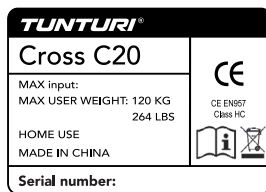


TUNTURI®

C20 Cross trainer

DK Manual

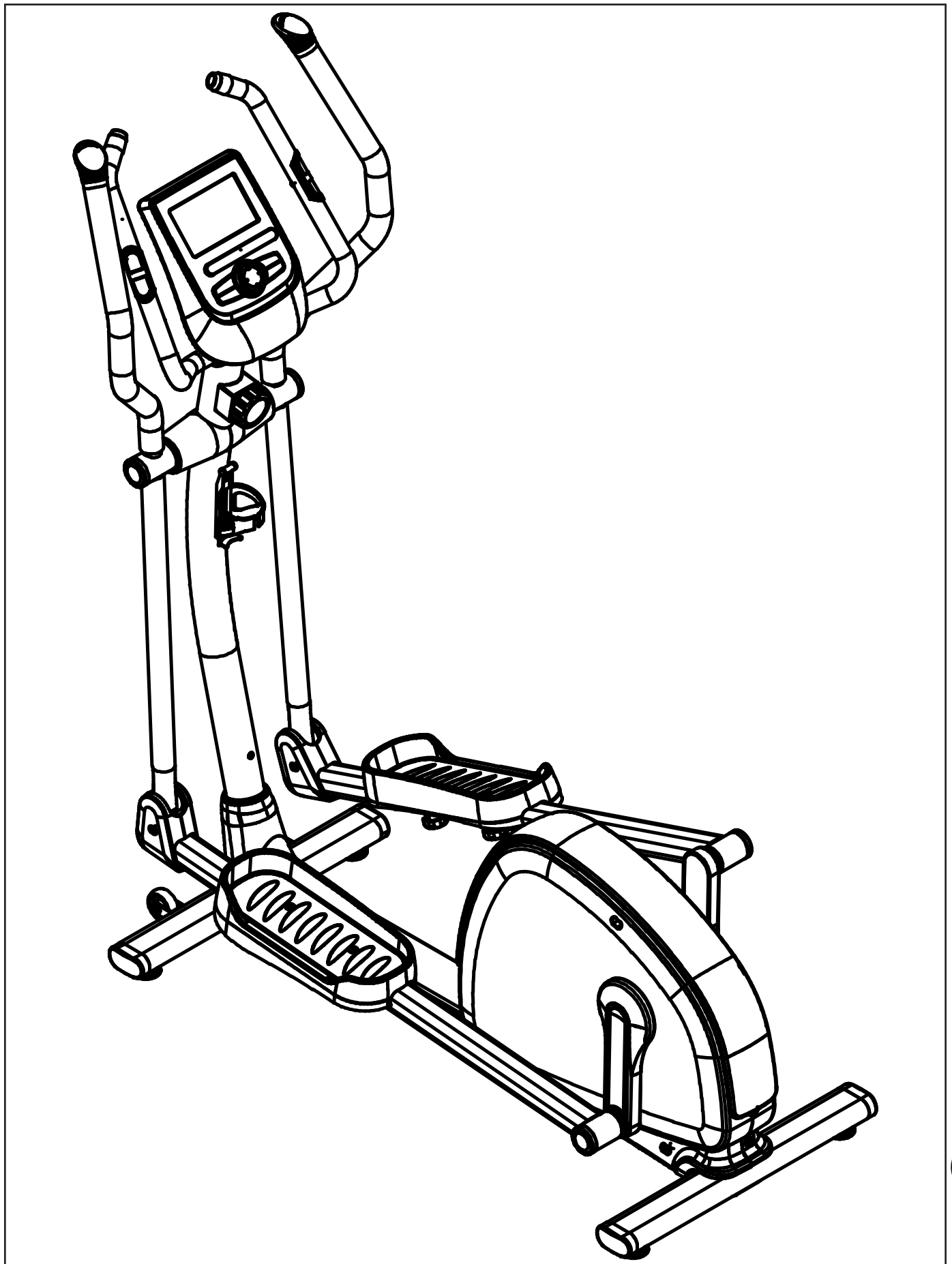
15 - 22



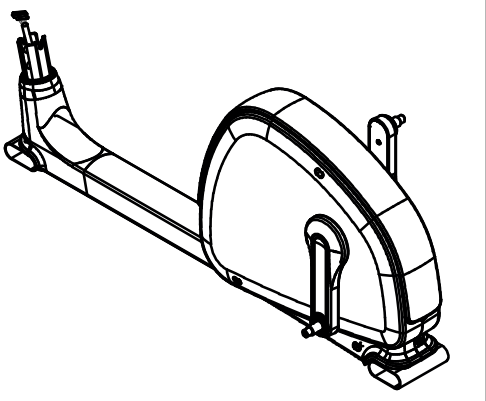
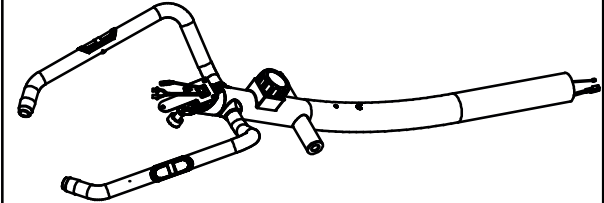
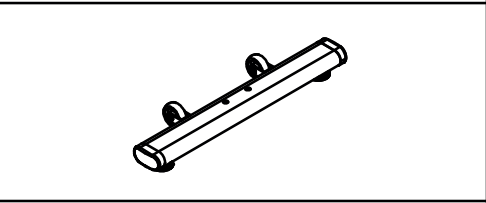
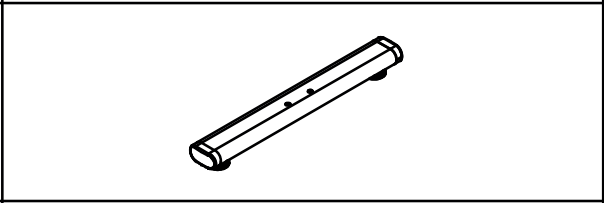
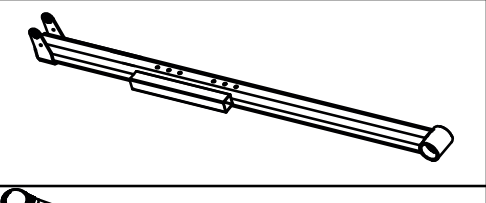
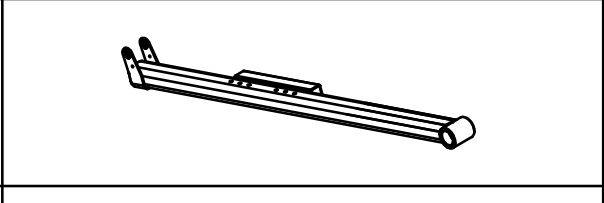
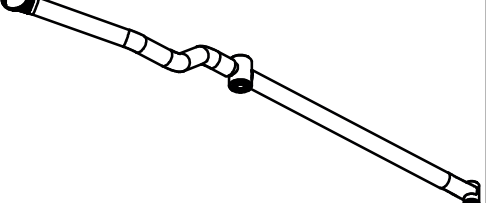
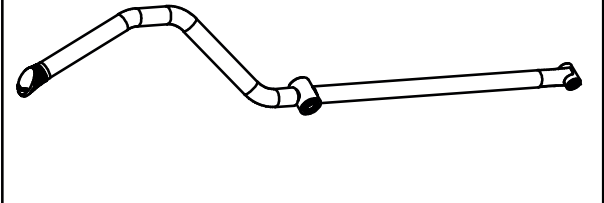
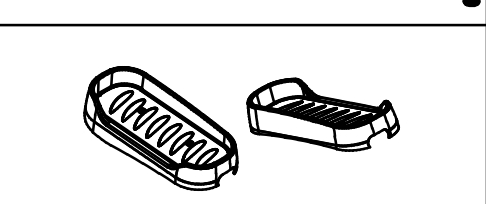
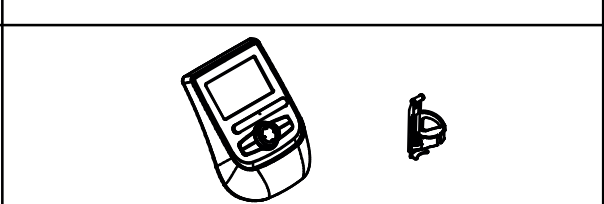
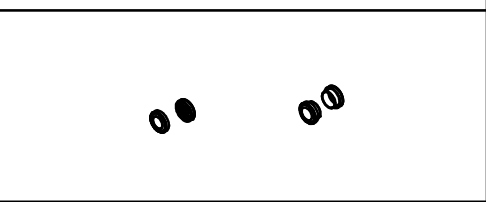
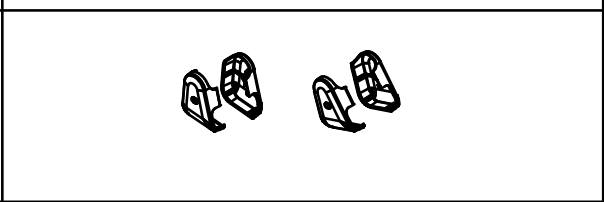
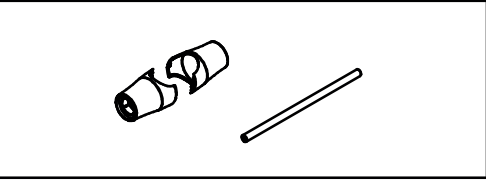
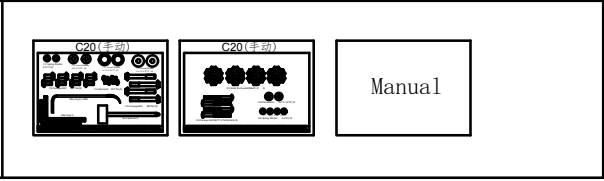
Attention, Achtung, Attention, Attention, Atención, Giv akt, Huomio

- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta

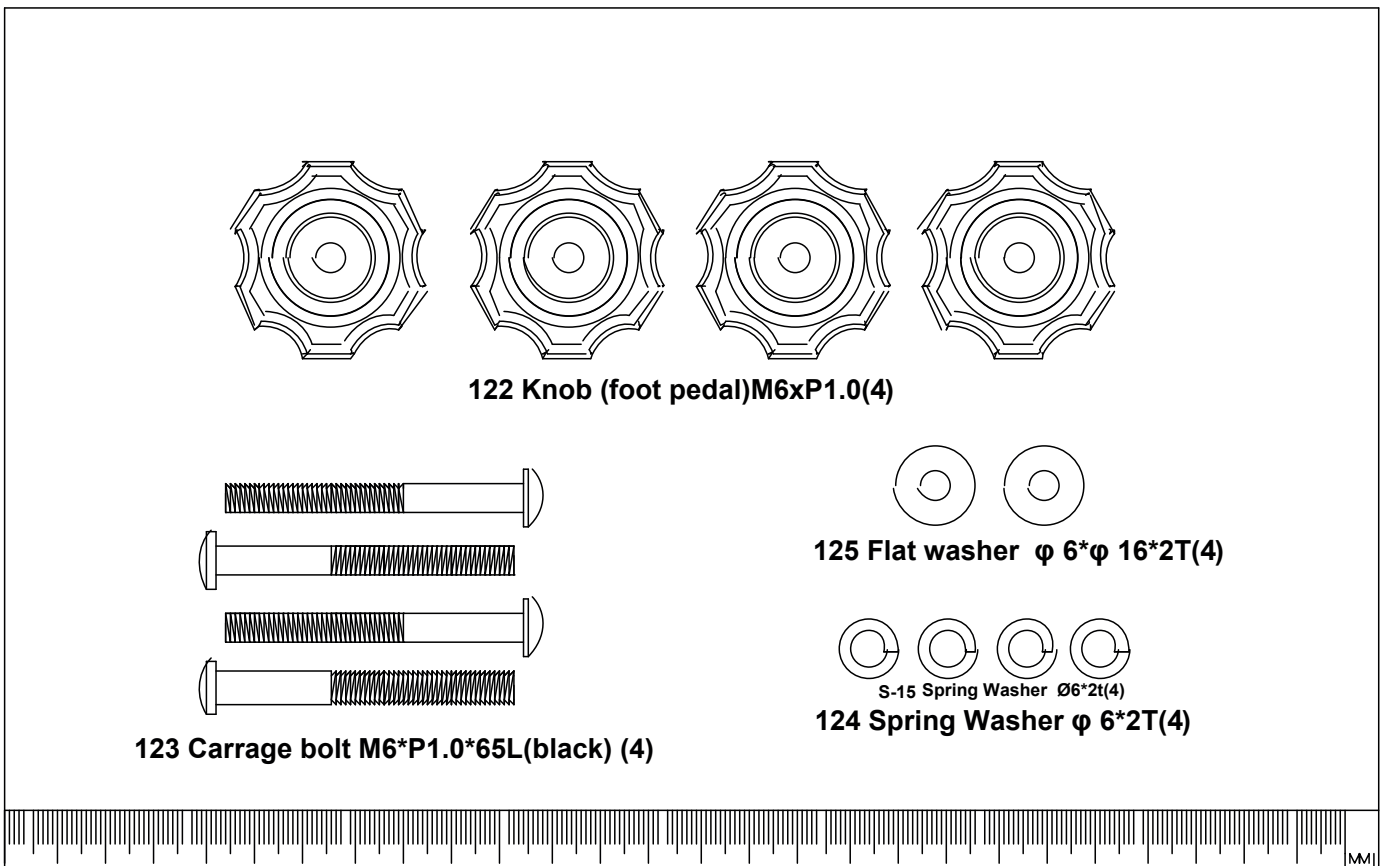
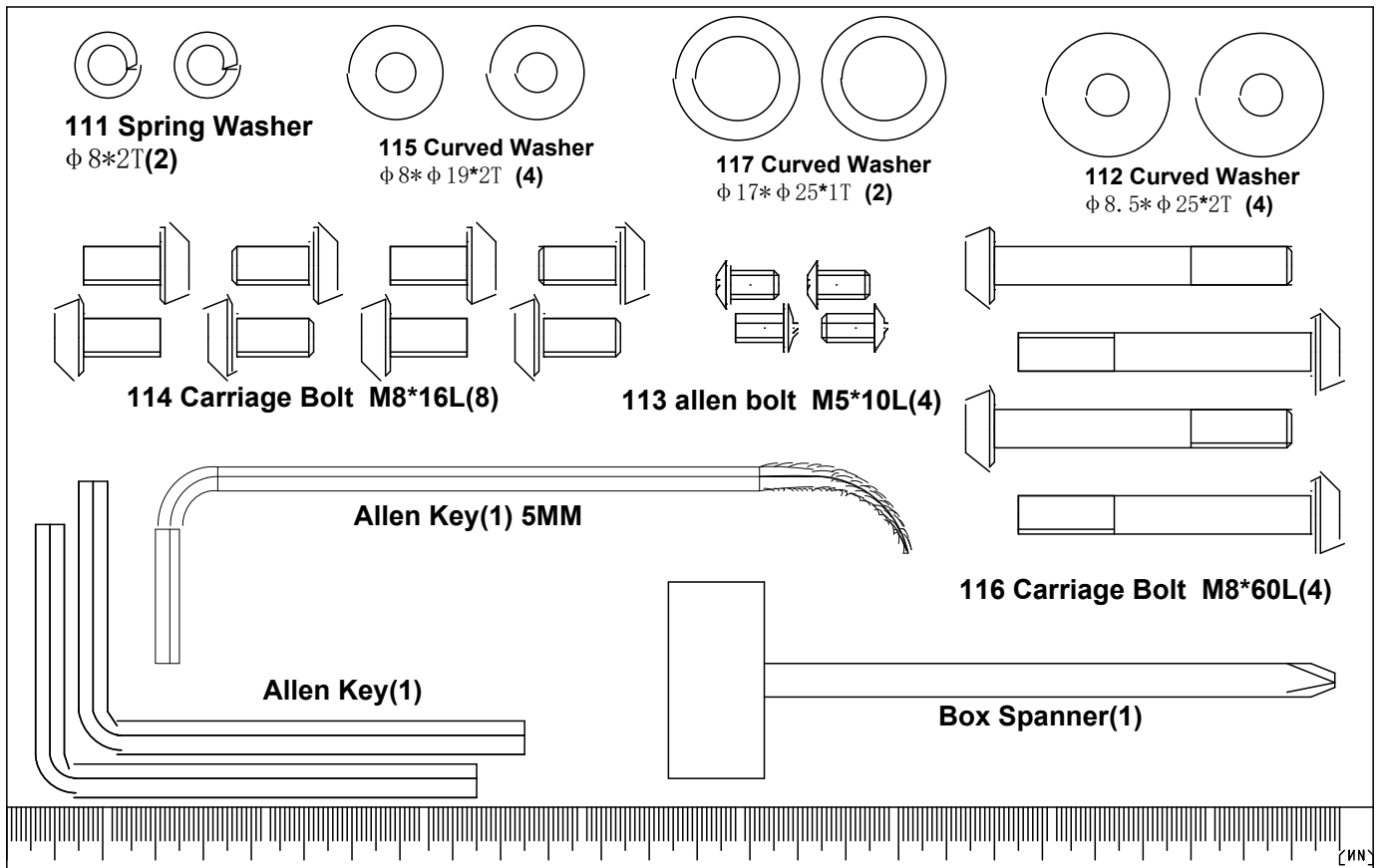
A



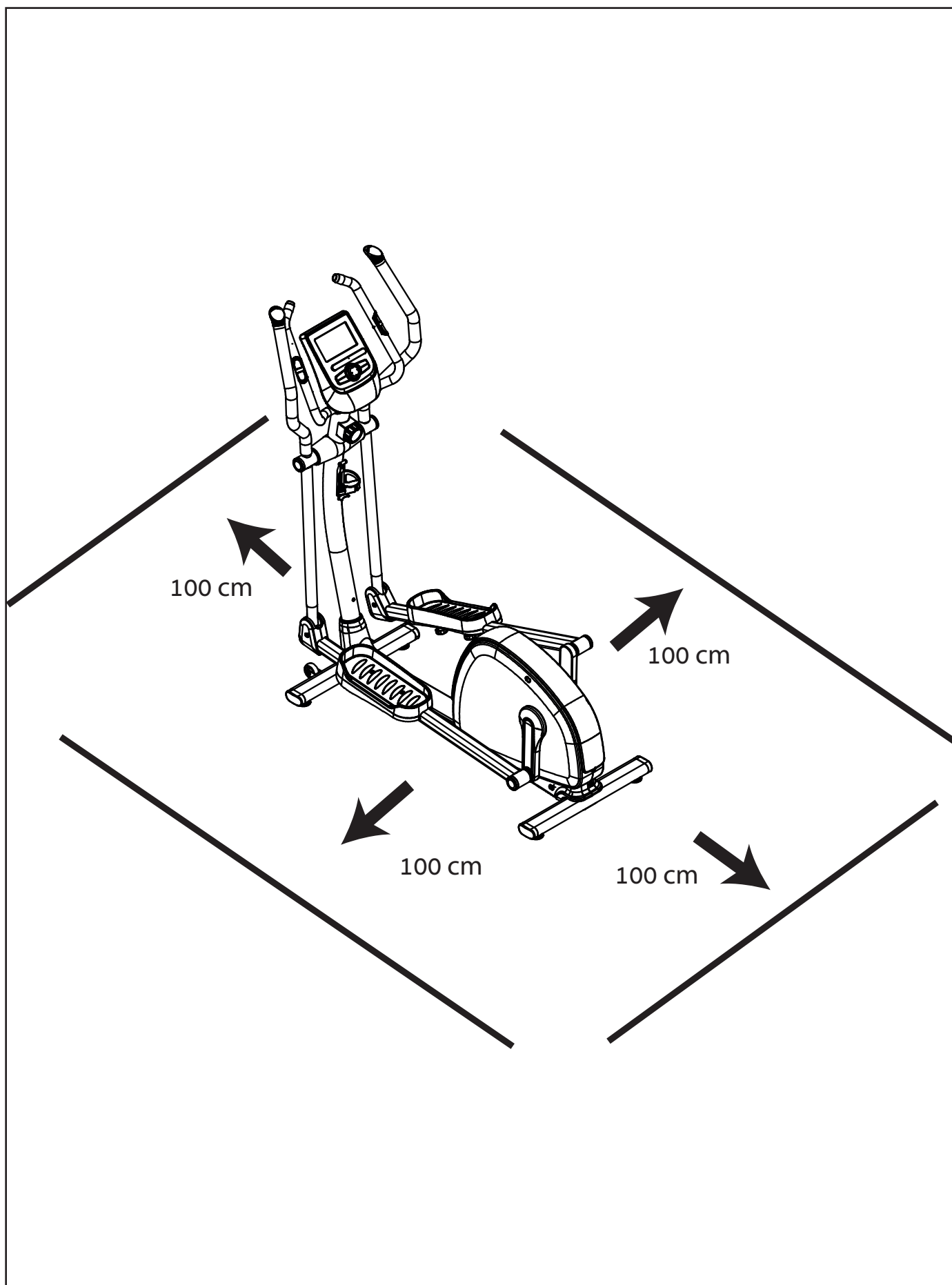
B

1		1	
1		1	
1		1	
1		1	
1/1		1/1	
2/2		2/2	
2/1		1/1/1	

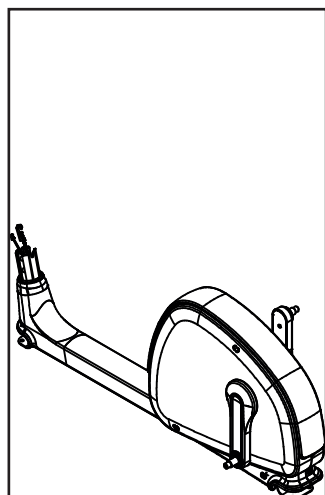
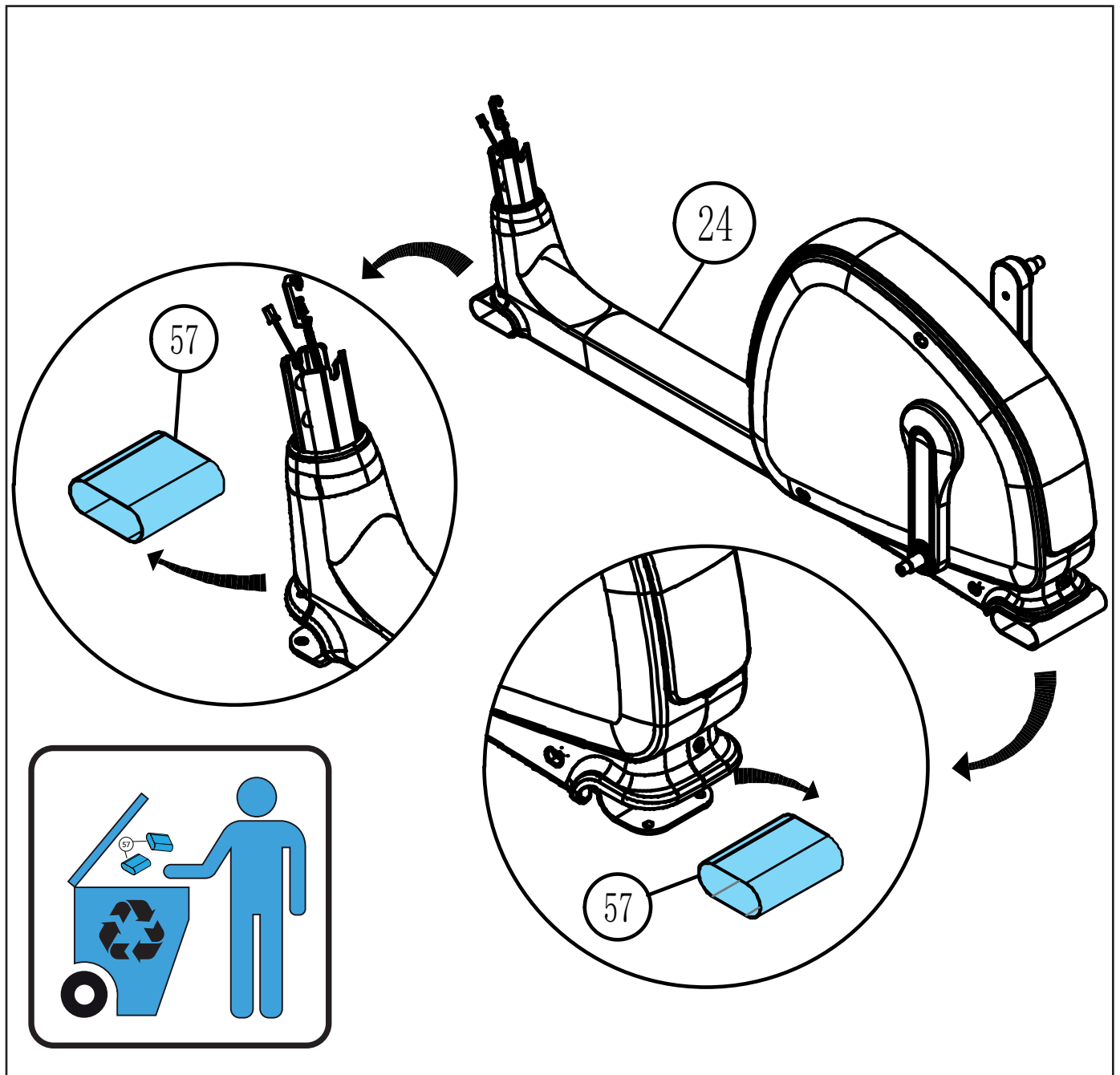
C



D-0

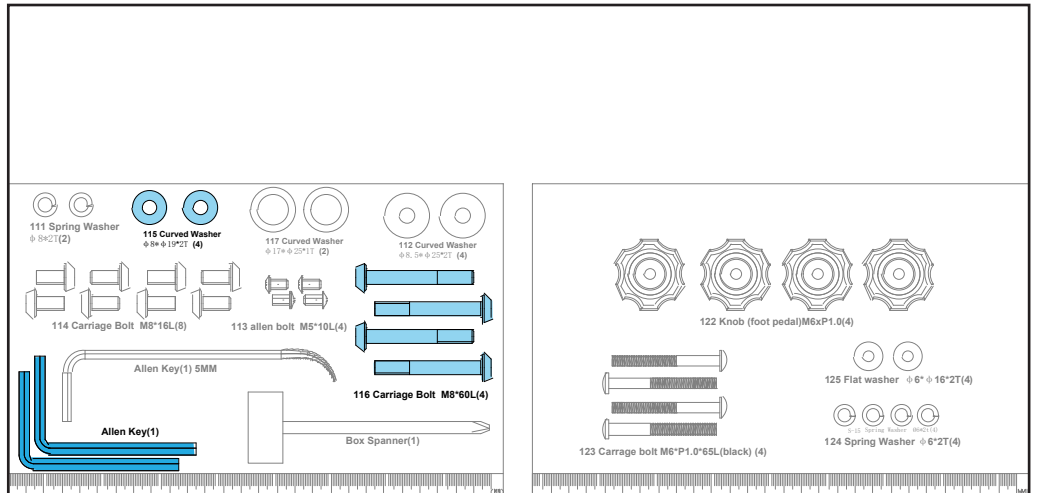
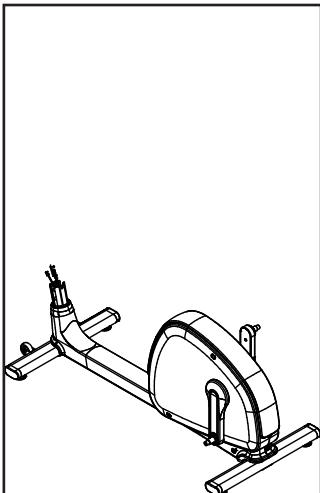
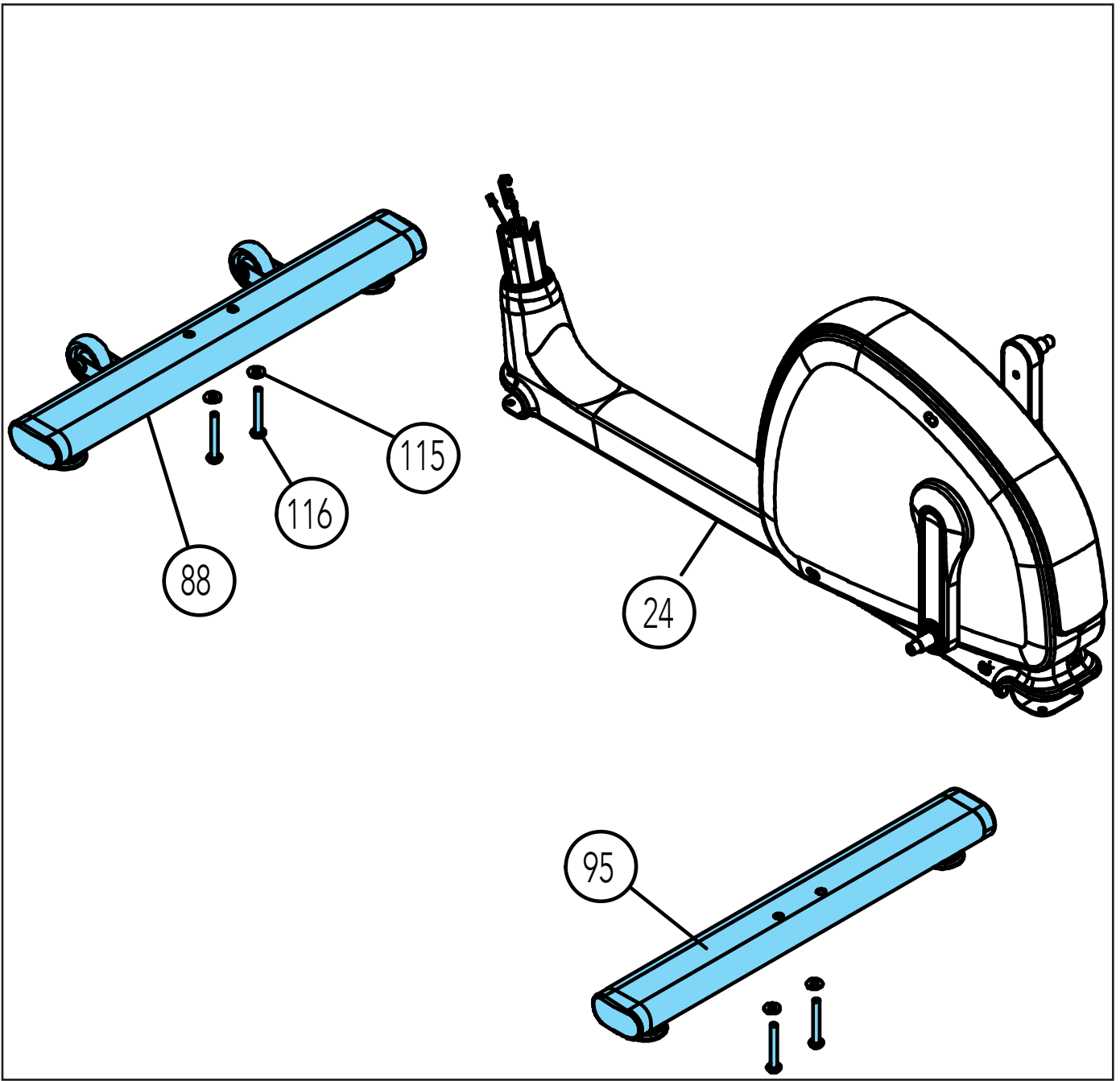


D-1

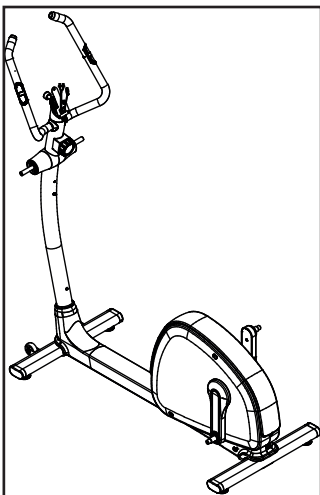
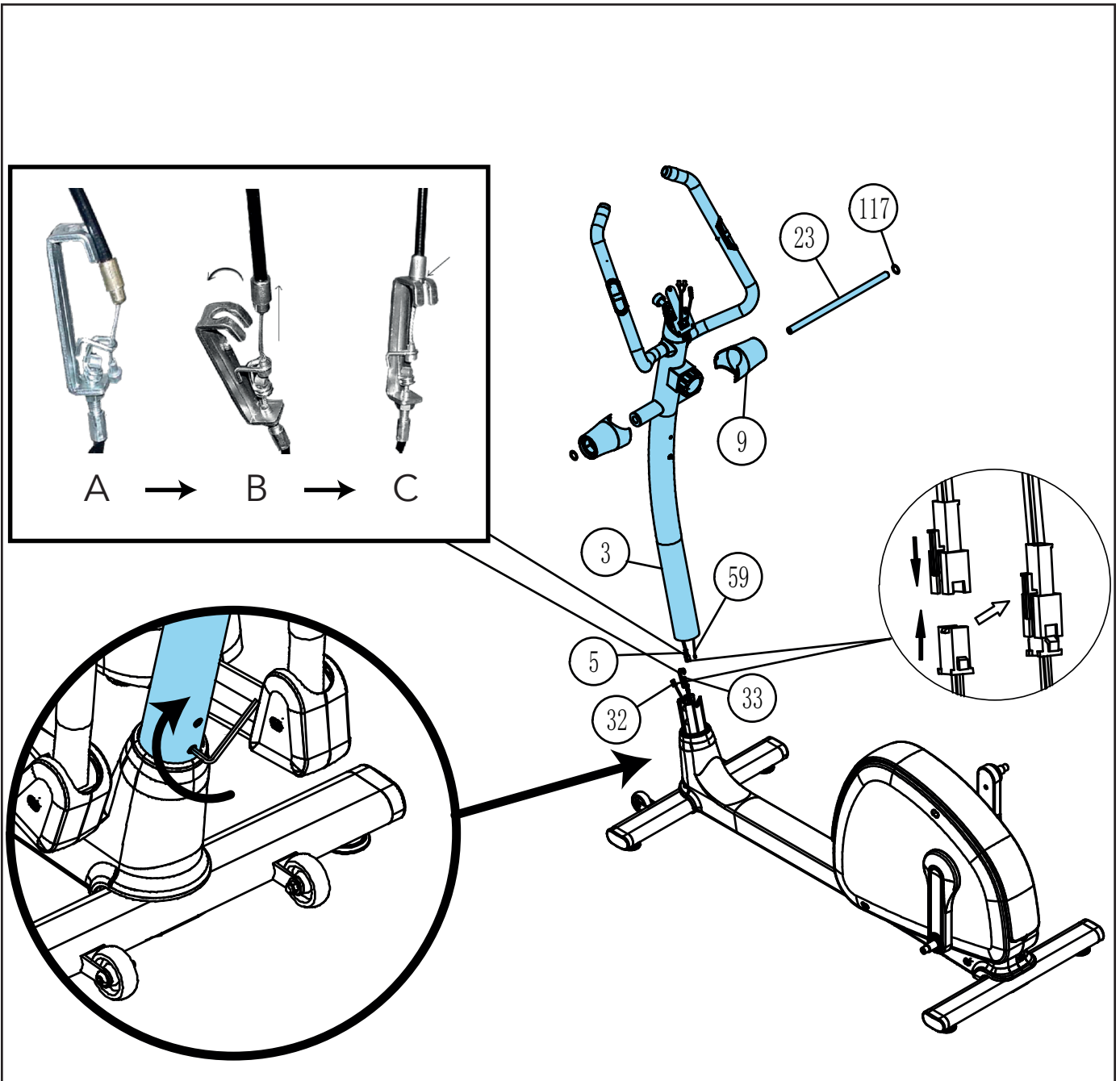


<p>111 Curved Washer φ 8xφ 21 (2)</p>	<p>115 Curved Washer φ 8x φ 19x21 (4)</p>	<p>117 Curved Washer φ 17x φ 25x11 (2)</p>	<p>112 Curved Washer φ 8, 20x φ 25x11 (4)</p>
<p>114 Carriage Bolt M8*16L(8)</p>	<p>113 allen bolt M5*10L(4)</p>	<p>116 Carriage Bolt M8*60L(4)</p>	<p>122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)</p>
<p>Allen Key(1) 5MM</p>	<p>Allen Key(1)</p>	<p>Box Spanner(1)</p>	<p>125 Flat washer φ 6* φ 16*2T(4)</p>
<p>123 Carriage bolt M6*P1.0*65L(black)(4)</p>	<p>124 Spring Washer φ 6*2T(4)</p>		

D-2

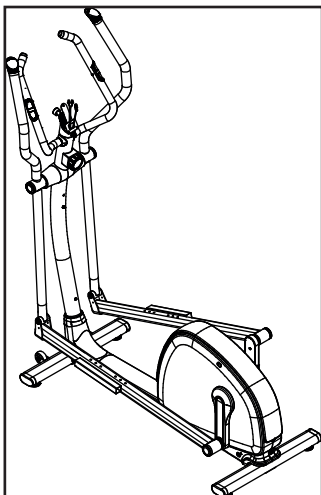
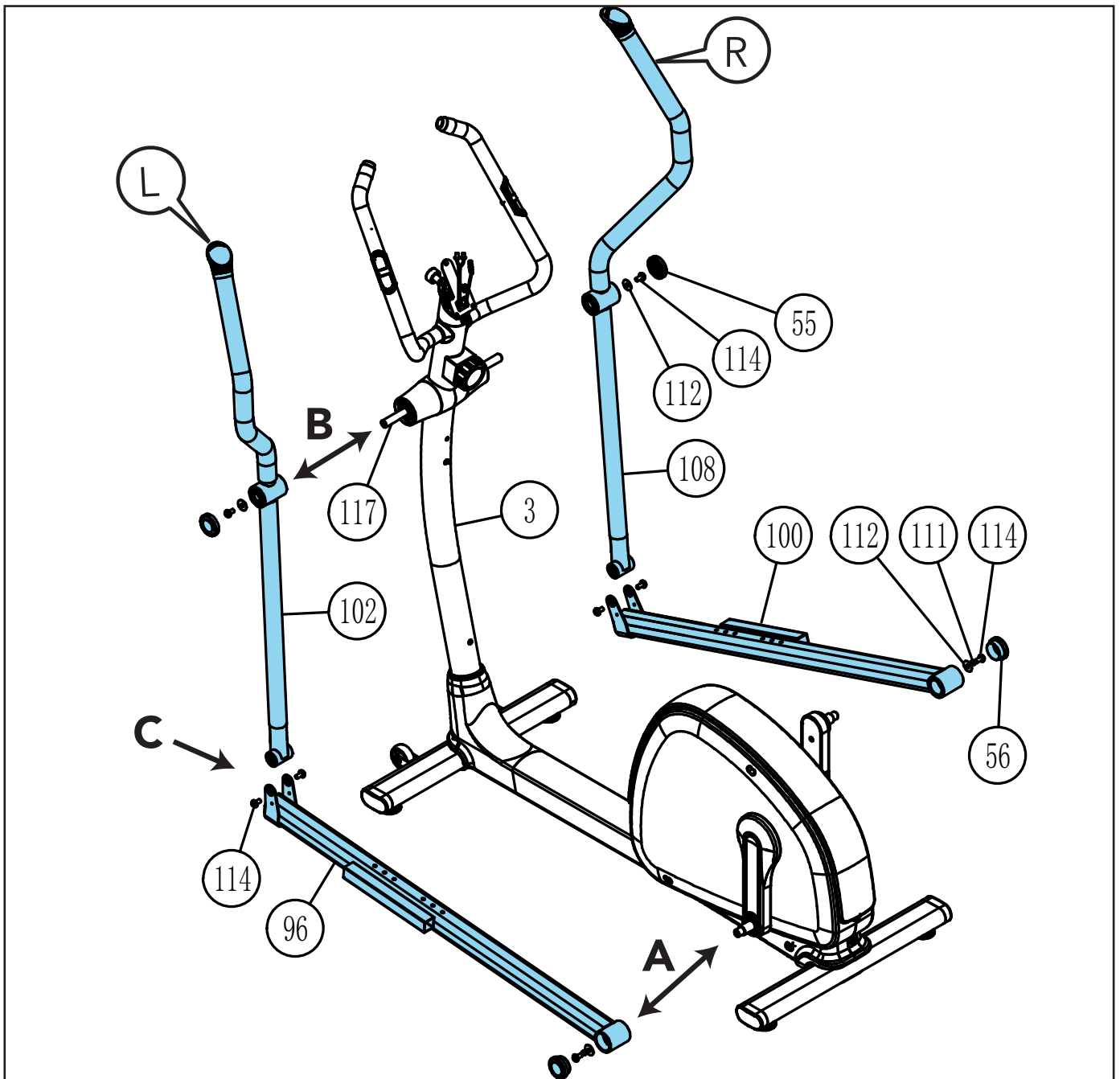


D-3



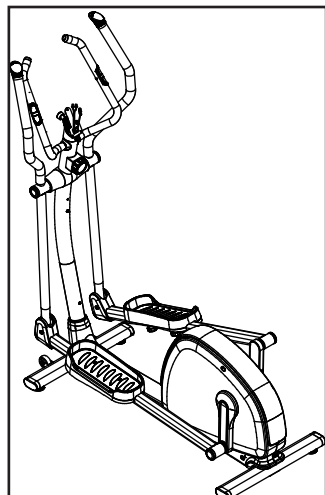
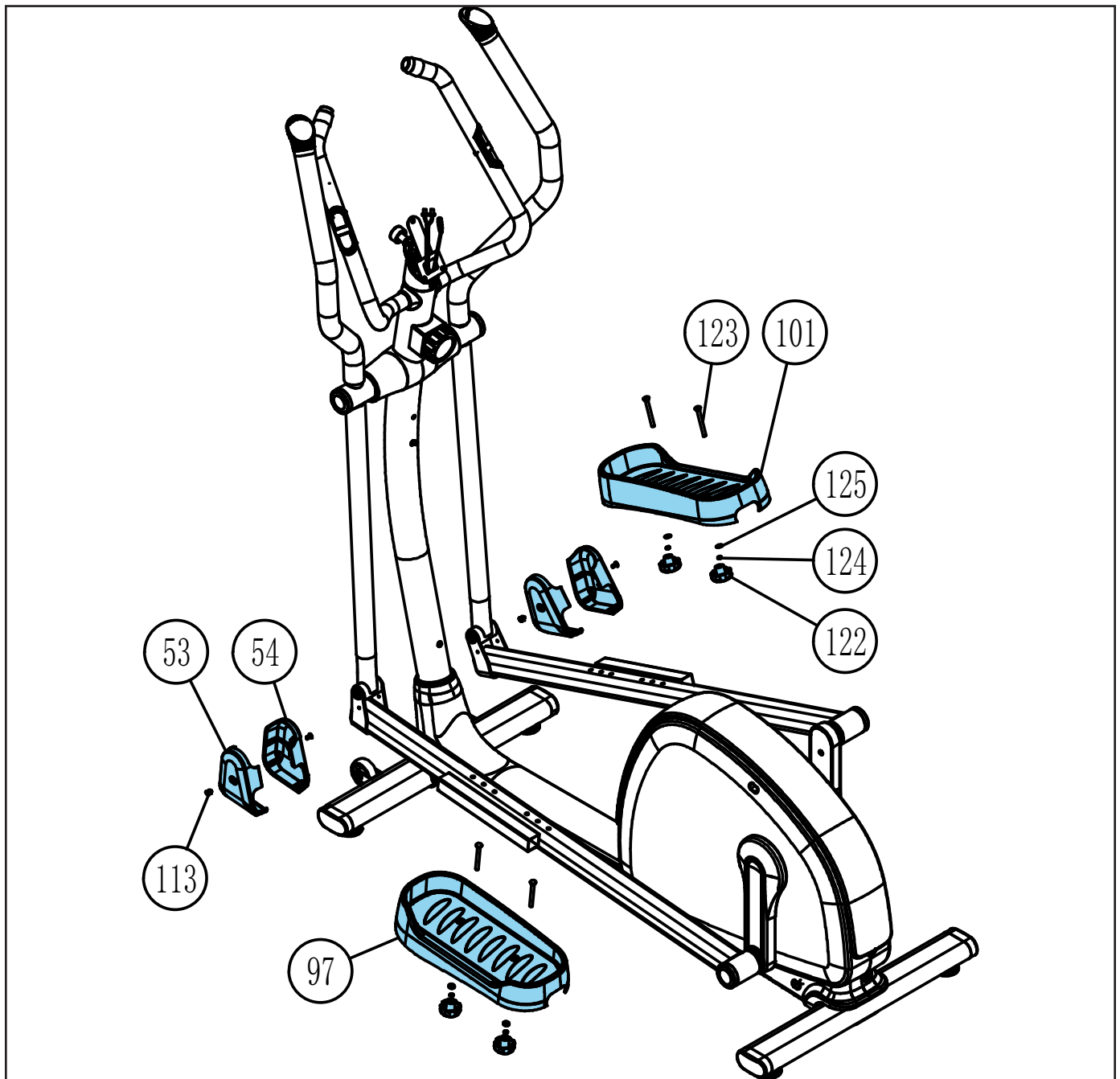
<p>111 Spring Washer φ9x12(2)</p>	<p>117 Curved Washer φ17*φ25H1(2)</p>	<p>112 Curved Washer φ3.5*φ6*20H1(4)</p>
<p>114 Carriage Bolt M8*16L(8)</p>	<p>113 allen bolt M5*10L(4)</p>	
<p>Allen Key(1) 5MM</p>	<p>Allen Key(1)</p>	<p>Box Spanner(1)</p>
<p>122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)</p>		
<p>125 Flat washer φ6*φ16*2T(4)</p>		
<p>124 Spring Washer φ6*2T(4)</p>		
<p>123 Carriage bolt M6*P1.0*65L(black)(4)</p>		


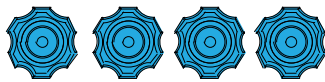
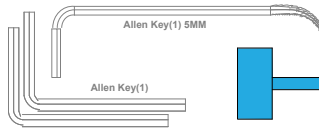

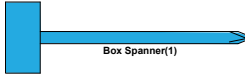
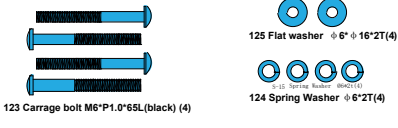
D-5



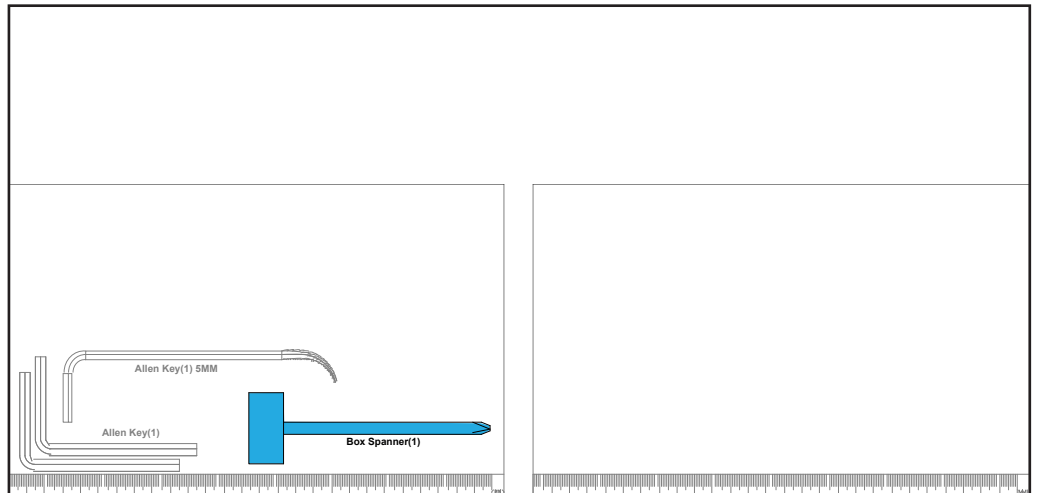
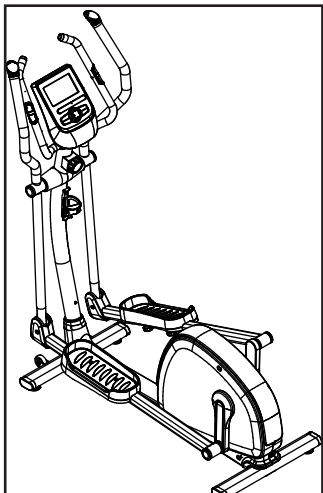
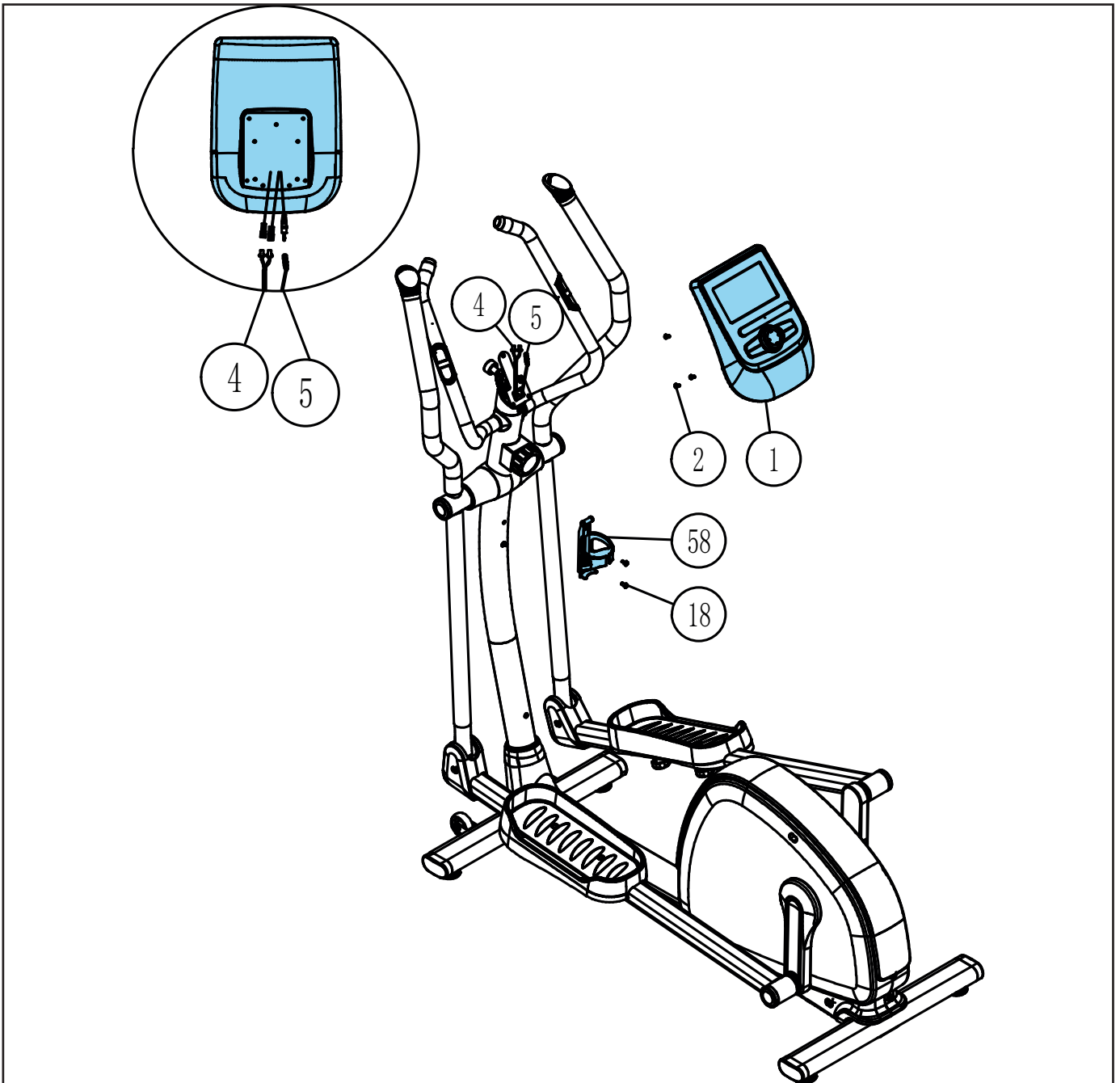
<p>111 Spring Washer φ8x12(2)</p>	<p>112 Curved Washer φ8.5x9x30°(4)</p>
<p>114 Carriage Bolt M8*16L(8)</p>	<p>113 allen bolt M5*10L(4)</p>
<p>Allen Key(1) 5MM</p>	<p>Box Spanner(1)</p>
<p>122 Knob (foot pedal)M6xP1.0(4)</p>	<p>125 Flat washer φ6*φ16*2T(4)</p>
<p>123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black)(4)</p>	<p>124 Spring Washer φ6*2T(4)</p>

D-6

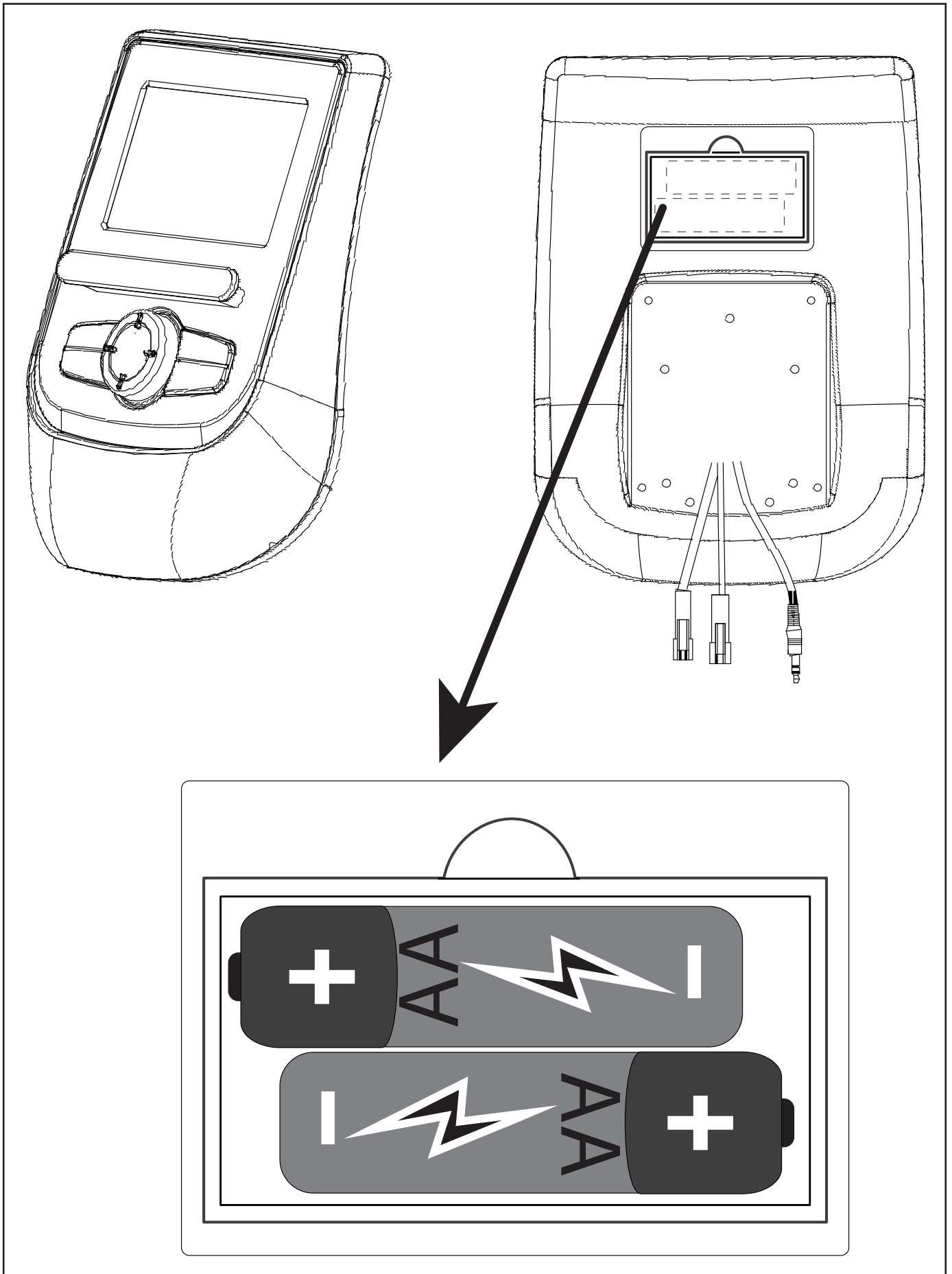


 <p>113 allen bolt M5*10L(4)</p>	 <p>122 Knob (toot pedal)M6xP1.0(4)</p>
 <p>Allen Key(1) 5MM Allen Key(1)</p>	 <p>125 Flat washer $\phi 6^* \phi 16^* 2T(4)$</p>
 <p>Box Spanner(1)</p>	 <p>123 Carrage bolt M6*P1.0*65L(black) (4) 124 Spring Washer $\phi 6^* 2T(4)$</p>

D-7



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

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

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sanseligt, mentalt eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan forårsage farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller føre tilsyn med brugen af udstyret.
- Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit
- ~~helse~~ Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og kontakte en læge.
- Start hver for at undgå muskelsmerter og belastninger træning ved 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 miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trækkende miljøer for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 ° C ~ 35 ° C / 50 ° F ~ 95 ° F. Opbevar udstyret kun i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 5 ° C ~ 45 ° C / 41 ° F ~ 113 ° F.
- Udstyret må ikke bruges eller opbevares i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt en forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.

- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Brug passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 120 kg (264 lbs).

Åben ikke udstyret op uden at konsultere din forhandler.

Samlevejledning

Beskrivelse (fig. A)

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

Pakkens indhold (fig. B&C)

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

NOTE

- Hvis der mangler en del, kontakt din forhandler.

Montage (fig. D)

⚠ Advarsel

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

⚠ Forsigtig

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

NOTE

- Gem de værktøjer, der følger med dette produkt, efter at du har afsluttet produktsamlingen, 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 slankekur, 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.

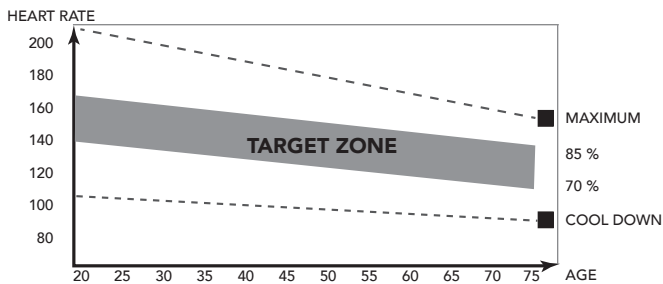
Opvarmningsfasen

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 den fase, 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 skal være 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 skal træne som normalt i opvarmnings- og afkølingsfaserne, 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 lægger i. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier vil du forbrænde. Dette er effektivt det samme som hvis du skulle træne for at forbedre din kondition, er forskellen målet.

Puls

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 nøjagtig.

NOTE

- Brug ikke håndpulssensorerne i kombination med et pulsmåler.
- Hvis du angiver en pulsgrænse for din træning, **en alarm lyder, når den overskrides.**

Pulsmåling

(hjerterefrekvens brystbælte)

NOTE

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

Den mest præcise pulsmåling opnås med et pulsmåler. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulssenderbælte. Nøjagtig hjertermåling kræver, at elektroderne på transmitterbæltet er let fugtige og konstant rører huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingen mindre præcis.

Advarsel

- Hvis du har en pacemaker, skal du kontakte en læge, før du bruger et pulsmåler.

Forsigtig

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

NOTE

- Brug ikke pulsmåler i kombination med håndpulsfølere.
- Brug altid pulsbrystbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke pulsbrystbæltet over dit tøj. Hvis du bærer pulsbrystbæltet 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 1 meters afstand. 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 trygt 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 bevare 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

Justering af støttefødderne

Udstyret er udstyret med 4 støttefødder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefødderne justeres.

- Drej støttefødderne efter behov for at sætte udstyr i en stabil position.
- Spænd låsemøtrikkerne for at låse støttefødderne.

⚠ NOTE

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

Justering af pedalens position

Begge pedaler kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

- Løsn de 2 pedalfikseringsknapper.
- Flyt pedalen til den ønskede position.
- Spænd pedalens fastgørelsesknapper.

⚠ NOTE

- Sørg for, at begge pedaler altid er monteret i lignende positioner.

Justering af konsollen

Konsollen kan justeres efter brugerens højde og træningsposition. - Løsn konsollens justeringsknapp. - Flyt konsollen til den ønskede position. - Stram justeringsknappen til konsollen.

Konsol



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

⚠ Forsigtig

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

NOTE

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

Forklaring af knapper**Op**

- Tryk på UP -tasten for at øge værdien. Tryk og hold tasten nede for at øge værdien hurtigere.
- TIDS 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)

Ned

- Tryk på NED -tasten for at reducere værdien. hold tasten nede for at reducere værdien hurtigere.
- TIDS indstillingsområde: 00: 00 ~ 99: 00 (hver nedgang er 1:00)
- CAL indstillingsområde: 0 ~ 9990 (hver nedgang er 10)
- DIST indstillingsområde: 0,00 ~ 99,50 (hver nedgang er 0,5)
- PULSE indstillingsområde: 0-30 ~ 230 (hver nedgang er 1)

Mode/ Enter

- Vælg hver funktion ved at trykke på MODE/ ENTER -tasten.
- Tryk på MODE/ENTER -tasten og hold den inde i 2 sekunder for at nulstille alle funktioner (samme funktion som reset -tasten, hvis der trykkes i 2 sekunder).

Reset

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

Genopretning

- Når konsollen har registreret pulssignal, skal du trykke på

RECOVERY -tasten for at gå ind i genoprettelsesfunktionen for at overvåge pulsen til genopretning

Body Fat

- Test body fat% and BMI.

Total reset

- Konsollen genstarter igen.

Forklaring Displayfunktioner**Scan**

- I SCAN -tilstand skal du trykke på MODE/ ENTER -tasten for at vælge funktioner.
- Scan automatisk gennem hver tilstand i rækkefølge hvert 6. sekund.
- Visningssekvensen, når der trykkes på MODE/ ENTER -tasten: TID »DIST» CAL »PULSE» RPM/SPEED

Speed

- Område 0,0 ~ 99,9
- Uden at der sendes signal til skærmen i 4 sekunder under træning, viser SPEED "0.0"

RPM

- Område 0 ~ 999
- Uden at der sendes noget signal ind i monitor i 4 sekunder under træning, viser RPM "0"

Time

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

Distance

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

Calories

- Uden at angive målværdien tæller kalorieindholdet 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 vejledning til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinsk behandling.

Pulse

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

Betjening**Tænd**

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde konsollen, når er i dvaletilstand ..
- Start med at pedale for at tænde konsollen, når være i dvaletilstand.



LCD viser alle segmenter som tegning.

Sluk

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

Brugerprofilindstilling

- Brug OP eller NED (Dail) til at indstille SEX, HEIGHT, VÆGT og ALDER.
- Tryk på MODE/ENTER for at bekræfte.

Træningsindstilling

- Tryk på MODE/ ENTER -tasten for at vælge funktionen

af TID, DISTANCE, KALORIER og PULS. Brug OP eller NED (DAIL) til indstilling, og tryk på MODE/ENTER -tasten for at bekræfte.

- For eksempel tidsopsætningen, når klokkeslættet værdien blinker, kan du bruge OP og NED (DAIL) til at justere tallet. Tryk på MODE/ ENTER-tasten for at bekræfte, og gå videre til næste opsætning. Opsætningen af DISTANCE, CALORIES og PULSE er den samme som TIME-opsætning.

- Når træningen begynder, og konsollen optager træningssignalet, tæller værdien SPEED/RPM, TIME, DST og CAL på displayet.

Recovery

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

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

Kropsfedt

- Tryk på BODY FAT -tasten for at starte kropsfedt måling.
- Under måling skal brugerne holde begge dele hænderne på håndtagene. LCD -display “ _ ” “ _ _ ” “ _ _ _ ” “ _ _ _ _ ” i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
- LCD viser BMI og FAT %.

Body fat mode error codes

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

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.

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.

Defekter og funktionsfejl

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der forekomme defekter 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, kontakt straks forhandleren.
- Angiv modelnummeret og serienummeret udstyrets nummer til forhandleren. Angiv problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Fejlfinding:

- Når displayet på LCD er svagt, betyder det batterier skal skiftes.
- Hvis der ikke er noget signal, når du pedalerer, bedes du
Kontroller, om kablet er godt tilsluttet.

⚠ NOTE

- Når du stopper træningen i 4 minutter, er hovedskærmen 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 til den korrekte højde. Læs instruktionerne i denne manual 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 udstyrets forside for at løfte bagsiden af udstyret på hjulene. Flyt udstyret og læg forsigtigt udstyret ned. Placer udstyret på et

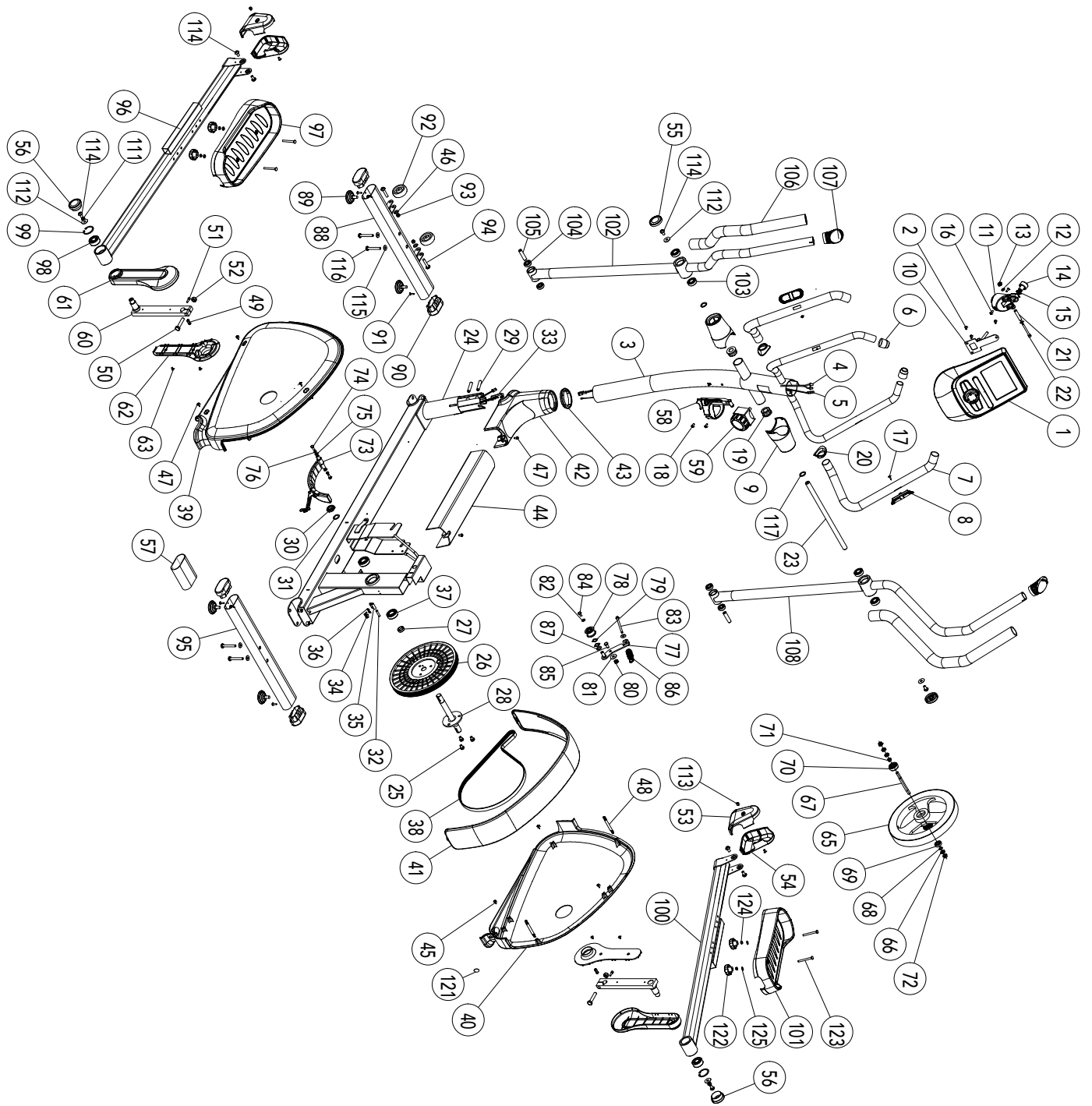
beskyttelsesbund for at forhindre skader på gulvoverfladen.

- 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.

No.	Description	QTY
1	Console	1
2	Screw	3
3	Handlebar post	1
4	Hand pulse sensor wire	1
5	Console wire	1
6	End cap	2
7	Foam grip	2
8	Hand pulse sensor	2
9	Front post cover	2
10	Console bracket	1
11	Console bracket seat	1
12	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
13	Nylon nut M6	1
14	Console locking knob	1
15	Fixed washer	1
16	Screw M5x14L	2
17	Screw M4x16L	2
18	Screw M5x20L	2
19	Handlebar axle bushing	2
20	Handlebar cap	2
21	Bushing Ø6.0*Ø9.8*50L	2
22	Screw M6x60L	1
23	Handlebar fixed axle	1
24	Main frame	1
25	Hex. Screw M8xP1.25x12Lx5t	3
26	Driving pulley	1
27	Bushing Ø20.5xØ25x7.5mm	1
28	Axle	1
29	Locking screw	2
30	Nylon nut M20	1
31	Flat washer Ø20.3xØ30x1t	1
32	Sensor wire	1
33	Tension cable	1
34	Screw M4xP1.5*16L	2
35	Sensor holder	1
36	Flat washer Ø5xØ10x1t	2
37	Bearing 6004RS	2
38	Driving belt	1
39	Side cover (L)	1
40	Side cover (R)	1
41	Top cover	1
42	Handlebar post cover	1
43	Ring for handlebar post	1
44	Cover of bottom tube	1

45	Screw M4x16	3
46	Flat washer Ø10xØ18x1t	2
47	Screw M5x16	5
48	Shaft of chain cover	2
49	Pin	2
50	Hex. screw M10xP1.5x50L	2
51	Hex. screw M5*P0.8*16L	2
52	Nylon nut M10	2
53	Pedal arm front cover, left	2
54	Pedal arm front cover, right	2
55	Cap for handlebar R/L	2
56	Cap for Pedal arm R/L	2
57	Fixed tube of semi-bracket	2
58	Bottle holder	1
59	Tension control	1
60	Disc crank	2
61	Crank cap (outer)	2
62	Crank cap (Inner)	2
63	Screw M5x6L	4
64	Flywheel assy set (65~72)	1
65	Flywheel	1
66	Nut 3/8"	3
67	Axle for flywheel	1
68	Flat washer Ø10xØ14x1t	1
69	Bearing 6000RS	1
70	Bearing 6300RS	1
71	Plastic sleeve	1
72	Pattern nut	2
73	Magnetic brake set	1
74	Hex. screw M6xP1.0*16L	2
75	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
76	Spring washer Ø6	2
77	Belt tightener	1
78	Wheel for belt tightener	1
79	Curved washer Ø10.5xØ15x0.3t	2
80	Nylon nut M8	1
81	Flat washer Ø8.5xØ25x2t	1
82	Flat washer Ø6xØ13x1t	2
83	Hex. screw M6xP1.0x80L	1
84	Hex. screw M6xP1.0x12L	1
85	Hex. screw M6xP1.0x18L	1
86	Spring	1
87	Flat washer Ø10xØ14x1t	1
88	Front foot	1

89	Adjusting cushion	4
90	End cap	4
91	Screw 3/16"x1/2"	4
92	Transportation wheel	2
93	Nylon nut M8	2
94	Allen bolt M8xP1.25x40L	2
95	Rear foot	1
96	Pedal arm, left	1
97	Pedal, left	1
98	Bearing	2
99	Rubber band Ø40	2
100	Pedal arm, right	1
101	Pedal, right	1
102	Movable handlebar, left	1
103	Bearing 6003RS	4
104	Bearing 6001RS	4
105	Lower handlebar axle	2
106	Foam grip for moving handlebar	2
107	End cap for moving handlebar	2
108	Movable handlebar, right	1
111	Spring washer Ø8.1*Ø12.9*2.4T	2
112	Flat washer Ø8.5xØ25x2t	4
113	Screw M5xP0.8x10L	4
114	Screw M8xP1.25x16L	8
115	Flat washer Ø8xØ19x2t	4
116	Screw M8xP1.25x60L	4
117	Flat washer Ø17.5xØ25x1t	2
121	Cap for DC hole	1
122	Knob for pedal	4
123	Carriage bolt M6xP1.0x65L	4
124	Spring washer Ø6	4
125	Flat washer Ø6xØ13x1t	4





Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com
info@tunturi.com

