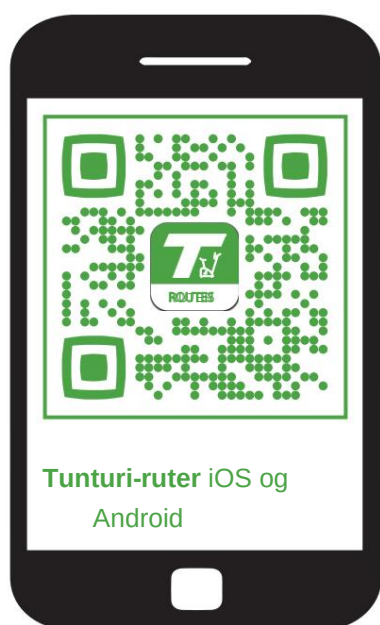


TUNTURI®

CARDIO FIT M45 MINI



TUNTURI®	
Cardio Fit M45	
SKU: 23TCFM4050	
INPUT: 6 V DC	 
4x AA Battery	
MAX USER WEIGHT: 100 KGS	 Made in China
HOME USE	
Serial nr:	

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

- Læs venligst denne brugervejledning omhyggeligt, før du bruger dette produkt.
- Læs denne vejledning omhyggeligt, før du bruger produktet.
- Læs venligst denne brugervejledning omhyggeligt, før du bruger dette produkt.
- Læs denne brugervejledning omhyggeligt, før du bruger dette produkt.
- Læs denne brugervejledning omhyggeligt, før du bruger produktet.
- Før du bruger dette produkt, bedes du læse denne brugervejledning omhyggeligt.
- Læs denne brugervejledning omhyggeligt, før du bruger dette produkt.
- Læs denne vejledning omhyggeligt, før du bruger dette produkt.



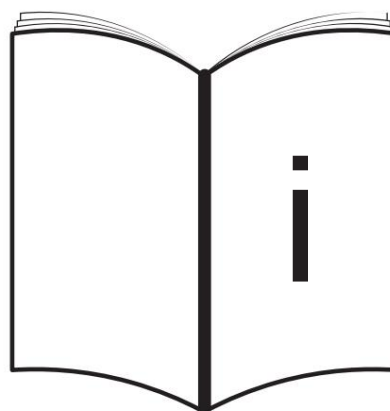
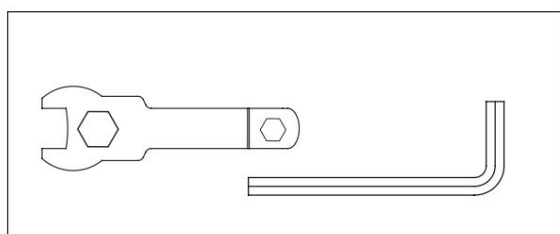
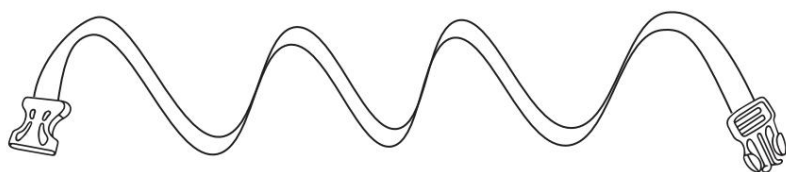
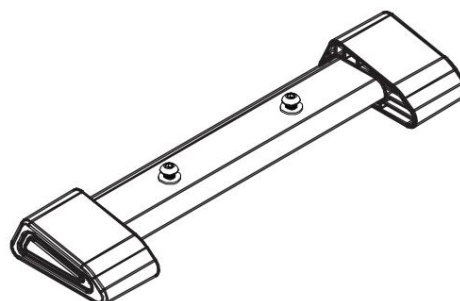
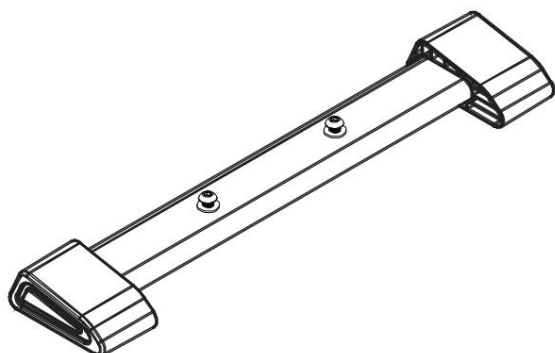
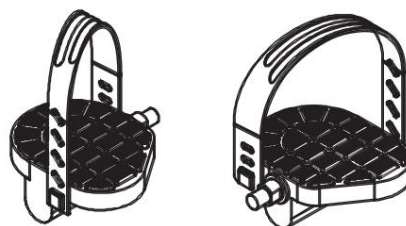
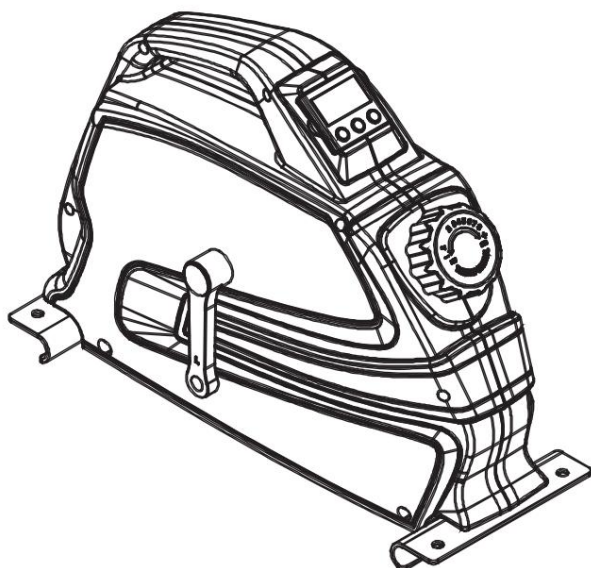


EN

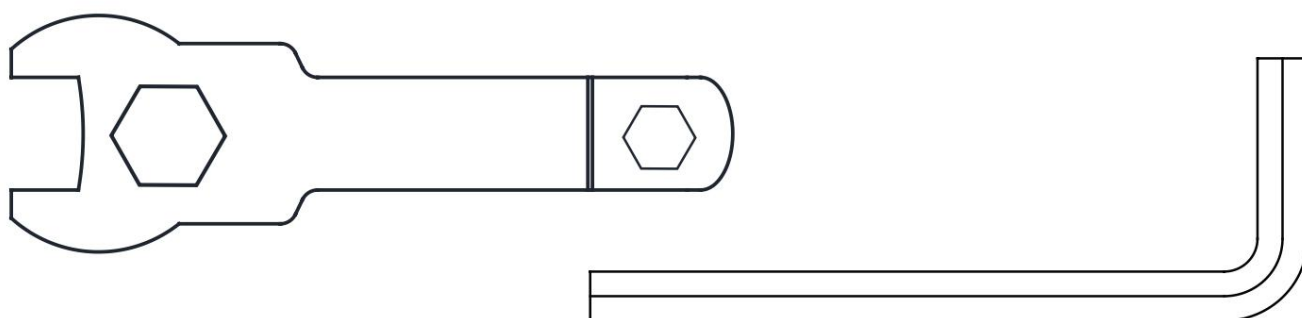




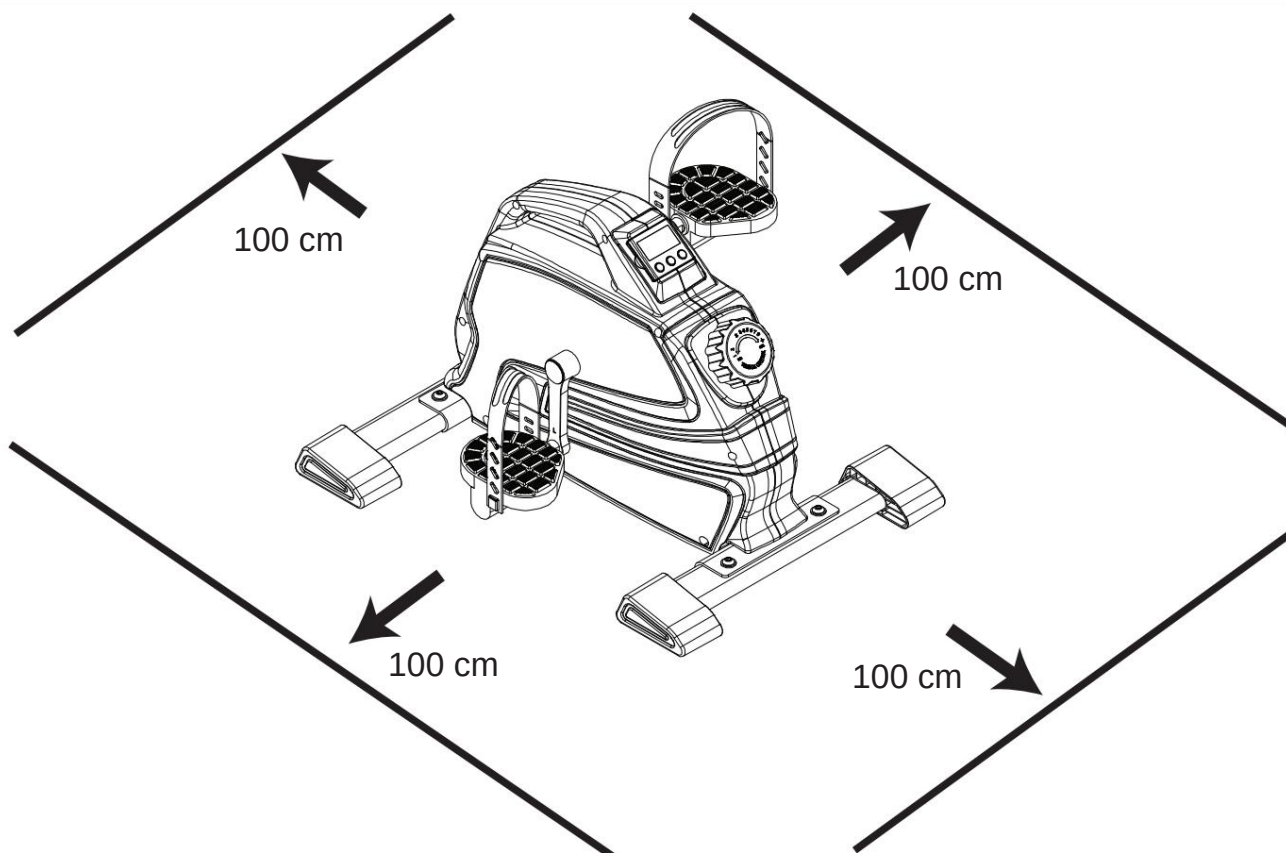
B



C

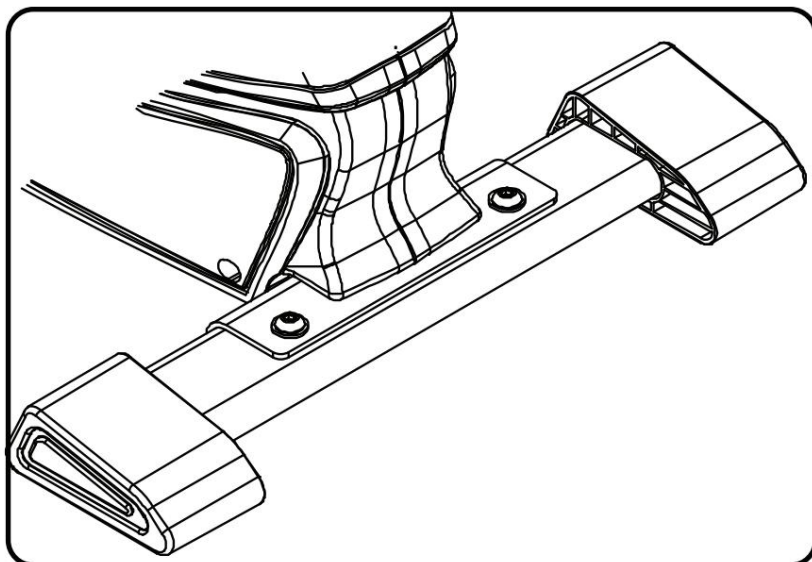
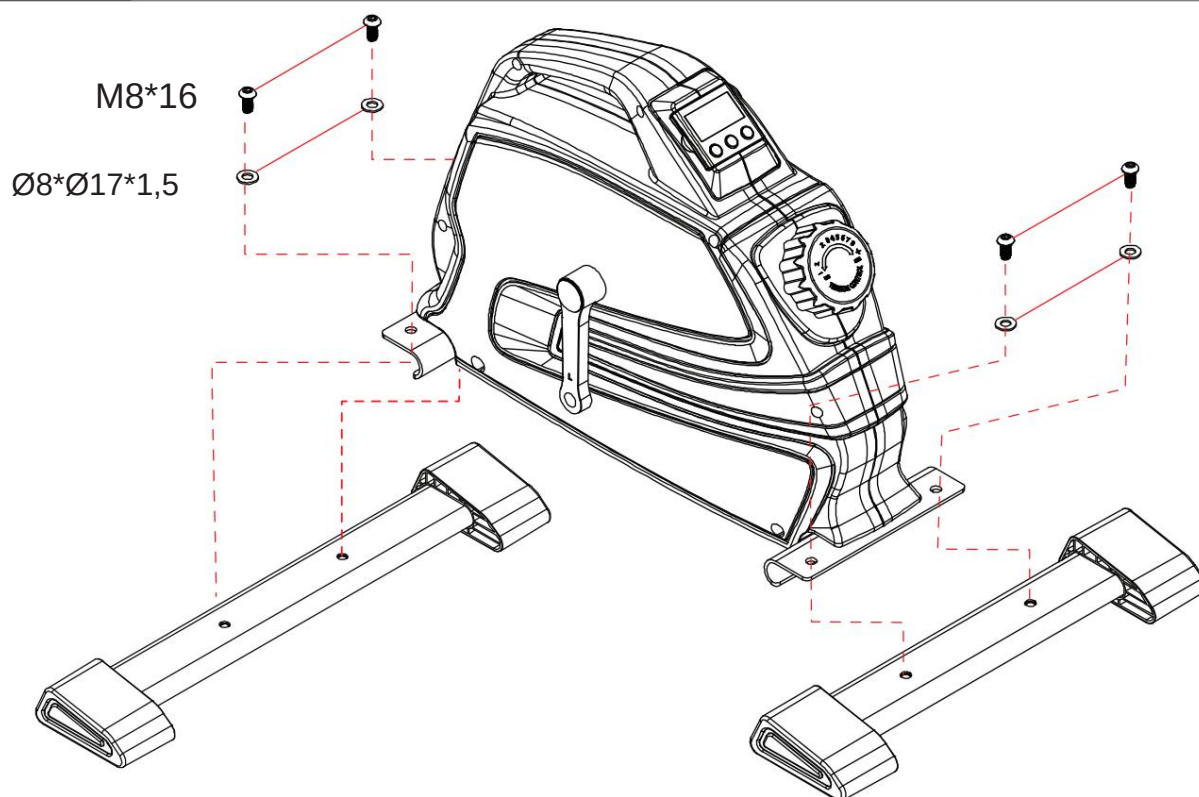


D-00





D-01

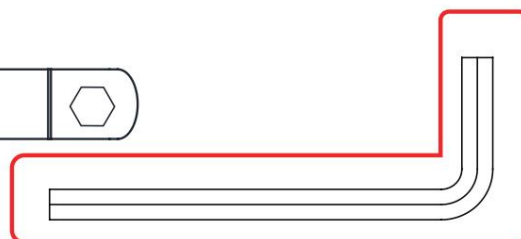
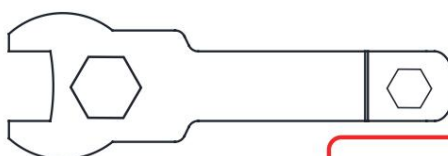
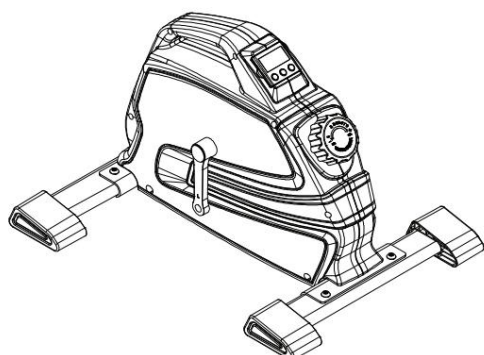


4 stk. M8*16



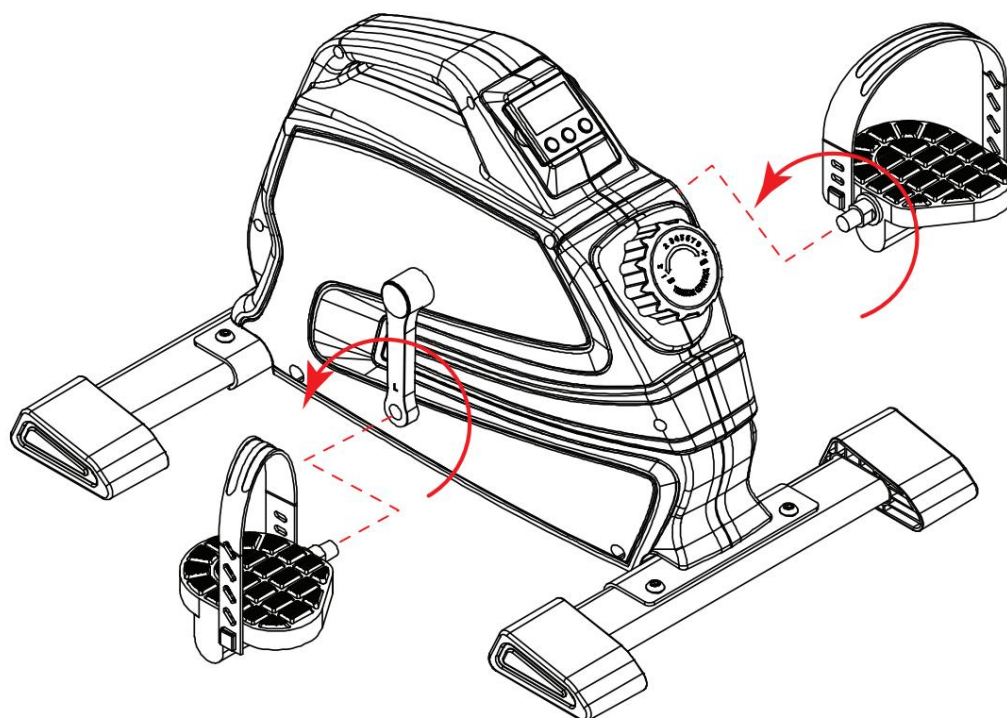
4 stk. Ø8*Ø17*1,5

Formonteret

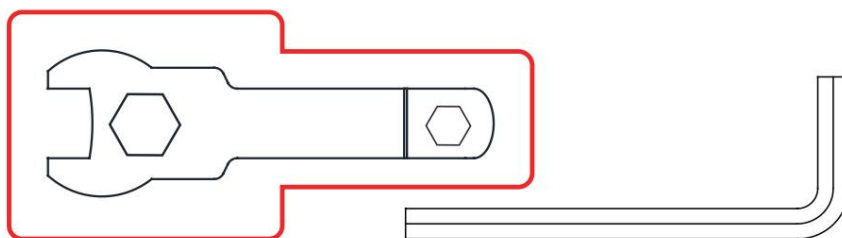
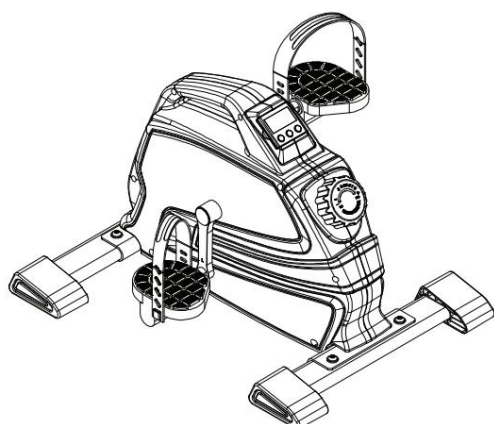
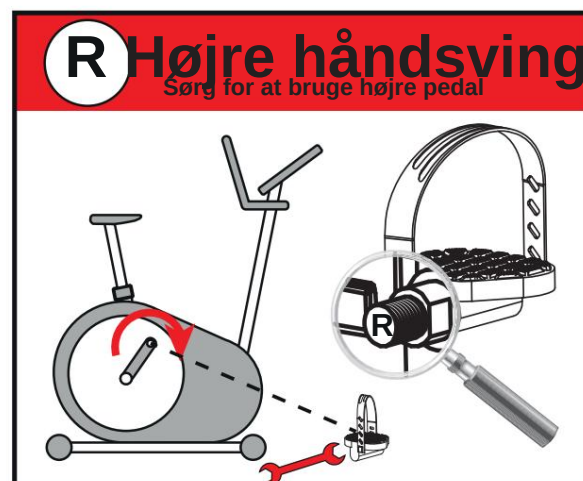
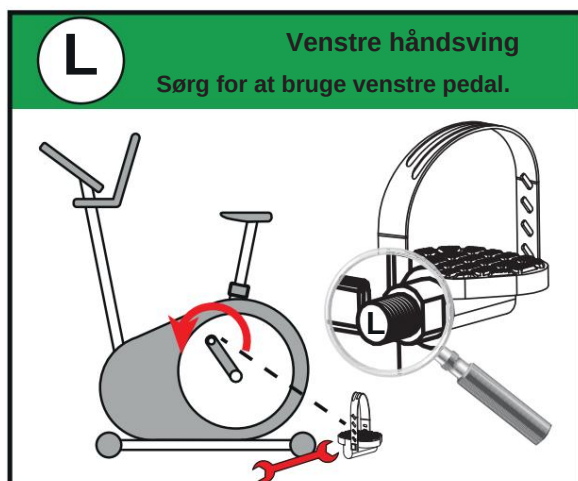




D-02

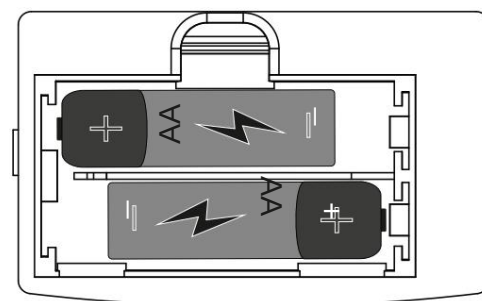
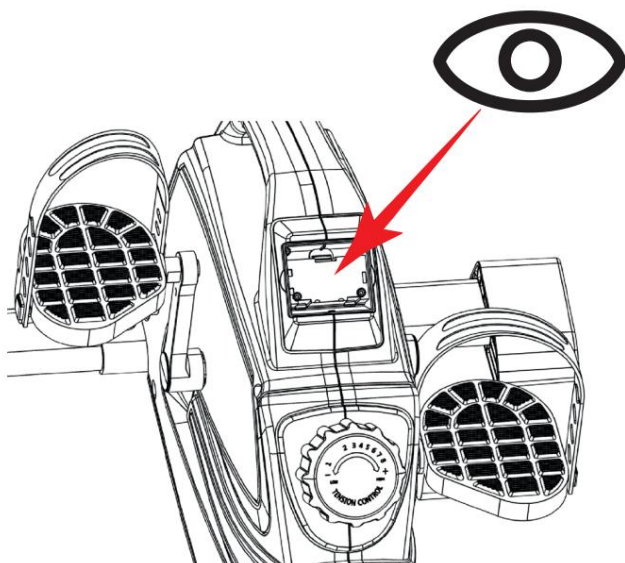
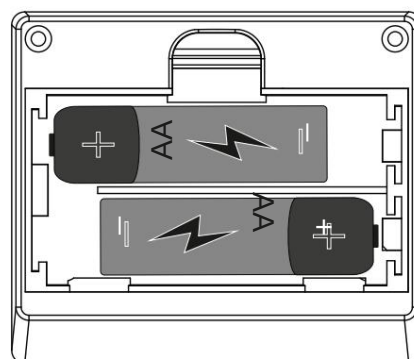
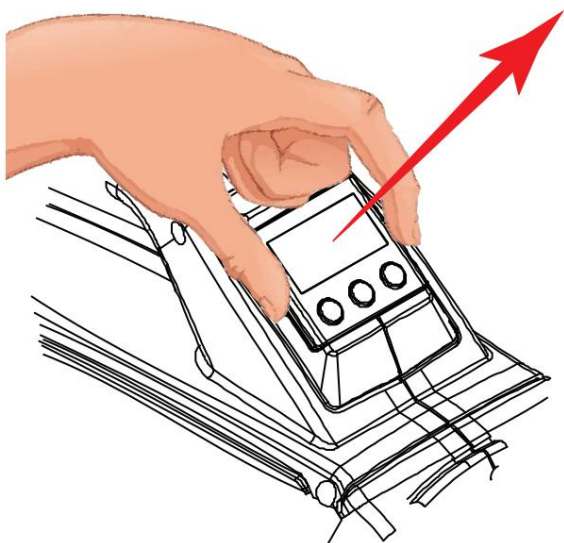
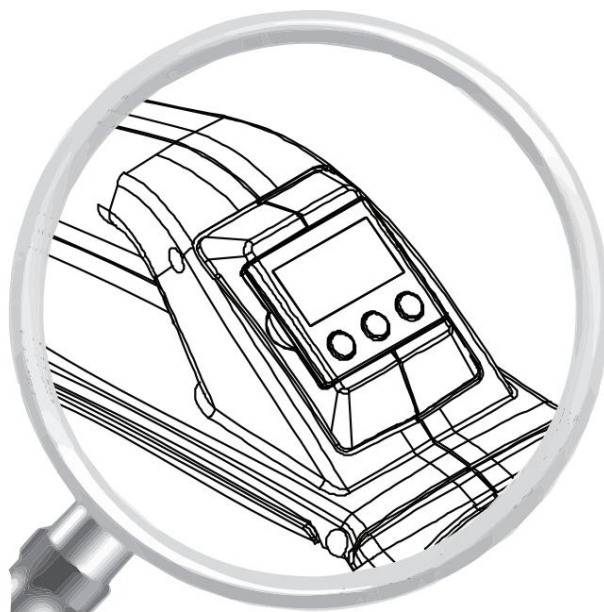
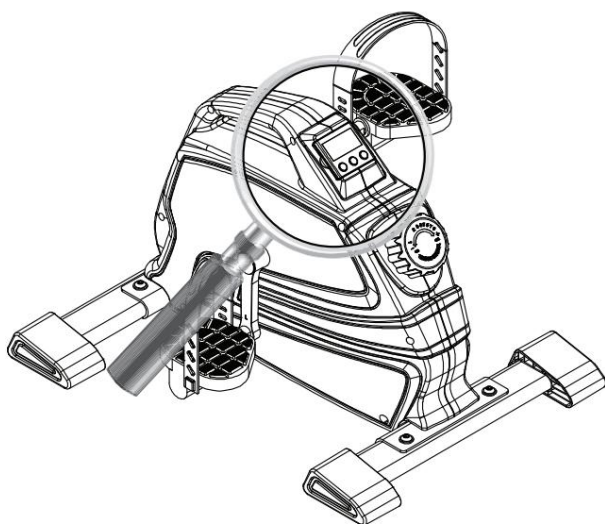


Scan for at se 
YouTube tutorial





E





Velkomst

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 følge

Sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Gem sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. Brugen er begrænset til 2 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med fysiske, sensoriske, mentale eller motoriske handicap eller manglende erfaring og viden kan forårsage farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere din sundhed.
- 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, 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 trækfyldte omgivelser for at undgå at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivende omgivelser temperaturer 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. Luften Luftfugtighed må aldrig overstige 80%.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end dem, der er beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra bevægelse fester.
- Hold dit hår væk fra bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra bevægelse fester.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 100 kg (220 lbs).
- Åbn ikke udstyret uden at rådføre dig med din forhandler.

Monteringsvejledning

Beskrivelse illustration A

Illustrationen viser, hvordan træneren kommer til at se ud, efter at samlingen er afsluttet.

Du kan bruge dette som reference under din montage, men følg altid montageinstruktionerne 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.

BEMÆRK

- Små dele kan skjules/pakkes i hulrum i Styrofoam produkt beskyttelse
- 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 rigtige rækkefølge, hvordan du bedst samler din træner.

ADVARSEL

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

ADVARSEL

- 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.

D2 Sådan monteres pedalerne korrekt.

BEMÆRK

- 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 håndpedal

- 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/Devel2ZhCAc>

BEMÆRK

- Gem værktøjet, der følger med dette produkt, efter at du har afsluttet 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 af livets slut

Vi hos Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug af din fitnessstræner. Der kommer dog et tidspunkt, hvor din fitnessstræner når slutningen af sin brugstid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnessstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

Træning

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 gradvist øges. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

Træningsvejledning

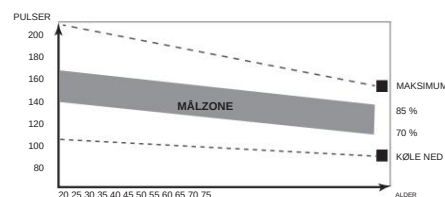
Brug af din fitnessstræner vil give dig adskillige fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, tone dine muskler og i forbindelse med en kaloriestret diæt hjælpe dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne til at fungere korrekt. Det vil også mindske 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 hjertens lyst, men det er meget vigtigt at holde et stabilt tempo hele vejen igennem. Arbejdshastigheden bør være tilstrækkelig til at hæve din puls 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, dvs. reducer dit tempo, 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 fitnesstræner, 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 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.

Bruge

Justering af modstand

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

Udskiftning af batterier (fig. E)

Konsollen er udstyret med 2 sæt af 2 stk AA batterier. (4 i alt)

Det ene sæt monteres direkte i konsollens bagerste batterirum, det andet sæt placeres i ekstra batterihus placeret bag konsollen.

Begge sektioner er let tilgængelige, når konsollen trækkes ud.

- Fjern konsollen ved at trække den ud.

- Åbn batterirummet på bagsiden af konsollen og udskift batterierne med nye. (Sørg for at matche batteriernes polaritet med polaritetsmærkningerne på batterihuset).

- Åbn batterirummet på senderen inde i træneren, og udskift batterierne med nye. (Sørg for at matche batteriernes polaritet med polaritetsmærkningerne på batterihuset).

- Sæt konsollen på plads igen.

BEMÆRK

- Tomme batterier bør altid genbruges i henhold til de lokale lovkrav. regler for at skåne miljøet.

ADVARSEL

- Udsæt ikke batterier for store temperaturændringer for at forhindre batterier i at lække.
- For at forhindre dine batterier i at lække, skal du fjerne dem, hvis du planlægger ikke at bruge din enhed i længere perioder.

Parringskonsol og sender

For at vise ydeevneparametrene på din skærm skal der være en parret forbindelse mellem konsollen og senderen.

Hvis du oplever problemer med dine konsolaflysninger, skal du kontrollere batteristatus først, før du starter parringsproceduren.

Sådan parrer du konsollen og senderen

Konsollen og senderen parres automatisk, når begge enheder er sat i parringstilstand og er inden for hinandens rækkevidde.

- Sådan indstilles konsollen i parringstilstand:

Tryk og hold knappen "RESET" nede i 5 sekunder, skærmen vil vise "----", slip knappen "RESET".

Konsollen forbliver i "parring"-tilstand i 10 sekunder.

- Sådan indstilles senderen i parringstilstand:

Fjern batterierne fra senderen og geninstaller dem.

Senderen forbliver i "parring"-tilstand i 10 sekunder.

Parringen er vellykket, hvis computerskærmen viser dine træningsdata, hvilket indikerer, at computeren og senderen er blevet parret. Hvis parringen ikke kan lykkes, skal du gentage denne handling, indtil computeren viser data normalt.

En nem hurtig test

Træn ikke i omkring 10 sekunder.

Computerhastigheden vises som 0, skærmen vil vise "Stop".

Begynd at træne igen, computeren begynder automatisk at beregne dit træningsforløb og "stop" forsvinder.

Sikkerhedsrem



Sikkerhedsremmen, der følger med cyklen, kan bruges til sikkert at fastgøre minicyklen for at undgå, at minicyklen bliver skubbet væk under brug.

Du kan vikle remmen rundt om den forreste stabilisator og fastgøre den omkring dit stolebunds stel som illustreret på billedet.

Konsol



ADVARSEL

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

BEMÆRK

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



Forklaring Displayfunktioner

Scan

- Funktionsdisplayet skifter hvert 4. sekund, tid, antal, kalorier, Samlet antal.

Time

- Akkumulerer automatisk træningstid, når du træner.
- Skærmområde: 00:00 ~ 99:59.

Tælle

- Viser rotation pr. minut.
Skærmområde 0 ~ 15 ~ 9999.
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil RPM vise "0".

Kalorier

- Ophober automatisk forbrændte kalorier, når du træner.
- Område: 0 ~ 999,9.

BEMÆRK

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

Samlet antal

- Akkumulerer automatisk de samlede rotationer for alle øvelser sessioner.
- Område: 0 ~ 9999.

Stop

- Viser automatisk, når der ikke er nogen aktivitet i mere end 5 sekunder.

Forklaring af knapper

MODE

- Tryk på MODE-knappen for at vælge konsolfunktioner; Tid, hastighed, afstand, ODO, Cal.
- Tryk og hold nede i 4 sekunder for at nulstille: Tid, Count, Dist & Calorie.

SET

Indstil værdierne for: Time, Count, Dist & Calorie, når du ikke er i scanningstilstand.

- Tryk på knappen SET for at sætte konsollen i målintastningstilstand.
- Tryk på MODE for at vælge det mål, du vil indstille. (det valgte mål blinker, når værdien kan indstilles.)
- Tryk på SET-knappen for at øge målinputtet, hold SET-knappen nede jo højere værdi, jo hurtigere.
- Tryk kort på RESET-knappen for at nulstille det ændrede valgte mål.
- Tryk på MODE-knappen for at aktivere det næste valgfrie mål, der skal indstilles.

TIME	+ 1 minut	(1 ~ 99)
HASTIGHED		(maks. 99,9 km/t)
Distance	+ 0,5 km	(0,5 km ~ 99,50 km)
ODO		(maks. 999,9 km)
CAL	+ 1	(1 ~ 999)

BEMÆRK

- Når du sætter et mål, vil den indstillede målværdi tælle ned i aktiv tilstand.
- Når målet er nået, giver konsollen besked med 4 dobbelte akustiske bip-signaler. Den nåede værdi vil nu tælle op fra "0".
- Du kan sætte mere end ét mål, alle mål giver besked, når målet er nået.

NULSTIL

- Tryk og hold i 4 sekunder for at nulstille: Time, Dist., Cal.

BEMÆRK

- ODO kan kun nulstilles ved at udskifte batterierne.

Ekstra noter

- Hvis displayet er svagt eller ikke viser nogen tal, udskift venligst batterier.
- Skærmen slukker automatisk, hvis der ikke modtages noget signal efter 4 minutter.
- Monitoren tændes automatisk, når du begynder at træne trykknop m/signal ind.
- Monitoren begynder automatisk at beregne, når du begynder at træne, og stopper med at beregne, når du stopper med at træne i 4 sekunder.

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.

Sluk

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

Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke recalibrering, 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 jævnlige, 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, kontakt straks forhandleren.
- Oplys udstyrets modelnummer og serienummer til forhandleren. Angiv problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Transport og opbevaring

ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med omhu.
- Flyt udstyret og læg forsigtigt udstyret fra dig.
- Anbring udstyret på et beskyttende underlag for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Flyt og løft udstyret forsigtigt over ujævne overflader.
- Flyt ikke udstyret ved at tage fat i pedalerne, men brug det tildelte håndtag på toppen af huset.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lav temperatur som muligt. variation som muligt.



Garanti

Tunturi købers garanti

Garantibetingelser

Forbrugeren er berettiget til de gældende juridiske rettigheder anført i den nationale lovgivning vedrørende 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 garantibetingelser.

Garantidækning

Under ingen omstændigheder må Tunturi New Fitness BV eller Tunturi

Distributøren er ikke ansvarlig 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 udførelse af periodisk vedligeholdelse som beskrevet i brugervejledningen til produktet. Desuden dækker garantien ikke defekter, der opstår ved 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.

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

Tekniske data

Parametre	Måleenhed Værdi	
Pulsmåling tilgængelig via:	Håndgrebskontakt 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ingen Ingen Ingen Ingen
Længde	cm tommer	46,0 18.11
Bredde	cm tommer	38,0 15,0
Højde	cm tommer	28,0 11,0
Vægt	kg lbs	4.5 9.9
Maks. brugervægt	kg lbs	100 220
Batteristørrelse	1x	AAA

Producentens erklæring

Tunturi New Fitness BV erklærer, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver: - 2014/30/EU -

ElectroMagnetic Compatibility (EMC)

Produktet er derfor CE-mærket.

Overensstemmelseserklæringen inklusive alle standarder og direktiver kan downloades fra vores hjemmeside: <https://doc.tunturi.com>

04-2020

Tunturi New Fitness BV

Purmervej 1
1311 XE Almere
Holland

Ansvarsfraskrivelse

© 2020 Tunturi New Fitness BV

Alle rettigheder forbeholdes.

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