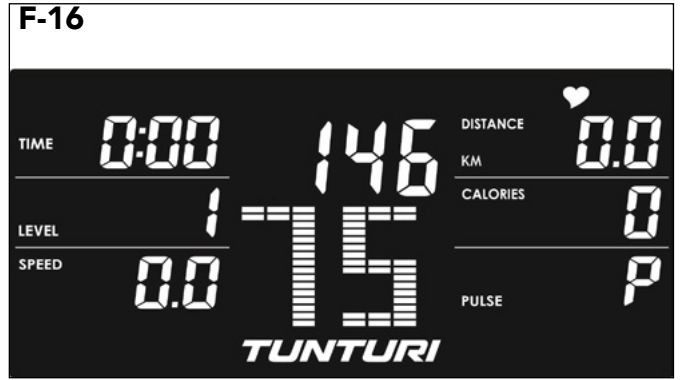
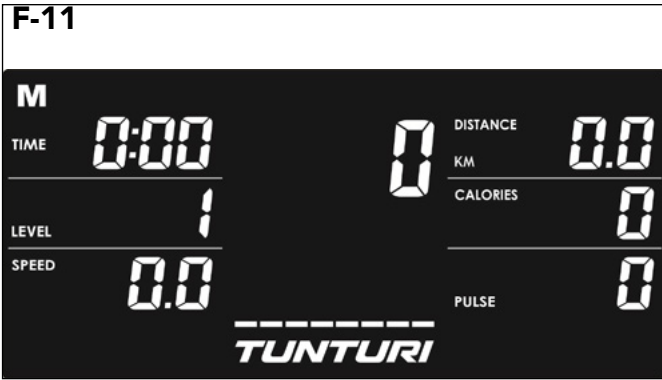


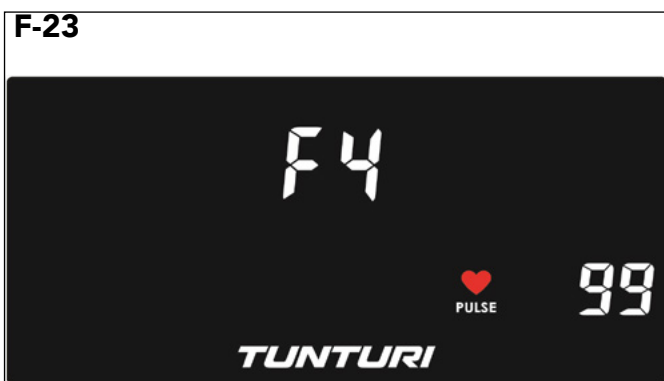
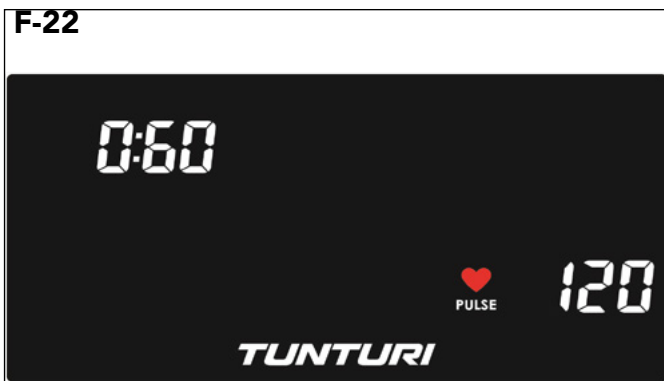
F-05



F-10







## Sikkerhedsadvarsler

### ⚠ Advarsel

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

### ⚠ Advarsel

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

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sensorisk, psykisk eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan forårsage 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 kontakte en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger skal du starte hver træning med at varme op og afslutte 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 miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte miljøer for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 °C ~ 35 °C / 50 °F ~ 95 °F. Opbevar udstyret kun i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 5 °C ~ 45 °C / 41 °F ~ 113 °F.
- Brug ikke eller opbevar udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt en forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Brug 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 120 kg (264 lbs).
- Åbn ikke udstyr uden at rådføre dig med din forhandler.

## Elektrisk sikkerhed

### Kun til udstyr tilsluttet strøm

- Inden brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets typeskilt.
- Brug ikke et forlænger kabel.
- Hold netledningen væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller ændre netledningen eller netstikket.
- Brug ikke udstyret, hvis netledningen eller netstikket er beskadiget eller defekt. Kontakt forhandleren, hvis netkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt.
- Træk altid netledningen helt ud.
- Kør ikke netledningen under udstyret. Kør ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netledningen.
- Sørg for, at netkablet ikke hænger ud over kanten af et bord.
- Sørg for, at netledningen ikke kan fanges ved et uheld eller falde over.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når netstikket er sat i stikkontakten.
- Træk ikke i netledningen for at fjerne netstikket fra stikkontakten.
- Tag netstikket ud af stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller demontering og før rengøring og vedligeholdelse.

## Montagevejledning

---

### Beskrivelse (fig. A)

---

Din opretstående cykel er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere cykling uden at forårsage for stort pres på leddene.

### Pakkeindhold (fig. B & C)

---

- - Pakken indeholder delene som vist i fig. B.
- - Pakken indeholder fastgørelseselementer som vist i fig. C. Se afsnittet "Beskrivelse"

#### NOTE

- Hvis der mangler en del, kontakt da din forhandler.

### Montage (fig. D)

---

#### Advarsel

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

#### Forsigtig

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på en beskyttende base for at forhindre skader på gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm fri afstand omkring udstyret.
- Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.

#### NOTE

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

## Brug

---

### Justering af støttefodderne

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

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

### NOTE

- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefodder er vendt helt ind. Start derfor med at udjævne maskinen ved at dreje alle støttefodderne helt ind, inden du vender de nødvendige støttefodder ud for at stabilisere maskinen.

### Justering af konsol

Konsollen kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

- Løsn konsolens justeringsknap.
- Flyt konsollen til den ønskede position.
- Stram justeringsknappen til konsollen.

### Justering af den vandrette sædeposition

Den vandrette sædeposition kan justeres ved at indstille sædet til den ønskede position.

- Løsn sædejusteringsknappen.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Spænd sædejusteringsknappen.

### Justering af den lodrette sædeposition

Den lodrette sædeposition kan justeres ved at indstille sæderøret til den ønskede position. Med benet næsten lige skal fodens bue røre pedalen på det nederste punkt.

- Løsn sæderørets justeringsknap.
- Flyt sæderøret til den ønskede position.
- Spænd sæderørets justeringsknap.

### Justering af styret

Styret kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

- Løsn håndtagets justeringsknap.
- Flyt styret til den ønskede position.
- Spænd håndtagets justeringsknap.

### Tilslutning af strøm (Fig. E)

---

Træneren drives af en ekstern strømforsyning. Se illustrationen for at finde trænerens strømindgang.

### NOTE

- Tilslut strømforsyningen til træneren, før du slutter den til stikkontakten.
- Fjern altid netledningen, når maskinen ikke er i brug.



## Konsol (fig F)



1. Display
2. Tablet/ bog support
3. Knapper

### ⚠ Forsigtig

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsollens overflade, når den er dækket af sveddråber.
- Stol ikke på konsollen.
- Berør kun displayet med din spids. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke rører skærmen.

### 📌 NOTE

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyret ikke bruges i 4 minutter.

## Forklaring Displayfunktioner

### Time

- Uden at angive målværdien, tæller tiden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmen lyder eller blinker.
- Uden at der sendes noget signal til skærmen i 4 sekunder under træning, stopper tiden
- Område 0: 00 ~ 99: 59

### Speed

- Viser den aktuelle træningshastighed.
- Maksimal hastighed er 99,9 KM/H eller ML/H.
- Uden at der sendes noget signal til skærmen i 4 sekunder under træning, viser SPEED "0.0"

### RPM

- Viser rotation pr. Minut.
- Displayområde 0 ~ 15 ~ 999
- Uden at der sendes noget signal til skærmen i 4 sekunder under træning, viser RPM "0"

### Level

- Viser indstilling af spændingsniveau ved justering af modstand i 3 sekunder

### Distance

- Uden at angive målværdien, tæller afstanden op.
- Når målværdien indstilles, tælles afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Område 0,00 ~ 99,99

### Calories

- Uden at angive målværdien, tæller kalorieindhold.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorier ned fra din målkalorie til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Område 0 ~ 999.

### 📌 NOTE

- Disse data er en grov vejledning til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinsk behandling

### Pulse

- Den aktuelle puls vises efter 6 sekunder, når den registreres af konsollen.
- Uden pulssignal i 6 sekunder viser konsollen "P".
- Pulsalarm lyder, når den aktuelle puls er over målpulsen.
- Område 0-30 ~ 230 BPM

### BAI™

- Vis BAI-forbrug BAI-værdi under træning.
- Displayområde 0 ~ 999

### 📌 NOTE

- BAI (Body Activity Index) er summen af effektiv træningsmængde.
- Træningsmængde = Træningsintensitet x Træningstid.

BAI beregner effektiv træningsmængde baseret på din puls, alder, køn og varighed.

Under træningen kan du se BAI ophobes. Så snart du har gennemført en træningssession, kan du opnå et samlet BAI -punkt for denne session, hvilket er det samlede effektive træningsmængde for denne session. Hvis du træner hårdere, højere pulszone, får du hurtigere BAI -point. Hvis du træner mindre hårdt, lavere pulszone, får du BAI-point langsomt. Vi anbefaler at træne ved at samle 100 BAI -point hver uge for at forbedre din konditionsevne.

## Forklaring af knapper

### Op

- Forøg modstandsniveauet
- Valg af indstilling.

### Ned

- Sænk modstandsniveauet
- Valg af indstilling.

### Mode/ Enter

- Bekræft indstilling eller valg.

### Reset

- I indstillingstilstand skal du trykke én gang på RESET -tasten for at nulstille de aktuelle funktionstal.
- Tryk på RESET -tasten, og hold den inde i 2 sekunder for at nulstille alle funktionstal

### Start/ Stop

- Start eller stop træning

### Body Fat

- Test kropsfedtprocent og BMI i stoptilstand

### Recovery

- Test pulsgenoprettelsesstatus.



## Betjening

### Tænd

- Tilslut strømforsyningen til computeren.
- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde konsollen, når den er i dvaletilstand.
- Start med at pedale for at tænde konsollen, når den er i slumretilstand.

LCD will display all segments (fig. - F-01)

### Indstil bruger

- Vælg bruger, drej drejeknappen for at vælge U1 ~ U4, bekræft ved at trykke på MODE.
- Vælg køn, drej drejeknappen for at vælge Mand/ Kvinde, bekræft ved at trykke på MODE.
- Indstil alder (A), drej drejeknappen for at vælge 1 ~ 99, bekræft ved at trykke på MODE.
- Indstil højde (H), drej drejeknappen for at vælge 100 ~ 200, bekræft ved at trykke på MODE.
- Indstil vægt (W), drej drejeknappen for at vælge 20 ~ 150, bekræft ved at trykke på MODE.

### Træningsvalg

Brug opkald OP/ NED til at vælge:

M	Manual
P1 ~ P12	Program profile 1 ~ 12
HRC	Heart rate control
U	User program

### Sluk

Uden at der sendes noget signal til skærmen i 4 minutter, går skærmen automatisk i SLEEP -tilstand. (Aktive træningsdata går tabt)

## Programmer

### Hurtigstart

- Tryk på START/ STOP-tasten for at starte din træning uden en forudindstillet indstilling.
- Brug Dial UP/ DOWN til at justere det resistente niveau under træning.

### Afslutning træning

- Tryk på START/ STOP i træningstilstand for at stoppe/ stoppe din træning. For at genoptage din træning skal du trykke på START/ STOP -knappen i pausetilstand.
- Tryk på RESET -tasten (i Pause -tilstand) for at nulstille alle træningsdata.
- Tryk på RESET -tasten og hold den inde i mere end 2 sekunder for at nulstille konsollen. (Aktive træningsdata går tabt)

### Manual mode

- Brug opkald op/ ned -funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg M (manuel) tilstand, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug opkald op/ ned -funktionen til at indstille spændingsniveauet, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug tasten Op/ Ned til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug tasten Op/ Ned til at forudindstille træningsdistance, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug tasten Op/ Ned til at forudindstille træningskalorier, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug tasten Op/ Ned til at indstille en grænse for puls, bekræft ved at trykke på MODE.

#### ! BEMÆRK

- Når du sætter mere end et mål, afsluttes træningen ved det først opnåede mål.

- Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.
- Ved indstilling af en pulsgrænse stopper træningen ikke, når den indstillede grænse overskrides. En akustisk alarm vil underrette brugeren, når grænsen overskrides som en advarsel.
- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen
- Brug tasten OP/ NED til at justere modstandsniveauet. Belastningsniveauet vises i LEVEL -vinduet.

### Program profile 1~12

- Brug Dial Up/ Down-funktion til at vælge træningsprogram, Vælg en af de forudindstillede profiler, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug opkald op/ ned -funktionen til at indstille spændingsniveauet, bekræft ved at trykke på MODE.
- Den komplette profil skaleres proportionalt.
- Brug tasten Op/ Ned til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen
- Brug tasten OP/ NED til at justere modstandsniveauet. Den komplette profil skaleres proportionalt. Belastningsniveauet vises i LEVEL -vinduet.

I tilstanden Programprofil justeres spændingen automatisk til en forudindstillet profil.

### NOTE

- Varigheden af hvert segment i profilen er 1/8 af din forudindstillede træningstid.
- Hvis der ikke er indstillet nogen træningstid, vil varigheden af hvert segment være  $\pm 20$  sekunder og genstarte profilen igen og igen, indtil du selv stopper træningen.

### Cardio mode.

- Brug Dial Up/ Down -funktion til at vælge træningsprogram, Vælg HRC (hjerteikon), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug opkald op/ ned -funktionen til at indstille HRC -målet:

55%	= 55% af 220 minus alder.
75%	= 75% af 220 minus alder
90%	= 90% af 220 minus alder
TA	= Mål (standard 100)

- bekræft ved at trykke på MODE.
- Når TA er indstillet, skal du bruge Dial Up/ Down -funktionen til at indstille målet (30 ~ 230), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug tasten Op/ Ned til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen
- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I Cardio -tilstand justeres spændingen automatisk til en ufølsomhed, hvor din hartfrekvens når det forudindstillede HRC -mål.

### User Profile

- Brug Dial Up/ Down -funktion til at vælge træningsprogram, Vælg brugerprofil (U), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug opkald op/ ned -funktionen til at indstille spændingsniveauet for det første profildegment, bekræft ved at trykke på MODE.
- Gentag også resten af profildegmentets spændingsniveauer på samme måde.
- Tryk på MODE -knappen, og hold den inde i 2 sekunder for at bekræfte og gemme den indstillede brugerprofil.

- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

I brugerprogramprofiltilstand justeres spændingen automatisk til den forudindstillede profil.

Varigheden af hvert segment i profilen er 1/8 af din forudindstillede træningstid.

### NOTE

- Der er ét brugerprogram tilgængeligt pr. Bruger.

## Recovery

- RECOVERY -tasten er kun gyldig, hvis der registreres en puls.
- TIME viser „0:60“ (sekunder) og tæller ned til 0.
- Computeren viser F1 til F6 efter nedtællingen for at teste pulsgenoprettelsesstatus. Brugeren kan finde niveauet for pulsgenopretning baseret på nedenstående skema.
- Tryk på RECOVERY -tasten igen for at vende tilbage til begyndelsen.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

## Body Fat

- Tryk på BODY FAT -tasten for at starte måling af kropsfedt.
- Under målingen skal brugeren holde begge hænder om håndtagene. LCD -display „-“ “- -” “- - -” “- - - -” i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
- LCD viser BMI og FAT %.

## Body fat mode error codes

- \*E-1  
Der registreres ingen pulsindgang.
- \*E-4  
Opstår, når FAT% og BMI -resultatet er under 5 eller overstiger 50.

## Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by - Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på en smartenhed via Bluetooth (iOS og Android).
- - Etabler kun Bluetooth -forbindelsen via forbindelsestilstanden på den installerede APP på din smartenhed.
- - Når Bluetooth -forbindelsen mellem APP og konsol er oprettet, dæmpes konsolens display.

### NOTE

- • Tunturi giver kun mulighed for at forbinde din fitness -konsol gennem en blå tandforbindelse. Derfor kan Tunturi ikke holdes ansvarlig for skader eller fejlfunktion af andre produkter end Tunturi -produkter.
- • Tjek webstedet for yderligere oplysninger.

Denne konsol kan modtage en Bluetooth-pulssender. Det er ikke nødvendigt at parre underskuddet, da konsollen automatisk registrerer pulssenderen, når den er inden for rækkevidde.

## Rengøring og vedligehold

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke omkalibrering, 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 regelmæssigt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør om nødvendigt leddene.

## Defekter og fejl

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der opstå fejl og funktionsfejl forårsaget af individuelle 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.
- Giv forhandleren modelnummer og serienummer på udstyret. Angiv problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

### Fejlfinding:

- Hvis der ikke er noget signal, når du pedalerer, skal du kontrollere, om kablet er godt tilsluttet.

### NOTE

- • Når du stopper træningen i 4 minutter, er hovedskærmen slukket.
- • Hvis computeren viser unormalt, skal du geninstallere transformeren og prøve igen.

### Rystende eller ustabil følelse under brug

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

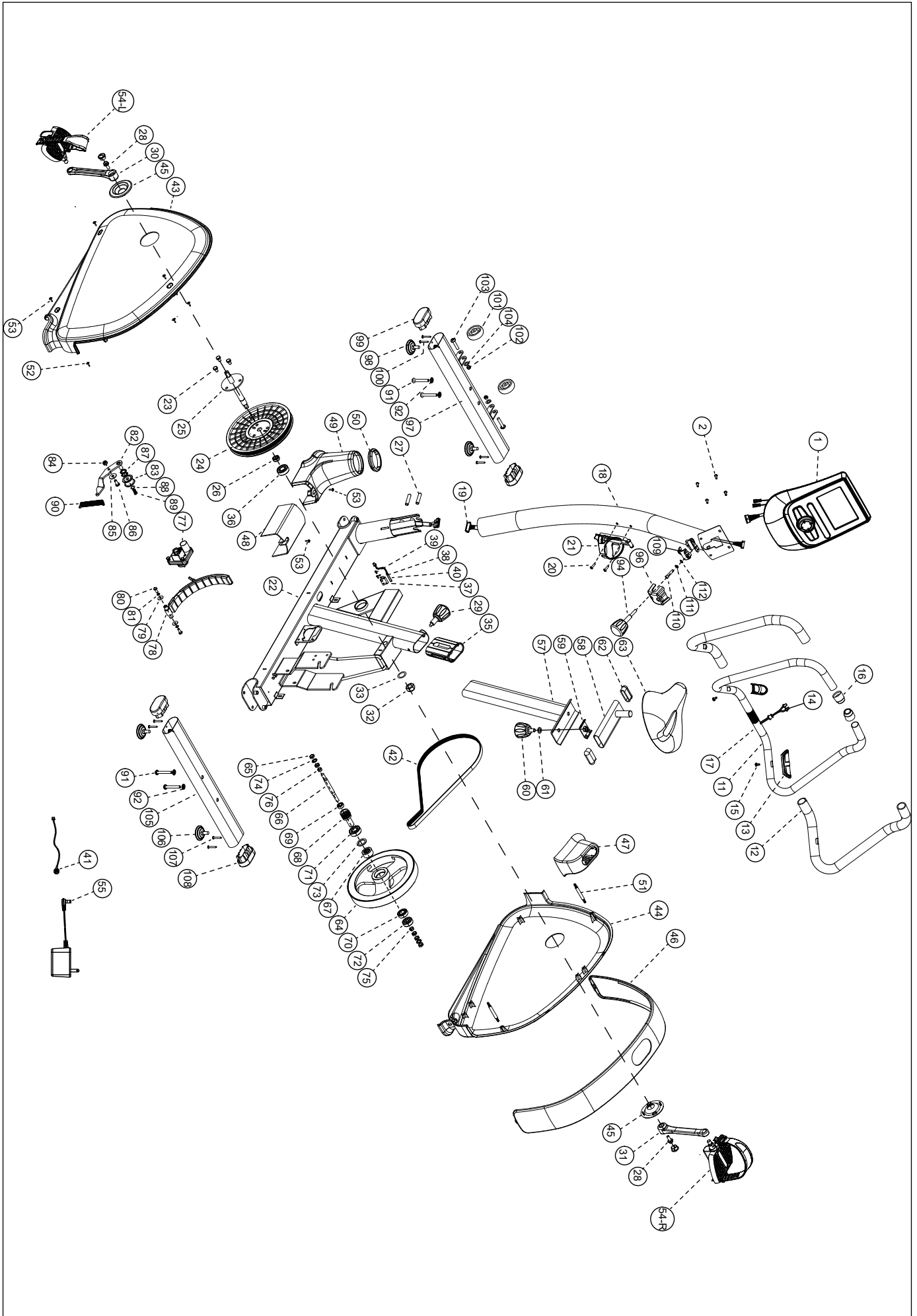
## Transport og opbevaring

### ⚠ Advarsel

- Inden transport og opbevaring skal du fjerne adapteren.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb om styret. Vip udstyrets forside for at løfte bagsiden af udstyret på hjulene. Flyt udstyret og læg forsigtigt udstyret fra. Anbring udstyret på en beskyttende base for at forhindre skader på gulvoverfladen.

- Flyt udstyret forsigtigt hen over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lille temperaturvariation som muligt.



NR	Description	Specs	Qty
1	Console (BAI)	Metric setting	1
		Imperial setting	1
2	Screw	M5x10	4
11	Handlebar		1
12	Foam grip	760xØ23x3.0mm	2
13	Hand pulse sensor	Set	2
14	Hand pulse sensor wire	350mm _ 2P Set.	1
15	Screw	M4x20	2
16	Handlebar End cap	Ø1"	2
17	Wire plug	Black	1
18	Handlebar post	RAL9004 black	1
19	Console cable, upper	1150mm _ 12P	1
20	Screw	M5xP0.8x20L	2
21	Bottle holder	Black, nylon	1
22	Main frame	RAL9004 black	1
23	Nyloc screw	M8x12L	3
24	Driving pulley	Ø240-6P Ø17	1
25	Axle for pulley	Ø17x175L	1
26	Bushing	Ø22xØ17x7.5mmL	1
27	Screw	M10x50L	2
28	Hexagaonal screw	M8xP1.0x20L	2
29	Seat post knob	M16xP1.5x25L Black	1
30	Crank (LH)	9/16" x 6.5"	1
31	Crank (RH)	9/16" x 6.5"	1
32	Nut	M17	1
33	Flat washer	Ø17.5xØ25x1t	1
35	Seat post sleeve	Black PP	1
36	Bearing	6203 (RS)	2
37	Sensor holder	Black	1
38	Flat washer	Ø5xØ10x1t	2
39	Screw	M4xP1.5x16L	2
40	Sensor wire	400mm _ 2P	1
41	DC wire	400mm _ 3P	1
42	Drive belt	PJ1092 - 430J - 6P	1
43	Side cover (LH)	RAL9004 black ABS	1
44	Side cover(RH)	RAL9004 black ABS	1
45	Crank cap	RAL9004 black (glossy)	2
46	Top cover	RAL9004 black (glossy)	1
47	Seat post cover	RAL9004 black (glossy)	1
48	Cover of bottom tube	RAL9004 black ABS	1
49	Handlebar post cover	RAL9004 black ABS	1
50	Ring for handlebar post	RAL9004 black (glossy)	1
51	Shaft of chain cover	White	2
52	Screw	M4x10L	3
53	Screw	M5x16L	5
54	Pedal, pair	9/16"	1

NR	Description	Specs	Qty
55	Switching adaptor	Output DC 9V/1A_Input 110- 230V A_C Plug	1
	Switching adaptor	Output DC 9V/1A_Input 110- 230V A_A Plug	1
56	Fixed tube of bracket	RAL9004 black	2
57	Seat post	RAL9004 black	1
58	Horizontal sliding tube	RAL9004 black	1
59	Fixed screw	7/16"-14	1
60	Seat sliding knob		1
61	Flat washer	Ø12.5xØ20x2t	1
62	End cap	Black (PP)	2
63	Seat		1
64	Flywheel compl. (incl. 65~76)	Ø250x32W 4.5 kg (freewheel CCW)	1
65	Nut	3/8"-26x4.5t	5
66	Axle for flywheel	Ø11.5x128L	1
67	One-way bearing set	KR-6003	1
68	Pulley for flywheel	J8xØ30	1
69	Bearing	6900 (RS)	1
70	Bearing	6003 (RS)	1
71	Bearing	6203 (RS)	1
72	Bearing	6300 (RS)	1
73	Flat washer	Ø30xØ34x1t	1
74	Star washer	Ø10xØ17x1t	2
75	Plastic sleeve	Ø10xØ14x6mmL	1
76	Bushing	Ø10xØ14x3mmL	1
77	Servomotor set F40, E50	EB-G gear box _ Cable 800L	1
78	Magnetic brake set	10-magnet	1
79	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2
80	Hexagaon Screw	M6xP1.0x12L	2
81	Spring washer	Ø6	2
82	Idler Bracket		1
83	Idler wheel	Ø24xØ37x20.5mmL	1
84	Nylon nut	M8	1
85	Flat washer	Ø8.5xØ25x1t	1
86	Hex. Screw	M6xP1.0x18L	1
87	Wave washer	Ø10.5xØ15x0.3t	2
88	Flat washer	Ø6xØ12x1t	1
89	Hex screw	M6xP1.0x12L	1
90	Idler spring	ODØ16xØ2.0x28T (69L)	1
91	Screw	M8x60L	4
92	Flat washer	Ø8xØ19x2t	4
94	Handlebar knob	M7xP1.25x69L	1
96	Handlebar fixed cover	Black	1
97	Front foot	RAL 9004 black	1
98	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x8t nut	2
99	Foot end cap	Black	2
100	Screw	3/16" x 1/2"	4

<b>NR</b>	<b>Description</b>	<b>Specs</b>	<b>Qty</b>
101	Transport wheel	Ø57xØ8x20 black	2
102	Nylon nut	M8	2
103	Allen bolt	M8xP1.25x40L	2
104	Flat washer	Ø8xØ16x1t	2
105	Rear stabilizer	RAL 9004 black	1
106	Adjusting cushion	Ø50 3/8"-16x8t nut	2
107	Screw	3/16" x 1/2"	4
108	Foot end cap	Black	2
109	Handlebar clamp	RAL 9004 black	1
110	Screw	M7xP1.0x30L	1
111	Spring washer	Ø7x2t	1
112	Flat washer	Ø7xØ12x1t	1
	Label set	F40	1
	Hardware kit		1
	User manual	F40	1
11	Handlebar Assy compl.	Parts: 11 ~ 17	1
64	Flywheel Assy compl.	Parts: 64 ~ 76	1
78	Magnetic brake set Assy compl.	Parts: 78 ~ 81	1
82	Idler Bracket Assy compl.	Parts: 82 ~ 89	1
97	Front foot Assy compl.	Parts: 97 ~ 104	1
105	Rear stabilizer Assy compl.	Parts: 105 ~ 108	1





## **Tunturi New Fitness BV**

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

