

TUNTURI®

Cardio Fit B25 X-Bike

DK Manual

14 - 18



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

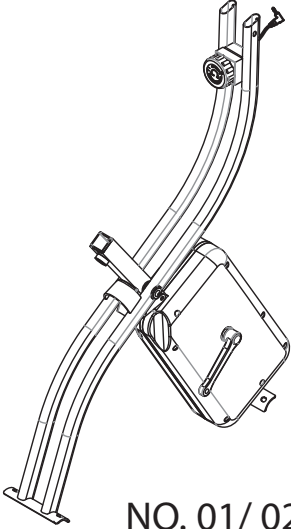
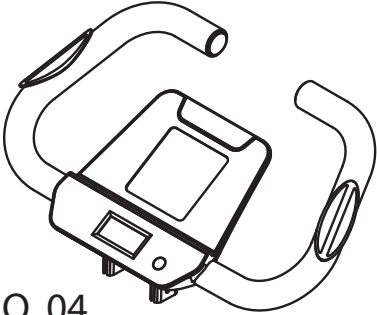
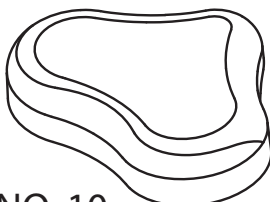
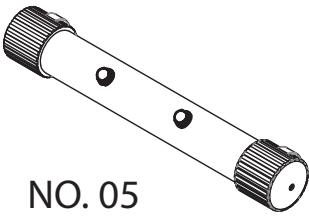
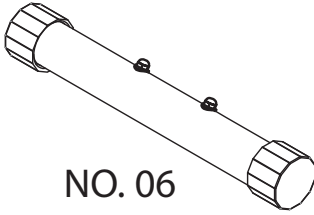
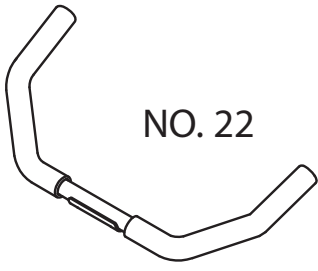


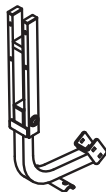

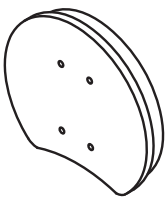
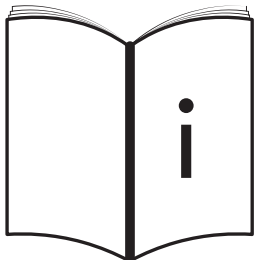

































- Please read this user manual carefully prior to using this product.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat 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.



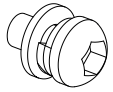





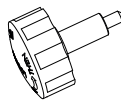




A



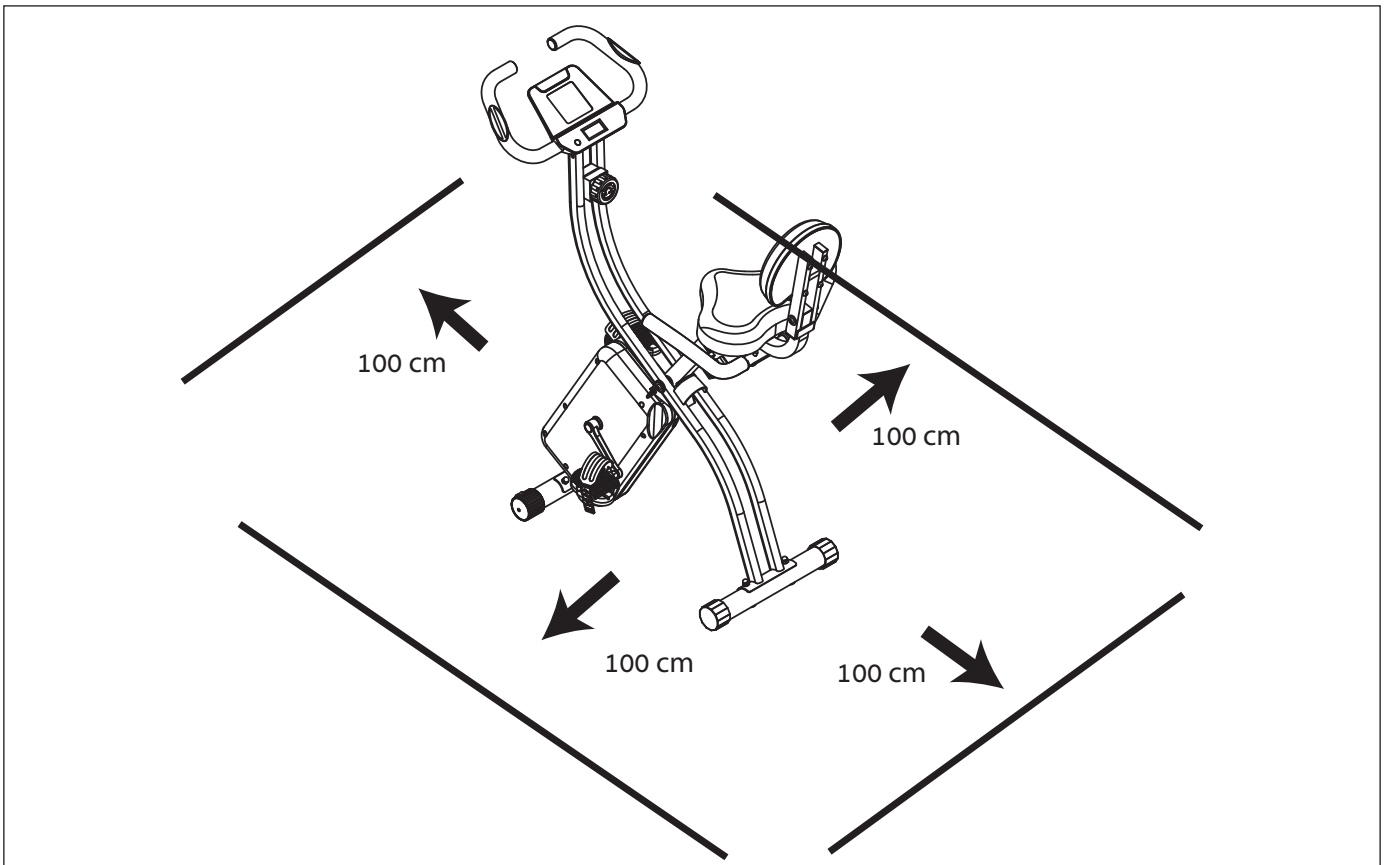
B

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|---|---------------------------|---|----|---|----|---|----|---|--------------|---|----|---|----------------------|---|----|---|---------------------------|---|----|---|---------------------------|---|----|---|--------------------|---|----|---|-----------|---|----|---|--------------|---|----|---|--------------|---|----|---|--------|---|--|--|--|--|
|  <p>NO. 01/ 02</p> |  <p>NO. 04</p> |  <p>NO. 10</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  <p>NO. 05</p> |  <p>NO. 06</p> |  <p>NO. 22</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  <p>NO. 13</p> |  <p>NO. 14</p> |  <p>NO. 23/ 31</p> |  <p>NO. 03</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  <p>NO. 30</p> |  | <table border="1"> <tr> <td>12</td> <td></td> <td>Special screws M6x12L</td> <td>4</td> <td>26</td> <td></td> <td>M8</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td></td> <td>Domed nut M8</td> <td>2</td> <td>27</td> <td></td> <td>Carriage bolt M8x45L</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td></td> <td>Curve washer 8.3x 22x1.5t</td> <td>2</td> <td>28</td> <td></td> <td>Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td></td> <td>Quick release knob</td> <td>1</td> <td>91</td> <td></td> <td>Allen key</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td></td> <td>Nylon nut M8</td> <td>2</td> <td>92</td> <td></td> <td>Allen wrench</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td></td> <td>M8x50L</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | 12 |  | Special screws M6x12L | 4 | 26 |  | M8 | 4 | 16 |  | Domed nut M8 | 2 | 27 |  | Carriage bolt M8x45L | 6 | 17 |  | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 |  | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 | 20 |  | Quick release knob | 1 | 91 |  | Allen key | 1 | 24 |  | Nylon nut M8 | 2 | 92 |  | Allen wrench | 1 | 25 |  | M8x50L | 2 | | | | |
| 12 |  | Special screws M6x12L | 4 | 26 |  | M8 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 |  | Domed nut M8 | 2 | 27 |  | Carriage bolt M8x45L | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 |  | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 |  | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 |  | Quick release knob | 1 | 91 |  | Allen key | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 |  | Nylon nut M8 | 2 | 92 |  | Allen wrench | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 |  | M8x50L | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

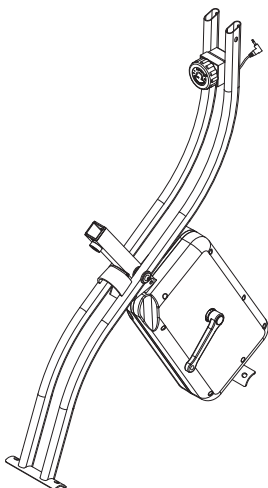
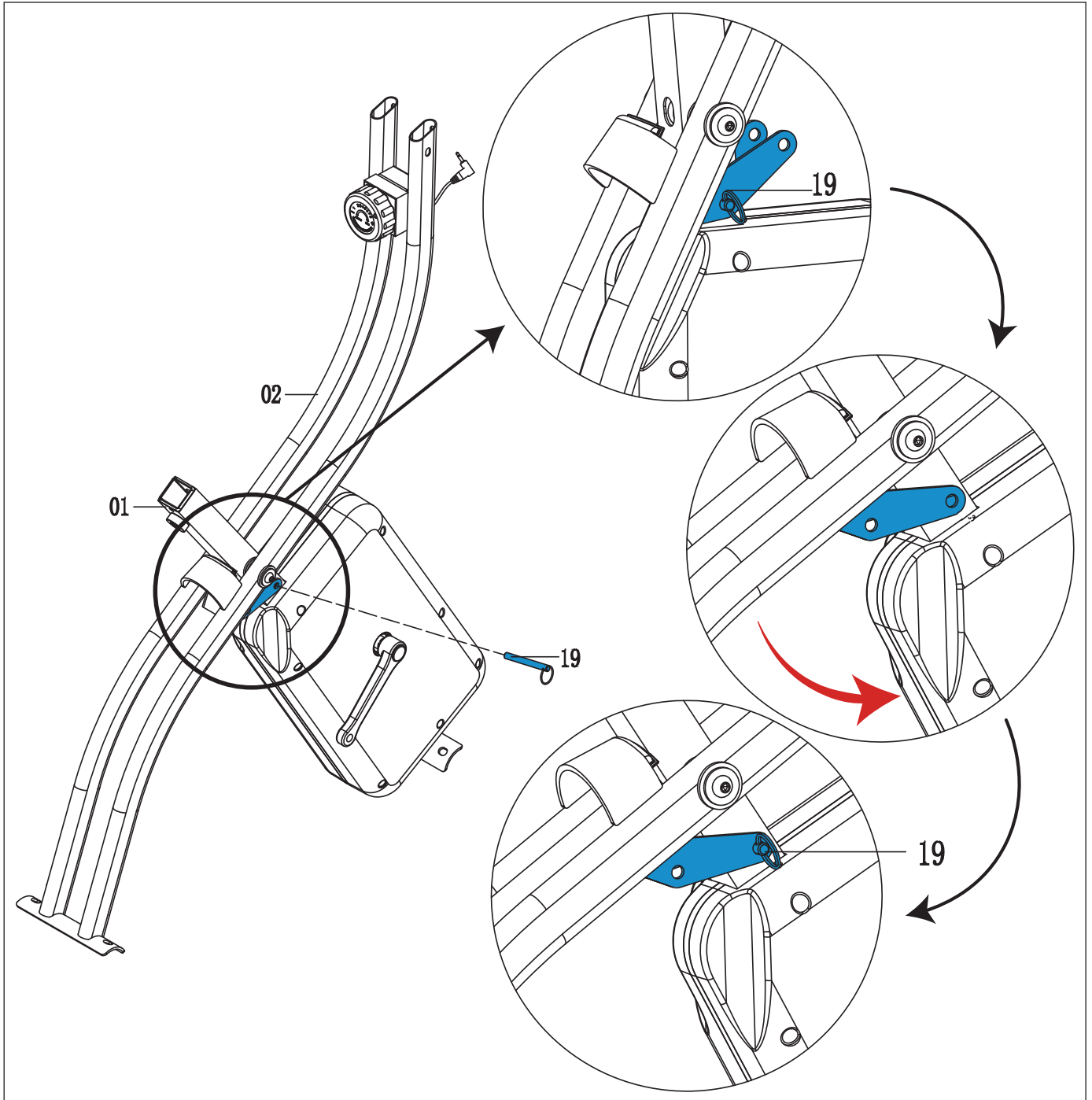
C

| | | | | | | | |
|-----------|---|---------------------------|----------|-----------|--|---------------------------|----------|
| 12 |  | Special screws M6x12L | 4 | 26 |  | M8 | 4 |
| 16 |  | Domed nut M8 | 2 | 27 |  | Carriage bolt M8x45L | 6 |
| 17 |  | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 |  | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 |
| 20 |  | Quick release knob | 1 | 91 |  | Allen key | 1 |
| 24 |  | Nylon nut M8 | 2 | 92 |  | Allen wrench | 1 |
| 25 |  | M8x50L | 2 | | | | |

D-0

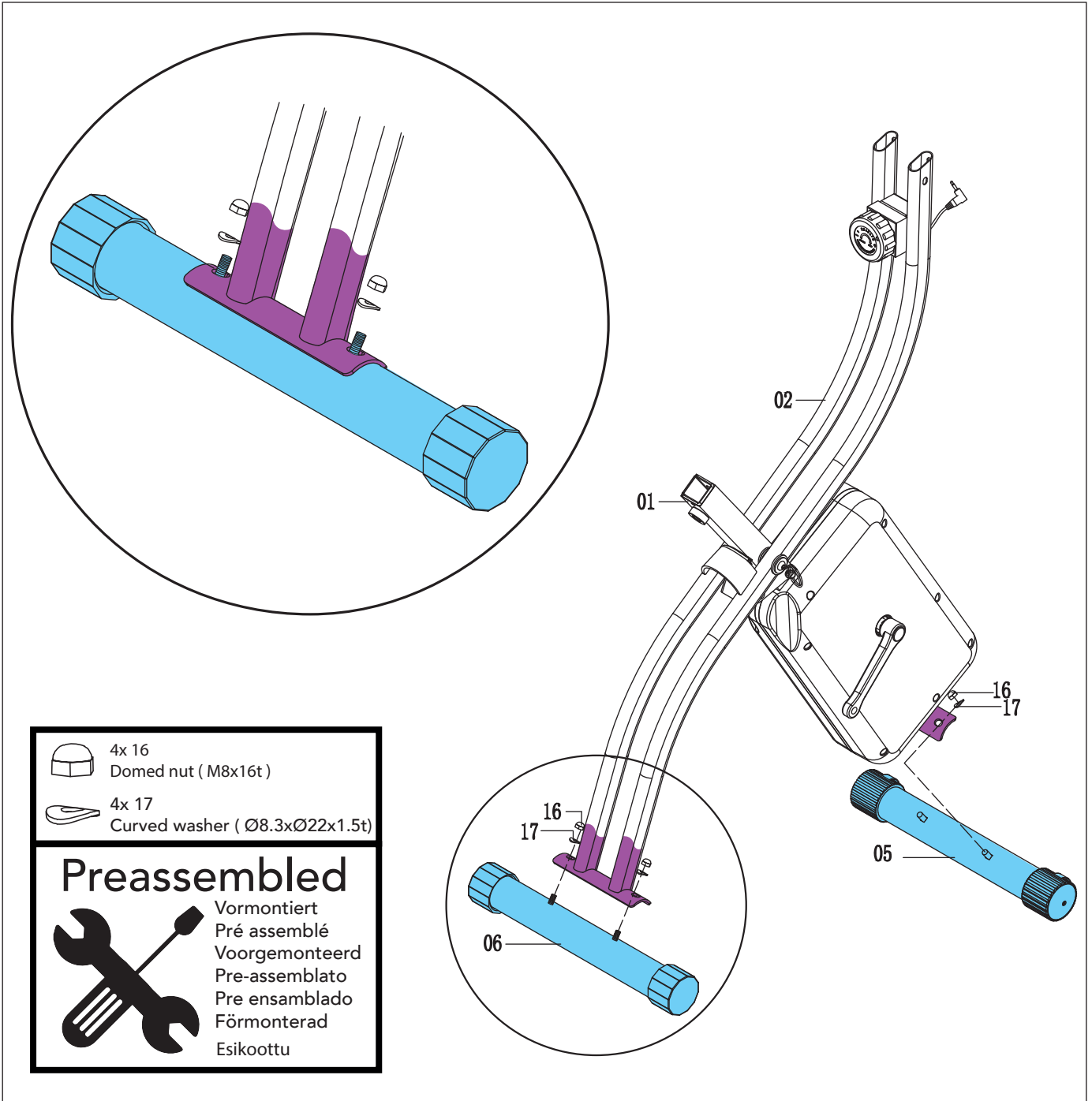



D-1




| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|----|--|----|---|
| 12 | | Special screws M6x12L | 4 | 26 | | M8 | 4 |
| 16 | | Domed nut M8 | 2 | 27 | | | 6 |
| 17 | | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 | | | 2 |
| 20 | | Quick release knob | 1 | 91 | | | 1 |
| 24 | | Nylon nut M8 | 2 | | | | |
| 25 | | M8x50L | 2 | 92 | | | 1 |


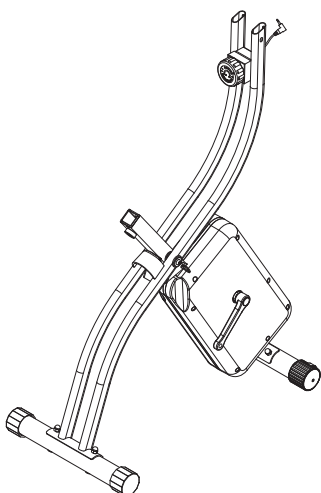
D-2














 4x 16
 Domed nut (M8x16t)

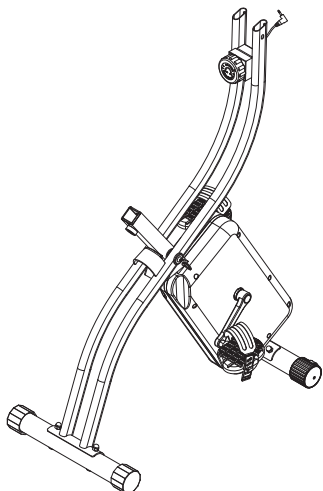
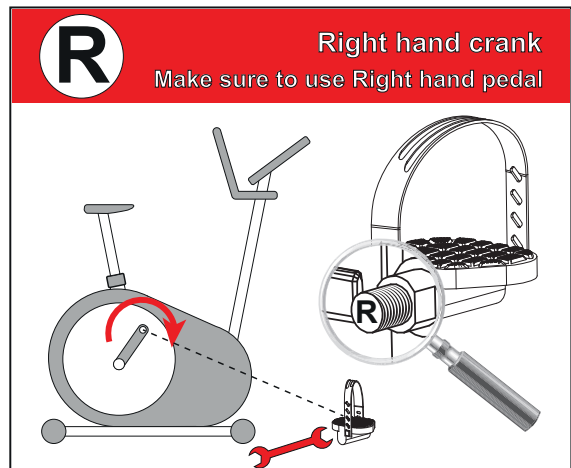
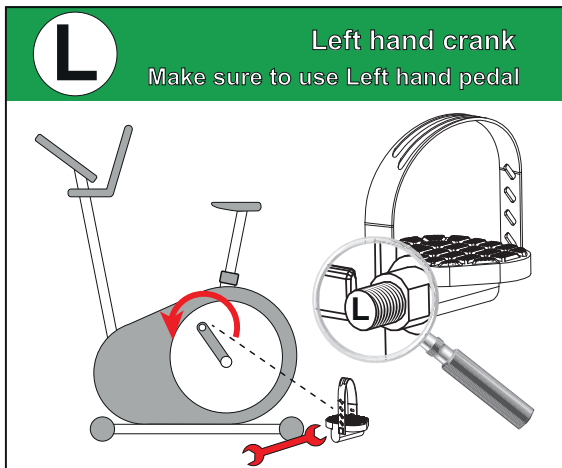
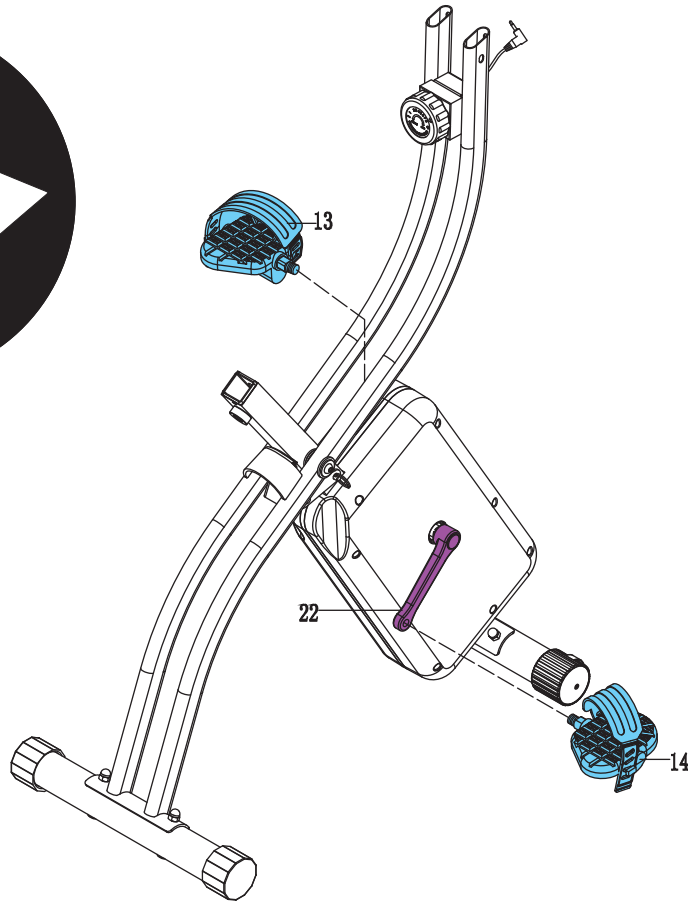
 4x 17
 Curved washer (Ø8.3xØ22x1.5t)

Preassembled
 Vormontiert
 Pré assemblé
 Voorgemonteerd
 Pre-assemblato
 Pre ensamblado
 Förmonterad
 Esikoottu

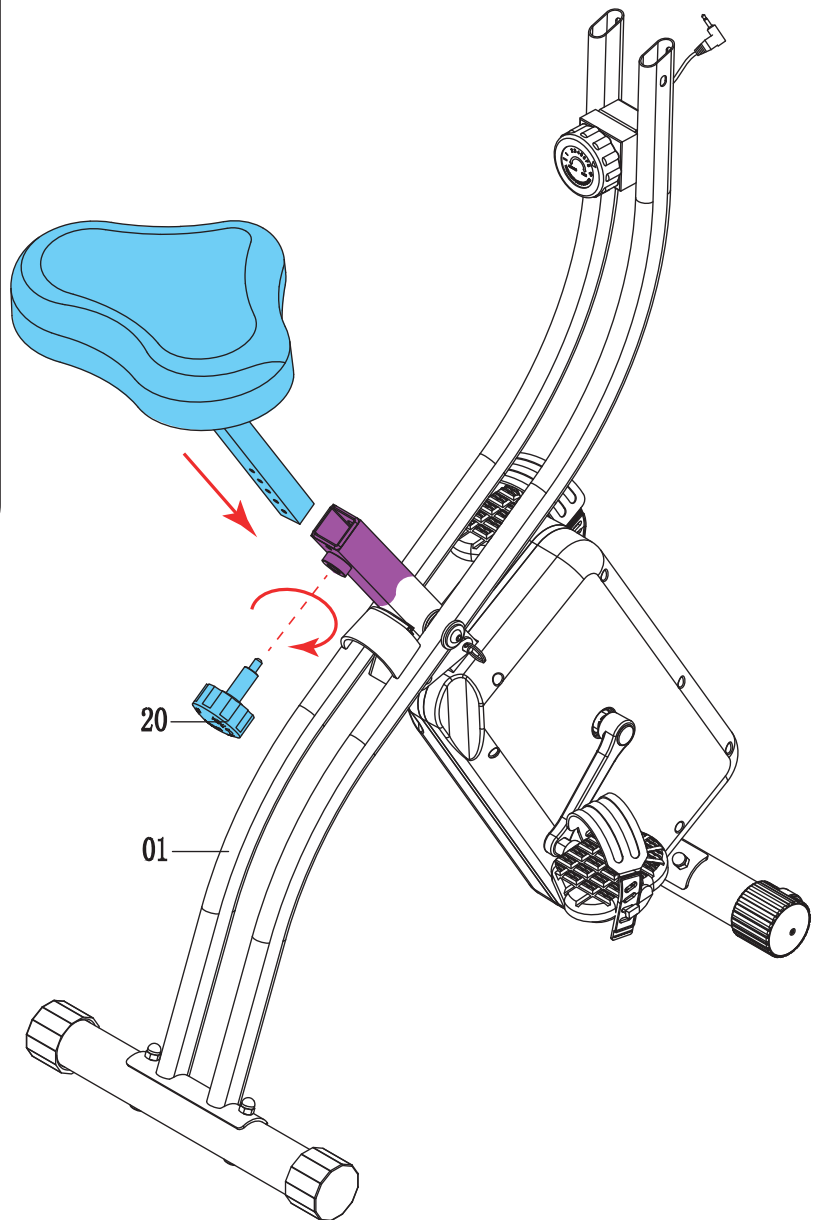
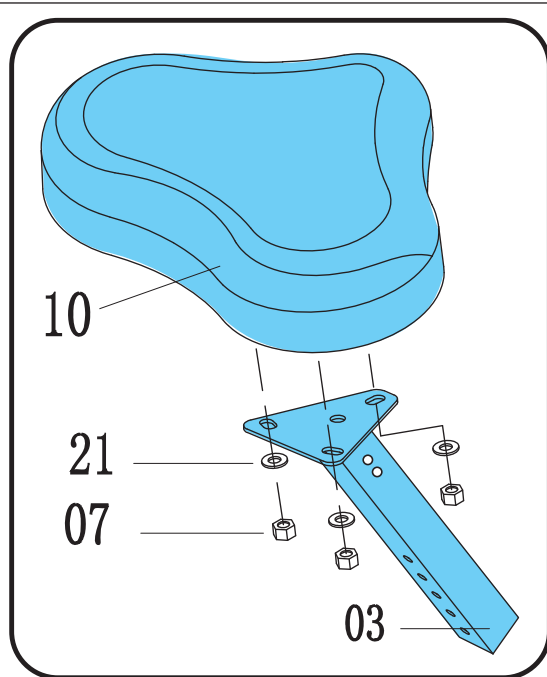
| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|----|---|---------------------------|---|
| 12 |  | Special screws M6x12L | 4 | 26 |  | M8 | 4 |
| 16 |  | Domed nut M8 | 2 | 27 |  | Carriage bolt M8x45L | 6 |
| 17 |  | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 |  | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 |
| 20 |  | Quick release knob | 1 | 91 |  | Allen key | 1 |
| 24 |  | Nylon nut M8 | 2 | | | | |
| 25 |  | M8x50L | 2 | 92 |  | Allen wrench | 1 |



D-3



| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|----|--|---------------------------|---|
| 12 | | Special screws M6x12L | 4 | 26 | | M8 | 4 |
| 16 | | Domed nut M8 | 2 | 27 | | Carriage bolt M8x45L | 6 |
| 17 | | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 | | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 |
| 20 | | Quick release knob | 1 | 91 | | Allen key | 1 |
| 24 | | Nylon nut M8 | 2 | | | | |
| 25 | | M8x50L | 2 | 92 | | Allen wrench | 1 |


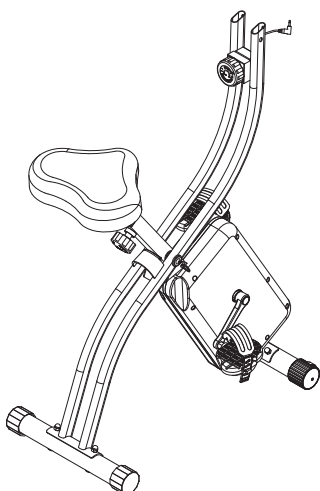
D-4














| | |
|---|---|
|  | 3x 07 Nylon nut (M8x8t) |
|  | 3x 21 Flat washer (Ø8.3xØ17.5x1.0t) |

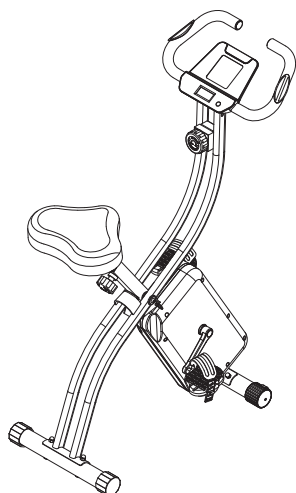
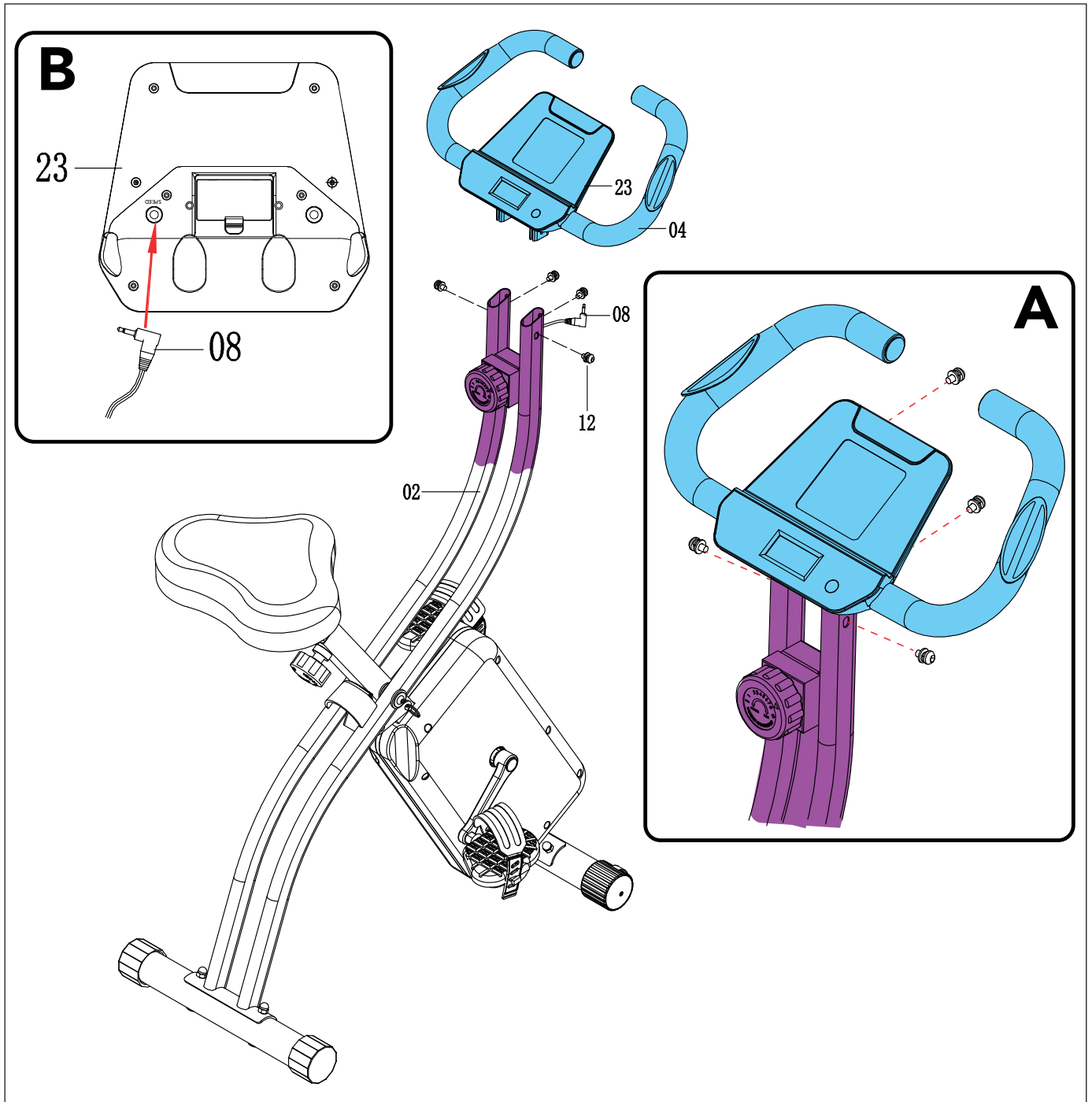
Preassembled

Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

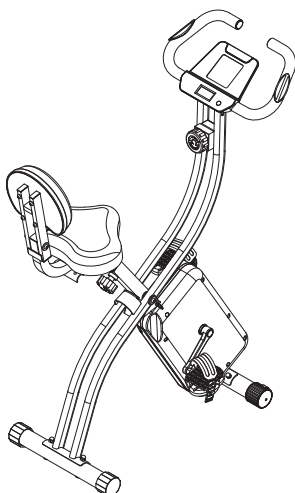
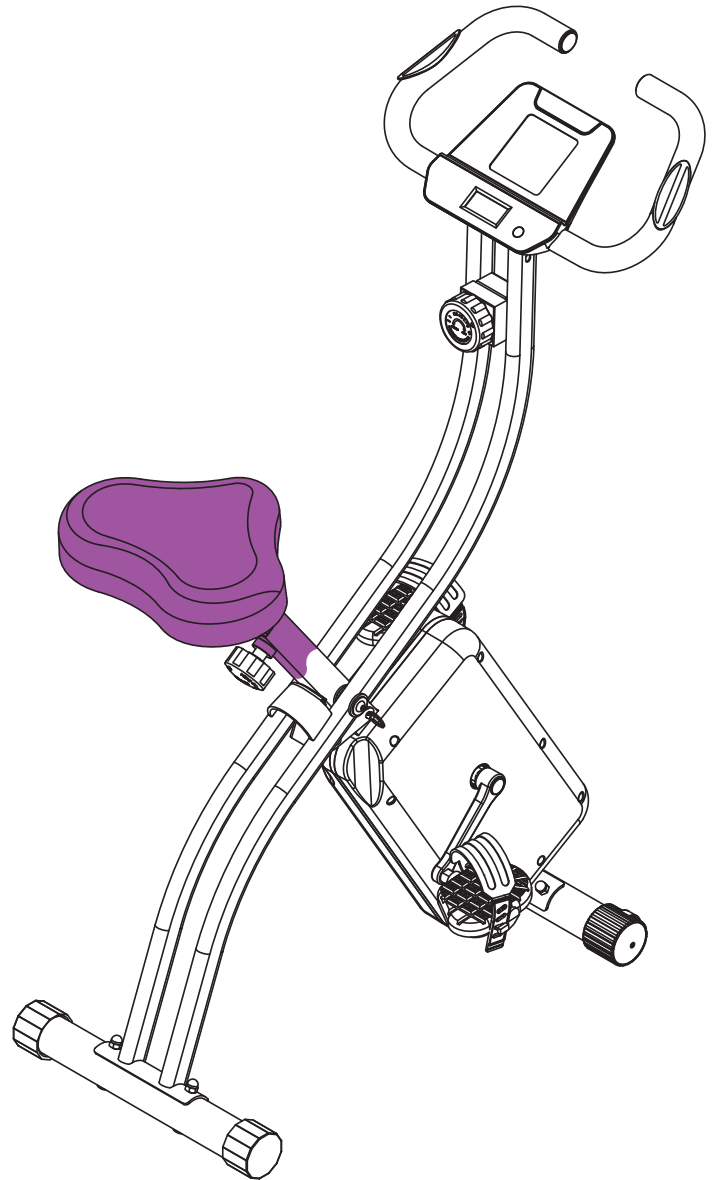
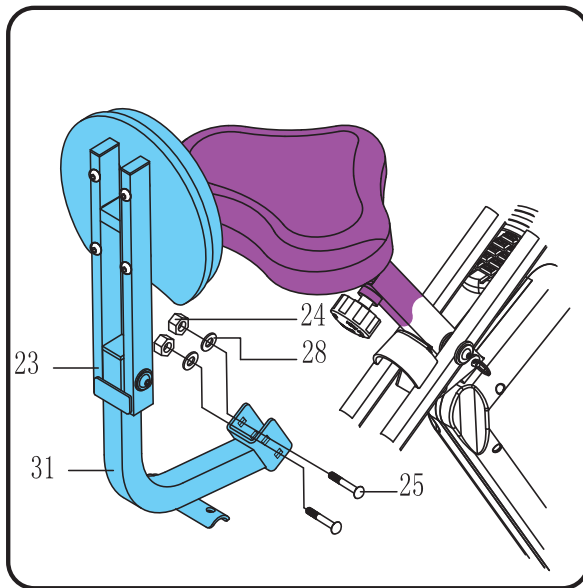
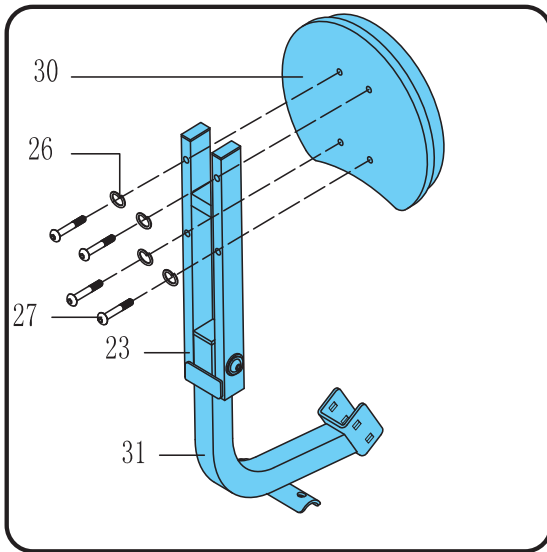
| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|----|---|---------------------------|---|
| 12 |  | Special screws M6x12L | 4 | 26 |  | M8 | 4 |
| 16 |  | Domed nut M8 | 2 | 27 |  | Carriage bolt M8x45L | 6 |
| 17 |  | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 |  | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 |
| 20 |  | Quick release knob | 1 | 91 |  | Allen key | 1 |
| 24 |  | Nylon nut M8 | 2 | | | | |
| 25 |  | M8x50L | 2 | 92 |  | Allen wrench | 1 |

D-5



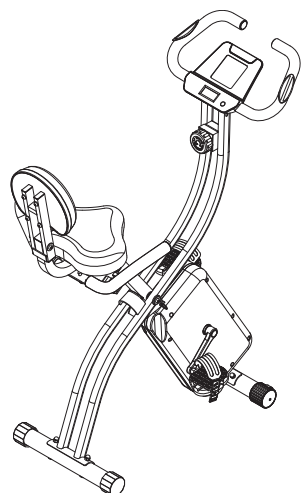
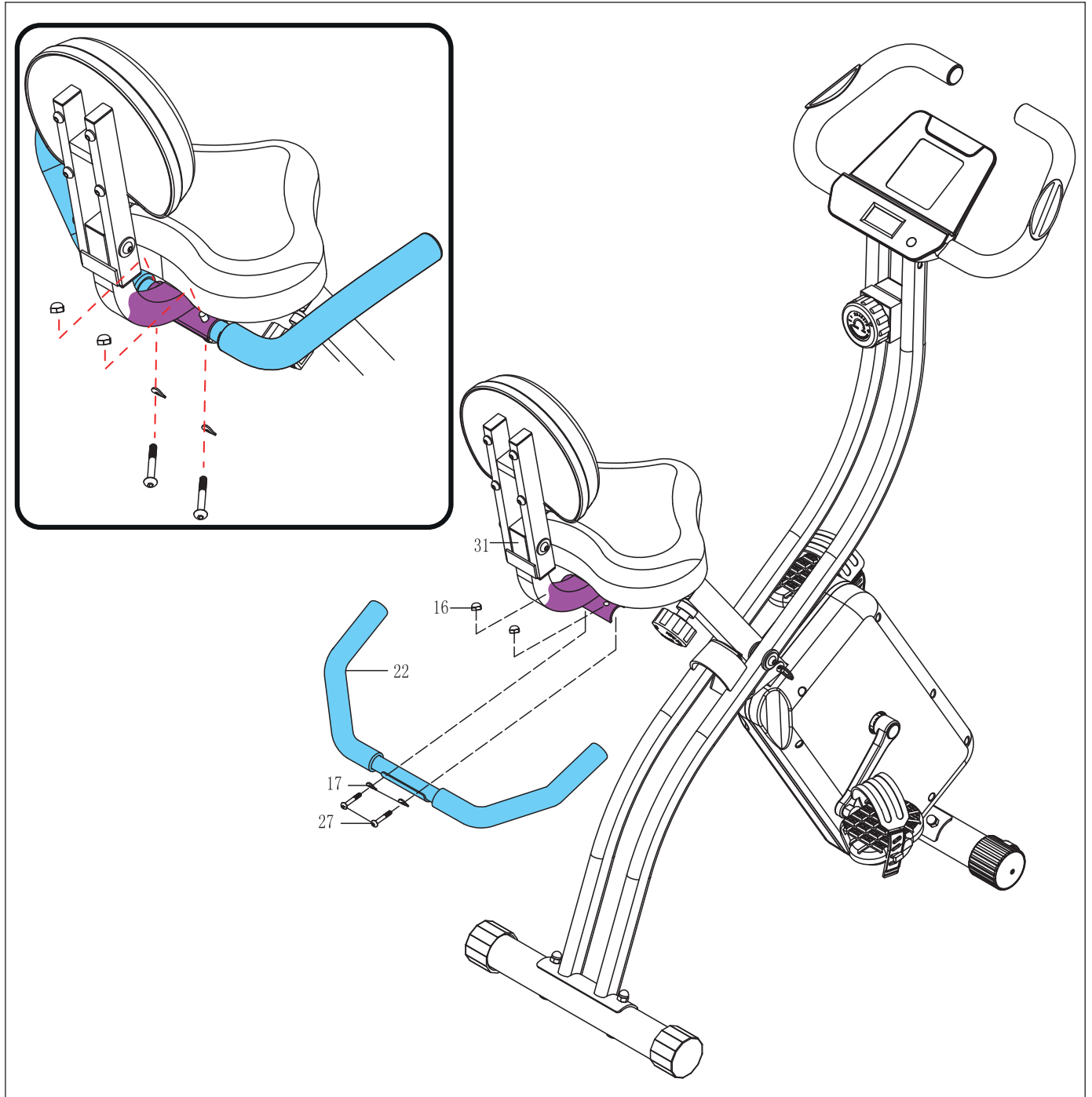
| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|----|--|---------------------------|---|
| 12 | | Special screws M6x12L | 4 | 26 | | M8 | 4 |
| 16 | | Domed nut M8 | 2 | 27 | | Carriage bolt M8x45L | 6 |
| 17 | | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 | | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 |
| 20 | | Quick release knob | 1 | 91 | | Allen key | 1 |
| 24 | | Nylon nut M8 | 2 | | | | |
| 25 | | M8x50L | 2 | 92 | | Allen wrench | 1 |

D-6



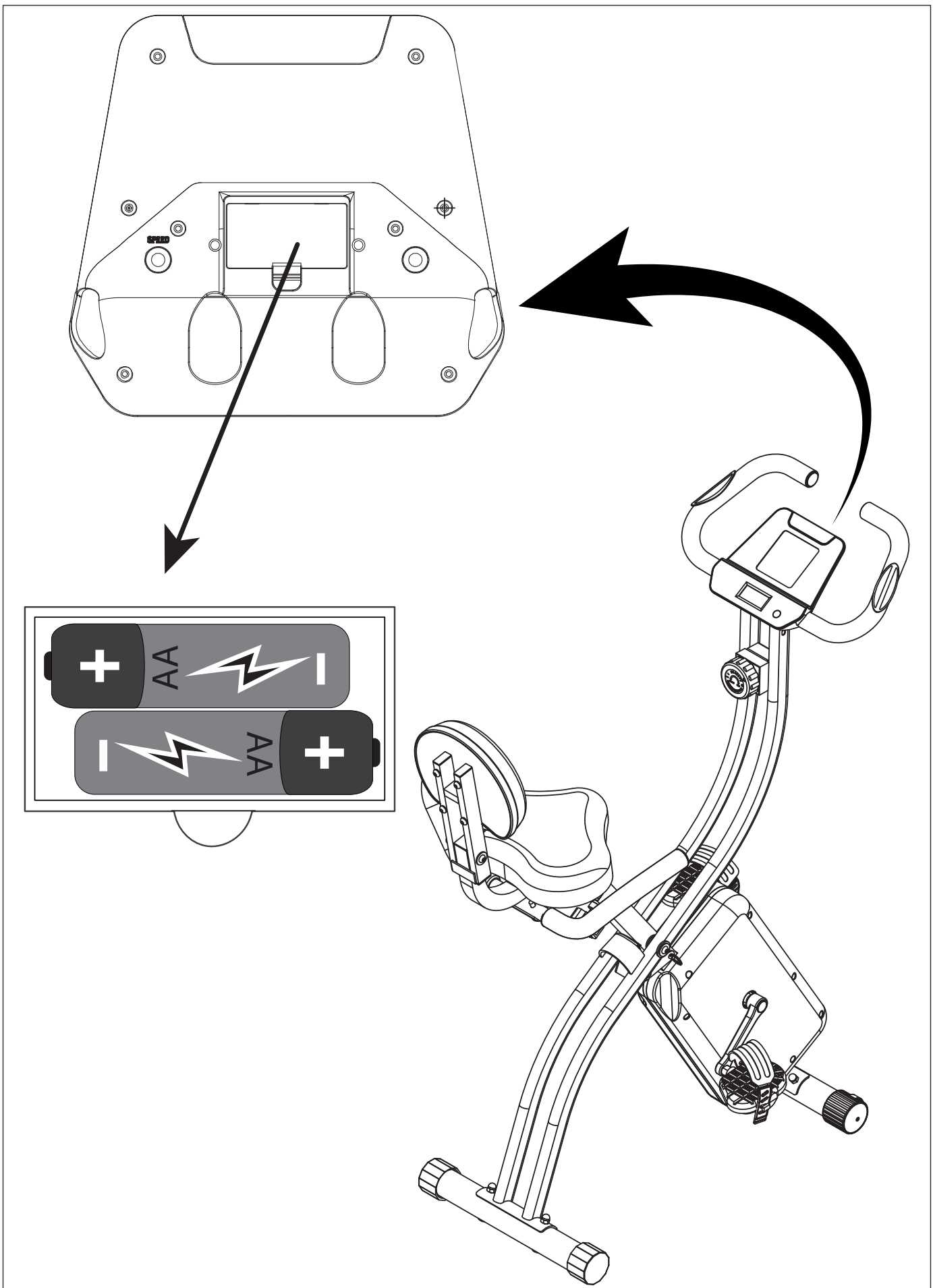
| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|----|--|---------------------------|---|
| 12 | | Special screws M6x12L | 4 | 26 | | M8 | 4 |
| 16 | | Domed nut M8 | 2 | 27 | | Carriage bolt M8x45L | 6 |
| 17 | | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 | | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 |
| 20 | | Quick release knob | 1 | 91 | | Allen key | 1 |
| 24 | | Nylon nut M8 | 2 | | | | |
| 25 | | M8x50L | 2 | 92 | | Allen wrench | 1 |

D-7



| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|----|--|---------------------------|---|
| 12 | | Special screws M6x12L | 4 | 26 | | M8 | 4 |
| 16 | | Domed nut M8 | 2 | 27 | | Carriage bolt M8x45L | 6 |
| 17 | | Curve washer 8.3x 22x1.5t | 2 | 28 | | Flat washer Ø8.3x Ø25x 2t | 2 |
| 20 | | Quick release knob | 1 | 91 | | Allen key | 1 |
| 24 | | Nylon nut M8 | 2 | | | | |
| 25 | | M8x50L | 2 | 92 | | Allen wrench | 1 |

E



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.
- 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 2 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 eksplicite 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 og 35 ° C. Udstyret må kun opbevares i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 5 ° C og 45 ° C.
- 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 110 kg (242 lbs).
- Åbn ikke udstyr uden at rådføre dig med din forhandler.

Monteringsvejledning

Beskrivelse illustration A

Illustrationen viser, hvordan træneren vil se ud, når samlingen er gennemført.

Du kan bruge dette som en reference under din samling, men følg altid trinene i den korrekte rækkefølge som vist på illustrationerne.

Beskrivelse af illustration B

Illustrationen viser, hvilke komponenter og dele du skal finde, når du fjerner æsken fra dit produkt.

NOTE

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

Beskrivelse illustration C

Illustrationen viser det hardware sæt, der fulgte med dit produkt.

Hardware sættet indeholder bolte, skiver, skruer, møtrikker osv. Og de nødvendige værktøjer til at passe korrekt til din træner.

Beskrivelse illustration D

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

NOTE

- Varenumre, der vises i samlingstrinnene, begynder med reservedelstegningen, der kan findes i online fuldversionsbrugermanualen.

ADVARSEL

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

ADVARSEL

- 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.

Yderligere monteringsoplysninger.

D3 Sådan monteres pedalerne korrekt.

NOTE

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

Højre pedal

Find "R" eller "L" mærket på pedalakslen

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

Venstre pedal

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

NOTE

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

Træning

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

For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Forøg antallet af træningssessioner for at forbedre dit fitnessniveau. Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er forpligtet til slanketure, bør dyrke motion hver dag, i de første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning med lav hastighed og lav modstand for at forhindre, at det kardiovaskulære system udsættes for stor belastning. Efterhånden som fitnessniveauet forbedres, kan hastighed og modstand gradvist øges. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

Træningsinstruktioner

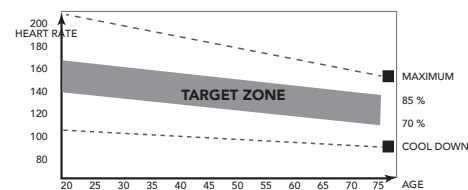
Brug af din fitness træner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, tonemuskulatur og i forbindelse med en kalorikontrolleret kost hjælper du dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det er tilrådeligt at lave et par strækøvelser som vist herunder. Hver strækning skal holdes i cirka 30 sekunder, tving eller ryk ikke dine muskler i en strækning - hvis det gør ondt, STOP

Træningsfasen

Dette er det stadium, hvor du lægger kræfterne i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejde for din, men det er meget vigtigt at opretholde et stabilt tempo hele vejen igennem. Arbejdshastigheden bør være tilstrækkelig til at øge dit hjerteslag til målzonen vist på grafen herunder.



Denne fase bør vare i mindst 12 minutter, selvom de fleste mennesker starter på cirka 15-20 minutter

Afkølingsfasen

Denne fase er at lade dit kardiovaskulære system og muskler falde ned. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen f.eks. reducer dit tempo, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages og igen huske på ikke at tvinge eller rykke dine muskler ind i strækningen.

Når du bliver bedre, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det tilrådes at træne mindst tre gange om ugen, og om muligt placere din træning jævnt i løbet af ugen.

Muskel toning

For at tone muskler, mens du er på din fitness træner, skal du have modstanden sat ret høj. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne så længe du gerne vil. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og afkølingsfaserne, 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 lægger i.

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

Hjerterytme

Pulsmåling (håndpulssensorer)

Pulsfrekvensen måles af sensorer i styret, når brugeren rører begge sensorer samtidigt. Nøjagtig pulsmåling kræver, at huden er let fugtig og konstant rører ved håndpulssensorerne. Hvis huden er for tør eller for fugtig, bliver pulsmåling mindre præcis.

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. Kontakt en læge, hvis du tilhører en risikogruppe.

Nybegynder

50-60% af maksimal puls

Velegnet til begyndere, vægtvagtere, rekonvalescenter og personer, der ikke har dyrket motion 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 træning med lang udholdenhed.

BRUG

Udfoldning og foldning.

Træk låsestiften ud af samlingen og fold aluminiumsskinnen, og fastgør den derefter med låsestiften.

Justering af modstand

For at øge eller reducere modstanden drejes justeringsknappen øverst på styrestøtterøret med uret (+ retning) for at øge modstanden og mod uret (- retning) for at reducere modstanden.

Skalaen over knappen (1-8) hjælper dig med at finde og nulstille en passende modstand.

Udskiftning af batterierne (fig E)

Konsollen er udstyret med 2 AA -batterier bag på konsollen.

- Fjern dækslet.
- Fjern de gamle batterier.
- Isæt de nye batterier. Sørg for, at batterierne matcher (+) og (-) polaritetsmærkningerne.
- Monter dækslet.

Konsol (fig F)



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

V ADVARSEL

- △ Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- △ Tør konsollens overflade, når den er dækket af sveddråber.
- △ Stol ikke på konsollen.

NOTE

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyret ikke bruges i 4 minutter. Hvis konsollen er i standbytilstand, viser displayet rumtemperaturen

Forklaring af knapper

Mode

- Tryk på mode -knappen for at vælge konsolfunktioner.
- Tryk og hold nede i 3 sekunder for at nulstille: TID, HASTIGHED, DISTANCE, KALORIER & PULS.

NOTE

- Kilometertælleren kan kun nulstilles ved en batteribytte.

Forklaring Displayfunktioner

Scan

- I SCAN -tilstand skal du trykke på MODE -tasten for at vælge funktioner.
- Scan automatisk gennem hver tilstand i rækkefølge hvert 5. sekund.
- Visningssekvensen, når der trykkes på MODE -tasten: TID, HASTIGHED, DISTANCE, KALORIER, ODO & PULS.

Time

- Akkumulerer automatisk træningstid, når du træner.
- Det er ikke muligt at indstille mål, computeren begynder at tælle op fra.
- Område 00:00 ~ 99:59

Speed

- Viser den aktuelle træningshastighed.
- Område 0,0 ~ 99,9

Distance

- Akkumulerer automatisk afstanden fra træning, når du træner.
- Område 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Odometer

- Samler automatisk den samlede afstand for alle træningssessioner.
- Område 0,0 ~ 99,99 KM / 0,00 ~ 9999 KM

Calories

- Akkumulerer automatisk forbrændte kalorier under træning.
- Område 0 ~ 999.9

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 0-40 ~ 206 BPM

Betjening

Tænd

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde konsollen, når den er i dvaletilstand.
- Start med at pedalere for at tænde konsollen, når den er i slumretilstand.

Sluk

Uden at der sendes noget signal til skærmen i 4 minutter, går skærmen automatisk i SLEEP -tilstand.

Rengøring og vedligeholdelse

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 funktionsfejl

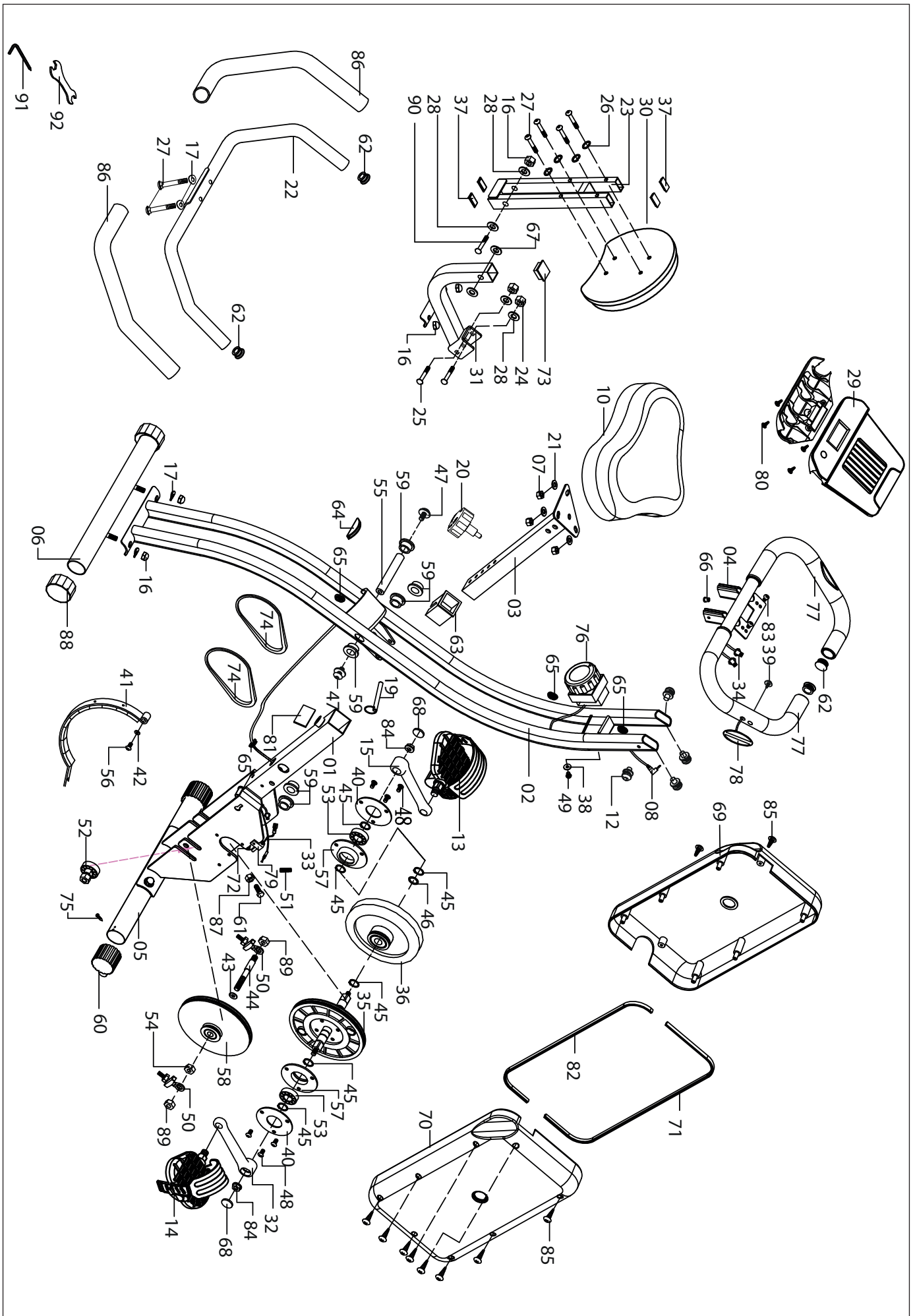
På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der opstå fejl og funktionsfejl forårsaget af individuelle dele i udstyret. I de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt at udskifte den defekte del.

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

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 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 | Front support tube | | 1 |
| 2 | Rear support tube | | 1 |
| 3 | Seat post tube | | 1 |
| 4 | Front handlebar tube | | 1 |
| 5 | Front stabilizer | | 1 |
| 6 | Rear stabilizer | | 1 |
| 7 | Nylon nut | M8x8t | 3 |
| 8 | Sensor wire | | 1 |
| 9 | Flat washer | Ø6.5xØ13x1.5t | 2 |
| 10 | Seat | | 1 |
| 12 | Special screws | M6x12L | 4 |
| 13 | Pedal (LH) (& 14) | 9/16" | 1 |
| 14 | Pedal (RH) | 9/16" | 1 |
| 15 | Crank (LH) | | 1 |
| 16 | Domed nut | M8x16t | 7 |
| 17 | Curved washer | Ø8.3xØ22x1.5t | 6 |
| 18 | Curved washer | Ø6.5xØ13x1.5t | 2 |
| 19 | Lock pin | Ø8x70L | 1 |
| 20 | Quick release knob | M16x1.5P | 1 |
| 21 | Flat washer | Ø8.3xØ17.5x1.0t | 3 |
| 22 | Rear handlebar tube | | 1 |
| 23 | Back cushion support tube | | 1 |
| 24 | Nylon nut | M8x8t | 2 |
| 25 | Carriage bolt | M8x50L | 2 |
| 26 | Spring washer | | 4 |
| 27 | Allen Bolt | M8x45L | 6 |
| 28 | Flat washer | Ø8.3xØ25x2.0t | 4 |
| 29 | Computer | 30L | 1 |
| 30 | Back cushion | | 1 |
| 31 | Lower back cushion support tube | | 1 |
| 32 | Crank (RH) | | 1 |
| 33 | Sensor | | 1 |
| 34 | Pulse sensor wire | | 2 |
| 35 | Pulley | | 1 |
| 36 | Flywheel assembly set | | 1 |
| 37 | Square end cap | 15x30x1.5t | 4 |
| 38 | Flat washer | Ø5.2xØ18x1.5t | 1 |
| 39 | Special screws | ST4.2x20L | 2 |
| 40 | Stationary plate | Ø31.5xØ75x2.0t | 2 |
| 41 | Magnetic assembly | | 1 |
| 42 | Plastic washer | Ø6.3xØ13x0.5 | 1 |
| 43 | Plastic washer | Ø10.3xØ14x1t | 1 |
| 44 | Axle for pulley | Ø12.7x94L | 1 |
| 45 | C-clip | Ø17 | 6 |
| 46 | Wave washer | Ø17 | 1 |
| 47 | Special screws | M8x15L | 2 |
| 48 | Screw | M6x10L | 6 |

| NR | Description | Specs | Qty |
|----|-----------------------------------|-------------------------|-----|
| 49 | Screw | M5x20L | 1 |
| 50 | Flywheel adjustor | Ø18x58L | 2 |
| 51 | Spring | Ø8x54L | 1 |
| 52 | Idler wheel | | 1 |
| 53 | Bearing | 6003ZZ | 2 |
| 54 | Hex head nut | M10x8t | 1 |
| 55 | Axle for main frame | | 1 |
| 56 | Screw | M5x10L | 1 |
| 57 | Bearing bracket | | 2 |
| 58 | Pulley 2 | | 1 |
| 59 | Bushing | | 6 |
| 60 | Transportation wheel | Ø50 | 2 |
| 61 | Hex head bolt | M6x30L | 1 |
| 62 | End cap for handlebar tube | | 4 |
| 63 | Bushing | | 1 |
| 64 | Bumper | 50Lx7.6Wx 13.5Hx1.8t | 1 |
| 65 | Oval grommet | Ø20x15 | 4 |
| 66 | Grommet | Ø14.5x12H | 1 |
| 67 | Plastic washer | OD20xID8.5x2.0t | 2 |
| 68 | End cap for crank | M22 | 2 |
| 69 | Chain cover (LH) | | 1 |
| 70 | Chain cover (RH) | | 1 |
| 71 | Front decorate strip | | 1 |
| 72 | Screw | M4x10L | 1 |
| 73 | Square end cap | 30x1.5t | 1 |
| 74 | Belt | 230J3 | 2 |
| 75 | Self-tapping screw | ST4.2x12 | 2 |
| 76 | Tension knob | | 1 |
| 77 | Foam grip | | 2 |
| 78 | Pulse sensor | | 2 |
| 79 | Sensor bracket | | 1 |
| 80 | Self-tapping screw | | 4 |
| 81 | EVA pad | 38Lx18Wx3.0t | 1 |
| 82 | Rear decorate strip | | 1 |
| 83 | Screw | M5x8L | 2 |
| 84 | Flange nut | M10x7tx1.25P | 2 |
| 85 | Self-tapping screw | ST4.2x20L | 10 |
| 86 | Foam grip for rear handlebar tube | | 2 |
| 87 | Hex head nut | M6x5.0t | 1 |
| 88 | End cap for rear stabilizer | Ø50 | 2 |
| 89 | Hex head bolt | M10x8t | 2 |
| 90 | Allen bolt | M8x80L | 1 |
| 91 | Allen key | 80Lx30W | 1 |
| 92 | Allen wrench | 13/ 15 | 1 |
| | | | |
| | Hardware kit | | 1 |



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com



20210727-W