

PLATINUM SB20 SPRINTER BIKE

GB	User manual	13 - 20
DE	Benutzerhandbuch	21 - 29
FR	Manuel de l'utilisateur	30 - 38
NL	Gebruikershandleiding	39 - 46
IT	Manuale d'uso	47 - 54
ES	Manual del usuario	55 - 63
SV	Bruksanvisning	64 - 71
SU	Käyttöohje	72 - 79



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

- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.





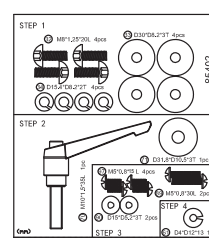
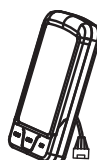
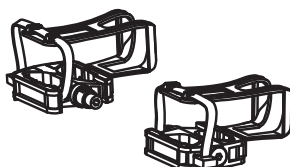
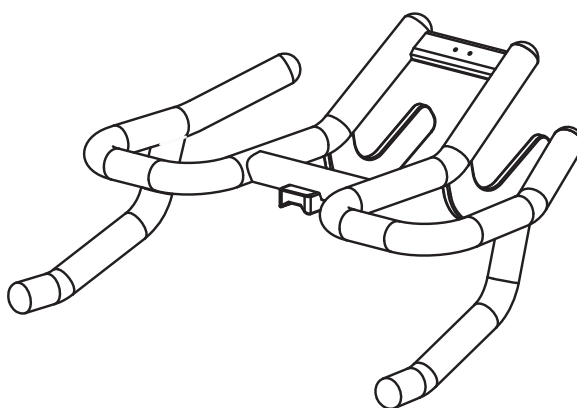
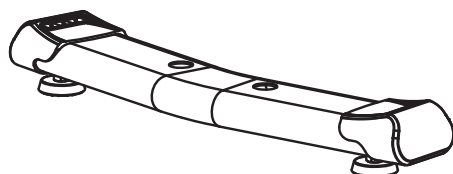
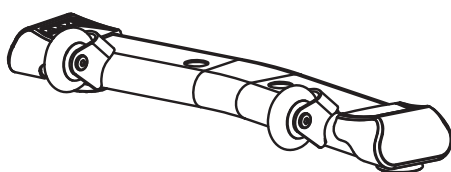
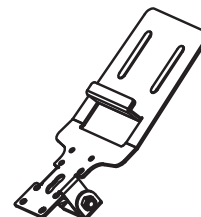
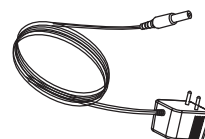
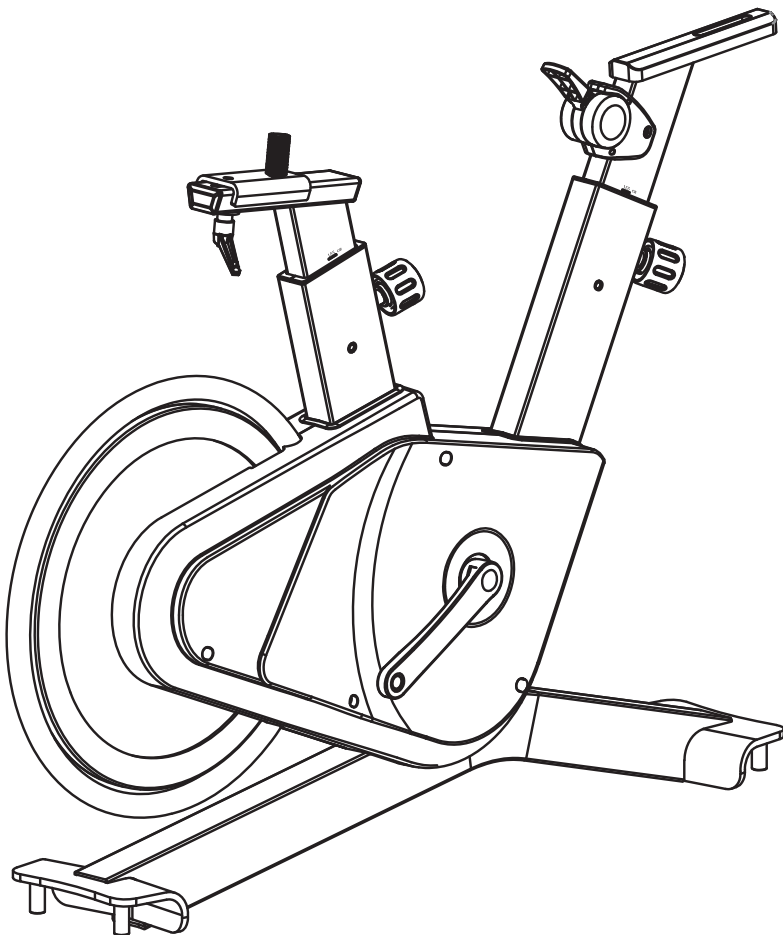
A





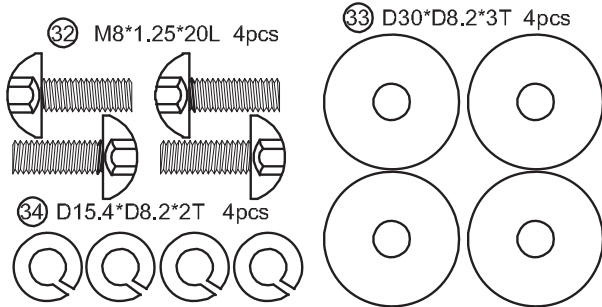
Platinum SB20 Sprinter Bike

B

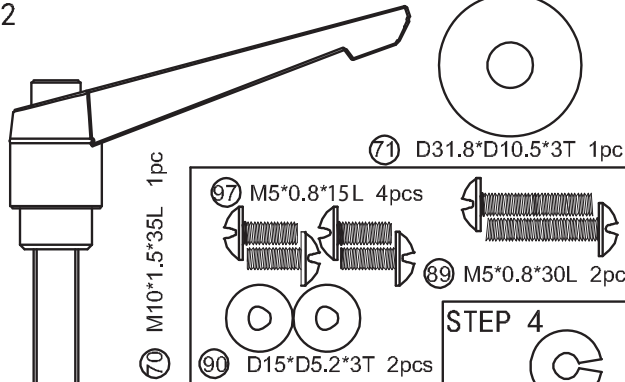


C

STEP 1



STEP 2

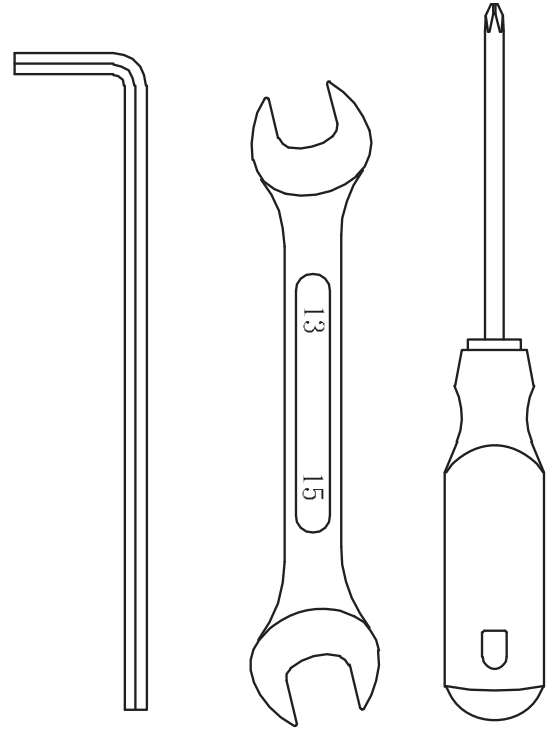


(mm)

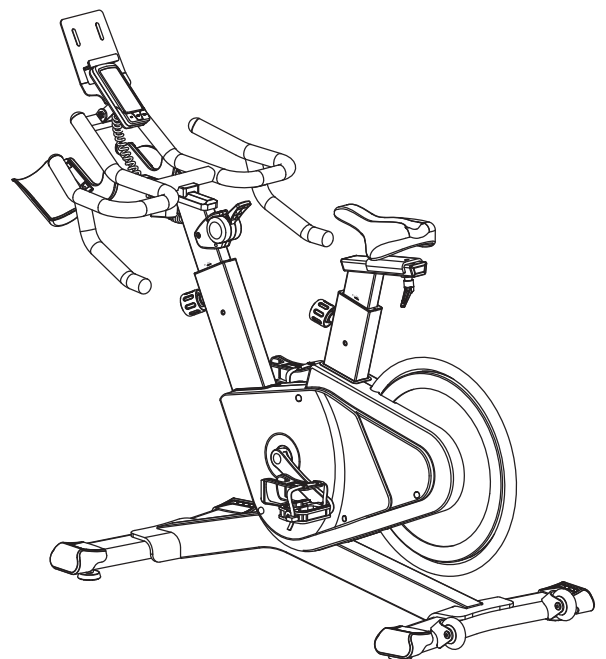
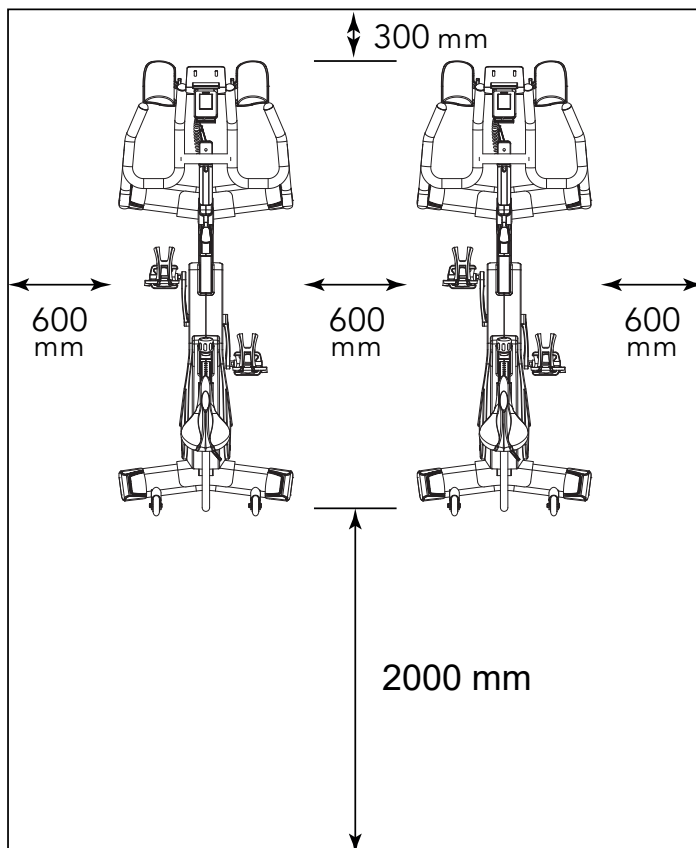
STEP 3

STEP 4

61 D4*D12*13 1pc

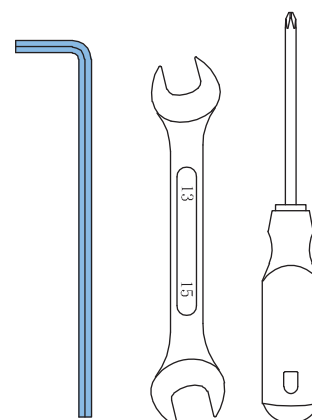
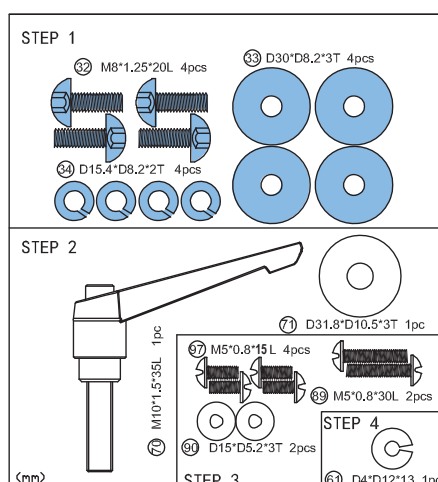
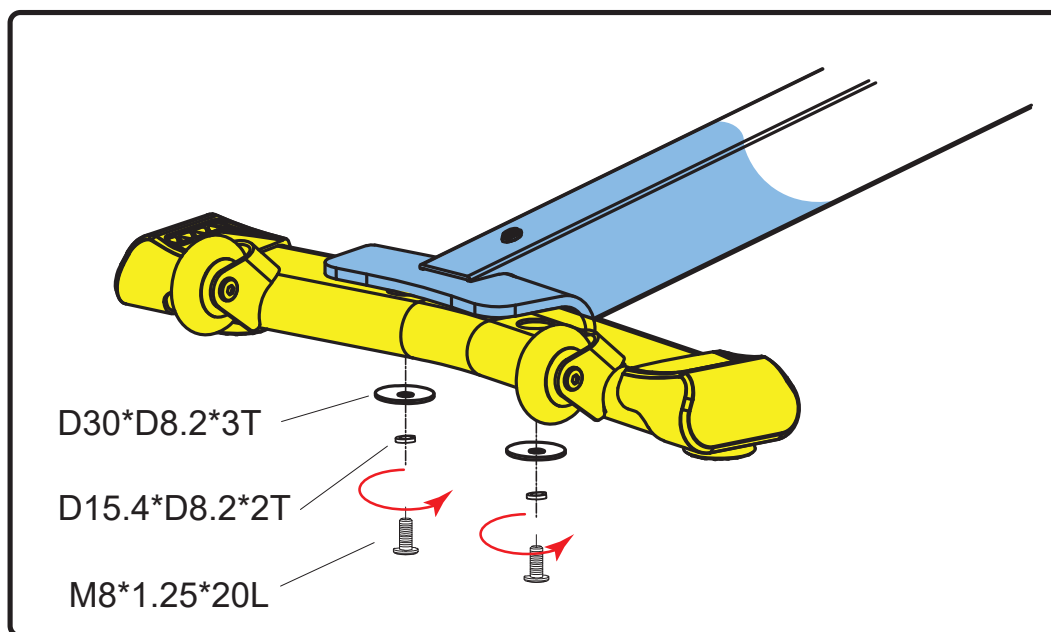
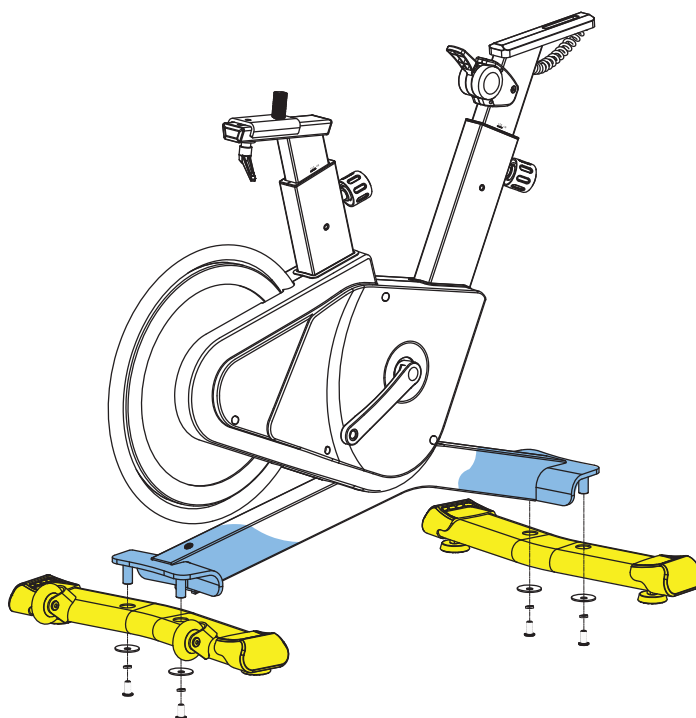


D-00

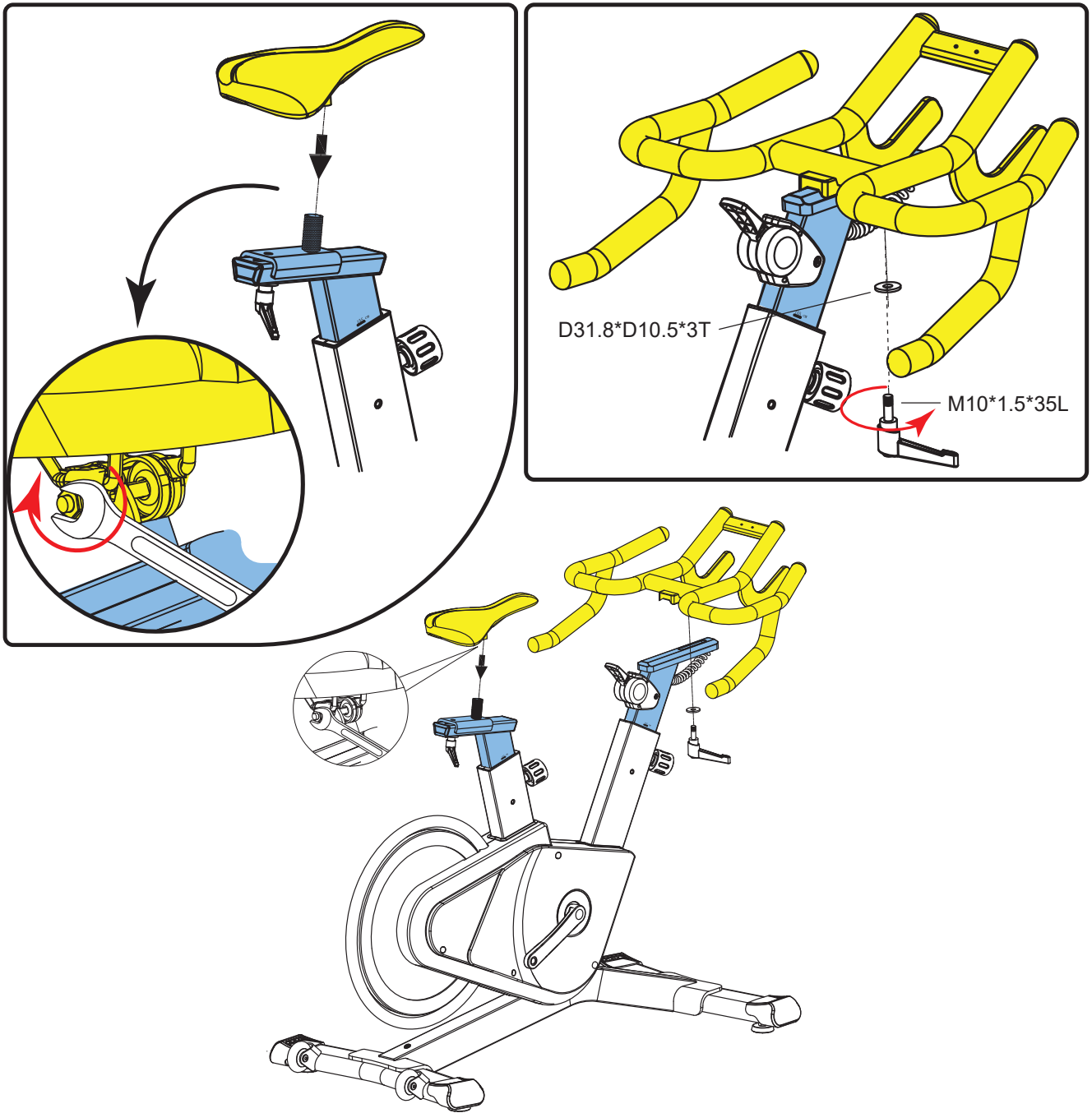


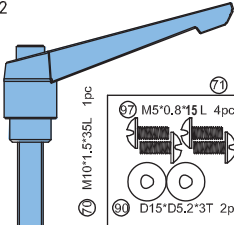


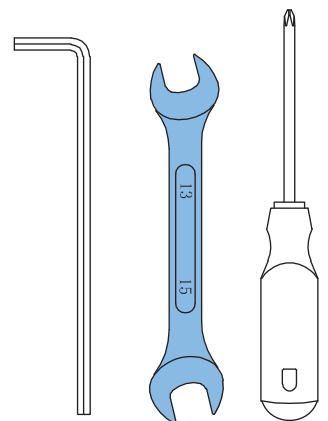
D-01



D-02

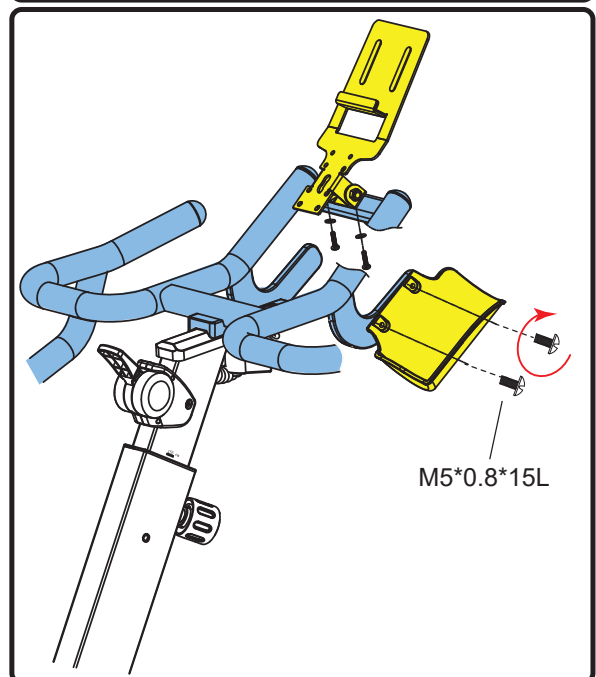
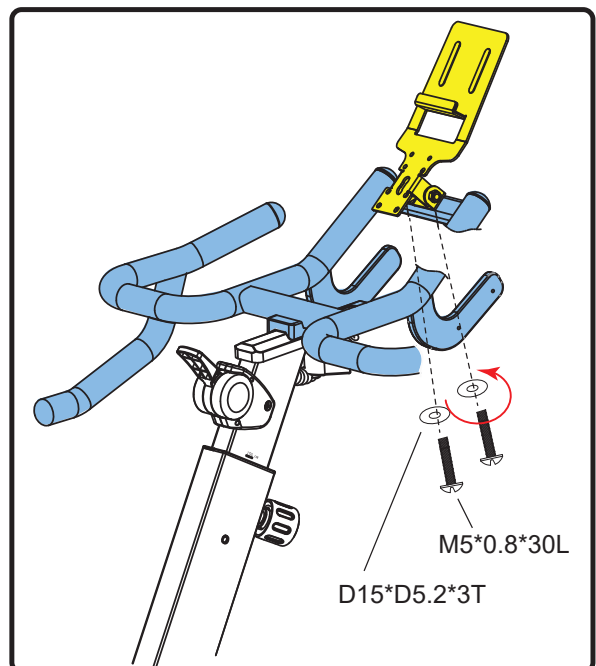
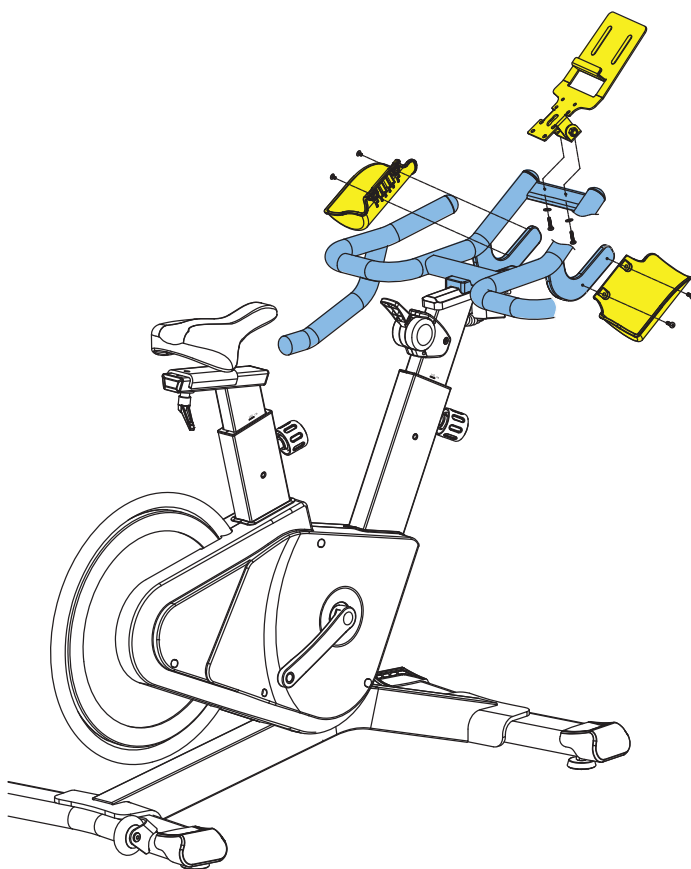


STEP 1	
② M8*1.25*20L 4pcs	③ D30*D8.2*3T 4pcs
④ D15.4*D8.2*2T 4pcs	
STEP 2	
	
⑦ D31.8*D10.5*3T 1pc	⑧ M5*0.8*15 L 4pcs
⑨ M5*0.8*30L 2pcs	⑩ D15*D5.2*3T 2pcs
⑪ D4*D12*13 1pc	STEP 4
STEP 3	





D-03



STEP 1

③② M8*1.25*20L 4pcs

③③ D30*D8.2*3T 4pcs

③④ D15.4*D8.2*2T 4pcs

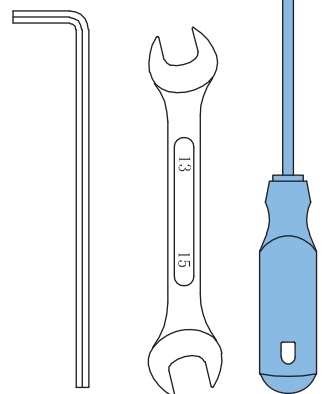
STEP 2

⑦① D31.8*D10.5*3T 1pc
⑦⑦ M5*0.8*15L 4pcs
⑦⑧ M5*0.8*30L 2pcs
⑦⑨ D15*D5.2*3T 2pcs
⑦⑩ M10*1.5*35L 1pc
⑦⑪ D4*D12*13 1pc

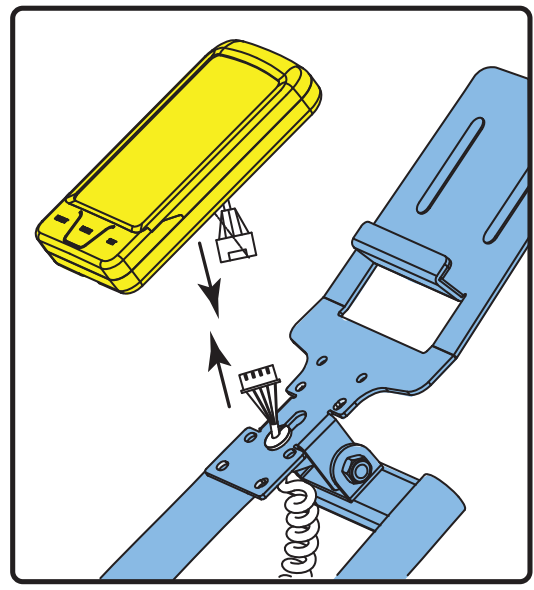
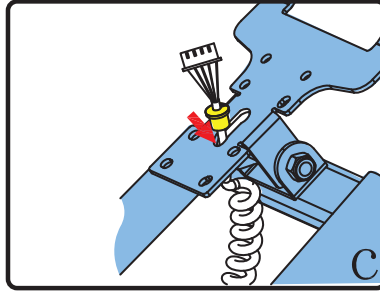
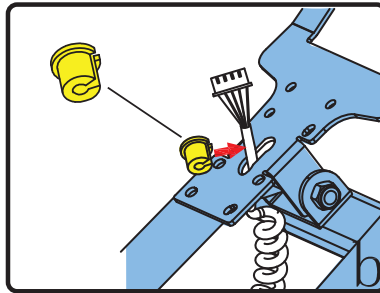
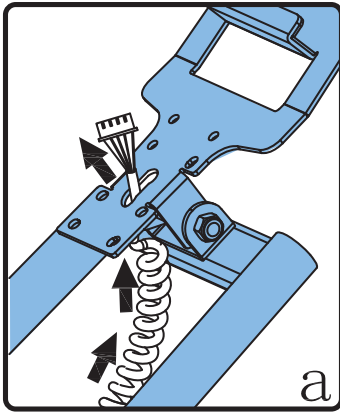
(mm)

STEP 3

STEP 4



D-04

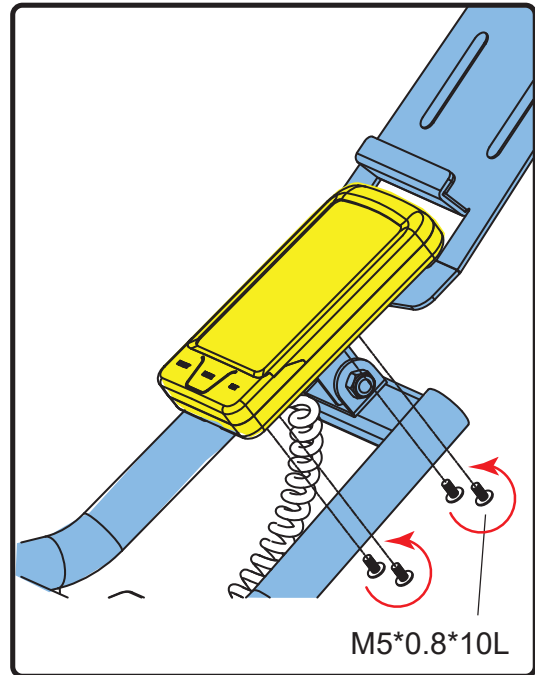
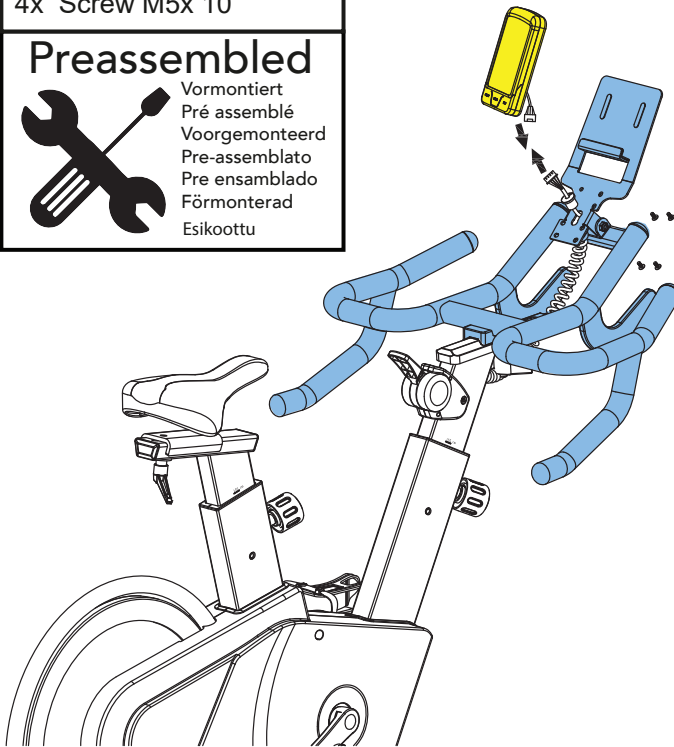


4x Screw M5x 10

Preassembled



Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu



M5*0.8*10L

STEP 1

② M8*1.25*20L 4pcs

③ D30*D8.2*3T 4pcs

④ D15.4*D8.2*2T 4pcs

STEP 2

⑤ M10*1.5*35L 1pc

⑦ D31.8*D10.5*3T 1pc

⑧ M5*0.8*15 L 4pcs

⑨ M5*0.8*30L 2pcs

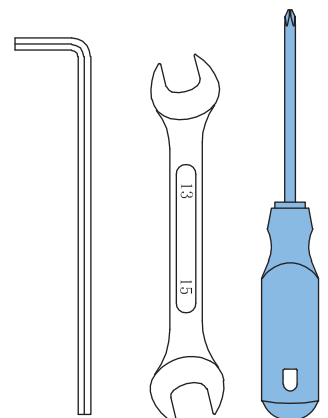
⑩ D15*D5.2*3T 2pcs

⑪ D4*D12*13 1pc

(mm)

STEP 3

STEP 4

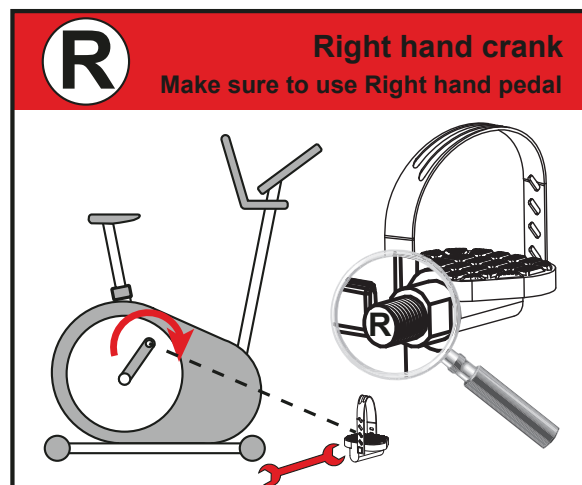
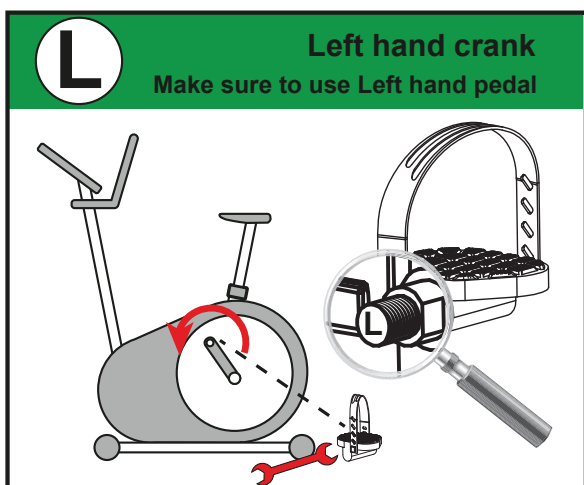
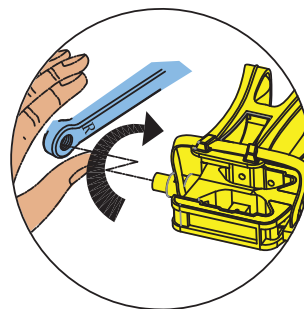
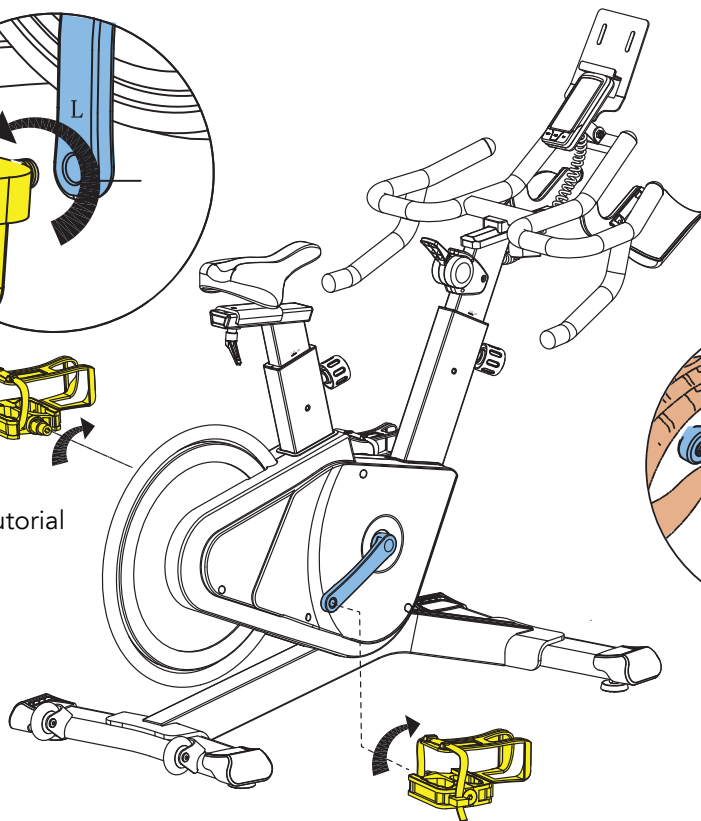
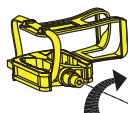
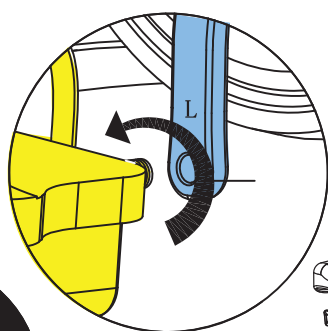




D-05

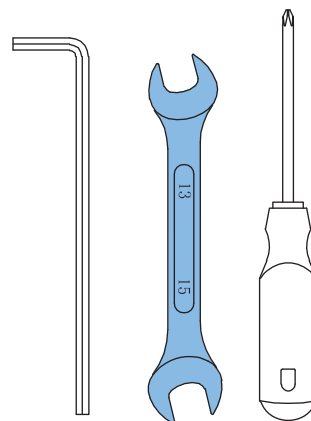


Scan to see YouTube tutorial

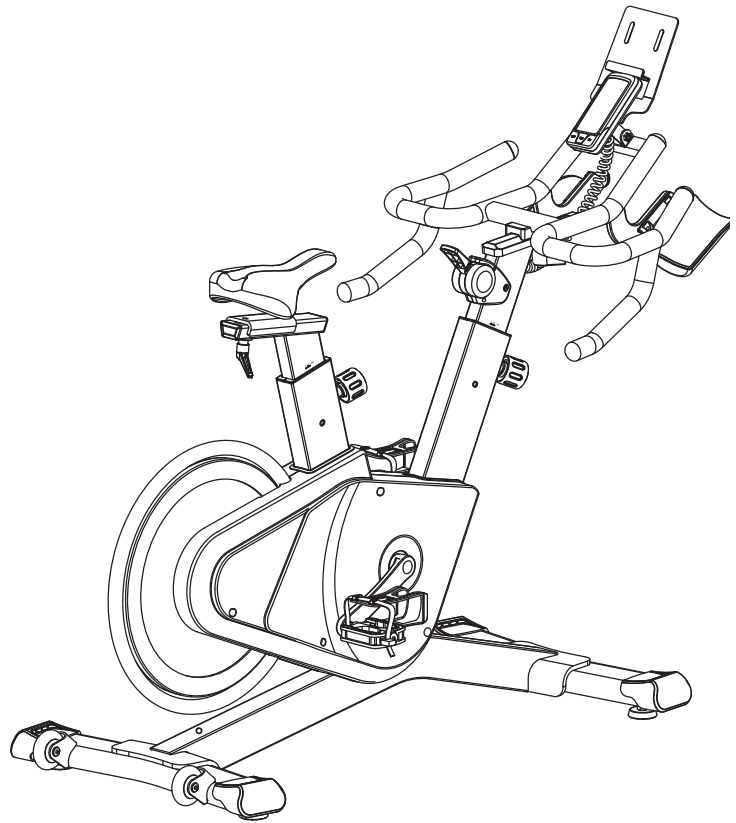
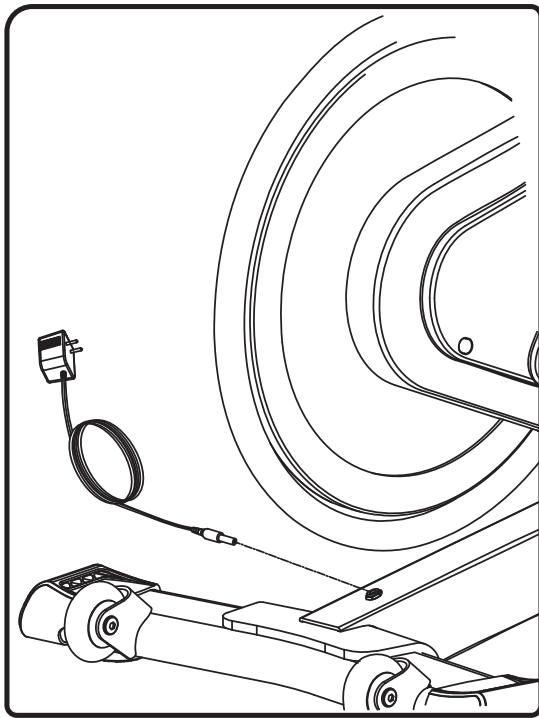


STEP 1	
③② M8*1.25*20L 4pcs	③③ D30*D8.2*3T 4pcs
③④ D15.4*D8.2*2T 4pcs	
STEP 2	
⑦① D31.8*D10.5*3T 1pc	⑦② M10*1.5*35L 1pc
⑥⑦ M5*0.8*15 L 4pcs	⑥⑨ M5*0.8*30L 2pcs
⑥⑩ D15*D5.2*3T 2pcs	STEP 4
STEP 3	⑥⑪ D4*D12*13 1pc

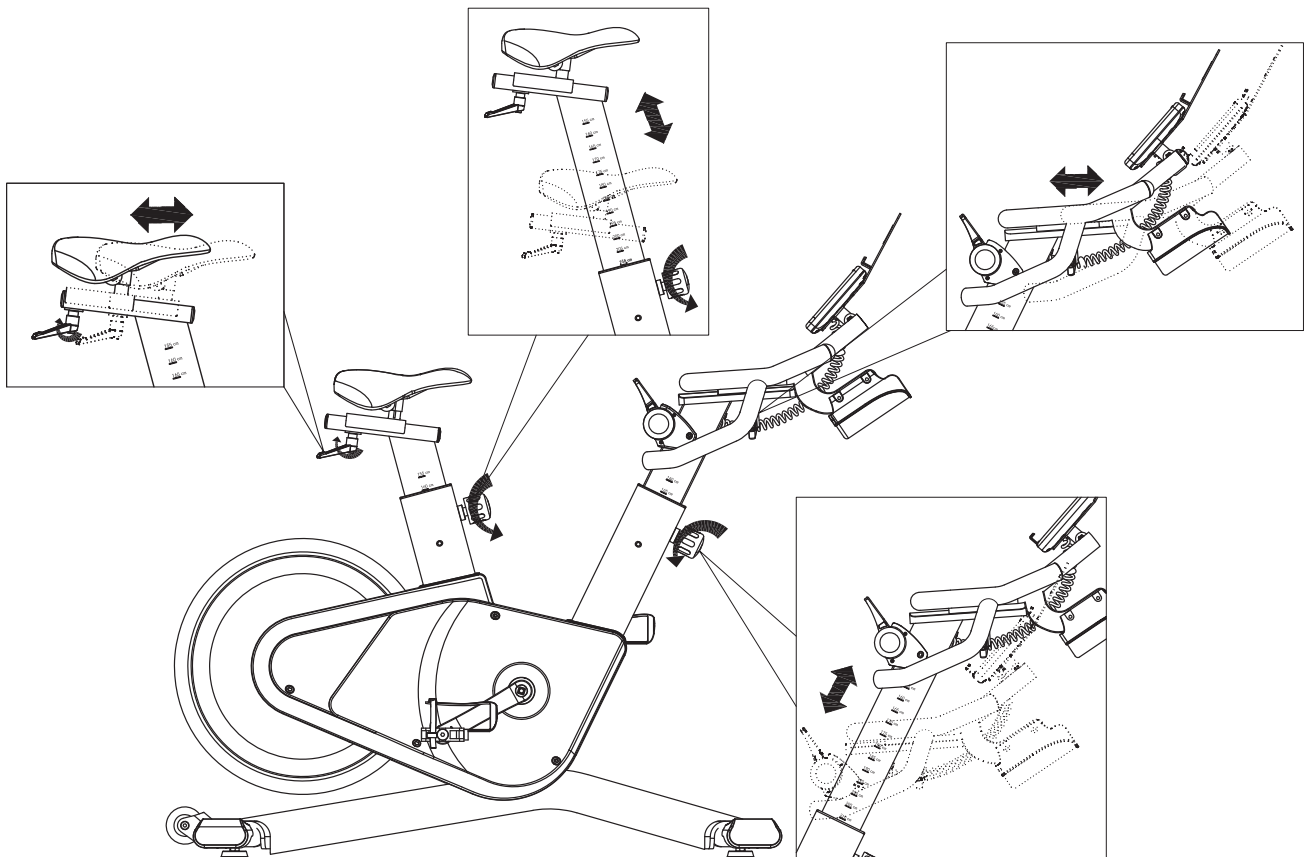
(mm)



E-1



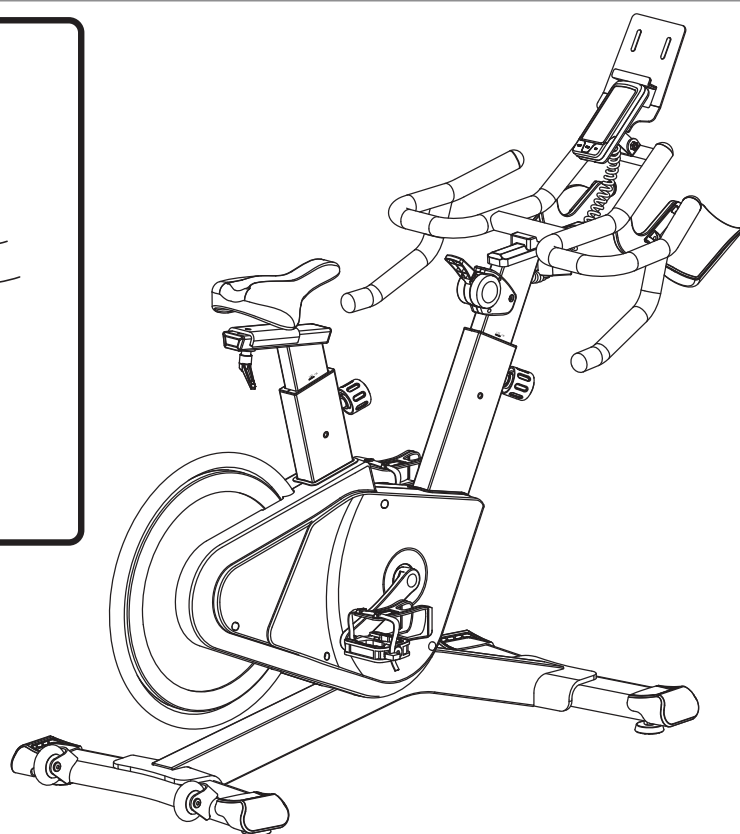
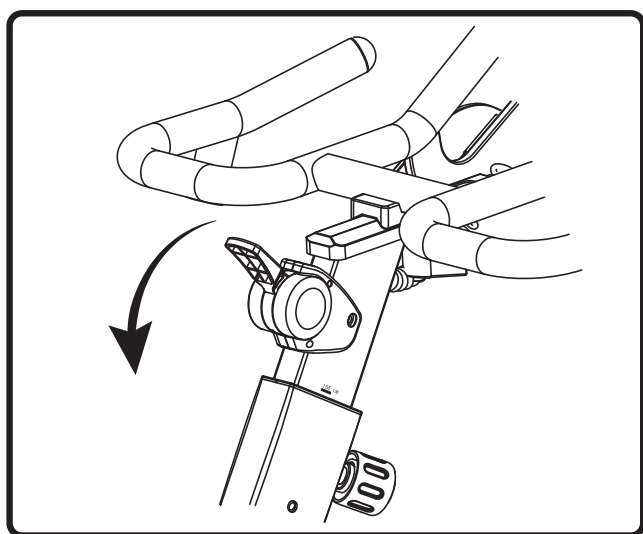
E-2





Platinum SB20 Sprinter Bike

F-1



F-2



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 manual er en væsentlig del af dit træningsudstyr, læs venligst alle instruktioner i denne manual, før du begynder at bruge dette udstyr. 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.).
- 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 omgivelsestemperaturer mellem 10 °C og 35 °C. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 °C og 45 °C.
- 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 180 kg (397 lbs).
- Åbn ikke udstyret uden at konsultere din forhandler.

Monteringsvejledning

Beskrivelse illustration A

Illustrationen viser, hvordan træneren vil se ud, efter at samlingen er afsluttet. Du kan bruge dette som reference under din montage, men følg monteringstrinnene altid i den rigtige rækkefølge, som vist på illustrationerne.

Beskrivelse illustration 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 illustration 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 illustration D

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

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.
- Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.

NOTE

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

Additional assembly information

D5 How to fit the pedals correctly.

NOTE

- Højre og venstre side bestemmes ud fra et træningspositionsperspektiv.

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 skruenøglen til at stramme pedalen helt.

Venstre pedal

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



Klik for at se vores understøttende YouTube-video <https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=101>

NOTE

- Gem de værktøjer, der følger med dette produkt, efter du har gennemført produktsamlingen til fremtidige serviceformål.

Yderligere oplysninger

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 fitnesstræner. Der vil dog komme et tidspunkt, hvor din fitnesstræner vil nå slutningen af sin brugstid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnesstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

Frit træningsområde (fig. D-0)

Forsiden af udstyret

Tillad mindst 30 cm frigang foran udstyret.

- Det frie træningsområde for dette afsnit kan deles med andet udstyr af samme slags, når begge står over for hinanden.

Side af udstyret.

Tillad mindst 60 cm frigang på hver side af udstyret.

- Det frie træningsområde for dette afsnit kan deles med andet udstyr af samme slags, når begge står over for hinanden.

Bagsiden af udstyret

Tillad mindst 200 cm frigang bag udstyret.

- Det gratis træningsområde for denne afdeling kan ikke deles med andre udstyr af samme slags, er den ekstra ledige plads, der kræves, afhængig af orienteringen af begge udstyr og bør være summen af begge værdier.

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 forhindre det kardiovaskulære system i 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.

Træningsvejledning

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

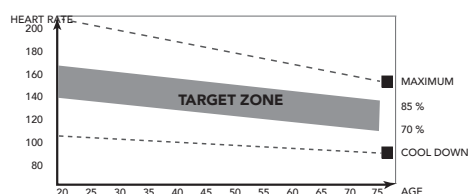
Opvarmningsfasen

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 yder. 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.

Hjertefrekvens

Pulsmåling (pulsbrystbælte)



NOTE

- En brystbælte leveres ikke som standard med denne træner. Når du kan lide at bruge en trådløs brystbælte, skal du købe denne som tilbehør.

Den mest nøjagtige pulsmåling opnås med et pulsbrystbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulssenderbælte. Nøjagtig hjertemåling kræver, at elektroderne på senderbæltet er let fugtige og konstant berører huden.

Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingen mindre nøjagtig.

Advarsel

- Hvis du har en pacemaker, skal du konsultere en læge, før du bruger et pulsbrystbælte.

Forsigtig

- Hvis der er flere pulsmålere ved siden af hver ellers skal du sørge for, at afstanden mellem dem er mindst 1,5 meter.
- Hvis der kun er en pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun én person med en sender er inden for senderækkevidden.



NOTE

- Bær altid pulsbrystbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke pulsbrystbæltet over dit tøj. Hvis du bærer puls-brystbæltet over dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand på 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises pulsen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.

Maksimal puls (under træning)

Den maksimale puls er den højeste puls, en person sikkert kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale puls: $220 - \text{ALDER}$. Den maksimale puls varierer fra person til person.

Advarsel

- Sørg for, at du ikke overskrider din maksimale puls under din træning. Hvis du tilhører en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

Nybegynder

50-60 % af maksimal puls

Velegnet til begyndere, vægtiggere, rekonvalescenter og personer, der ikke har trænet i lang tid. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Fremskreden

60-70 % af maksimal puls

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og vedligeholde konditionen. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Ekspert

70-80 % af maksimal puls

Velegnet til de stærkeste personer, der er vant til langvarig træning.

Bruge

Justering af støttefodderne

Udstyret er udstyret med justerbare støttefodder.

Hvis udstyret føles ustabil, vaklende eller ikke er godt nivelleret, kan disse støttefodder justeres for at foretage de nødvendige korrektioner.

- Drej støttefodderne ind/ud efter behov for at stille udstyret i en stabil og så godt nivelleret position som muligt.
- Spænd låsemøtrikken* for at låse støttefodderne.

NOTE

- Udstyret er mest stabilt, når det er så lavt til gulvet som muligt. Begynd derfor at nivellere udstyret ved at dreje alle støttefodder helt ind, før du drejer de nødvendige støttefodder ud for at stabilisere og nivellere udstyret.



Klik for at se vores understøttende YouTube-video <https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535>

Strømforsyning

Træneren får strøm fra en ekstern strømforsyning. Se illustrationen for at finde trænerens strømindgang. (Fig. E-1)

NOTE

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

Justering af den vandrette sædeposition

Den vandrette sædeposition kan justeres ved at indstille sædet til den ønskede position. (Fig. E-2)

- Løsn sædeskinnen ved at dreje hurtigudløserhåndtaget i urets retning.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Spænd sædeskinnen ved at dreje hurtigudløserhåndtaget i urets retning.

NOTE

- Quick release håndtaget er fjederbelastet. For at nulstille håndtagets position kan du trække håndtaget ned, flytte det og slippe det igen.

Justering af den lodrette sædeposition

Den lodrette sædeposition kan justeres ved at indstille sæderøret til den ønskede position. (Fig. E-2)

Med benet næsten lige skal fodbuen røre ved pedalen på dets nederste punkt.

- Løsn sæderørsjusteringsknappen.
- Flyt sæderøret til den ønskede position.
- Spænd sæderørsjusteringsknappen.

Justering af den vandrette styreposition

Den vandrette styrposition kan justeres ved at indstille den længere eller tættere på brugeren for at sætte den i den ønskede position. (Fig. E-2)

- Løsn styrholderens ramme ved at dreje hurtigudløserhåndtaget i urets retning.
- Flyt styret til fastgørelsesrammen til den ønskede position.
- Spænd styret fast ved at dreje hurtigudløserhåndtaget i urets retning.

NOTE

- Quick release håndtaget er fjederbelastet. For at nulstille håndtagets position kan du trække håndtaget ned, flytte det og slippe det igen.

Justering af styrets højde

Styrets højde kan justeres til brugerens højdepræference for at få den bedste højde og brugerens træningsposition. (Fig. E-2)

- Støt styret, før du løsner styrets justeringsknap, løsn knappen ved at dreje den 2 hele omdrejninger mod uret, og træk den fjederbelastede knop ud.
- Hold den fjederbelastede knop trukket ud og flyt styret til den ønskede position.
- Når den ønskede højde er fundet, slip den fjederbelastede knop, og flyt styret lidt op/ned for at sikre, at den fjederbelastede knop finder den lukkede fastgørelsesposition.
- Spænd styrets justeringsknap fast ved at dreje den med uret.

Nødstopknap (fig. G)

For at aktivere nødbremsen trykkes bremsespændingsgrebet helt ned og med tryk.

Brug 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.

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 du træder i pedalerne. Brug en unbrakonøgle til at dreje spændingsjusteringsskruerne med uret for at øge bindingsspændingen, mod uret for at mindske bindingsspændingen.

Konsol



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

Forsigtig

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør overfladen af konsollen, når den er dækket af sveddråber.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Rør kun ved skærmen med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke rører skærmen.

NOTE

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyret ikke er brugt i 4 minutter. Hvis konsollen er i standbytilstand.

Displayfunktioner

Time window :

- Uden at indstille målværdien vil tiden tælle op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmen lyder eller blinker.
- Tiden fortsætter med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.
- Område: 0:00 ~ 99:59

Hastighedsvindue:

- Viser den faktiske hastighed under træning
- Område: 0,0 ~ 99,9

RPM window :

- Viser omdrejninger i minuttet under træning
- Område: 0 ~ 999

Pulse

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

Watt

- Vis aktuelle træningswatt.
- Område: 0 ~ 999

Distance

- Uden at indstille målværdien tælles afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Distancen vil fortsætte med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.
- Rækkevidde: 0,00 ~ 99,99 KM.

Load

- Viser indstilling af spændingsniveau ved justering af modstand i 3 sekunder.
- Område: 1 ~ 32

Kalorier

- Uden at indstille målværdien, tæller kalorier op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorier ned fra din målkalorie til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Kalorier vil fortsætte med at tælle op, hvis træningen ikke stoppes efter målet er nået.
- Rækkevidde: 0 ~ 9999 K.Kalorier.

!! BEMÆRK

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

Nøglefunktioner

Genopretning

- Test pulsgendannelsesstatus.

Ned

- Reducer modstandsniveauet under træning.
- I indstillingsvalg lavere værdi.

Mode

- Confirm setting or selection

Up

- Øg modstandsniveauet under træning.
- I indstillingsvalg øvre værdi.

Reset

- Når du trykker og holder nede i 2 sekunder, genstarter skærmen og starter fra hovedmenuen. (alle viste data vil gå tabt)
- Vend tilbage til hovedmenuen under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand

Start/ Stop

- Start træningen i inaktiv tilstand.
- Stop/pause træning i aktiv tilstand.

Betjening

Tænd

- Tilslut strømforsyningen til at tænde computeren.
- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde for konsollen, når den er i dvaletilstand.
- Begynd at træde i pedalerne for at tænde for konsollen, når den er i dvaletilstand.

Sluk

- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 minutter, går monitoren automatisk i SLEEP-tilstand.
- Tag strømforsyningen ud for at slukke computeren direkte.

Programmer

Quick start

- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte din træning uden nogen forudindstillet indstilling.
- Brug Dial Up/ Down til at justere modstandsniveauet under træning.

Afslut din træning

- Tryk på Start/Stop i træningstilstand for at stoppe/pause din træning. Tryk på Start/Stop-knappen i pausetilstand for at genoptage din træning.
- Tryk på Reset-tasten (i pausetilstand) for at nulstille alle træningsdata.
- Tryk og hold Reset-tasten nede i mere end 2 sekunder for at nulstille konsollen. (Aktive træningsdata vil gå tabt)

Manual mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Manuel tilstand og tryk på tilstandstasten for at indtaste næste indstillingsindtastning for manuel tilstandsprogram.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at forudindstille træningstid, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.

NOTE

- Efter bekræftelse kan du også indstille: Distance, Calories, & Pulse.
 - Når du sætter mere end ét mål, slutter træningen ved første opnåede mål.
 - Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
 - Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
 - Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
 - Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

Beginner mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begyndertilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande: Begynder 1 ~ 4, vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

Advance mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begyndertilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande: Gå frem 1 ~ 4., vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden.

- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

Sporty mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg begyndertilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for begyndertilstand.
- Der kan vælges 4 begyndertilstande: Sporty 1 ~ 4, vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft det valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at præsentere træningstiden.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på op/ned-tasten for at justere modstandsniveauet.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

Cardio mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Cardio-tilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for avanceret tilstand.
- Tryk på op/ned-tasten for at indstille din alder og bekræft ved at trykke på mode-tasten.
- Der kan vælges 4 cardio-tilstande: 55 % (af maksimal HR = 220 - alder x 55 %) 75 % (af maksimal HR = 220 - alder x 75 %) 90 % (af maksimal HR = 220 - alder x 90 %) TAG (Målpuls, standardindstillet til 100) Brug op/ned-tasten for at ændre, og bekræft ved at trykke på mode-tasten).
- Vælg en ved at bruge op/ned-tasten og bekræft den valgte ved at trykke på Mode-tasten.
- Tryk på Op/Ned-tasten for at forudindstille træningstid, og tryk på Mode-tasten for at bekræfte indstillingen.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

NOTE

- I Cardio-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor din puls når det forudindstillede HRC-mål.
- Efter 6 sekunder uden pulsinput vil LCD vise "Pulse Input" for at underrette brugeren.

Watt Mode

- Tryk på Op/Ned-tasten for at vælge træningsprogram, vælg Watt-tilstand og tryk på Mode-tasten for at gå ind i næste indstillingsmenu for avanceret tilstand.
- Brug op/ned til at indstille wattmål. 120 er forudindstillet standard Rækkevidde: 10~350 bekræft ved at trykke på mode-tasten.
- Brug op/ned-tasten til at indstille tid. Bekræft ved at trykke på mode-tasten.
- Tryk på Start/Stop-tasten for at starte træningen
- Tryk på Op/Ned-tasten for at justere modstandsniveauet (Watt).
- Tryk på Start/Stop-tasten for at sætte træningen på pause.
- Tryk på Reset-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen. (aktive træningsdata vil gå tabt)

I Watt-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor Watt når det forudindstillede Watt-mål.

NOTE

- Watt-parametere er en beregning af RPM og Tension-niveau. Når RPM er højere, vil spændingen være lavere. Når RPM er lavere, vil spændingen være højere.

Recovery

- Gendannelsesnøglen vil kun være gyldig, hvis der detekteres puls.
- Tiden vil vise "0:60" (sekunder) og tæller ned til 0.
- Computeren viser F1 til F6 efter nedtællingen for at teste pulsgendannelsesstatus. Brugeren kan finde pulsgendannelsesniveaueu baseret på skemaet nedenfor.
- Tryk på gendannelsestasten igen for at vende tilbage til begyndelsen.

Sådan aflæses testresultatet.

Resultatet er baseret på din hjertepulstilstand. Når du er aktiv, stiger din puls i Beats Per Minute (BPM).

Når du afslutter din træning, vil din puls stabilisere sig til normal. Jo hurtigere din puls stabiliserer sig, jo bedre er din hjertetilstand. Når din puls falder med mindst 50 BPM i testminuttet, vil dit resultat læse F1.

Når din puls falder mellem 41~50 bpm i testminuttet, vil dit resultat læse F2. Og så videre.

F1	Outstanding	50+ BPM
F2	Excellent	41 ~ 50 BPM
F3	Good	31 ~ 40 BPM
F4	Fair	21 ~ 30 BPM
F5	Below average	11 ~ 20 BPM
F6	Poor	0 ~ 10 BPM

NOTE

- Når din puls steg i testminuttet, vil den også læse F6.
- Når du går ind i Recovery-tilstand, sættes træningen på pause.
- Tryk på Start/Stop for at genoptage træningen, når du afslutter Recovery-tilstand, eller tryk på Reset for at gå tilbage til startmenuen.

Bluetooth & APP

- Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på en smartenhed via Bluetooth (iOS & Android).
- Etabler kun Bluetooth-forbindelsen via forbindelsestilstanden på den installerede APP på din smartenhed.
- Når bluetooth-forbindelsen mellem APP og konsol er etableret, vil konsollens display blive dæmpet.

NOTE

- Tunturi giver kun mulighed for at forbinde din fitness-konsol gennem en bluetooth-forbindelse. Derfor kan Tunturi ikke holdes ansvarlig for skader eller funktionsfejl på andre produkter end Tunturi-produkter.
- Tjek hjemmesiden for yderligere information.

Denne konsol kan modtage en Bluetooth-pulssender. Der er ingen grund til at parre defekten, da konsollen automatisk registrerer pulssenderen, når den er inden for rækkevidde.

Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver meget lidt vedligeholdelse, følg venligst instruktionerne nedenfor. Udstyret kræver ikke rekalkibrering, 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 jævnlgt, at alle skruer og møtrikker er stramme.

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.

Fejlfinding:

- Når LCD-displayet er svagt, betyder det, at batterierne skal udskiftes.
- Hvis der ikke er noget signal, når du pedaler, skal du kontrollere, om kablet er godt tilsluttet.

NOTE

- Når træningen stoppes i 4 minutter, vil hovedskærmen være slukket.
- Hvis computeren viser unormalt, skal du geninstallere batterierne 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 i den korrekte højde. Læs instruktionerne i denne vejledning i afsnittet: "Brug"

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.

Garanti

Tunturi købers garanti

Garantibetingelser

Forbrugeren er berettiget til de gældende juridiske rettigheder anført i den nationale lovgivning om handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø, der er godkendt af Tunturi New Fitness BV, og vedligeholdes som anvist for det pågældende udstyr. De produktspecifikke godkendte miljø- og vedligeholdelsesinstruktioner er angivet i produktets "brugermanual". "Brugermanualen" kan downloades fra vores hjemmeside. <http://manuals.tunturi.com>

Garantibetingelser

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere afhængigt af afstanden, så kontakt venligst din lokale forhandler for 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 fabriktionsfejl 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. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for mangler, der skyldes årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige køber og er kun gyldig i distancer, 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 instruktionsbogen 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 installation procedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom udskiftning af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver nogen demontering/genmontering af fitnessudstyret. Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke dækket.

Undladelser af at følge instruktionerne i brugervejledningen vil ugyldiggøre produktets garanti.

Teknisk data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	156.0
	inch	61.4
Width	cm	59.0
	inch	23.2
Height	cm	142.0
	inch	55.9
Weight	kg	53.2
	lbs	117.3
Max. user weight	kg	180
	lbs	397
Transformer output specifications	Voltage	9V-DC
	Ampere	1.0 A
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact	Yes
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	Yes
	ANT+	Yes
		No

VIGTIG

Konsollen er udstyret med en 5,3 Khz modtager for at forhindre interferens med det indbyggede BT-modul, der fungerer på 5,0 Khz frekvenssignal.

Selvom vores erfaring er, vil en 5,0 Khz pulssender (brystbælte) højst sandsynligt fungere uden problemer.

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



20240402-W