

TUNTURI®

Cardio Fit Bike 30

DK Manual

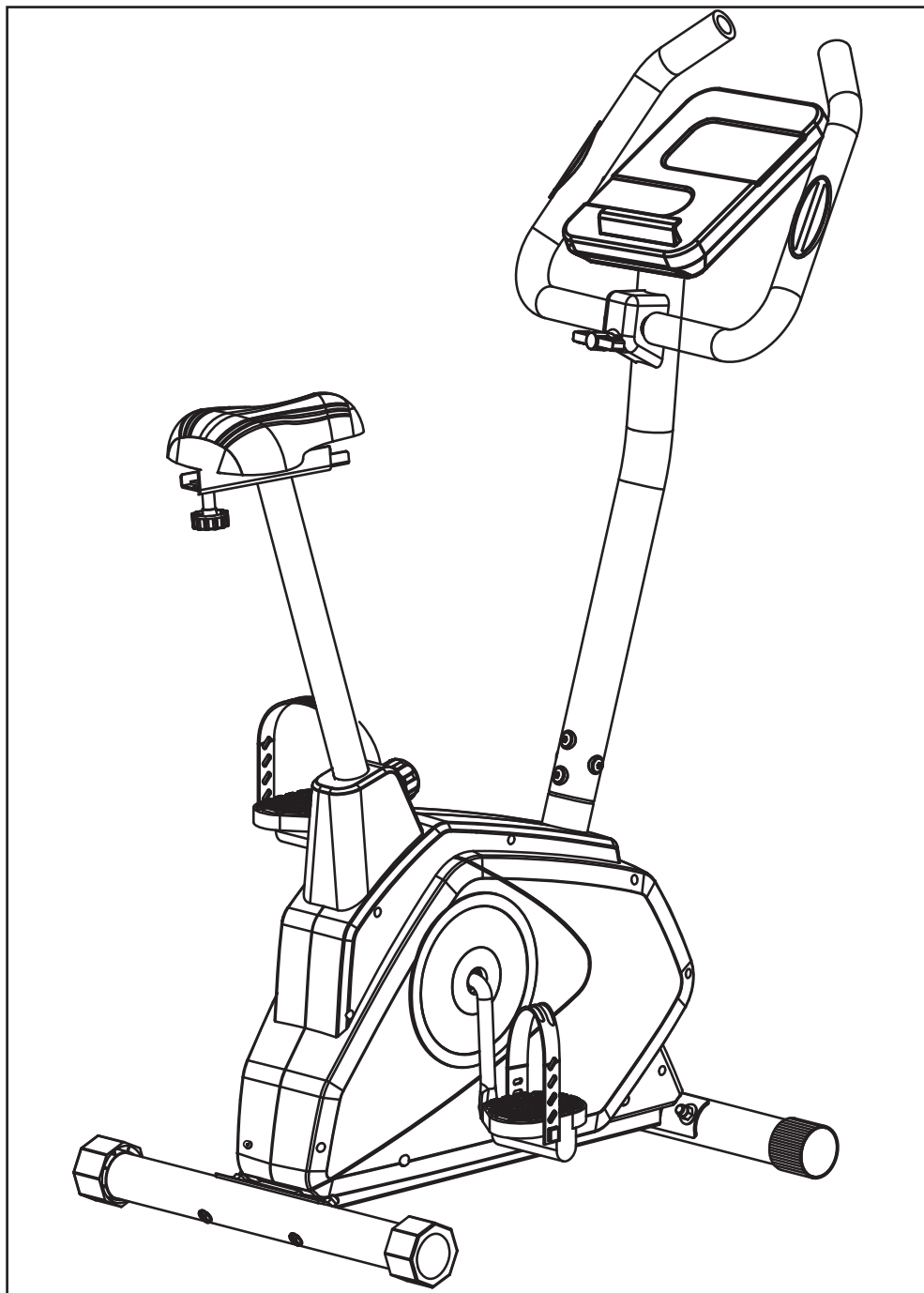
13 - 21



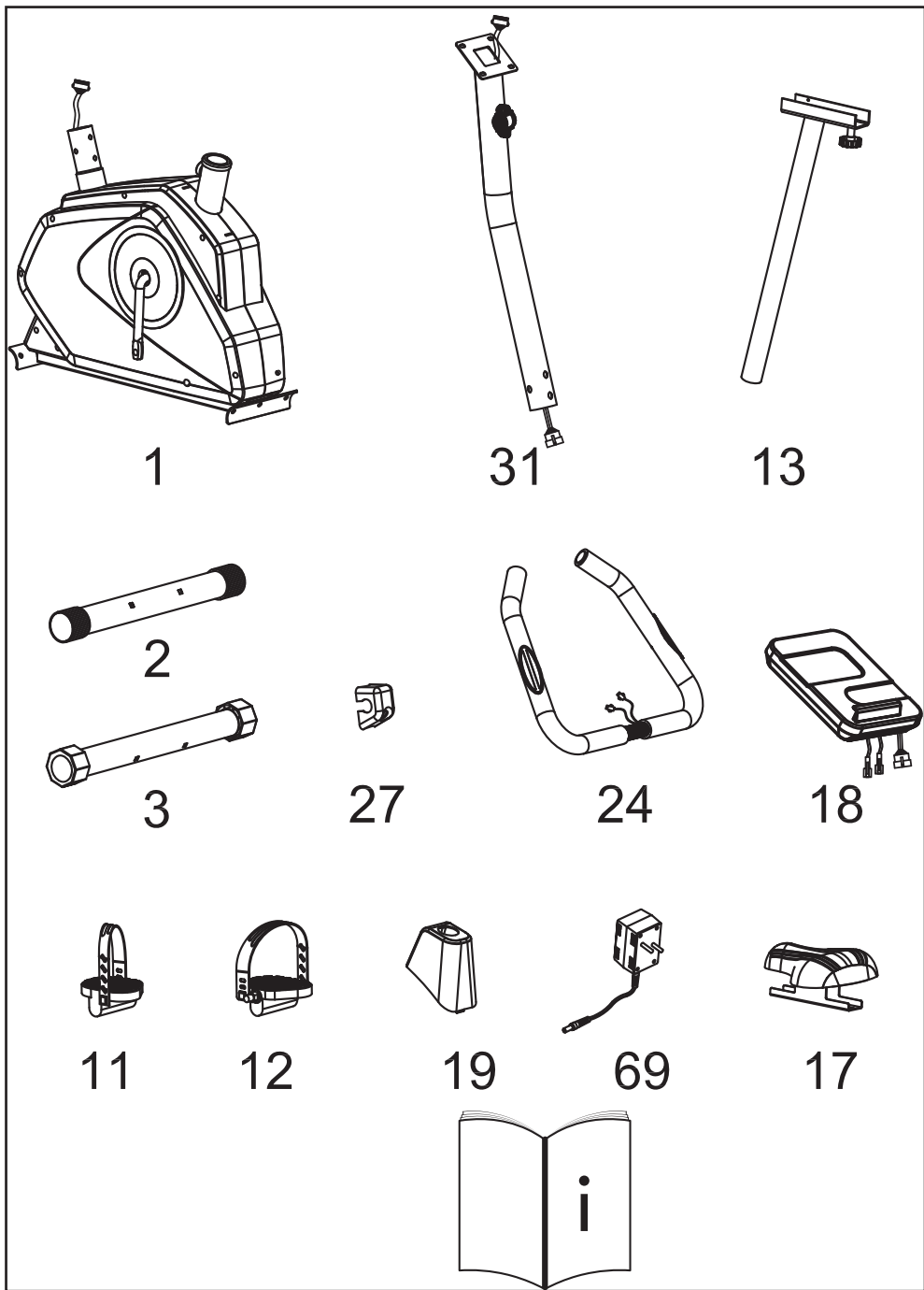
Attention, Achtung, Attention, Attentione, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- 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.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.
- Lea este manual antes de montar este producto.
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt.
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta.

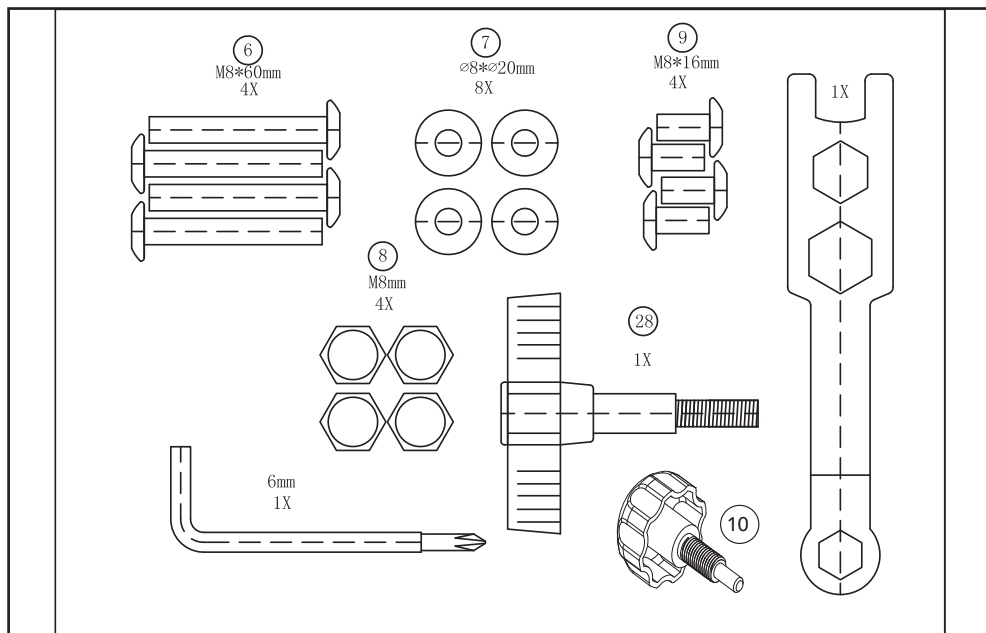
A



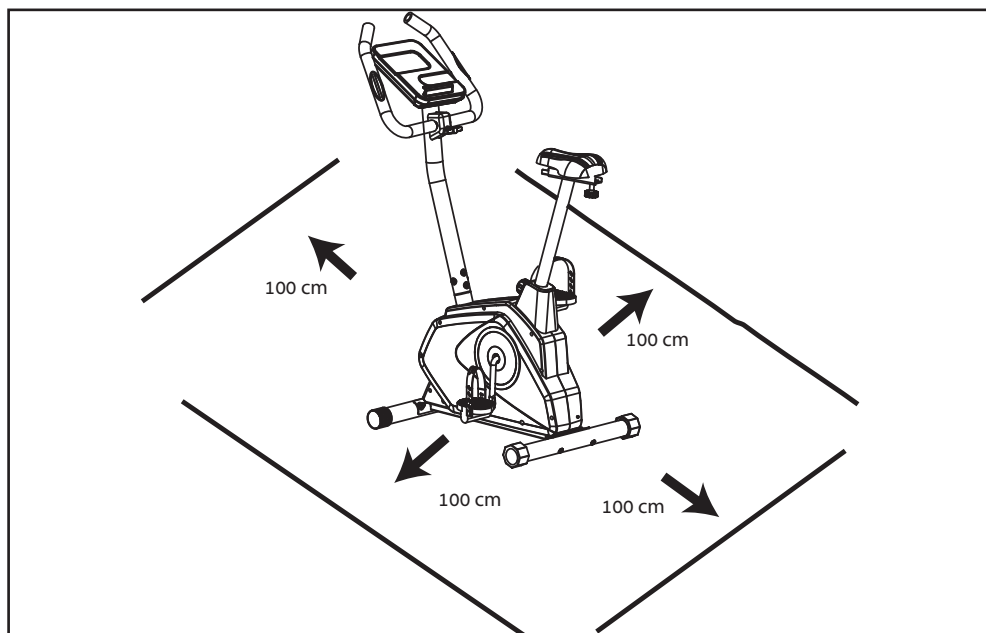
B



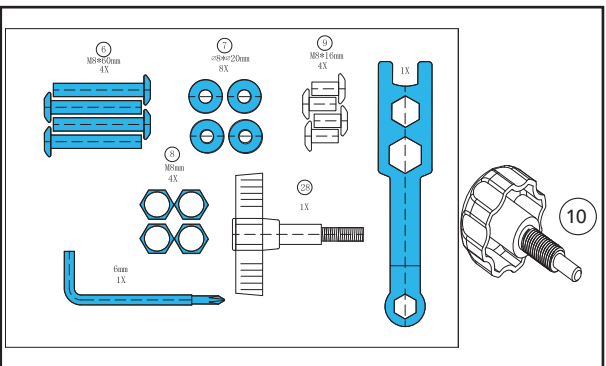
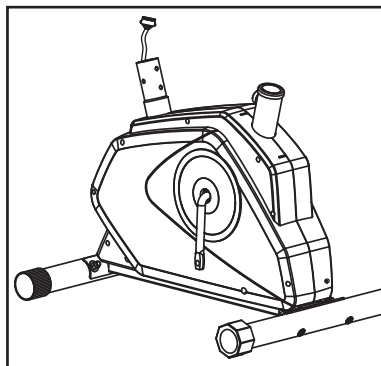
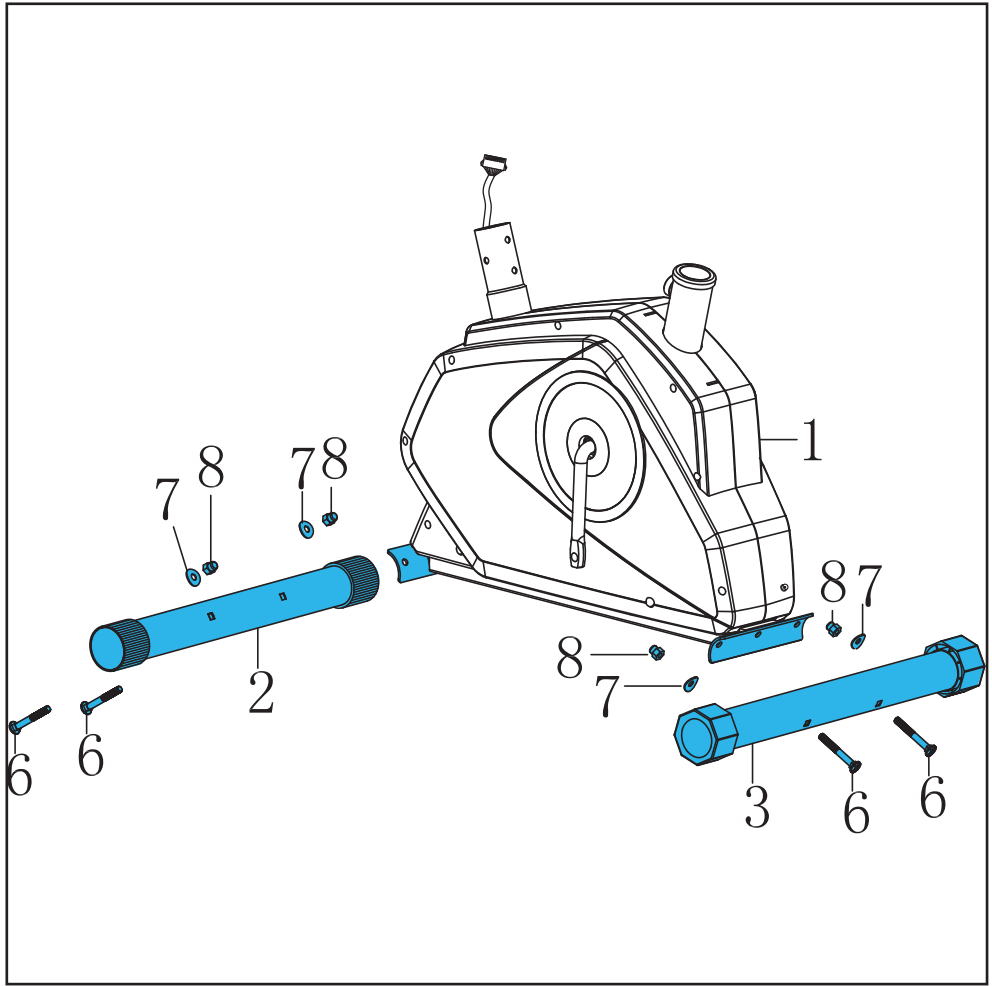
C



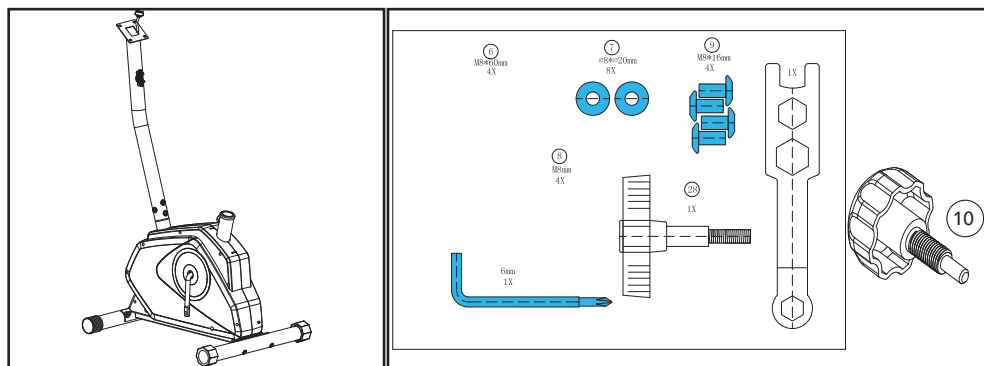
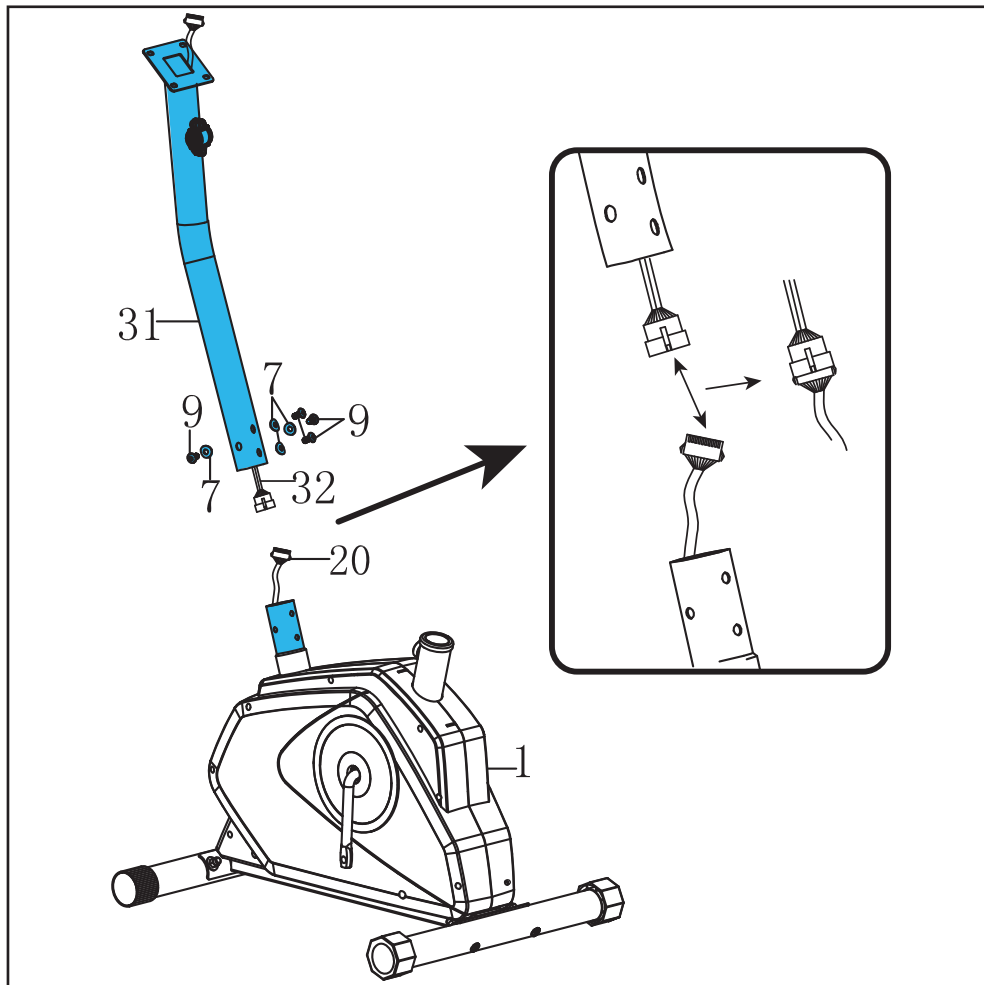
D



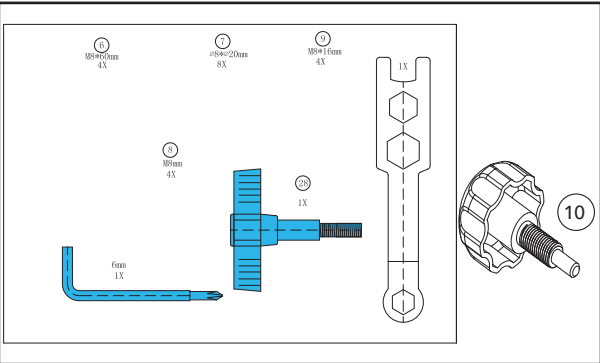
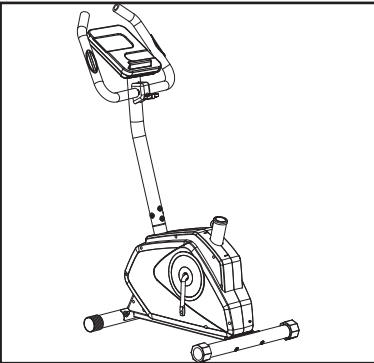
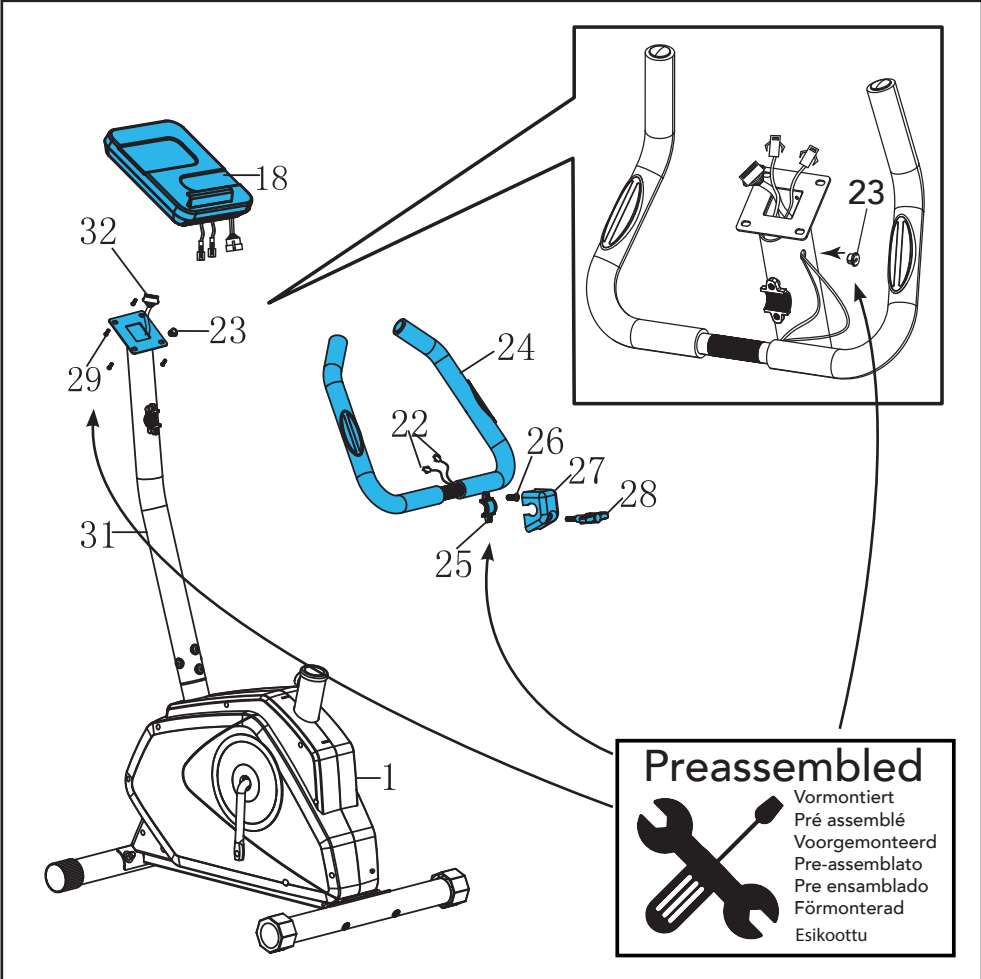
D-1



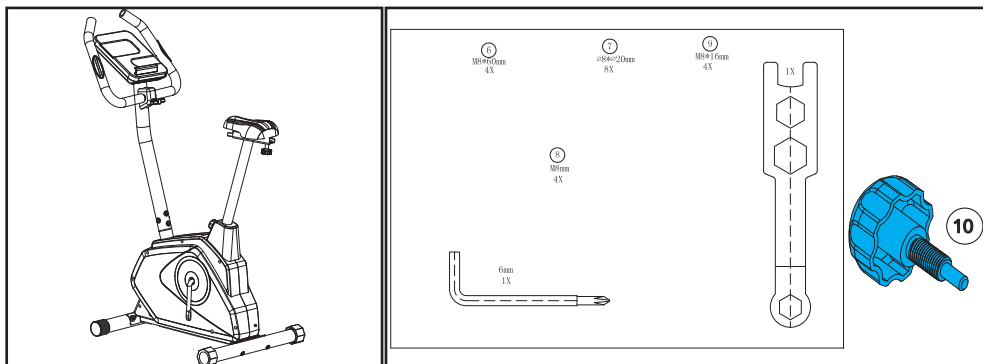
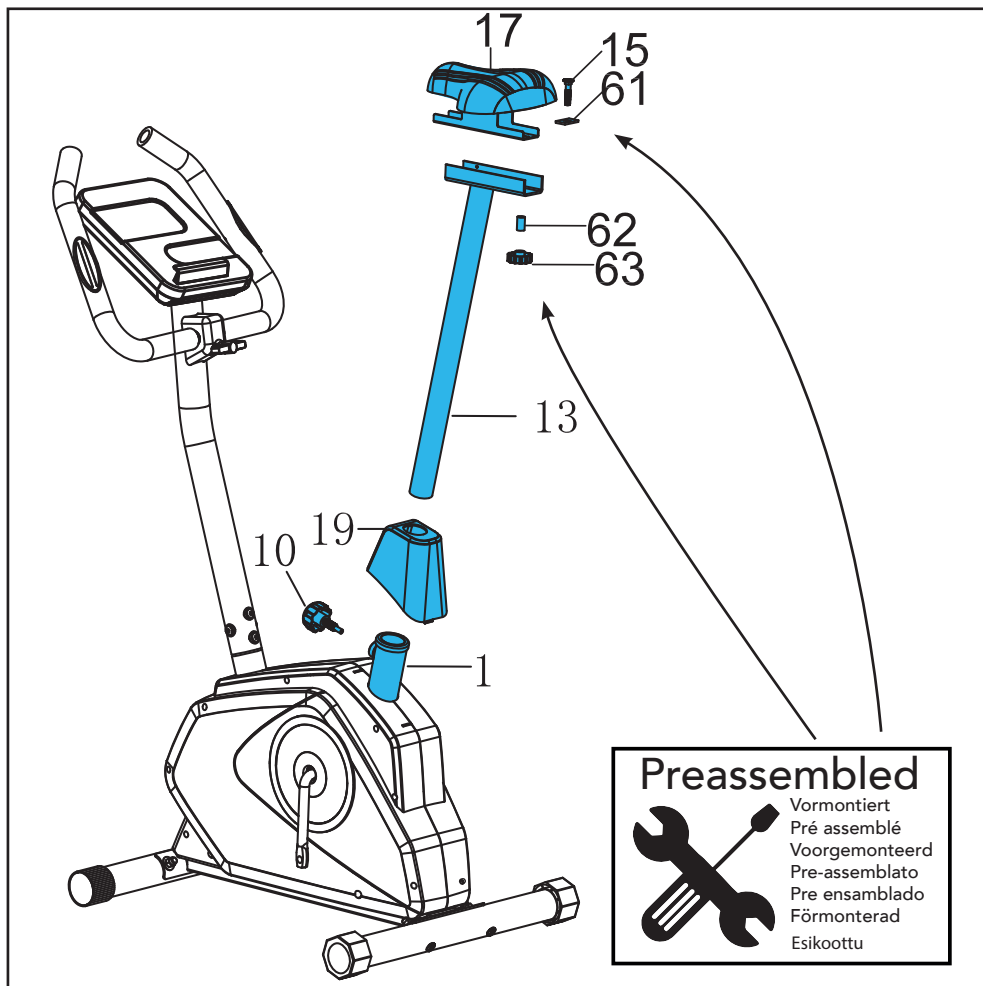
D-2



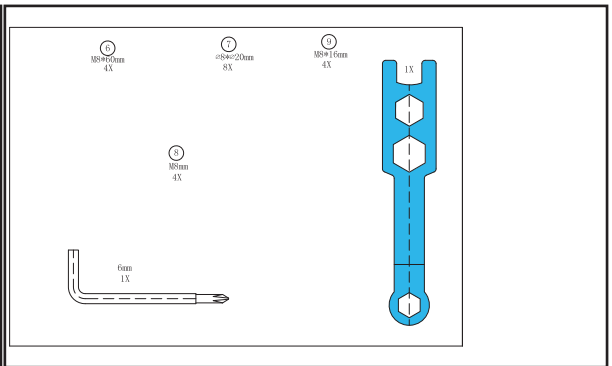
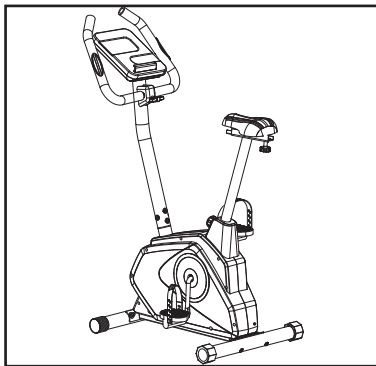
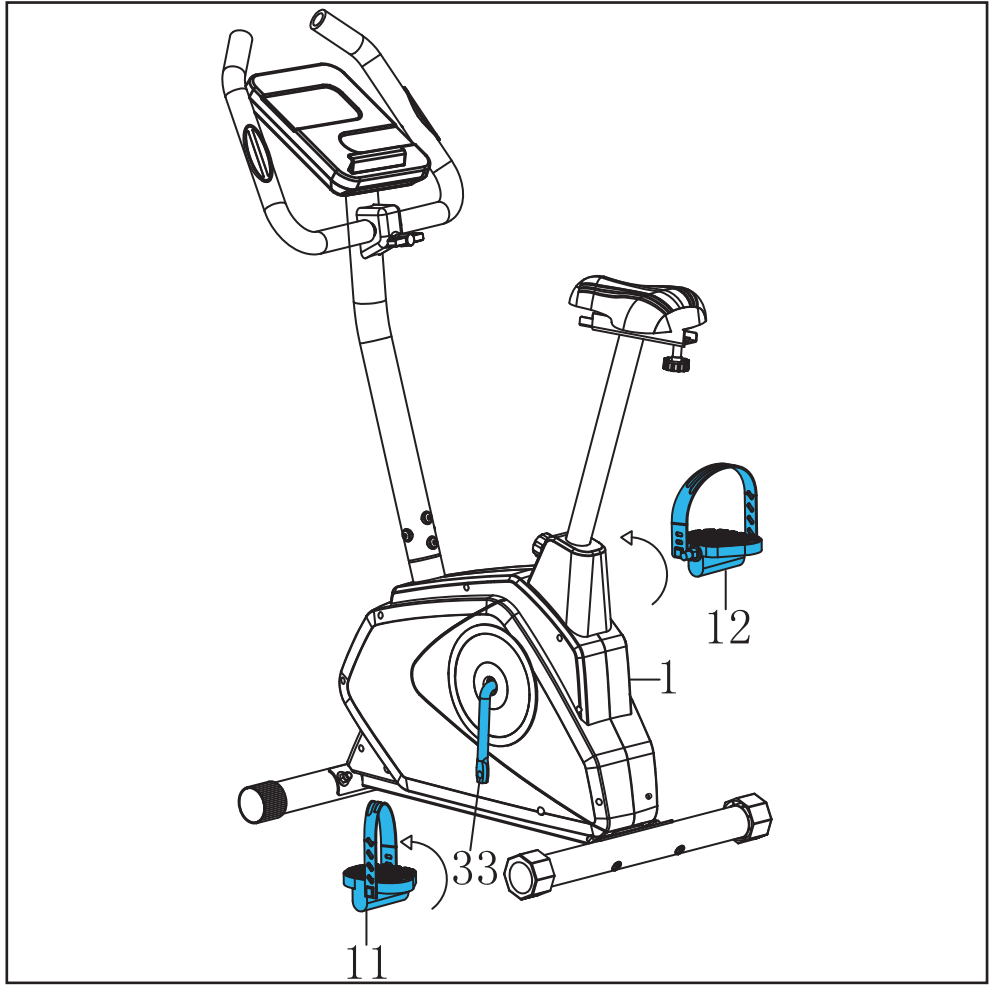
D-3



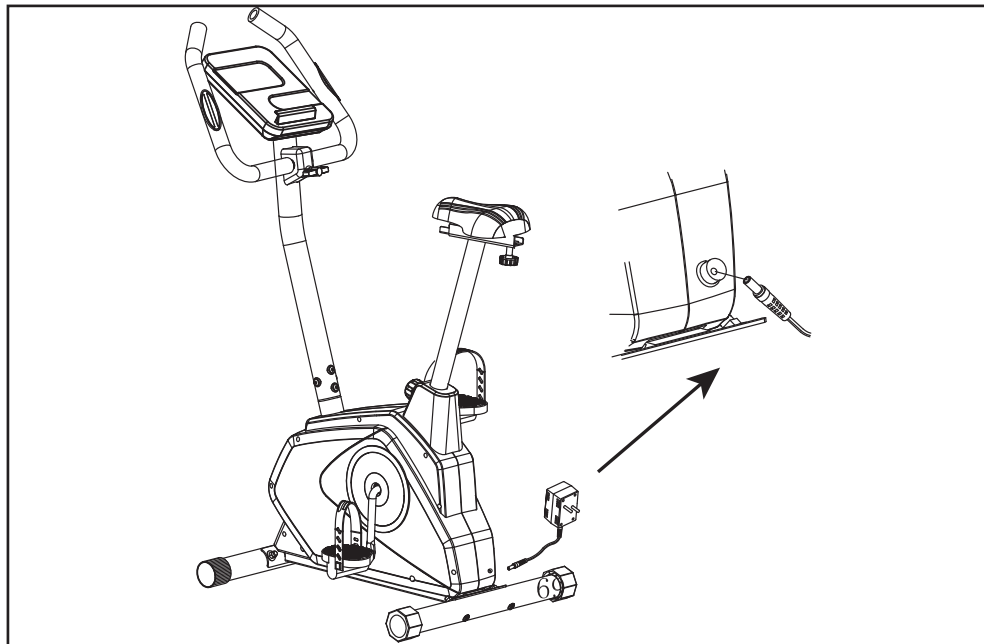
D-4



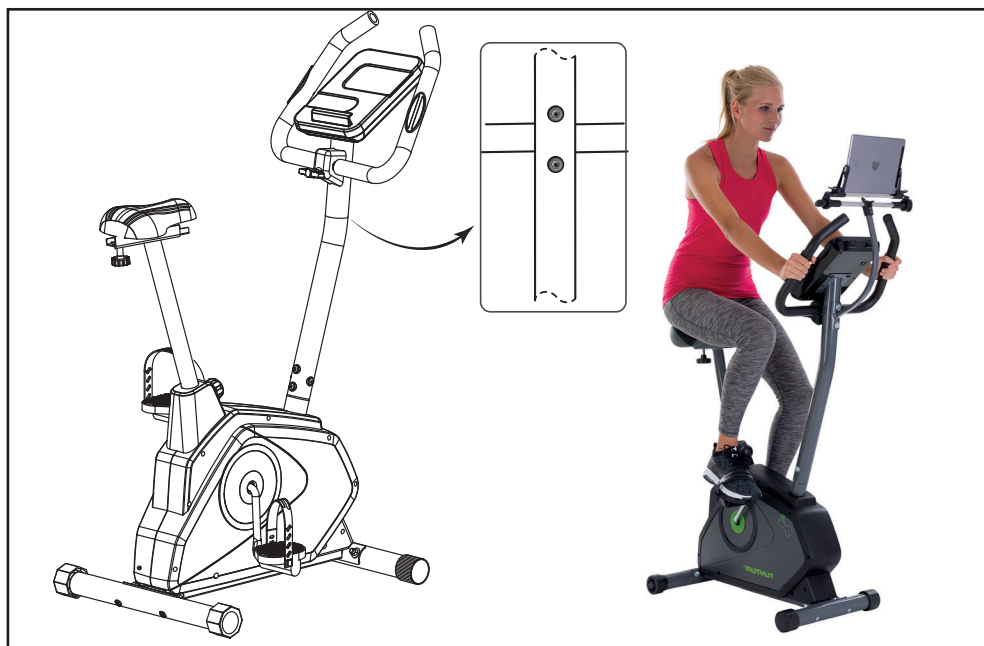
D-5



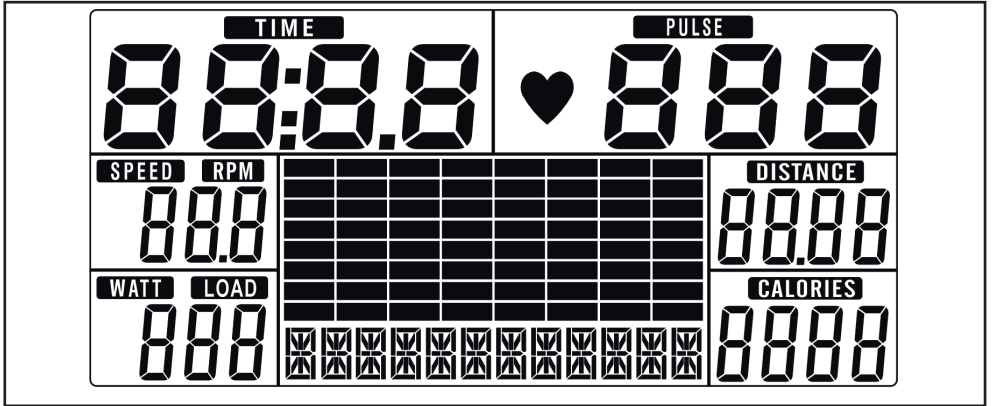
E



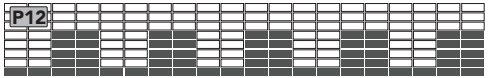
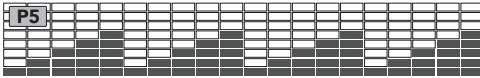
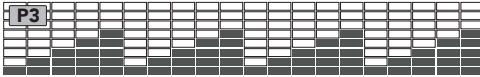
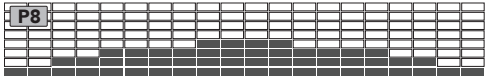
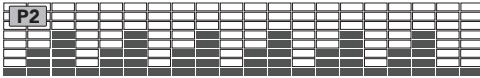
G



F-01



F-02



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

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

- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 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 helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og kontakte en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger skal du starte hver træning med at varme op og afslutte hver træning med at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i omgivelser 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.
- Brug ikke eller opbevar udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.

- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt en forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Brug passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 110 kg (240 lbs).
- Åbn ikke udstyr uden at kontakte din forhandler.

Elektrisk sikkerhed

Kun til udstyr der benytter strøm

- Inden brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets typeskilt.
- Brug ikke et forlængerledning.
- Hold netledningen væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller ændre netledningen eller netstikket.
- Brug ikke udstyret, hvis netledningen eller netstikket er beskadiget eller defekt. Kontakt forhandleren, hvis netkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt.
- Afrul altid netledningen helt.
- Køb ikke netledningen under udstyret. Køb ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netkablet.
- Sørg for, at netkablet ikke hænger ud over kanten af et bord.
- Sørg for, at netledningen ikke kan fanges ved et uheld eller falde over.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når netstikket er sat i stikkontakten. Træk ikke i netledningen for at fjerne netstikket fra stikkontakten.
- Tag netstikket ud af stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller demontering og før rengøring og vedligeholdelse.

Montagevejledning

Beskrivelse (fig. A)

Din opretstående cykel er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere cykling uden at forårsage for stort pres 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 en del mangler, skal du kontakte 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 fremtidig serviceformål.

Tilbehør (fig. G)

NOTE

- De viste skruer og bolte er formonteret for at passe til en ekstra tabletholder.
- Den ekstra tabletholder kan købes som tilbehør.
- Artikel nr: 16TCFTH000

Brug

Justering af støttefodderne

Udstyret er udstyret med 2 støttefodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefodderne justeres.

- Drej støttefodderne efter behov for at sætte udstyret i en stabil position.

NOTE

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

Justering af den vandrette sædeposition

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

- Løsn sædejusteringsknappen.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Spænd sædejusteringsknappen.

Justering af den lodrette sædeposition

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

- Løsn sæderørets justeringsknap.
- Flyt sæderøret til den ønskede position.
- Spænd sæderørets justeringsknap.

Justering af styret

Styret kan justeres efter brugerens højde og træningsposition.

- Løsn håndtagets justeringsknap.
- Flyt styret til den ønskede position.
- Spænd håndtagets justeringsknap.

Tilslutning af strøm (Fig. E)

Træneren drives af en ekstern strømforsyning. Se illustrationen for at finde trænerens strømindgang.

NOTE

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

Konsol (fig F)



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.

Forklaring Displayfunktioner

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

Speed

- Viser den aktuelle træningshastighed.
- Maksimal hastighed er 99,9 KM/H eller ML/H.

- Uden at der sendes noget signal ind i monitor i 4 sekunder under træning, viser SPEED "0.0"

RPM

- Viser rotation pr. Minut.
- Displayområde 0 ~ 15 ~ 999
- Uden at der sendes noget signal til skærmen i 4 sekunder under træning, viser RPM "0"

WATTS

- Vis nuværende træningswatt.
- Område 0 ~ 999

LOAD

- Viser spændingsindstilling ved justering modstand, i 3 sekunder.

Distance

- - Uden at angive målværdien, tæller afstanden op.
- - Når målværdien indstilles, 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 kalorieindhold.
- - 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

Forklaring af knapper

Up

- Forøg modstandsniveauet
- Valg af indstilling.

Down

- Sænk modstandsniveauet
- Valg af indstilling.

Mode

- Bekræft indstilling eller valg.

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

Start/ Stop

- Start eller stop træning

Body Fat

- Test kropsfedtprocent og BMI i stoptilstand.

Recovery

- Test pulsgenoprettelsesstatus.

Betjening

Tænd

- Tilslut strømforsyningen til computeren.
- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde konsollen, når den er i dvaletilstand.
- Start med at pedale for at tænde konsollen, når den er i slumretilstand.

LCD viser alle segmenter (fig. - F -01)

Sluk

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

Træningsvalg

Brug OP/ NED til at vælge:

- Brugervejledning
- Program
- Brugerprogram
- H.R.C.
- Watt

Programmer

Hurtig start

- Tryk på START/ STOP-tasten for at starte din træning uden en forudindstillet indstilling.
- Brug OP/ NED til at justere det resistente niveau under træning.

Afslut træning

- Tryk på START/ STOP i træningstilstand for at stoppe/ sæt din træning på pause.
For at genoptage din træning skal du trykke på START/ STOP -knappen i pausetilstand.
- Tryk på RESET -tasten og hold den inde i mere end 2 sek for at nulstille konsollen. (Aktive træningsdata går tabt)

Manual mode

- Brug OP/ NED -tasten til at vælge træningsprogram, vælg MANUAL -tilstand, og tryk på mode -tastenkey for at indtaste næste indstillingspost for manuelt tilstandsprogram.
- Brug OP/ NED-tasten til at forudindstille træningstid, og tryk på Mode for at bekræfte indstillingen. Efter bekræftelse kan du også indstille: afstand, kalorier og puls.

NOTE

- Når du sætter mere end et mål, afsluttes træningen ved det først opnåede mål.
- Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.

- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen
- Brug OP/ NED -tasten til at justere modstandsniveauet.
- Lastniveauet vises i LOAD -vinduet.

Program mode

- Brug OP/ NED -tasten til at vælge træningsprogram, og vælg TILSTAND for at bekræfte.
- Brug OP/ NED -tasten til at vælge Program P1 ~ P12, og tryk på MODE for at bekræfte. (fig. F-02)
- Brug OP / NED-tasten til at indstille TID.
- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen. Tryk på START/STOP -tasten for at sætte træningen på pause.
- Brug RESET til at gå tilbage til hovedmenuen.

Brugerprogram

- Brug OP/ NED -tasten til at vælge træningsprogram, og vælg TILSTAND for at bekræfte.
- Brug OP/ NED -tasten til at oprette brugerprofil.
- Indstil spændingsniveauet for den første af 20 søjler, og bekræft med MODE for at indstille andet niveau, gentag dette for alle søjler.

- Tryk på MODE -knappen, og hold den inde i 2 sekunder for at bekræfte programindstillingen.
- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen. Tryk på START/STOP -tasten for at sætte træningen på pause.
- Brug RESET til at gå tilbage til hovedmenuen.

H.R.C. mode.

- Brug OP/ NED -tasten til at vælge træningsprogram, vælg H.R.C. tilstand, og tryk på tilstandstasten for at indtaste næste indstillingspost for H.R.C. tilstandsprogram.
- Brug OP/ NED -tasten til at indstille alder.
- Brug OP/ NED -tasten til at vælge 55%, 75%, 90% eller TAG (Mål H.R. _ Standard 100)
- Brug tasten OP/ NED til at indstille tid, tryk på MODE for at bekræfte.
- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen
- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

Watt Mode.

- Brug OP / NED -tasten til at vælge træningsprogram, vælg WATT, og tryk på MODE / ENTER -tasten for at indtaste næste indstillingsindgang til WATT -tilstandsprogram.
- Brug OP/ NED for at indstille WATT -mål. (standard: 120 watt)
- Brug OP / NED-tasten til at indstille TID.
- Tryk på START/ STOP -tasten for at starte træningen. Brug UP/ DOW) for at justere mål -wattniveau.
- Tryk på START/STOP -tasten for at sætte træningen på pause.
- Brug RESET til at gå tilbage til hovedmenuen.

Recovery

- RECOVERY -tasten er kun gyldig, hvis der registreres en 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 niveauet for pulsgenopretning baseret på nedenstående skema.
- Tryk på RECOVERY -tasten igen for at vende tilbage til begyndelsen.

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

Body Fat

- Tryk på BODY FAT -tasten for at starte måling af kropsfedt.
- Under målingen skal brugeren holde begge hænder om 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.

Fejlfinding:

- Hvis der ikke er noget signal, når du pedalerer, skal du kontrollere, om kablet er godt tilsluttet.

NOTE

- Når du stopper træningen i 4 minutter, er hovedskærmen slukket.
- Hvis computeren viser unormalt, skal du geninstallere transformeren og prøve igen.

Rengøring og vedligehold

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.

Defects and malfunctions

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

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, 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, at batterierne skal skiftes.
- Hvis der ikke er noget signal, når du pedalerer, skal du kontrollere, om kablet er godt tilsluttet..

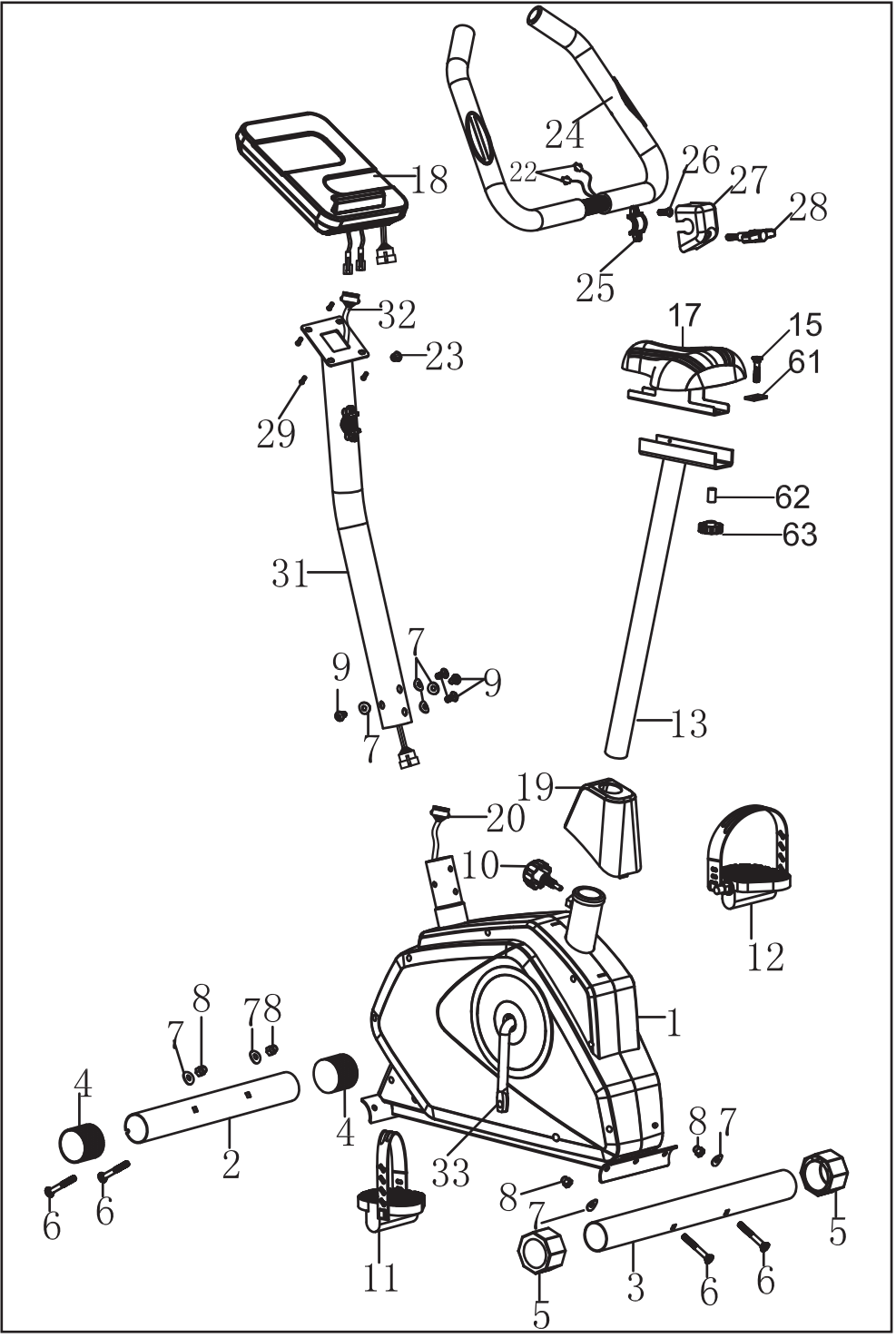
NOTE

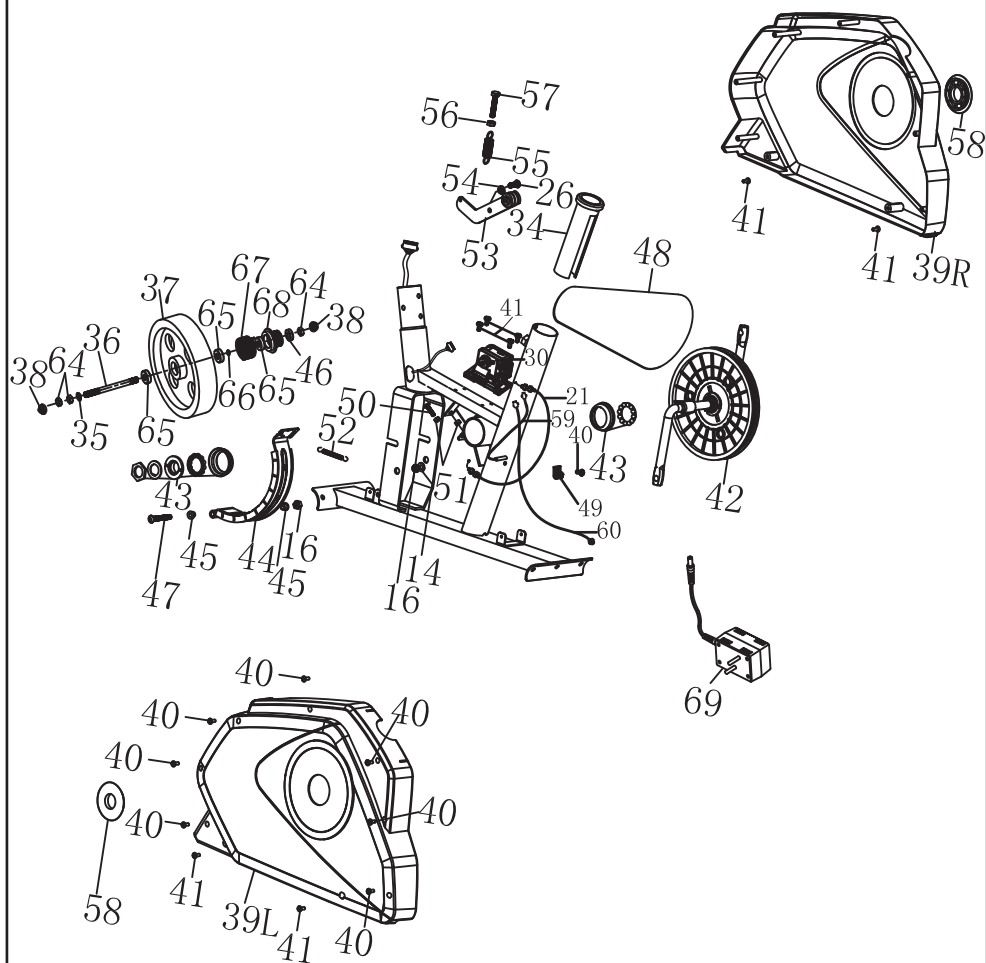
- Når du stopper træningen i 4 minutter, er hovedskærmen slukket.
- Hvis computeren vises unormalt, skal du geninstallere batterierne og prøve igen.

Transport og opbevaring

⚠ ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.
- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb om styret. Vip udstyrets forside for at løfte bagsiden af udstyret på hjulene. Flyt udstyret og læg forsigtigt udstyret fra. Anbring udstyret på en beskyttende base for at forhindre skader på gulvoverfladen. Flyt udstyret forsigtigt hen over ujævne overflader.
- Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.





NO.	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	End cap for front stabilizer		2
5	End cap for rear stabilizer		2
6	Carriage bolt	M8*60	4
7	Curved washer	Ø8	8
8	Domed nut	M8	4
9	Allen screw	M8*16	4
10	Normal knob		1
11	Left pedal		1
12	Right pedal		1
13	Seat post		1
14	Flat washer	Ø17*Ø8	1
15	Carriage bolt	M8*40	1
16	Nylon nut	M8	2
17	Seat		1
18	Computer		1
19	Cover for seat post		1
20	Lower computer wire		1
21	Motor wire		1
22	Hand pulse wire		2
23	Grommet		1
24	Handlebar		1
25	Clamp		1
26	Allen screw	M8*20	2
27	Cover for clamp		1
28	T-type knob		1
29	Screw	M5*12	4
30	Motor		1
31	Front post		1
32	Upper computer wire		1
33	Crank		1
34	Seat post bushing		1
35	Washer		2
36	Axle for flywheel		1
37	Flywheel		1

38	Flange Nut		2
39	L/R Chain Cover L/R		1/1
40	Self-tapping screw	ST5*15	8
41	Self-tapping screw	ST5	8
42	Belt pulley		1
43	BB Assembly		1
44	Magnetic assembly		1
45	Plastic spacer		2
46	Bearing	6900	1
47	Hex head bolt	M8*55	1
48	Belt		1
49	Sensor Bracket		1
50	Hex head Bolt	M6*25	1
51	Hex Head Nut	M6	2
52	Spring		1
53	Idler wheel assy		1
54	Powder spacer		1
55	Spring for magnetic assy		1
56	Hex head nut		1
57	Adjusting bolt		1
58	Cover for Crank		2
59	Sensor wire		1
60	Power wire		1
61	Square washer		1
62	Sleeve		1
63	Club knob		1
64	Lock nut	M10	3
65	Bearing	6000	3
66	Flat washer	Ø10*15	1
67	Spring clutch		1
68	Small pulley		1
69	Adaptor		1



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

