

TUNTURI®

SIGNATURE F20 BIKE



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.



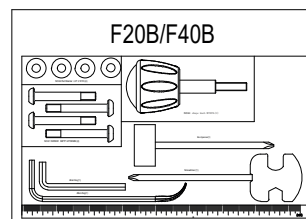
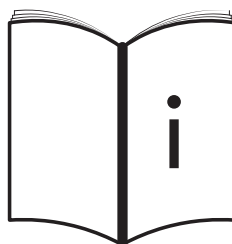
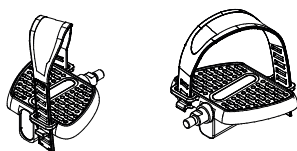
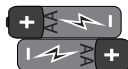
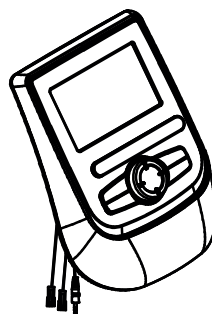
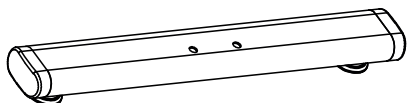
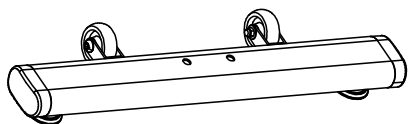
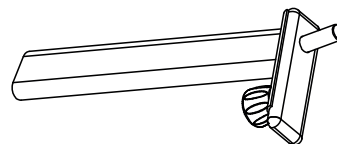
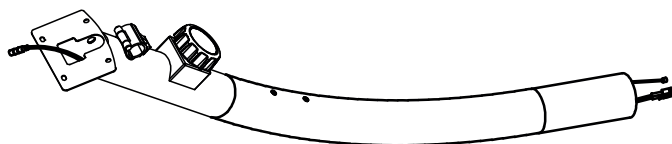
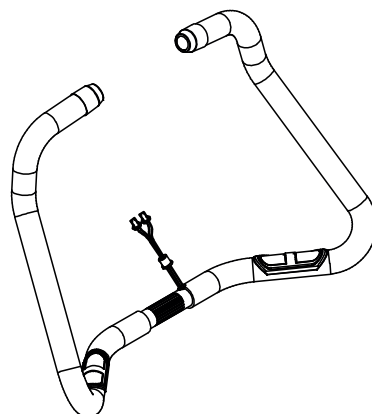
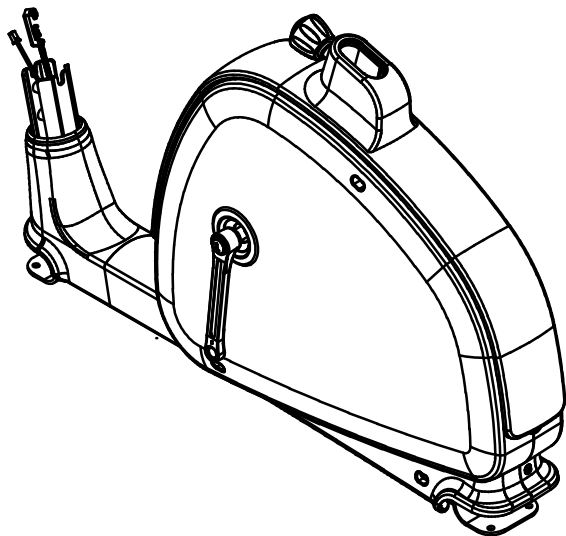
A



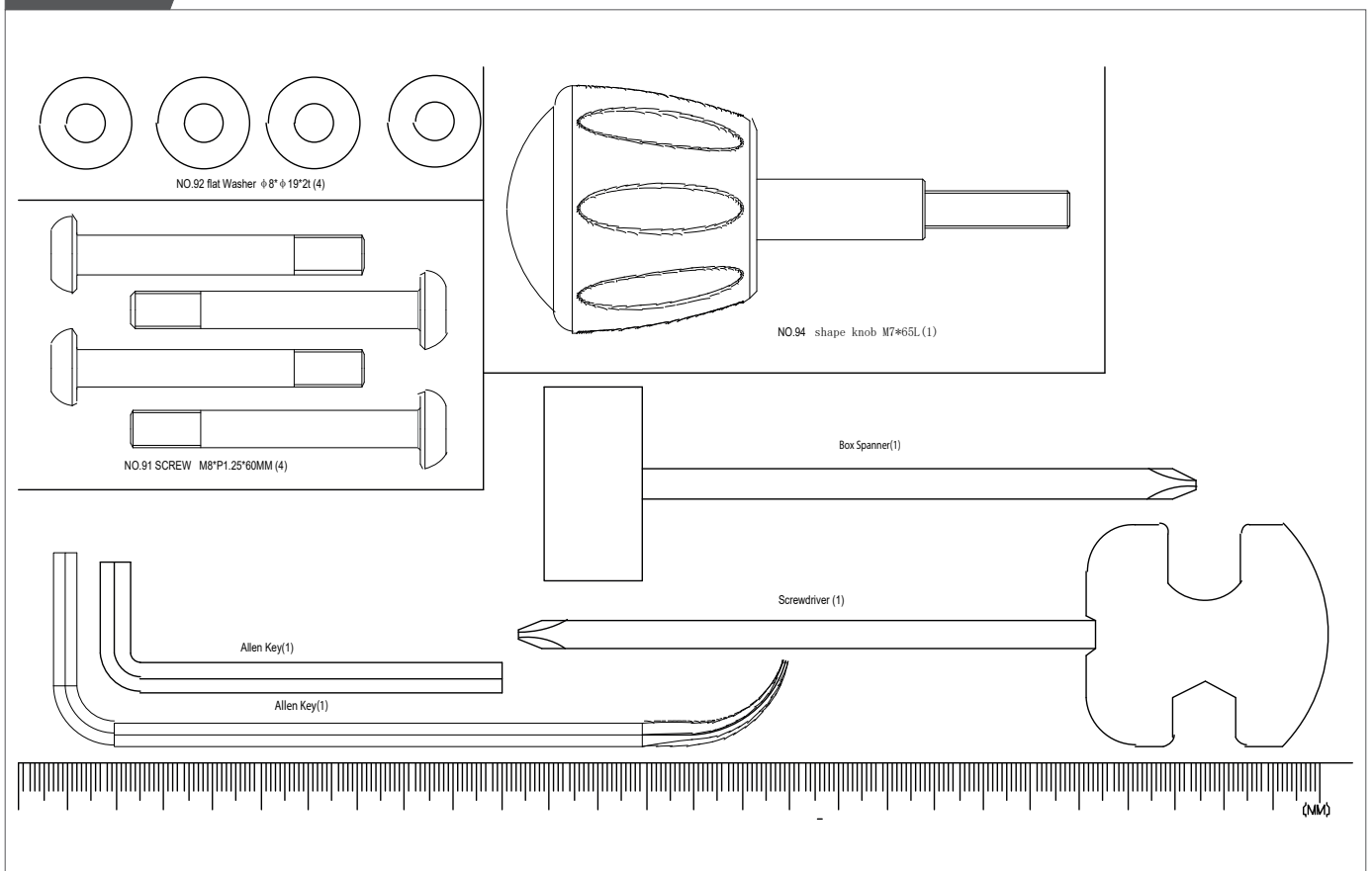


Signature F20 Bike

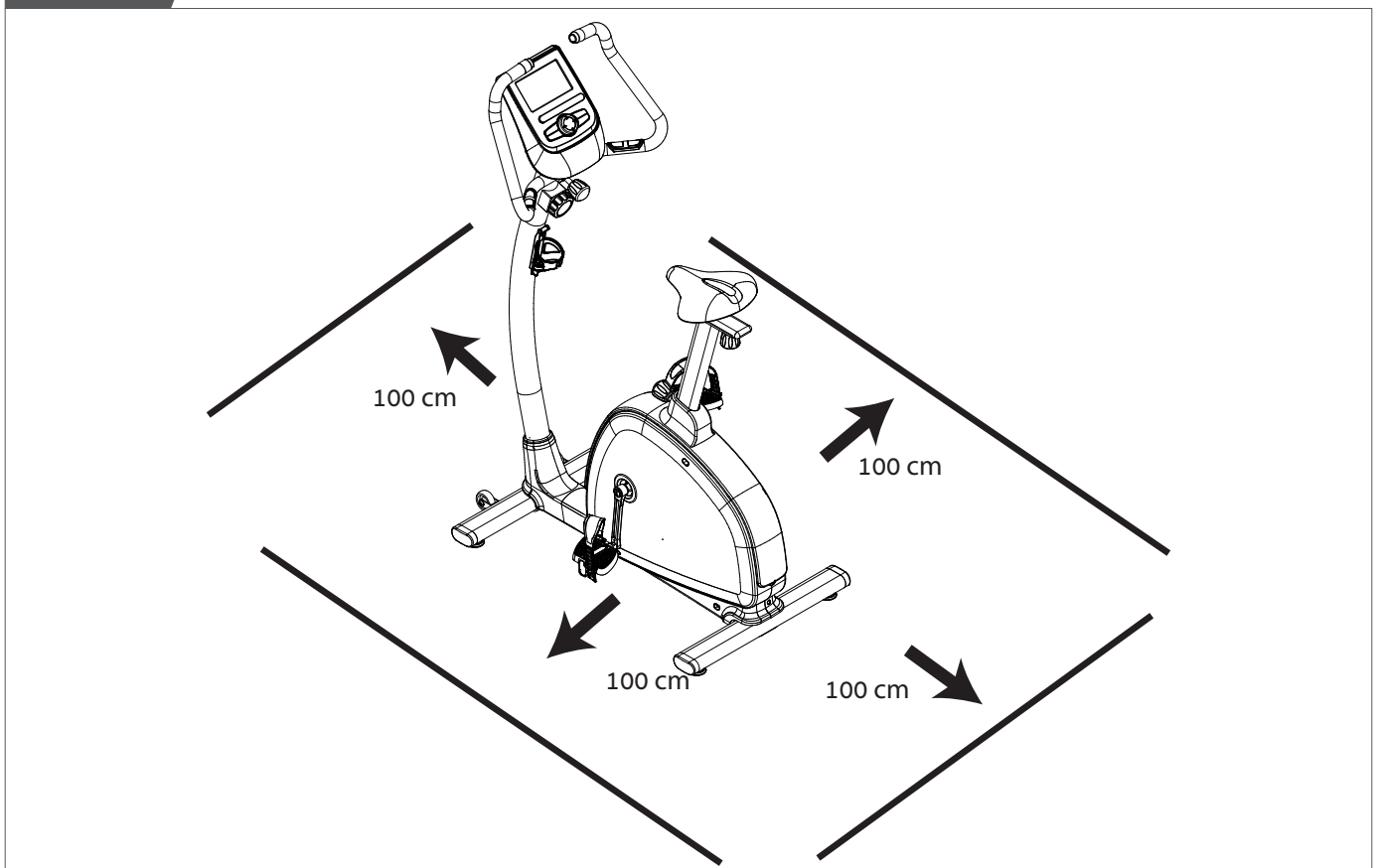
B



C

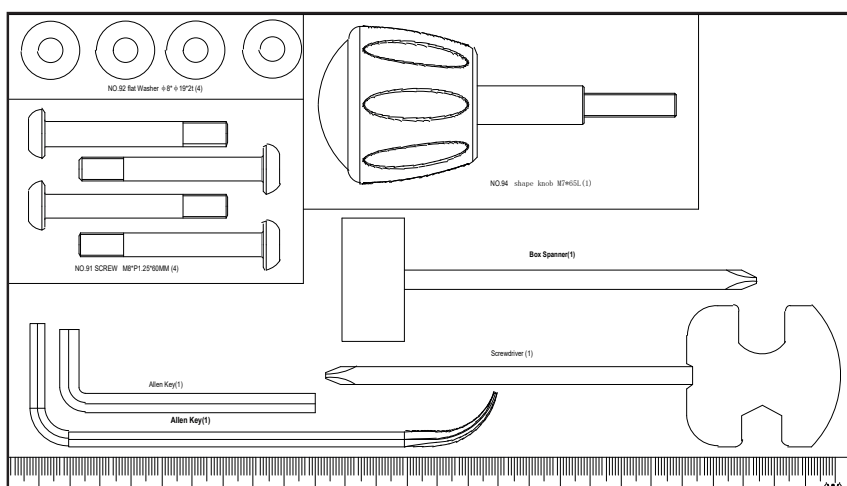
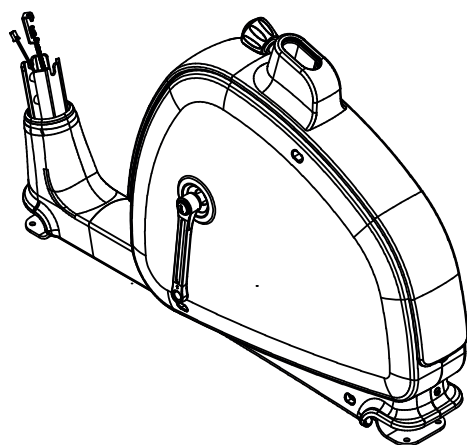
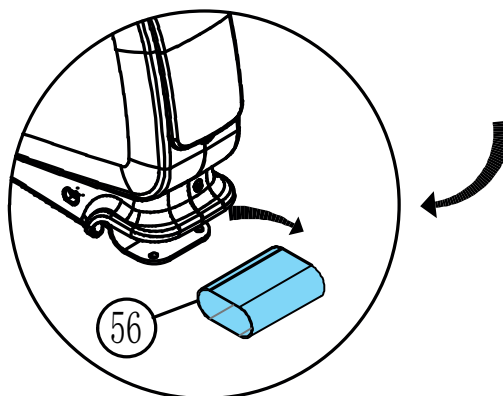
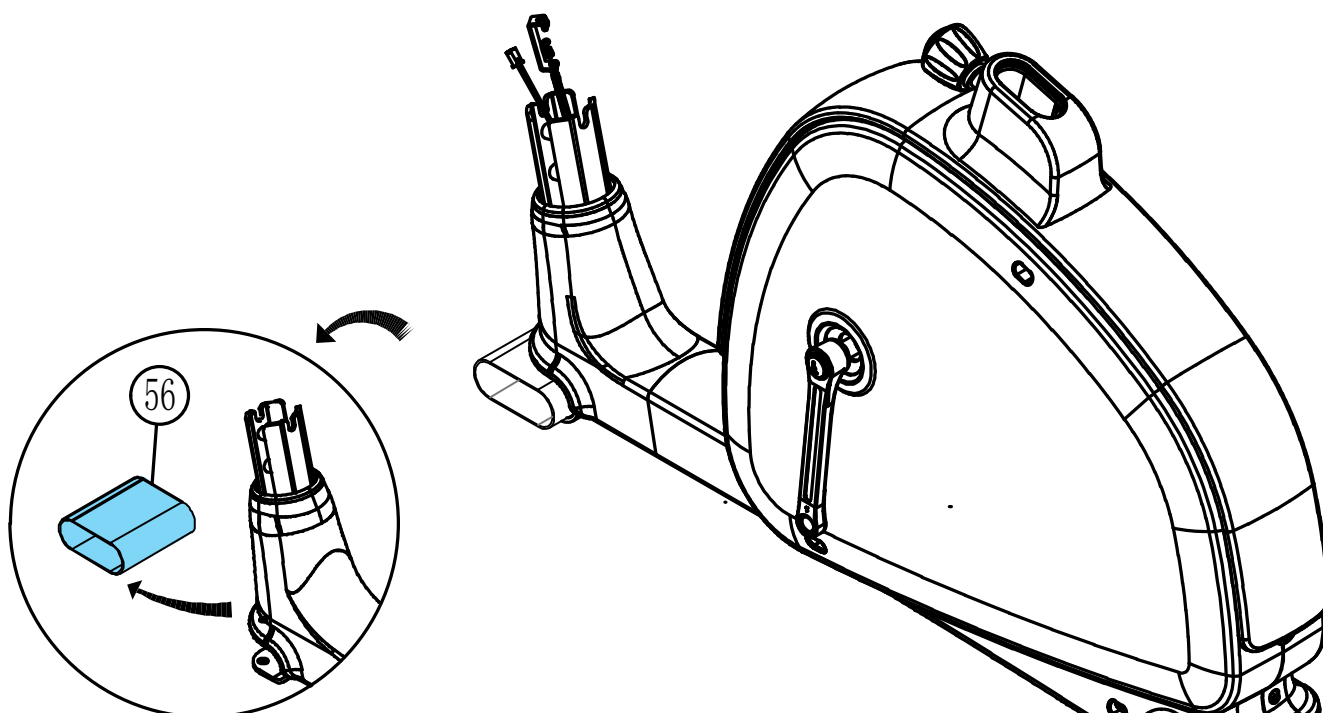


D-00

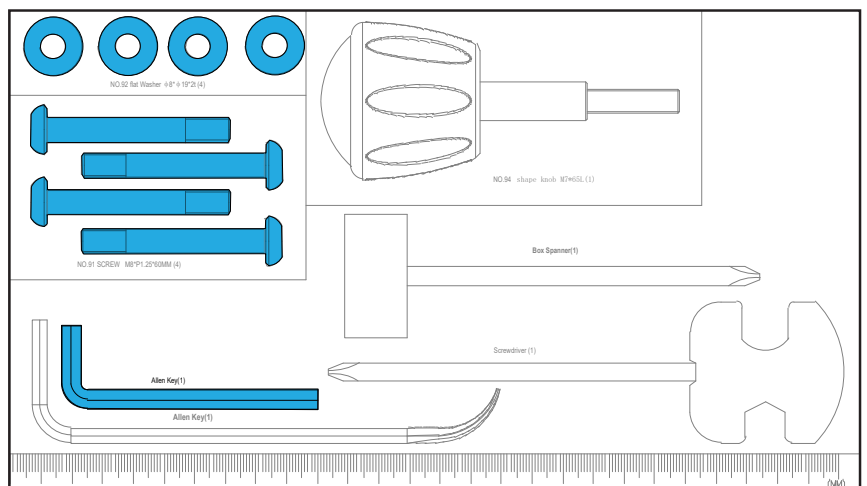
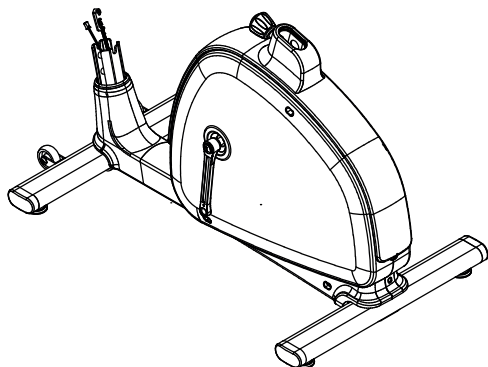
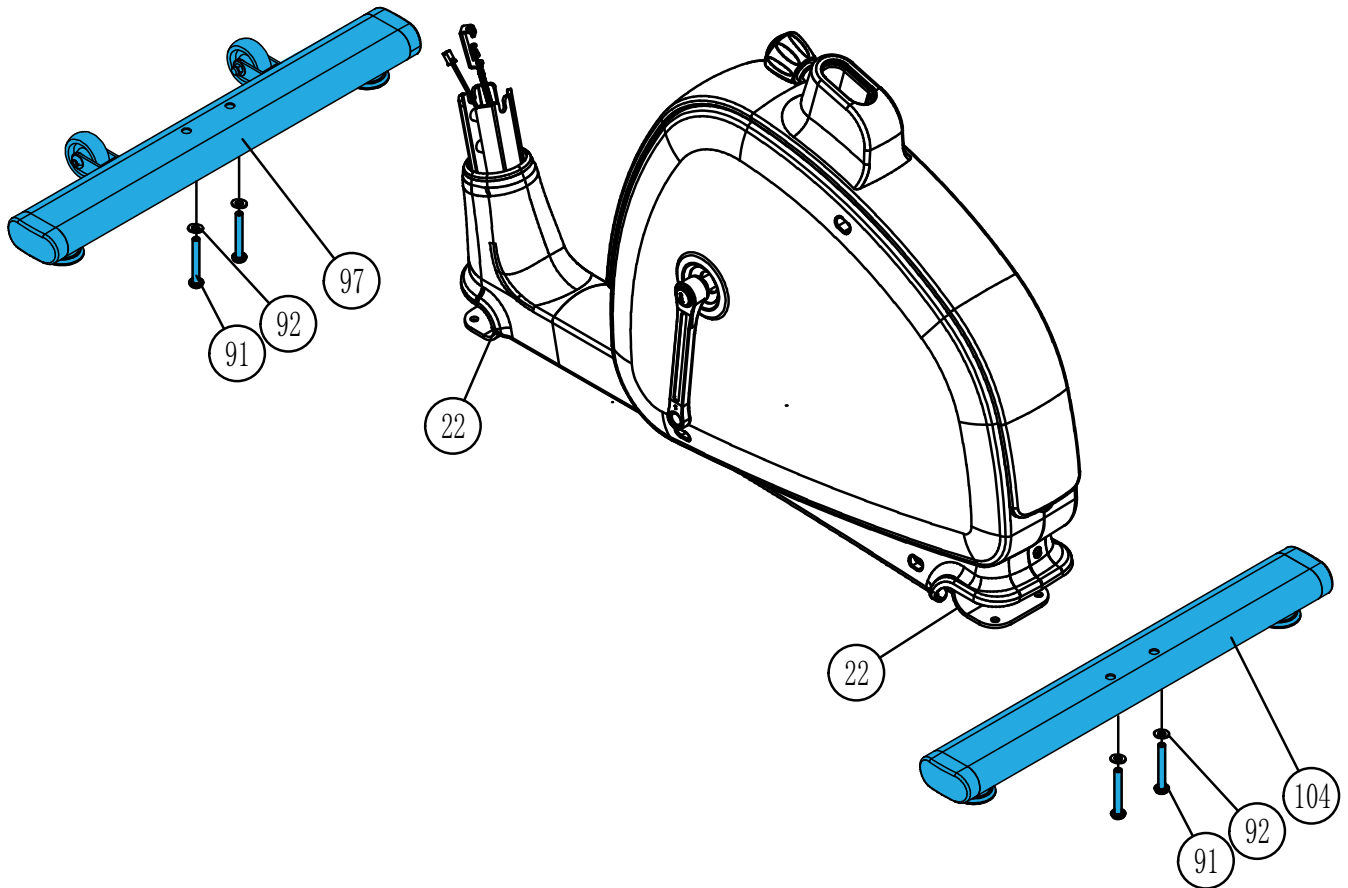




D-01



D-02

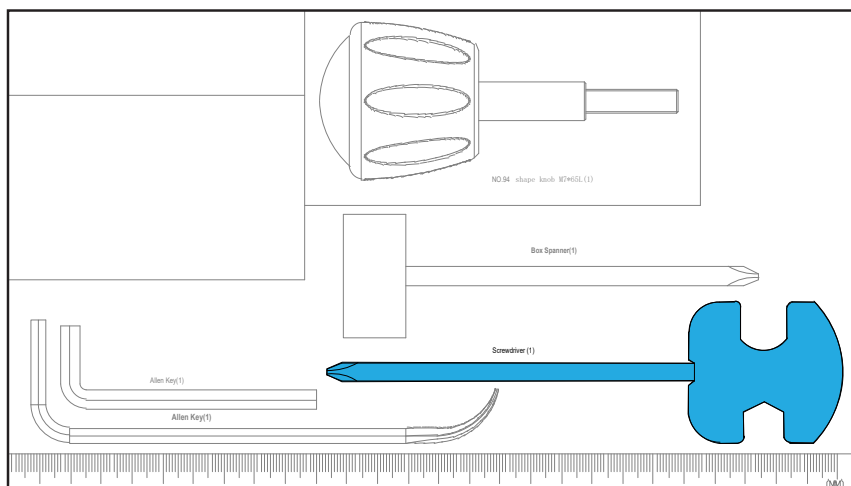
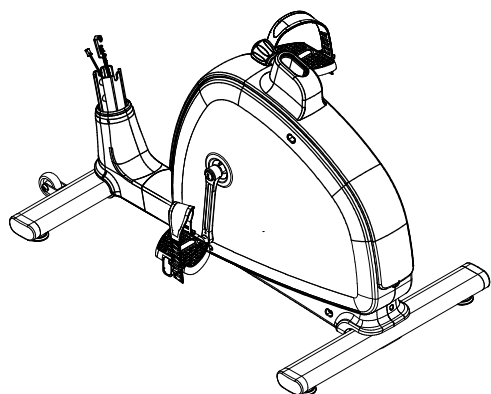
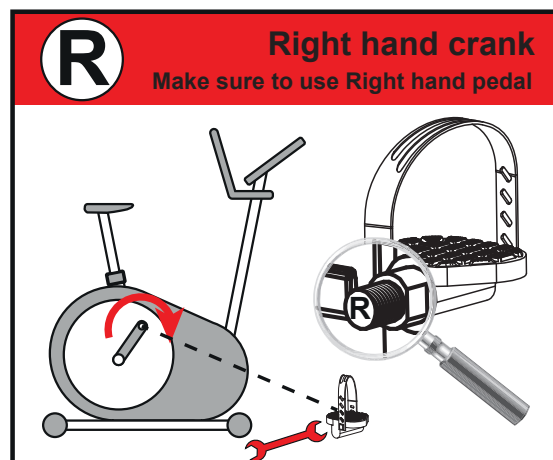
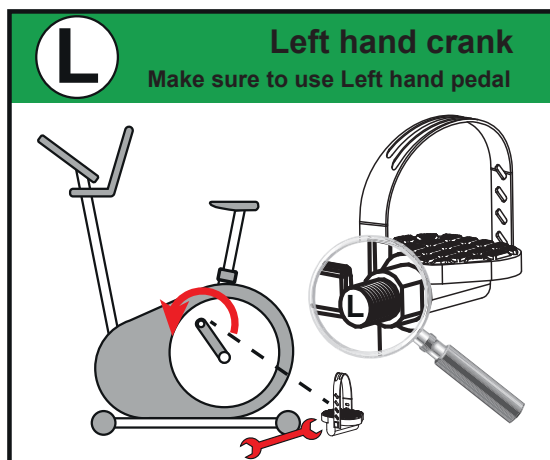
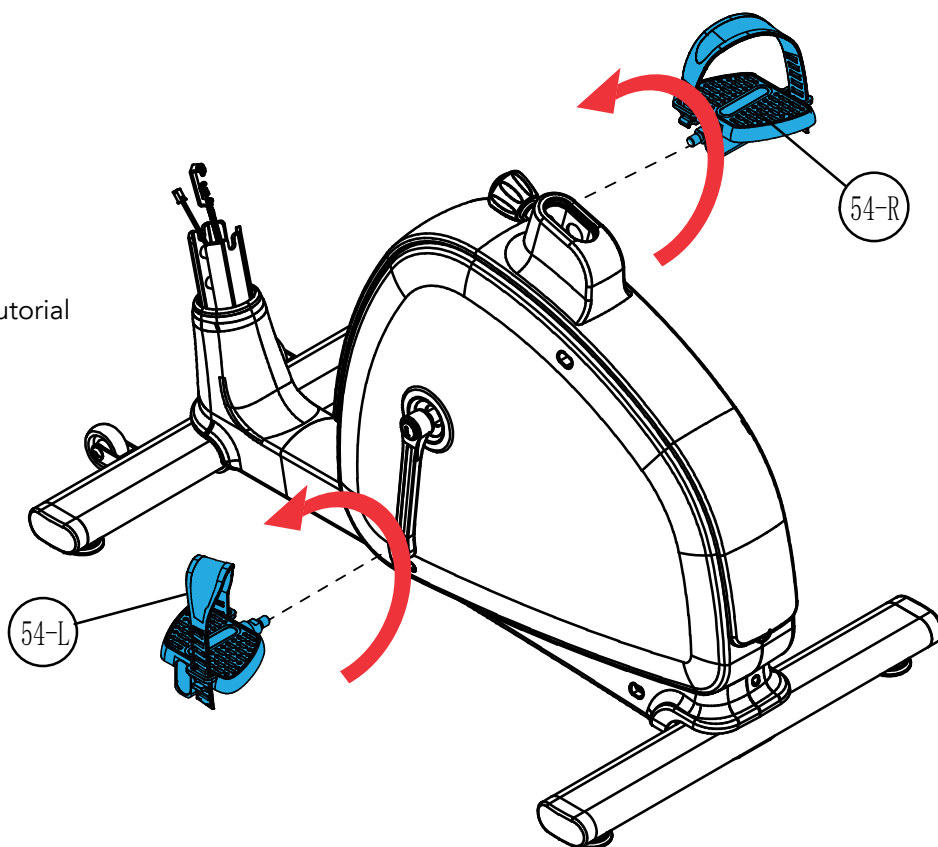




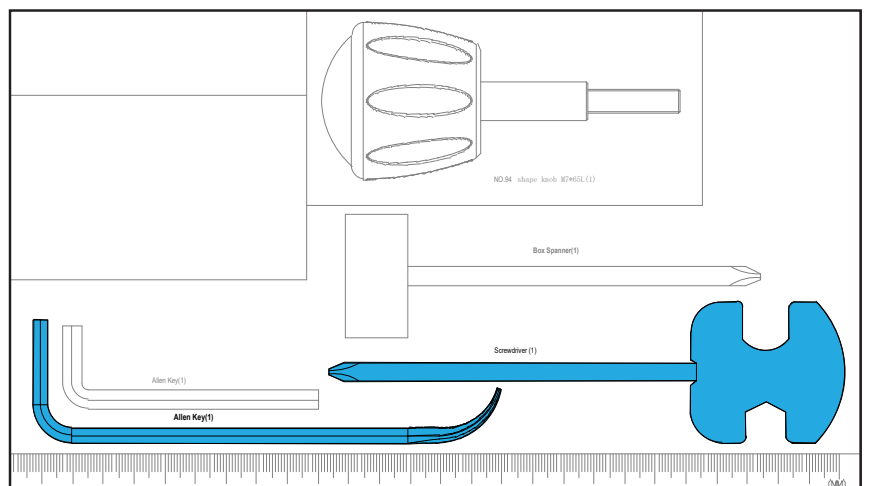
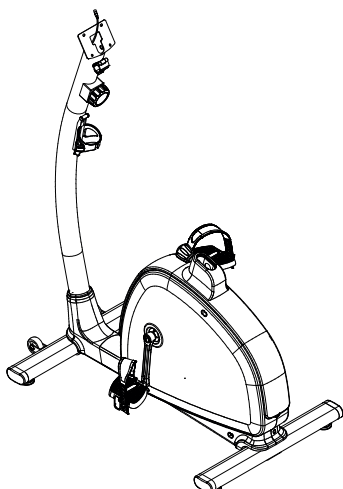
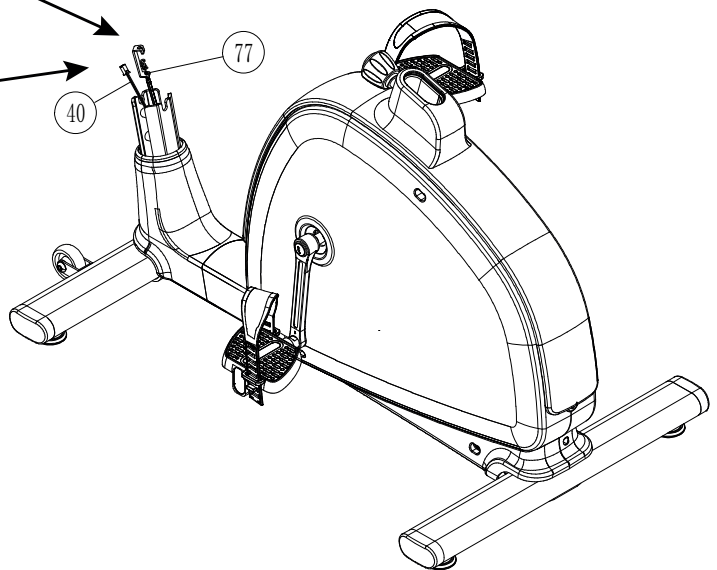
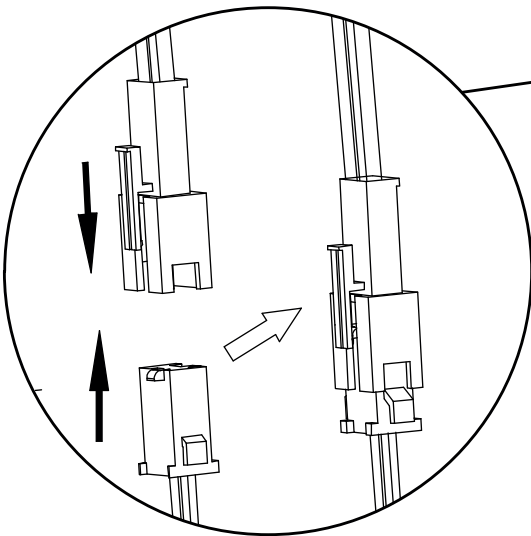
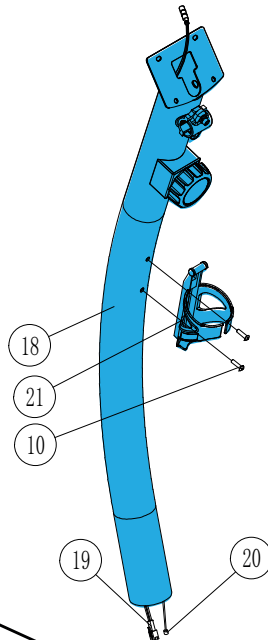
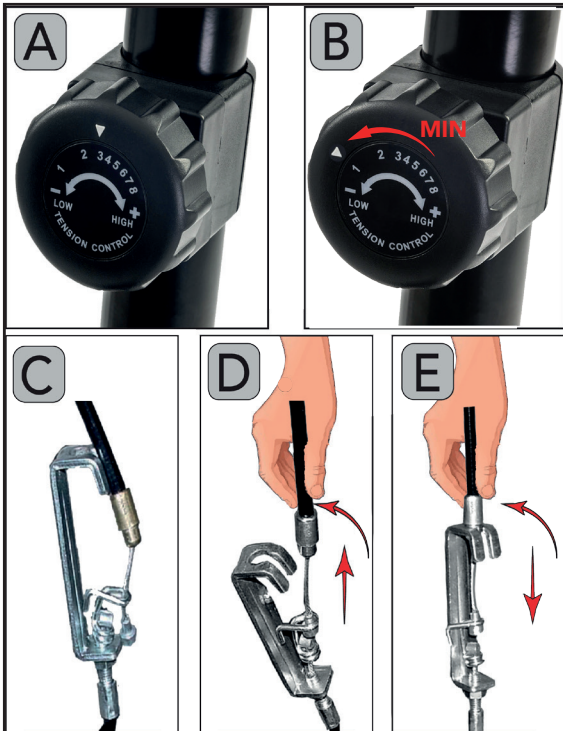
D-03



Scan to see YouTube tutorial



D-04

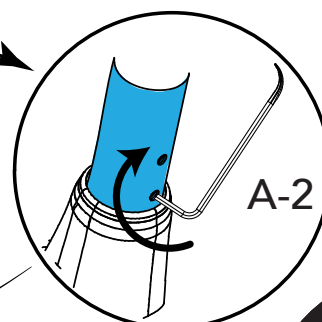
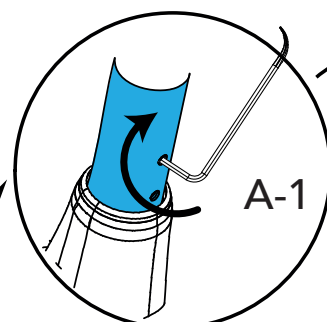
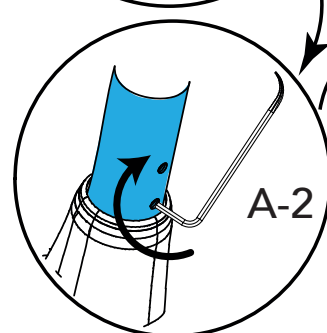
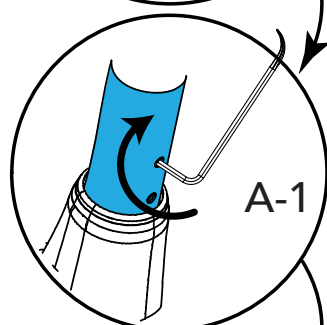
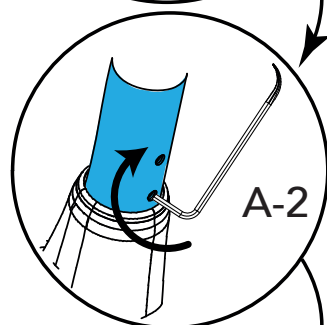
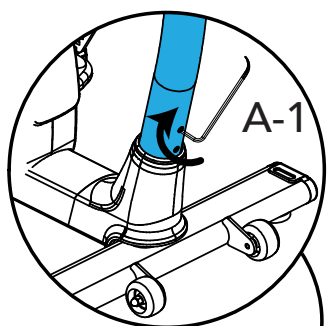




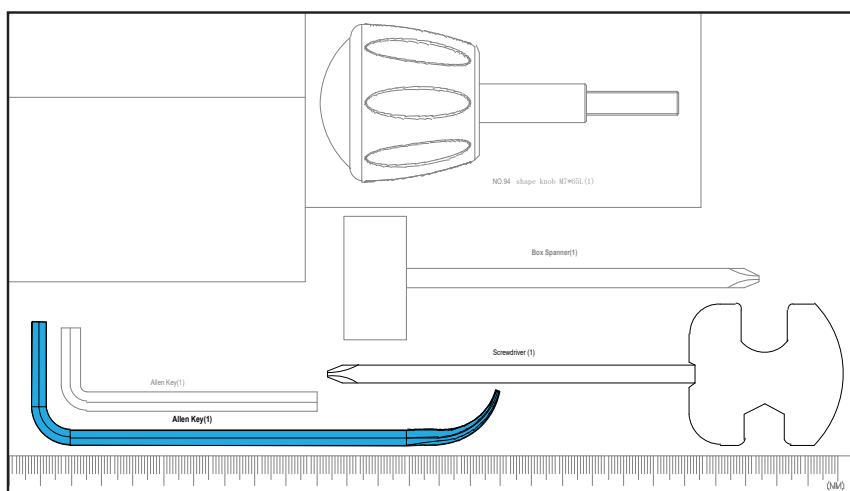
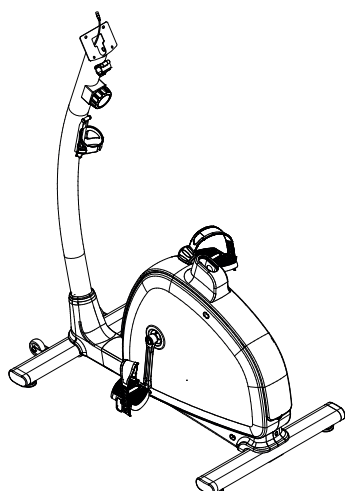
D-05



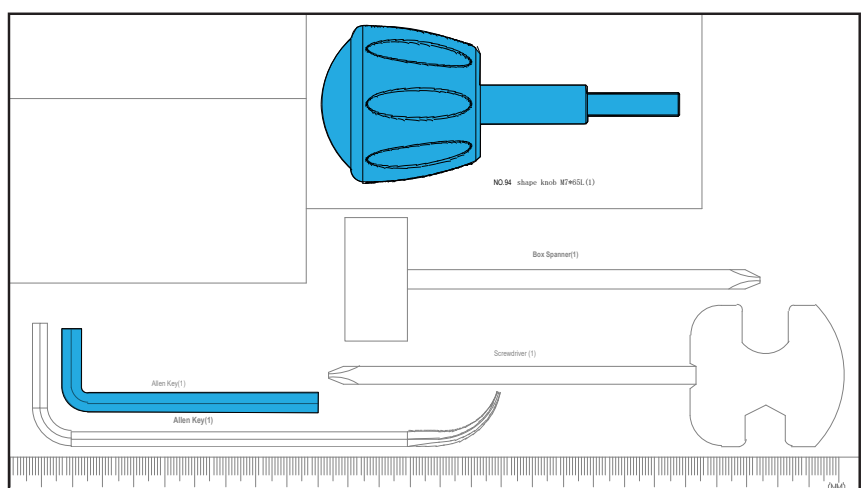
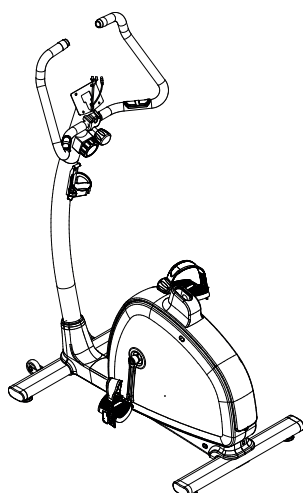
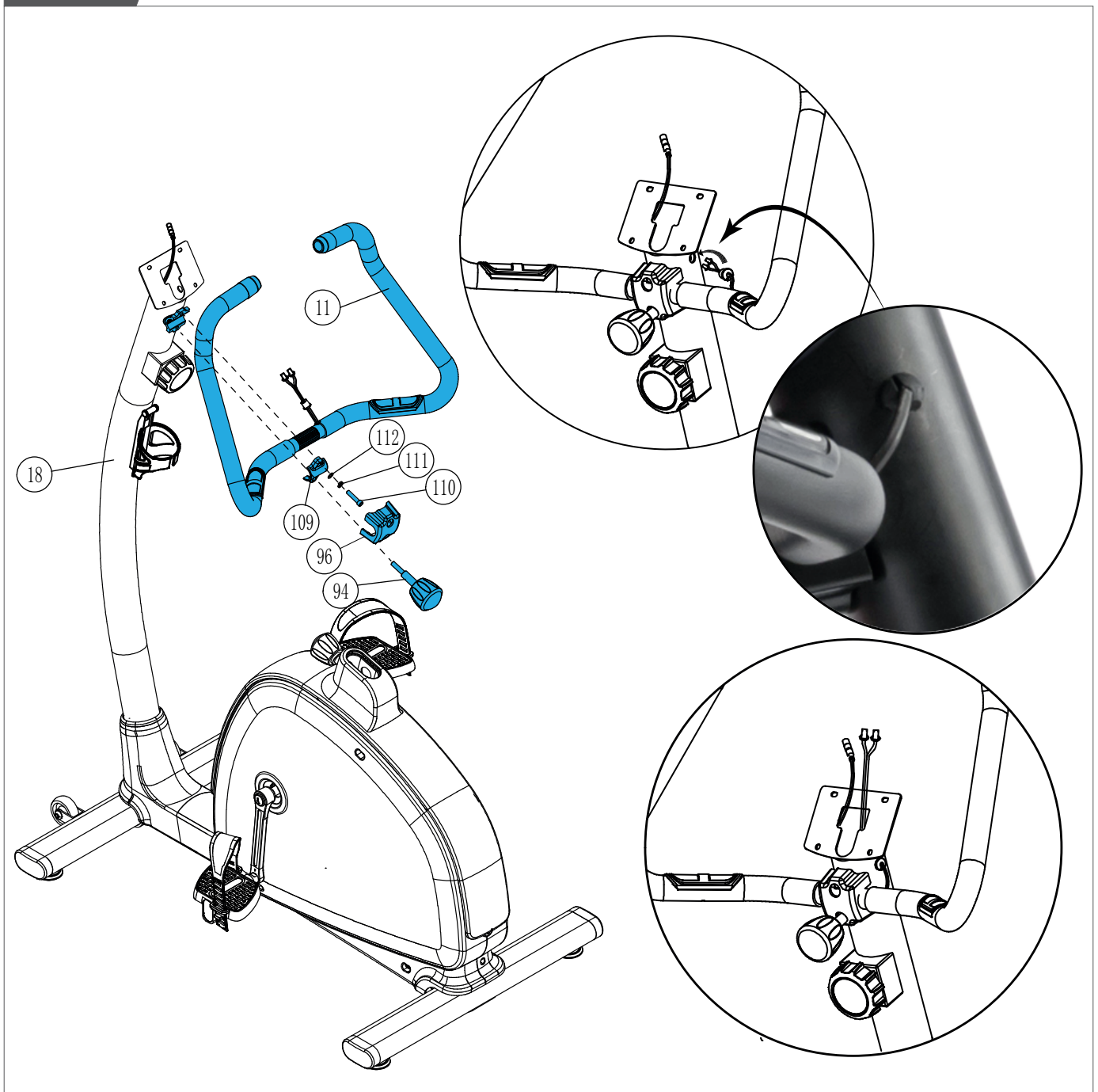
Scan to see YouTube tutorial



A-1 → A-2 → A-1 →

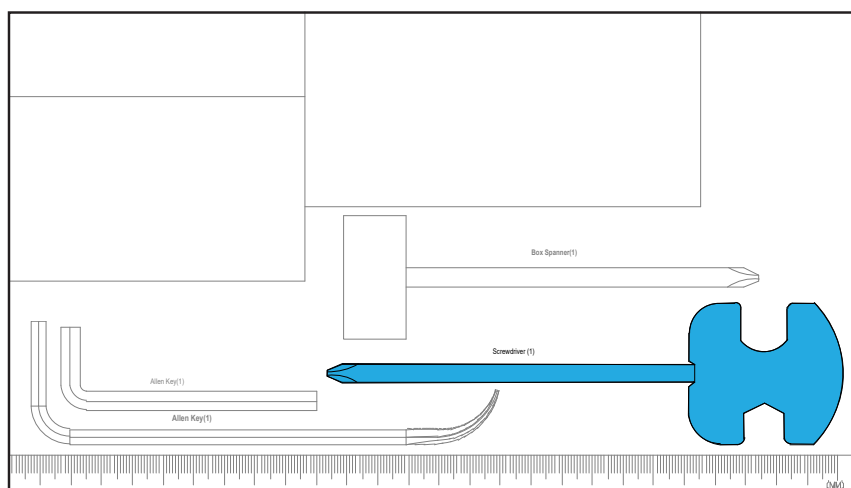
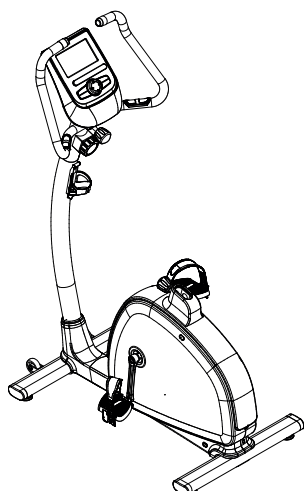
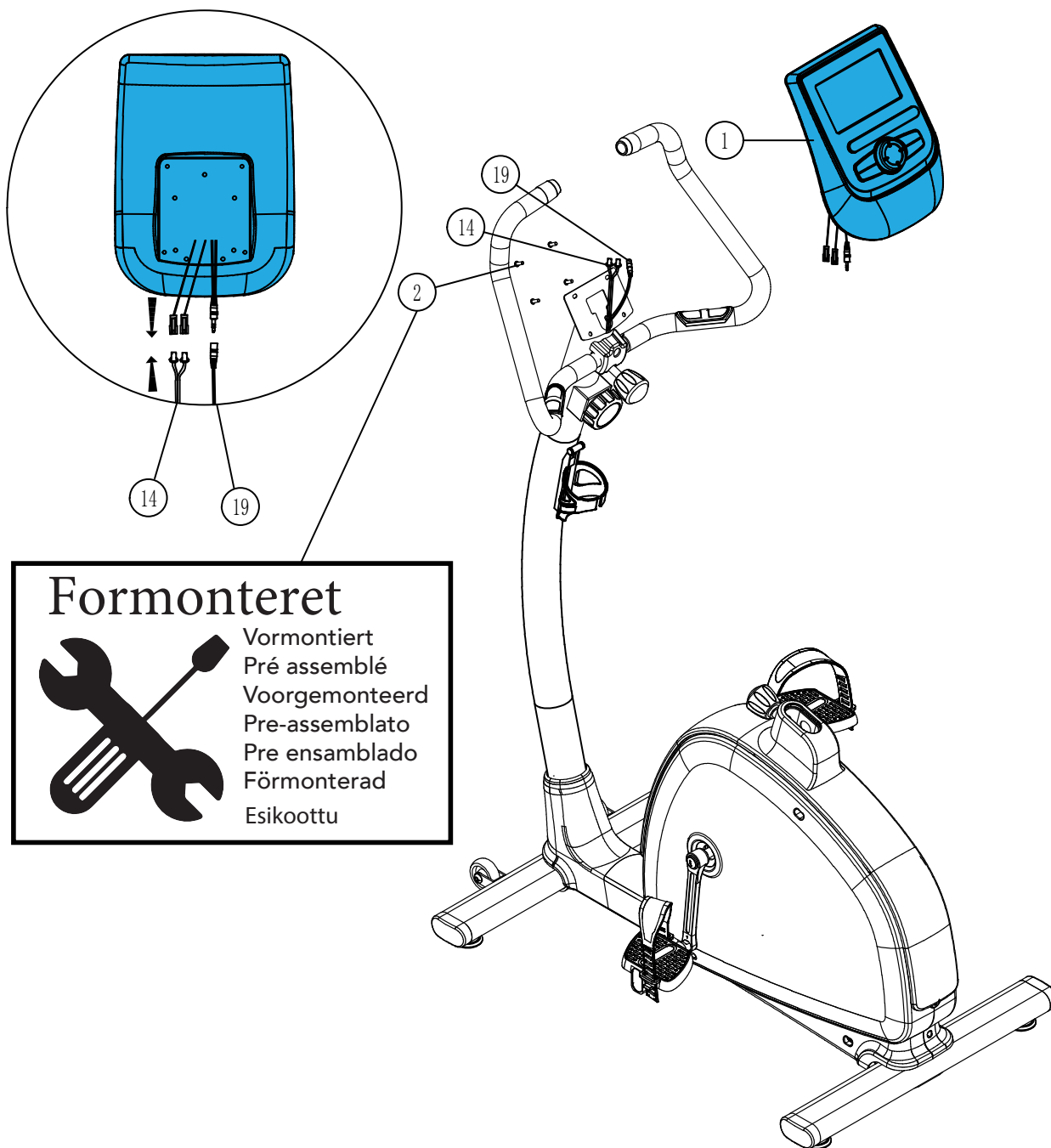


D-06

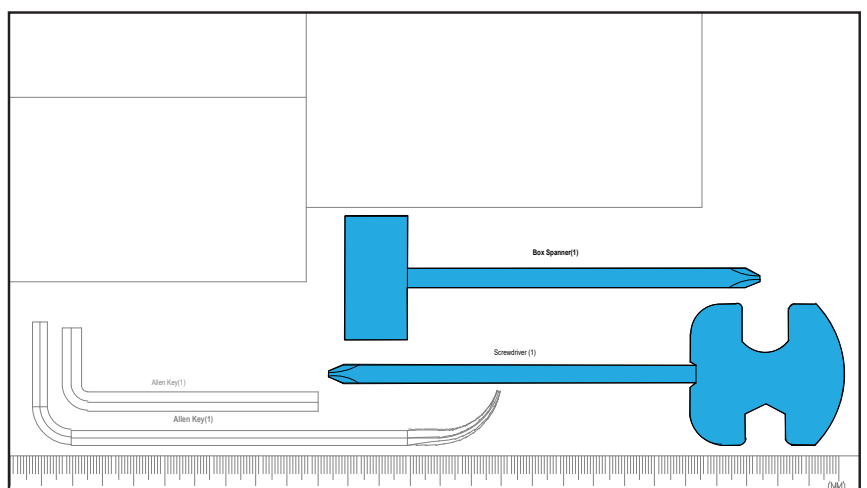
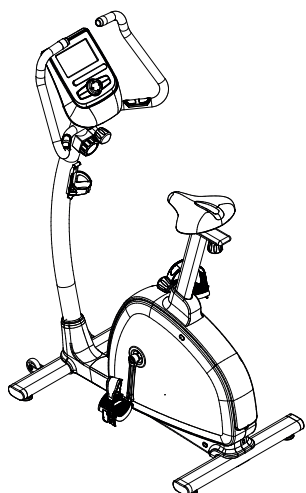
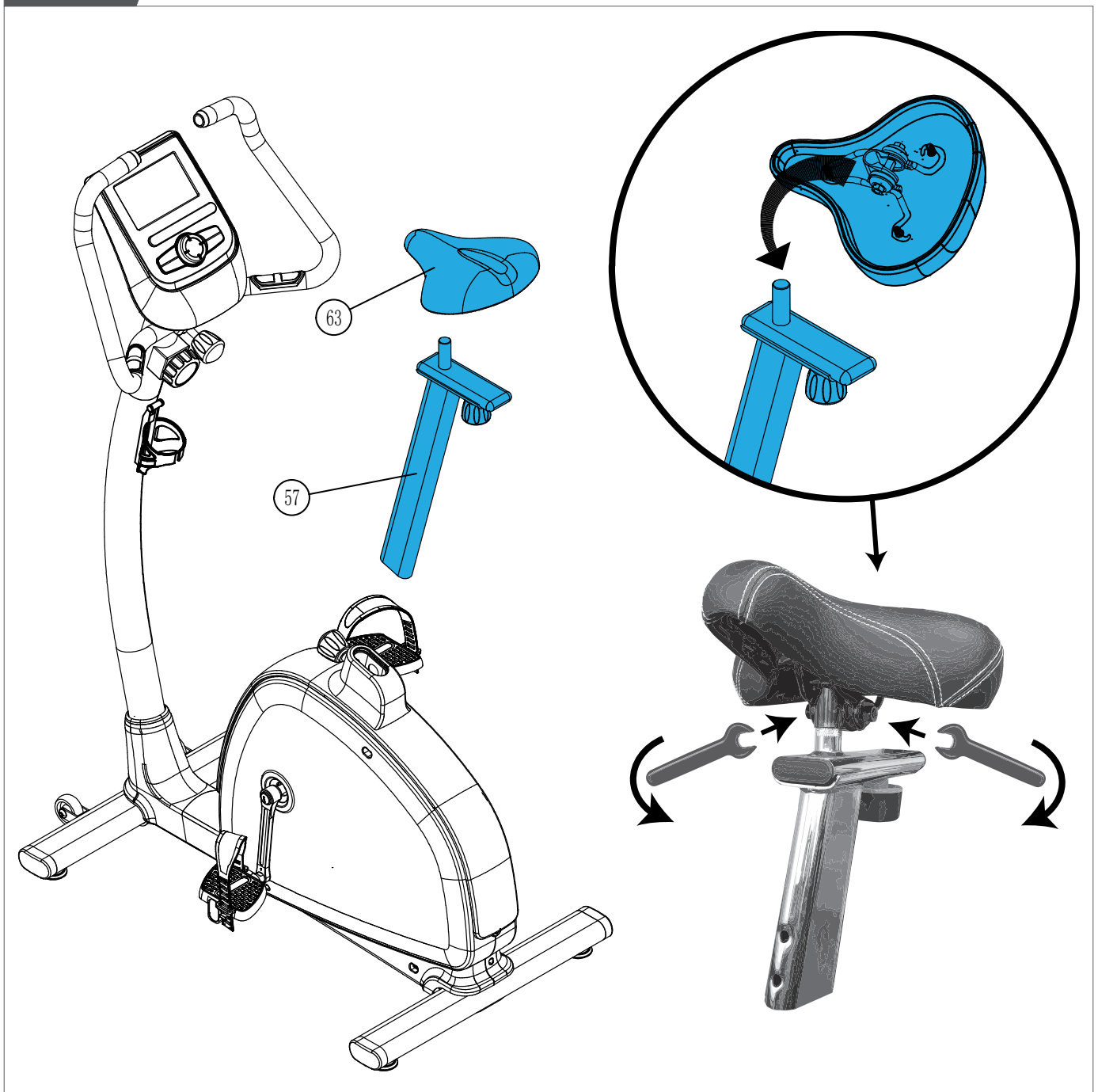




D-07

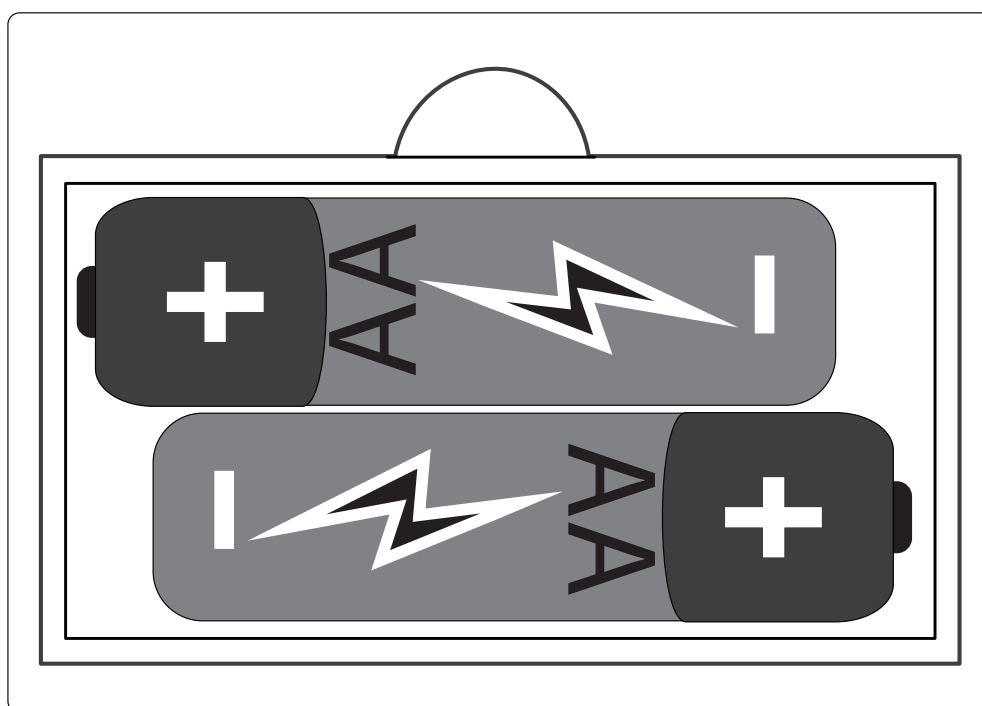
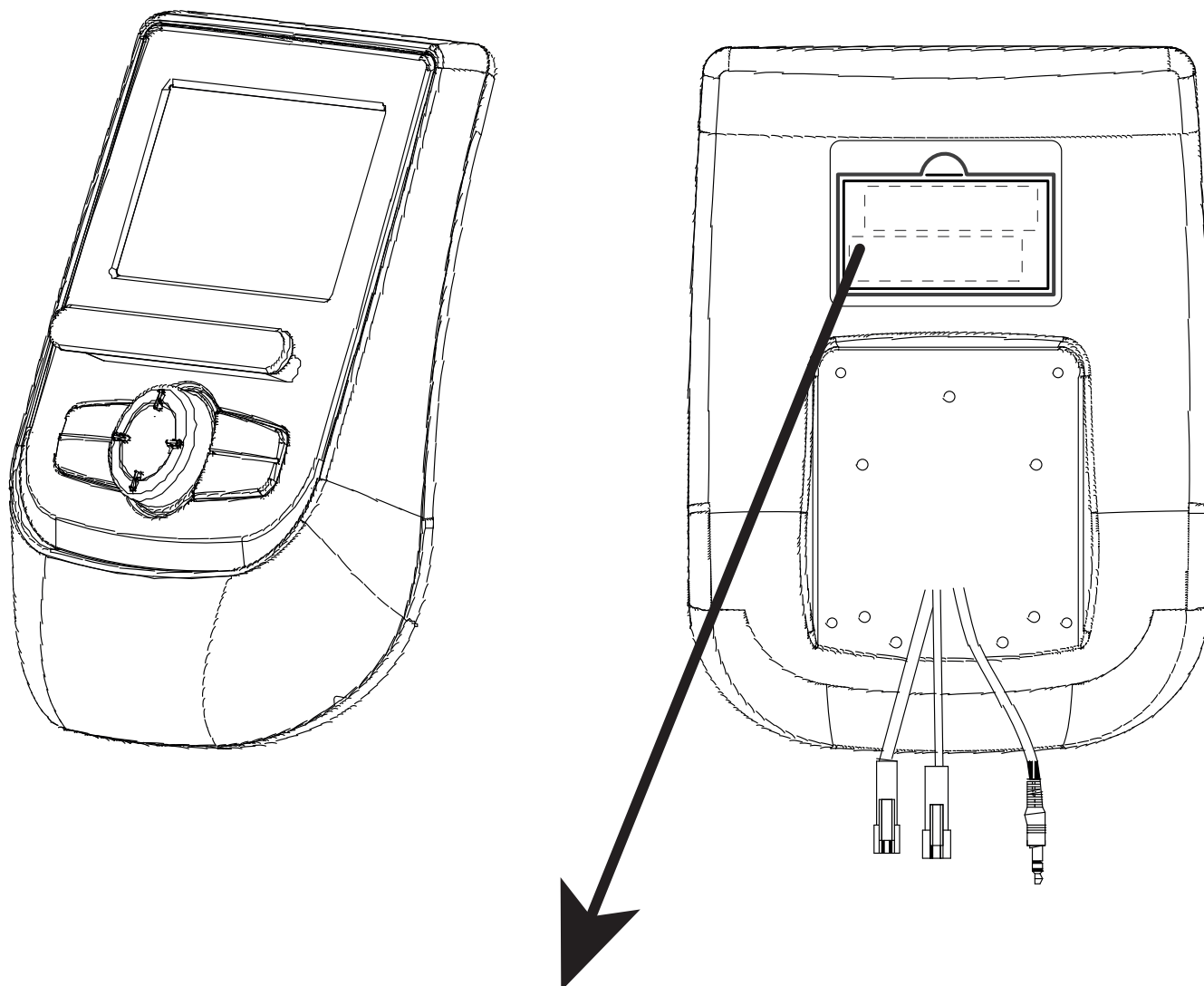


D-08





E



Velkomst

Velkommen til Tunturis verden!

Tak fordi du har købt dette Tunturi-udstyr. Tunturi tilbyder en bred vifte af fitnessudstyr til hjemmet, 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, skal du stoppe med at træne med det samme.

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- 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 omgivende temperaturer mellem 10° C~35°C/50°F~95°F. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5°C~45°C/41°F~113°F.
- 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 150 kg (330 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 monteringsstrinnene 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.

⚠ ADVARSE

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

⚠ FORSIGTIGHED

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på et beskyttende underlag for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang 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 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>

Yderligere information til monteringsstrin D4 og D5

- Indstil spændingsjusteringsknappen til det laveste (1) spændingsindstillingsniveau.
- Tilslut sensortrådkablet (sorte plastikstik), og vær opmærksom på den korrekte orientering, så låsesystemet vil være effektivt.
- Sæt stål kabelstangsenden, der kommer fra bunden af det opretstående rør, fast på kroen fra stål kablet, der kommer fra hovedrammen.
- Træk det ydre stål kabel fra det opretstående rørkabel og sæt messingenden ind i beslaget på kabelenden, der kommer fra hovedrammen.



Klik for at se vores understøttende YouTube-video <https://youtu.be/nn5AnVxmPag>

- Placer det opretstående rør over hovedrammens fastgørelsesbeslag, hvor fastgørelsesboltene er formonteret og forbliver formonteret. (Mens du sænker det opretstående rør, skal du forsigtigt trække den øverste del af kablet op for at undgå, at kablet bliver fanget af forbindelsen.)
- Det opretstående rør skal automatisk finde midterpositionen, men det er tilrådeligt at foretage den mindste korrektion, der er nødvendig for at sikre, at positionen er god.
- Den perfekte position er, når fastgørelsesboltene er perfekt centreret på linje med de opretstående rørhuller.

!! NOTE

- Undgå at kabelforbindelsen mellem disse to dele kommer i klemme.
- Ved at fastgøre de to bolte (drejning med uret) på forsiden udvider du fikseringsbeslaget, så stolpen sidder godt fast.

- For at fastgøre det opretstående rør fast, er det nødvendigt først at stramme boltene på oversiden ordentligt.
- Efter at have fastgjort den øverste fed, skal du fastgøre den nederste fed.
- Ved at fastgøre den nederste fed vil det opretstående rør blive flyttet lidt, hvilket resulterer i, at den øverste fed kan fikseres lidt mere, derfor er det nødvendigt at fikse den øverste bolt igen.
- Gentag disse trin, indtil begge bolte er godt fastgjort for at sikre, at det opretstående rør fikseres godt.

!! NOTE

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

Yderligere miljøoplysninger

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 kommer dog en tid, hvor din fitnesstræner vil nå slutningen af dens levetid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnesstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

Workouts

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

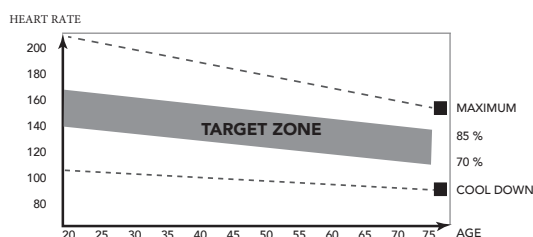
Brug af din fitnessstræner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke muskler og sammen med en kaloriestyrket diæt hjælpe dig med at tabe dig.

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 belastte 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 skal 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 gør.

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.

Puls

Pulsmåling (håndpulssensorer)

Pulsen måles af sensorer i styret, når brugeren rører ved begge sensorer på samme tid. Præcis pulsmåling kræver, at huden er let fugtig og konstant rører ved håndpulssensorerne. Hvis huden er for tør eller for fugtig, bliver pulsmålingen mindre nøjagtig.

!! NOTE

- Brug ikke håndpulssensorerne i kombination med et hjerte rate chest belt.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.

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 puls-brystbælte.

⚠ Forsigtig

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

!! NOTE

- Brug ikke et pulsbrystbælte i kombination med håndpulssensorerne.
- 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.

Brug

Adjusting the support feet

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 støttende YouTube-video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=535>

Adjusting resistance

For at øge eller mindske modstanden skal du dreje justeringsknappen øverst på styrtøtterøret med uret (+ retning) for at øge modstanden og mod uret (- retning) for at mindske modstanden.

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

Justering af den vandrette sædeposition

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

- Løsn sædets glidende justeringsknap.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Spænd sædets glidende justeringsknap.

Justering af den lodrette sædeposition

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

- Løsn justeringsknappen til sadelpinden.
- Flyt sæderøret til den ønskede position.
- Spænd justeringsknappen til sadelpinden.



Klik for at se vores støttende YouTube-video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=486>

Justering af styret

Styret kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

- Løsn justeringsknappen til styret.
- Flyt styret til den ønskede position.
- Spænd styrets justeringsknap.

Udskiftning af batterier

Konsollen er udstyret med 2 AA-batterier på bagsiden af konsollen. (Fig. E)

Til montering/udskiftning af batterierne

- Fjern dækslet. (Placeret på bagsiden).
- Fjern de gamle batterier.
- Gælder kun ved udskiftning af batterier med nye.
- Indsæt de nye batterier.

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

- Monter dækslet.

!! NOTE

- Tomme batterier bør altid genbruges i henhold til dine lokale lovbestemmelser for at skåne miljøet.

⚠ Advarsel

- Udsæt ikke batterier for store temperaturændringer for at forhindre batterierne i at lække.
- For at forhindre dine batterier i at lække, skal du tage dem ud, hvis du planlægger ikke at bruge din enhed i længere perioder.
- Når du sætter flere batterier i en enhed, skal du altid bruge det samme mærke, den samme type og det samme energiniveau.

Konsol (fig F)



- Løsn sædets glidende justeringsknap.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Spænd sædets glidende justeringsknap.

⚠ 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.

Forklaring af knapper

Up (Dial)

- Drej drejeknappen med uret for at øge værdien.
- TID-indstillingsområde: 00:00~99:00 (Hvert trin er 1:00)
- CAL-indstillingsområde: 0~9990 (Hvert trin er 10)
- DIST-indstillingsområde: 0,00~99,50 (Hvert trin er 0,5)
- PULSE indstillingsområde: 0-30~230 (hvert trin er 1)

Down (Dial)

- Drej drejeknappen mod uret til for at mindske værdien.
- TID-indstillingsområde: 00:00~99:00 (Hver formindskelse er 1:00)
- CAL-indstillingsområde: 0~9990 (hver nedgang er 10)
- DIST-indstillingsområde: 0,00~99,50 (Hver formindskelse er 0,5)
- PULSE-indstillingsområde: 0-30~230 (Hvert fald er 1)

Mode/ Enter

- Vælg hver funktion ved at trykke på MODE/ENTER-tasten.
- Tryk og hold MODE/ENTER-tasten nede i 2 sekunder for at nulstille alle funktioner (samme funktion som nulstillingstasten, hvis du trykker i 2 sekunder).

Reset

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

Recovery

- Når konsollen har registreret et pulssignal, skal du trykke på RECOVERY-tasten for at gå ind i restitutionstilstand for at overvåge pulsgendannelsesniveauet

Kropsfedt

- Test kropsfedt% og BMI.

Total nulstilling

- Konsollen genstarter forfra.

Forklaring Displayfunktioner

Scan

- In SCAN mode, press MODE/ENTER key to choose functions.
- Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds.
- The sequence of display when press MODE/ENTER key : TIME » DIST » CAL » PULSE » RPM/SPEED

Speed

- Område 0,0 ~ 99,9
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil SPEED vise "0.0"

RPM

- Område 0 ~ 999
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil RPM vise "0"

Time

- 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.
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, stopper tiden
- Område 0:00~99:59

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.
- Interval 0,00~99,99

Calories

- Uden at indstille målværdien, tæller kalorierne op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorier ned fra din målkalorie til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Område 0~9999

!! NOTE

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

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

⏸ (Pausetilstand)

Når en påbegyndt træning er sat på pause i mere end 4 sekunder, lukkes konsollen i "Pause"-tilstand. Pause-symbolet (krydset P) i det øverste venstre hjørne vil lyse op.

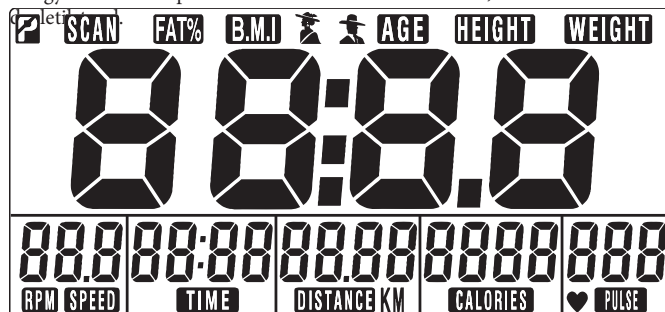
Når træningen genstartes inden for 4 minutter, vil træningsparametrene fortsætte som programmeret.

Når træningen ikke genstartes inden for 4 minutter, lukkes konsollen i dvaletilstand. Træningsparametre vil blive gemt indtil første næste vågning.

Betjening

Tænd

- 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.



LCD vil vise alle segmenter som tegning.

Sluk

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

Brugerprofilindstilling

- Gå ind i brugerindstillingstilstand ved at trykke og holde MODE/ENTER nede i ± 5 sekunder, indtil programmeringstilstand åbnes.
- Brug OP eller NED (Vælg) til at indstille KØN, HØJDE, VÆGT og ALDER.
- Tryk på MODE/ENTER for at bekræfte.

Træningsindstilling

- Tryk på MODE/ENTER-tasten for at vælge funktionen TID, DISTANCE, KALORIER og PULS. Brug OP eller NED (DIAL) til indstilling og tryk på MODE/ENTER-tasten for at bekræfte.
- For eksempel tidsopsætningen, når tidsværdien blinker, kan du bruge UP og DOWN (DIAL) til at justere tallet. Tryk på MODE/ENTER-tasten for at bekræfte og spring til næste opsætning. Opsætningen af DISTANCE, CALORIES og PULSE er den samme som TIME-opsætningen.
- Når træningen begynder, og konsollen opfanger træningssignalet, vil værdien af SPEED/ RPM, TIME, DST og CAL tælle op på displayet.

💡 QUICK TIP

- Når du er i pausetilstand, kan du bruge "Tilstands-/opkaldsknappen" til at justere dine indstillede mål.
- Tryk på mode for at vælge: Tid/ Distance/ Kalorier og eller Puls.
- Drej på drejeknappen for at indstille målet som ønsket, og tryk på "Mode" for at vælge den første næste parameter, der skal ændres, hvis det er nødvendigt, eller begynd at træde i pedalerne for at genoptage træningen.

Recovery

- RECOVERY-tasten vil kun være gyldig, hvis der detekteres puls.
- TIME 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 RECOVERY-tasten igen for at vende tilbage til begyndelsen.

Sådan aflæses testresultatet.

Resultatet er baseret på din hjertepulstilstand. Når du er aktiv, stiger din puls i slag pr. minut (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 slag/min. 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.

Body Fat

- Tryk på BODY FAT-tasten for at starte kropsfedtmåling.
- Under måling skal brugeren holde begge hænder på håndtagene. LCD-display "-" "-" "-" "-" "-" "-" "-" i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
- LCD vil vise BMI og FAT %.

Fejlkoder i kropsfedttilstand

- *E-1

Der er ikke registreret noget pulssignal.

- *E-4

Opstår, når FAT% og BMI resultat er under 5 eller over 50.

Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. 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 jævnligt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør eventuelt leddene.

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 lfte udstyrets bagside på hjulene. Flyt udstyret og st 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 fra land til land, så kontakt venligst din lokale forhandler for at få oplysninger om 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 fabrikationsfejl 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 BV's 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 lande, 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 brugervejledningen til produktet. Endvidere dækker garantien ikke defekter, der opstår ved brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i brugervejledningen, som skal være indendørs, tør, støv- og slibefri 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. Undladelse af at følge instruktionerne i brugervejledningen vil ugyldiggøre produktets garanti.

Tekniske data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	111.2 43.8
Width	cm inch	59.5 23.4
Height	cm inch	150.0 59.1
Weight	kg lbs	34.2 75.4
Max. user weight	kg lbs	150.0 330.0
Battery size	2x	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No Yes No No

VIGTIG MEDDELELSE

Konsollen er udstyret med en 5,3 Khz modtager. Derfor kan vi ikke garantere, at en 5,0 Khz brystbælte kan modtages af din konsol. Selvom vores erfaring er, vil en 5,0 Khz pulssender (brystbælte) højst sandsynligt fungere uden problemer, men kan ikke garanteres.

Erklæring fra producenten

Tunturi New Fitness BV erklærer, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver:

- 2014/30/EU - Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) Produktet er derfor CE-mærket. Overensstemmelseserklæringen inklusive alle standarder og direktiver kan downloades på vores hjemmeside: <https://doc.tunturi.com>

11-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2023 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

- Produktet og manualen kan ændres.
- Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.
- Tjek vores hjemmeside for den seneste version af brugermanualen.

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20250211-W