

TUNTURI®

C55 Crosstrainer

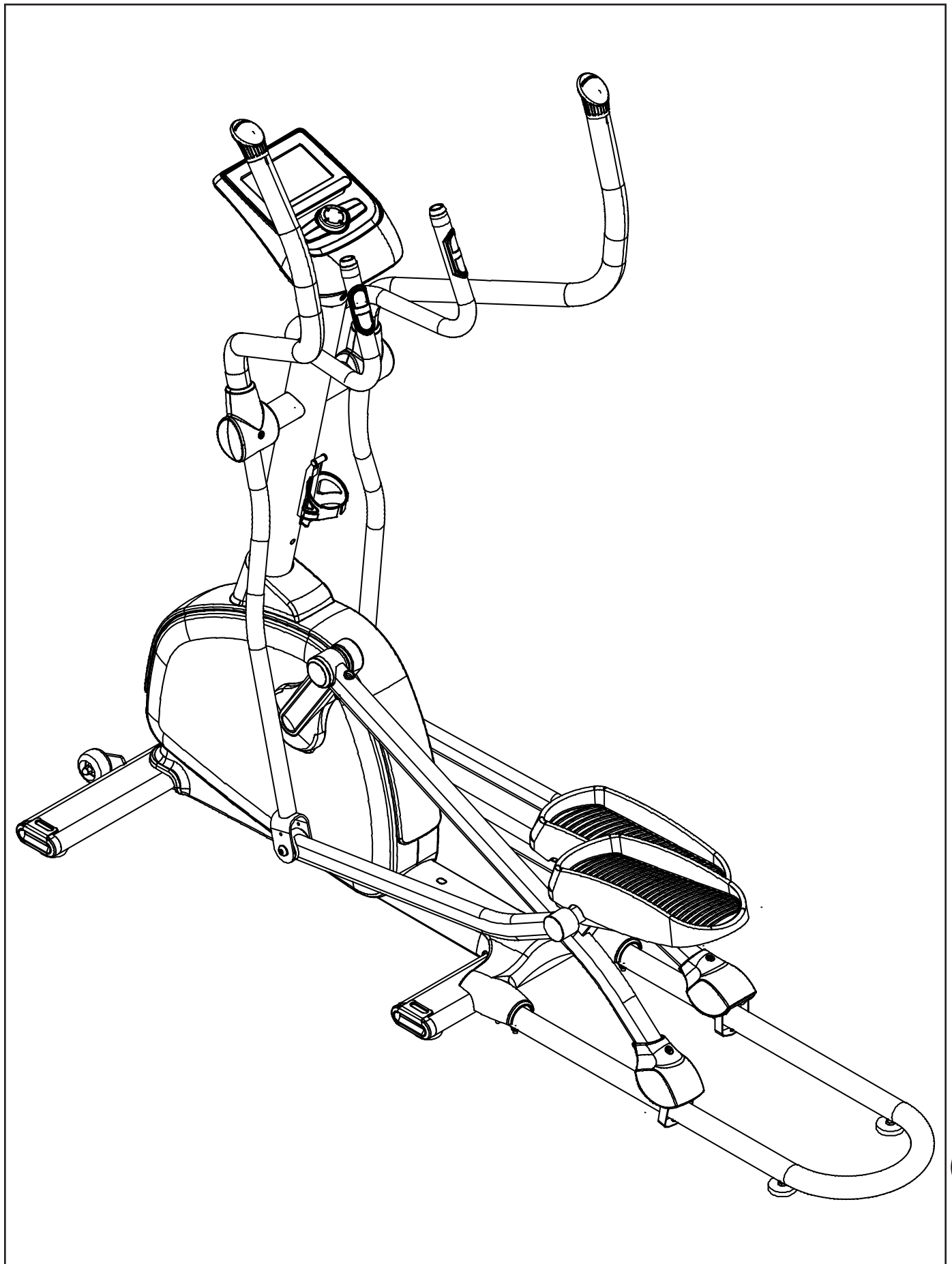
GB User manual
SE Bruksanvisning



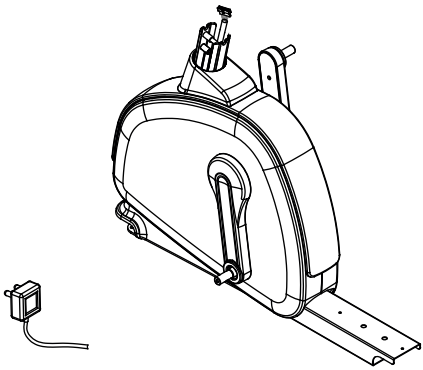
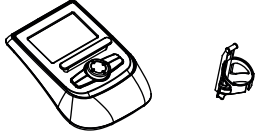
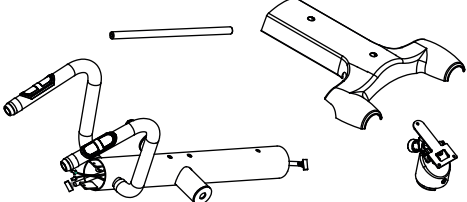
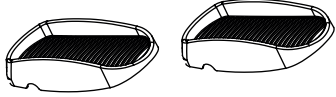
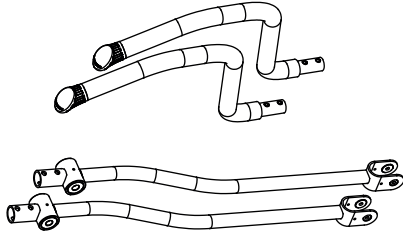
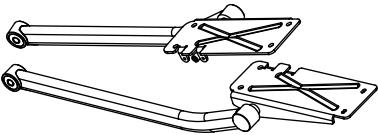
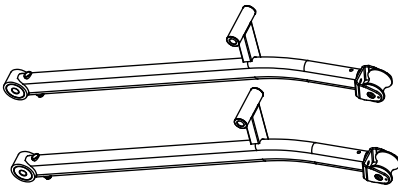
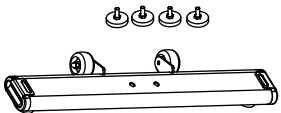
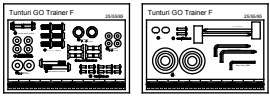

Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- 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

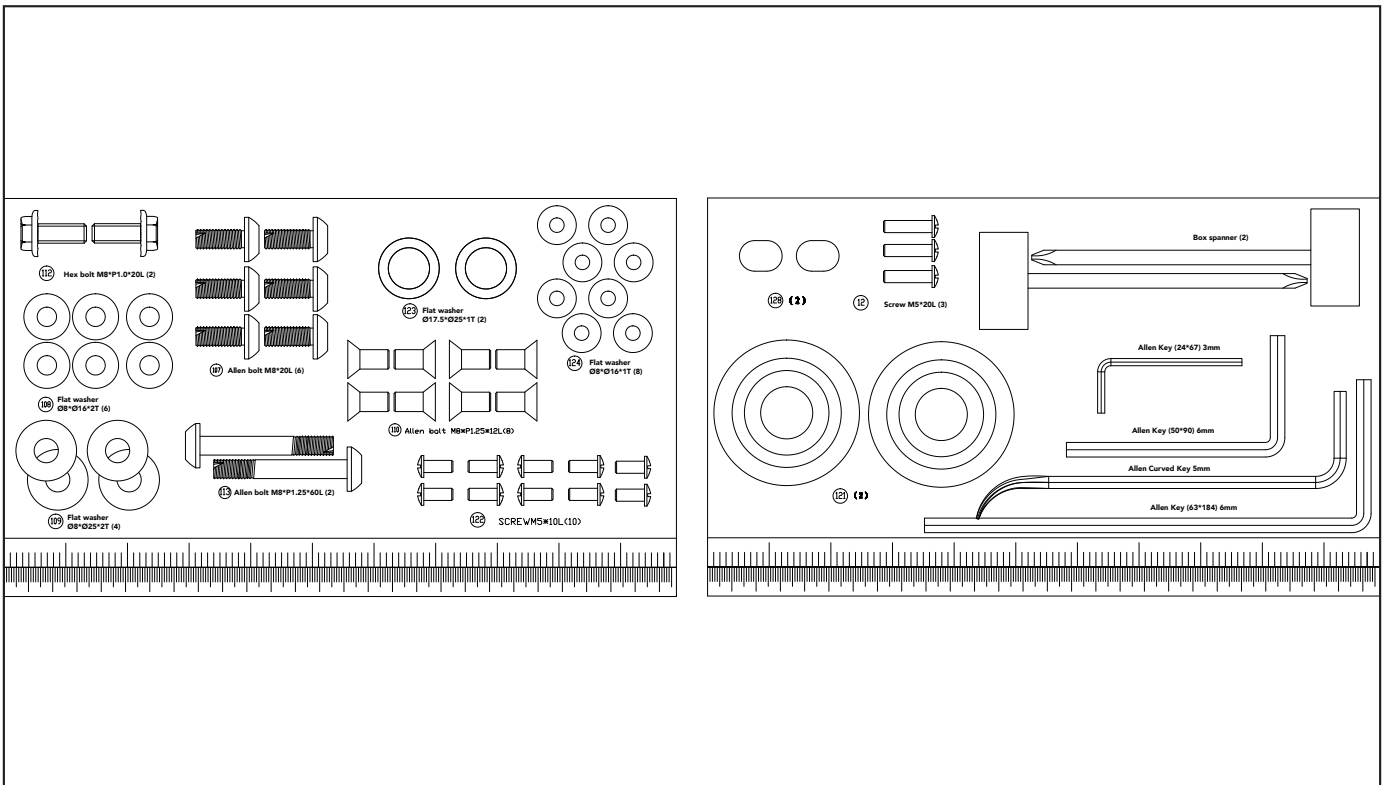
A



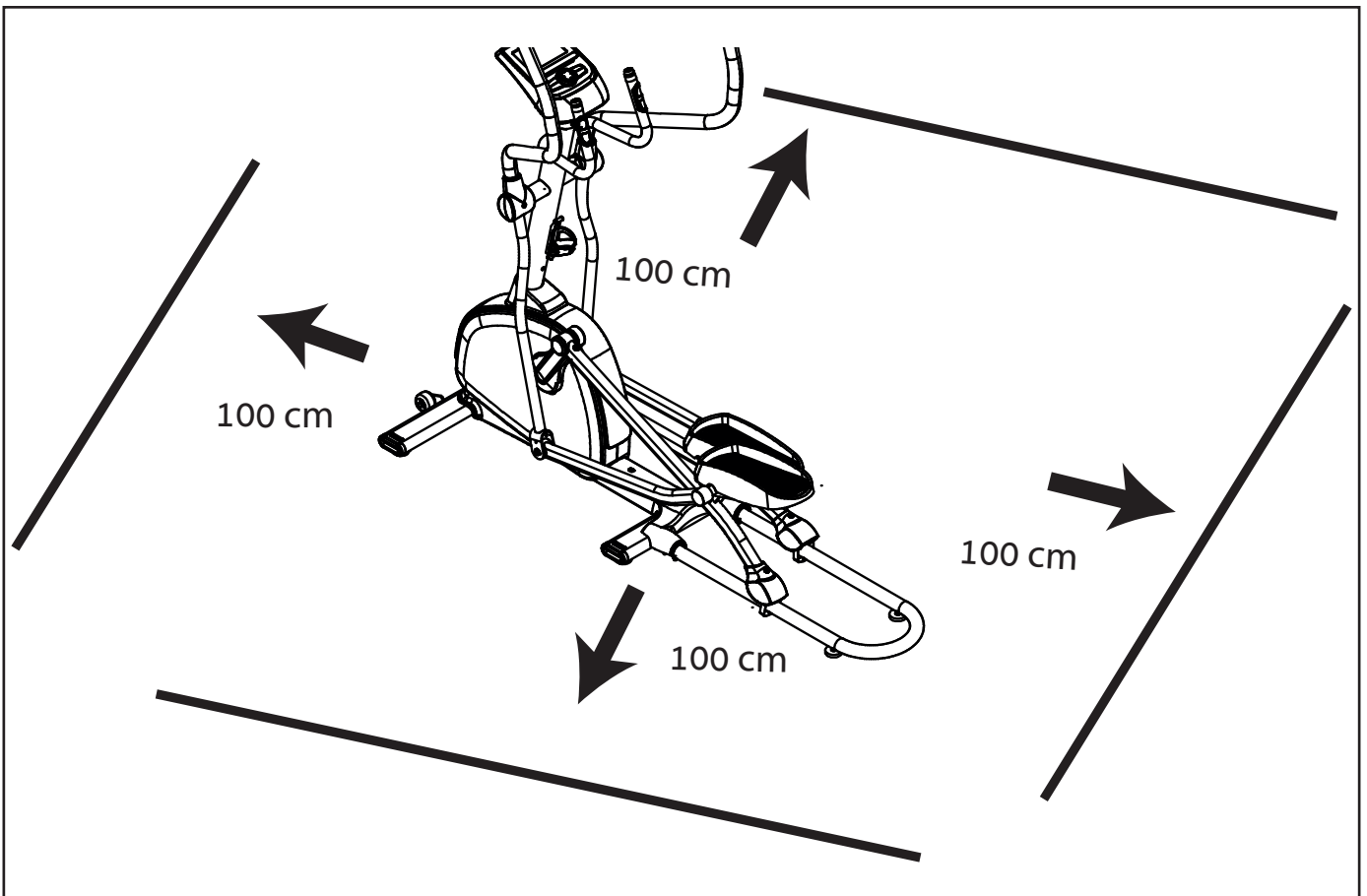
B

	<p>1/1</p>		<p>1/1</p>
			<p>2/2</p>
	<p>1/1</p>		<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>		<p>1/1</p>
	<p>5</p>		<p>1/1</p>
	<p>4/2/2</p>		

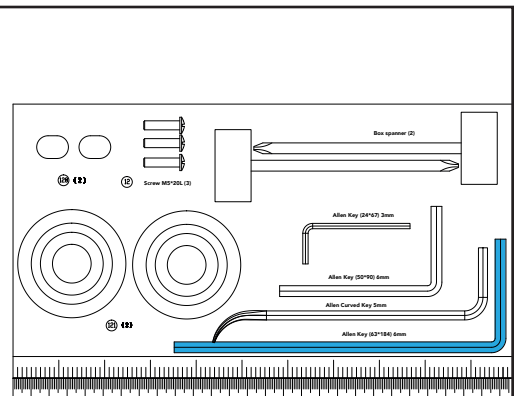
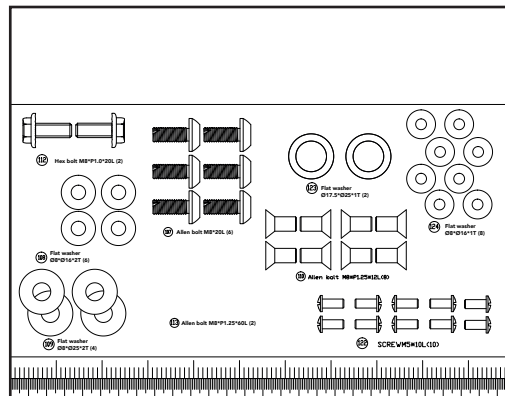
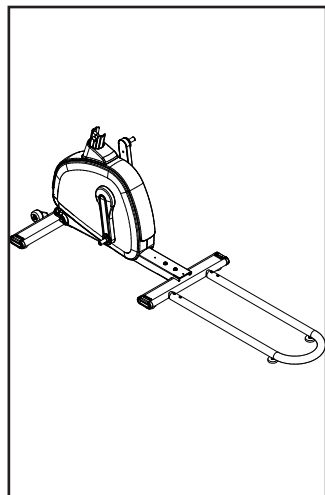
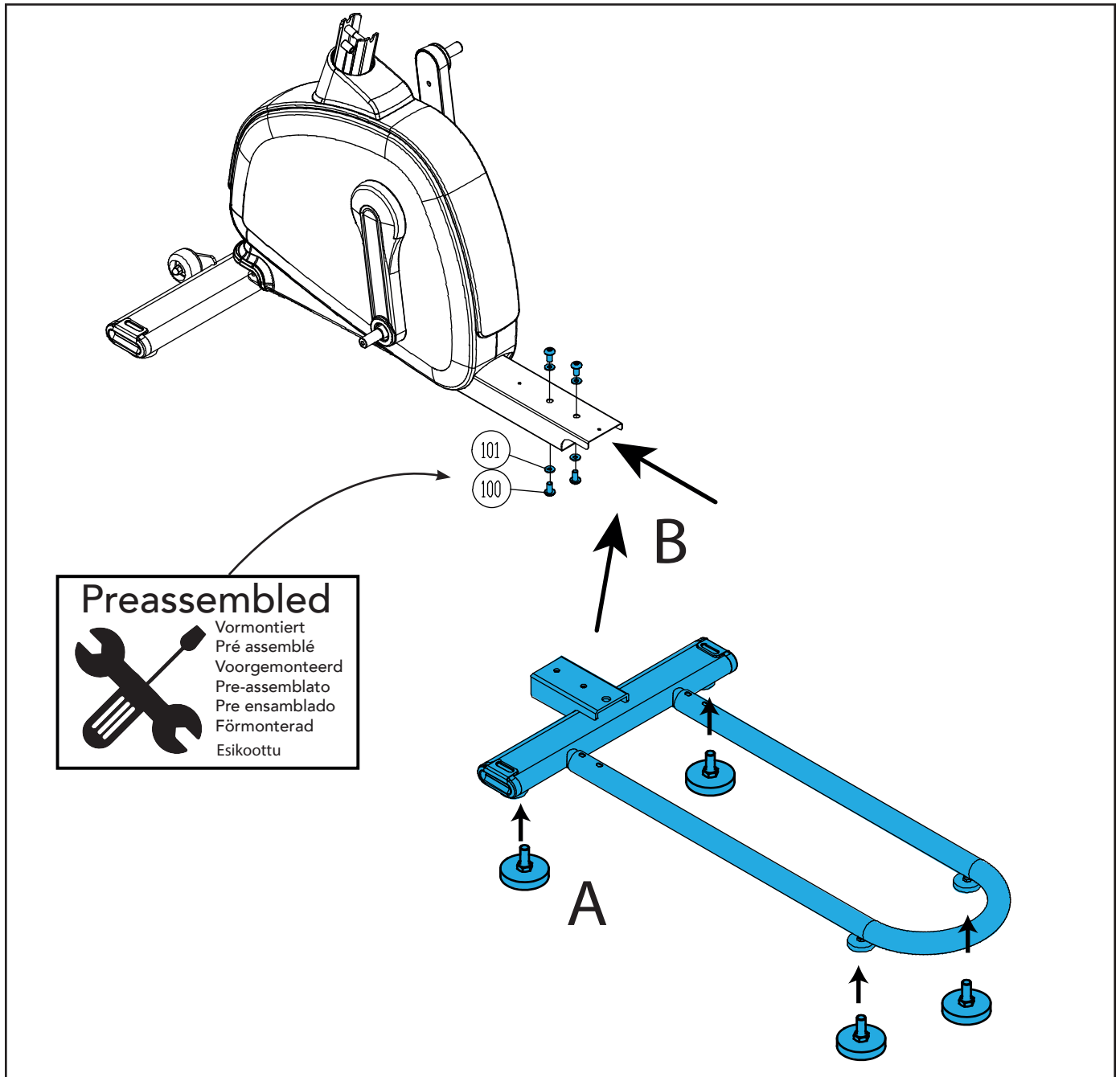
C



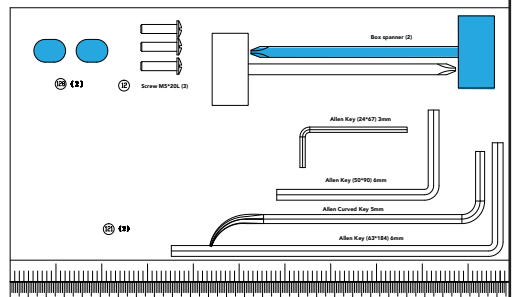
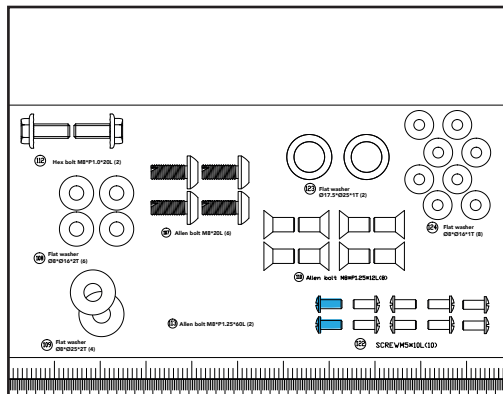
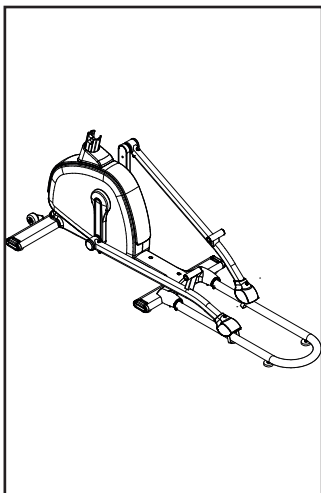
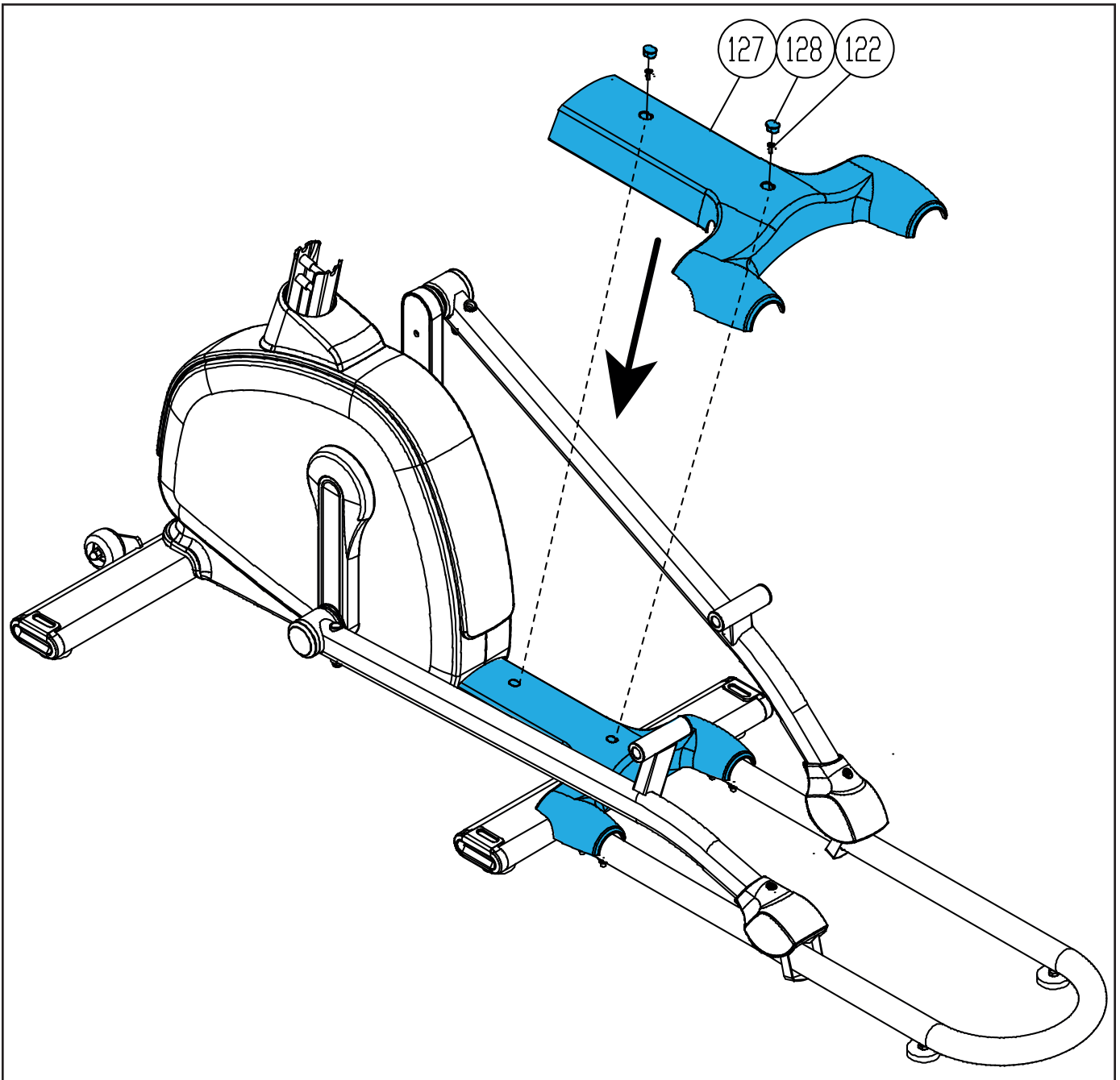
D-0



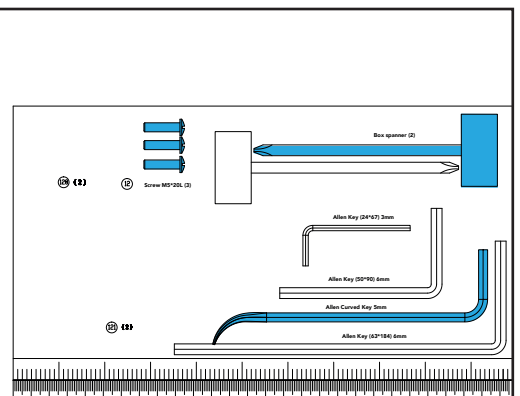
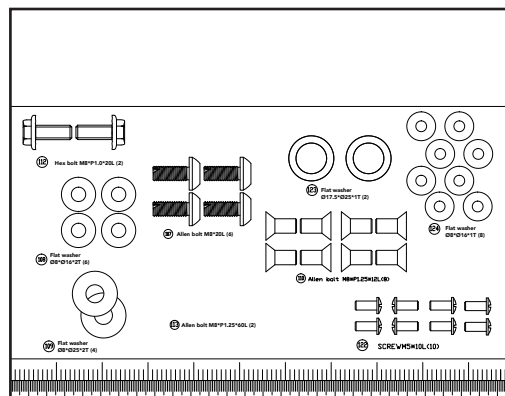
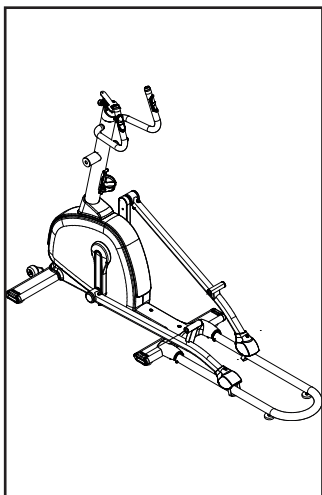
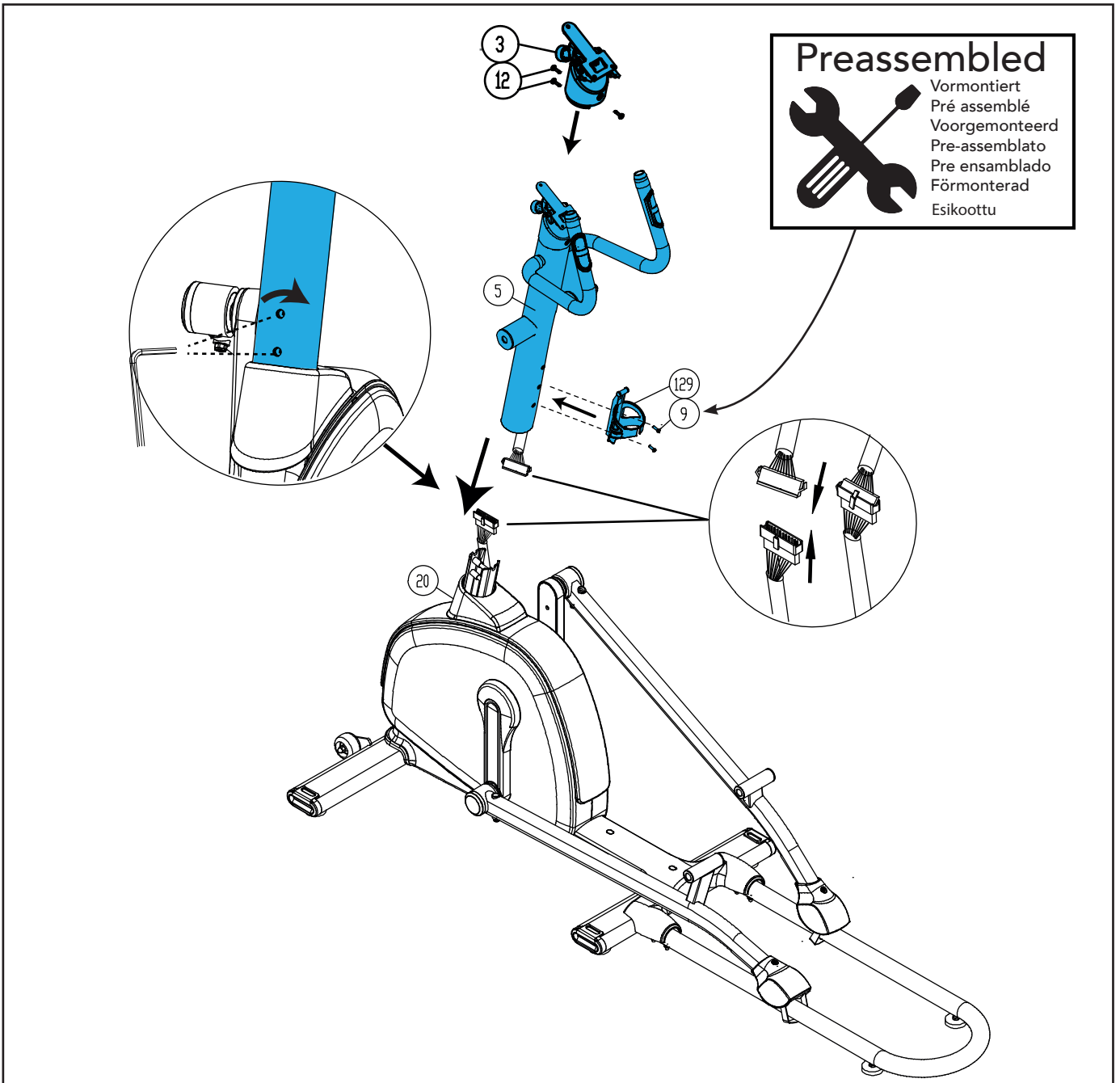
D-3



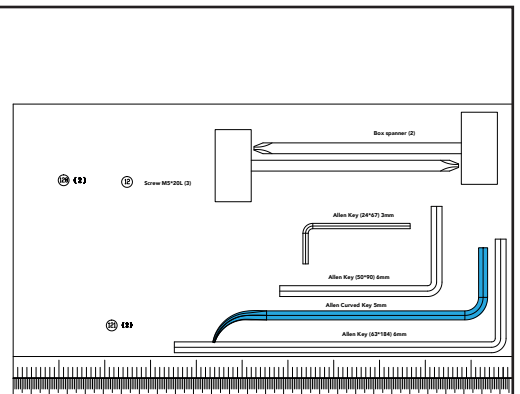
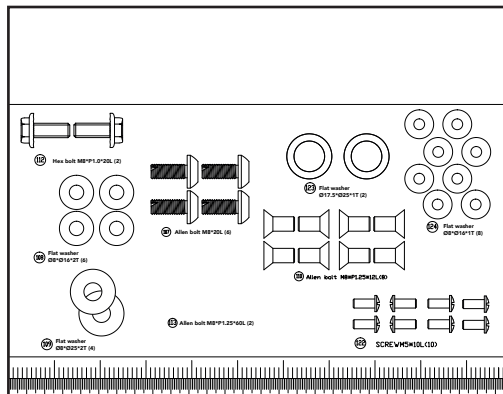
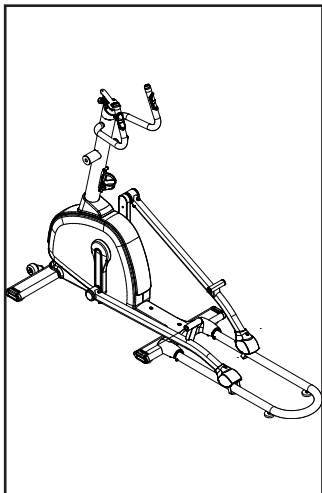
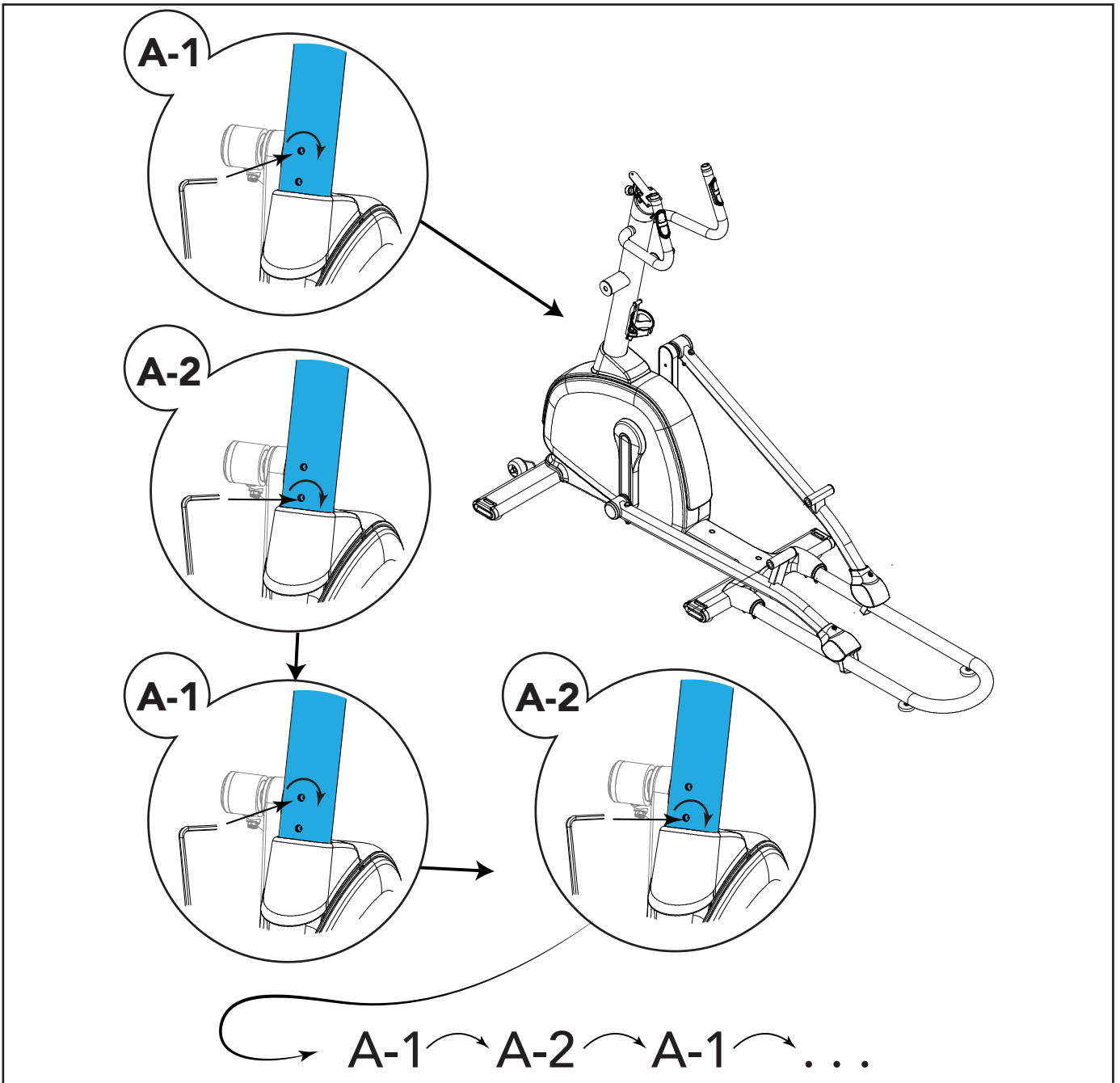
D-5



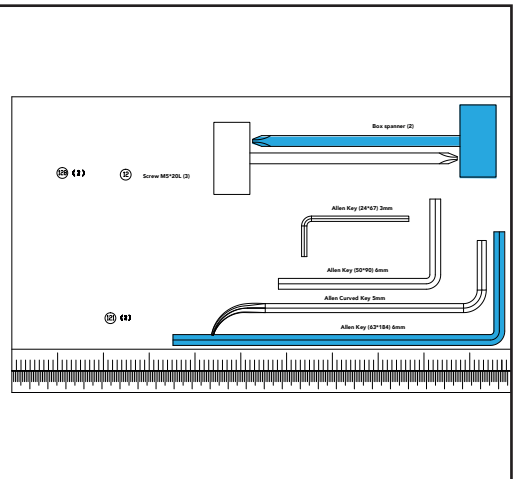
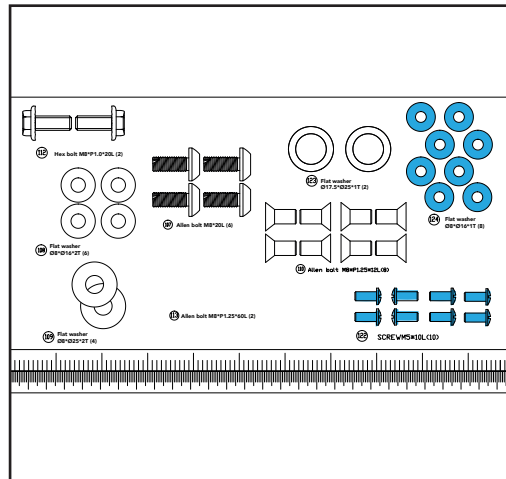
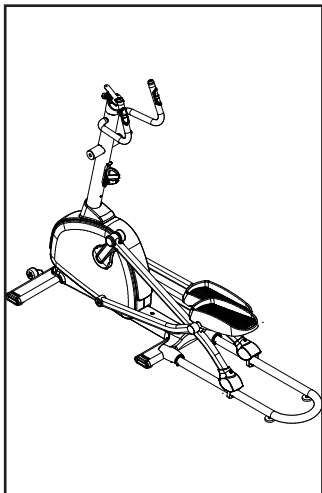
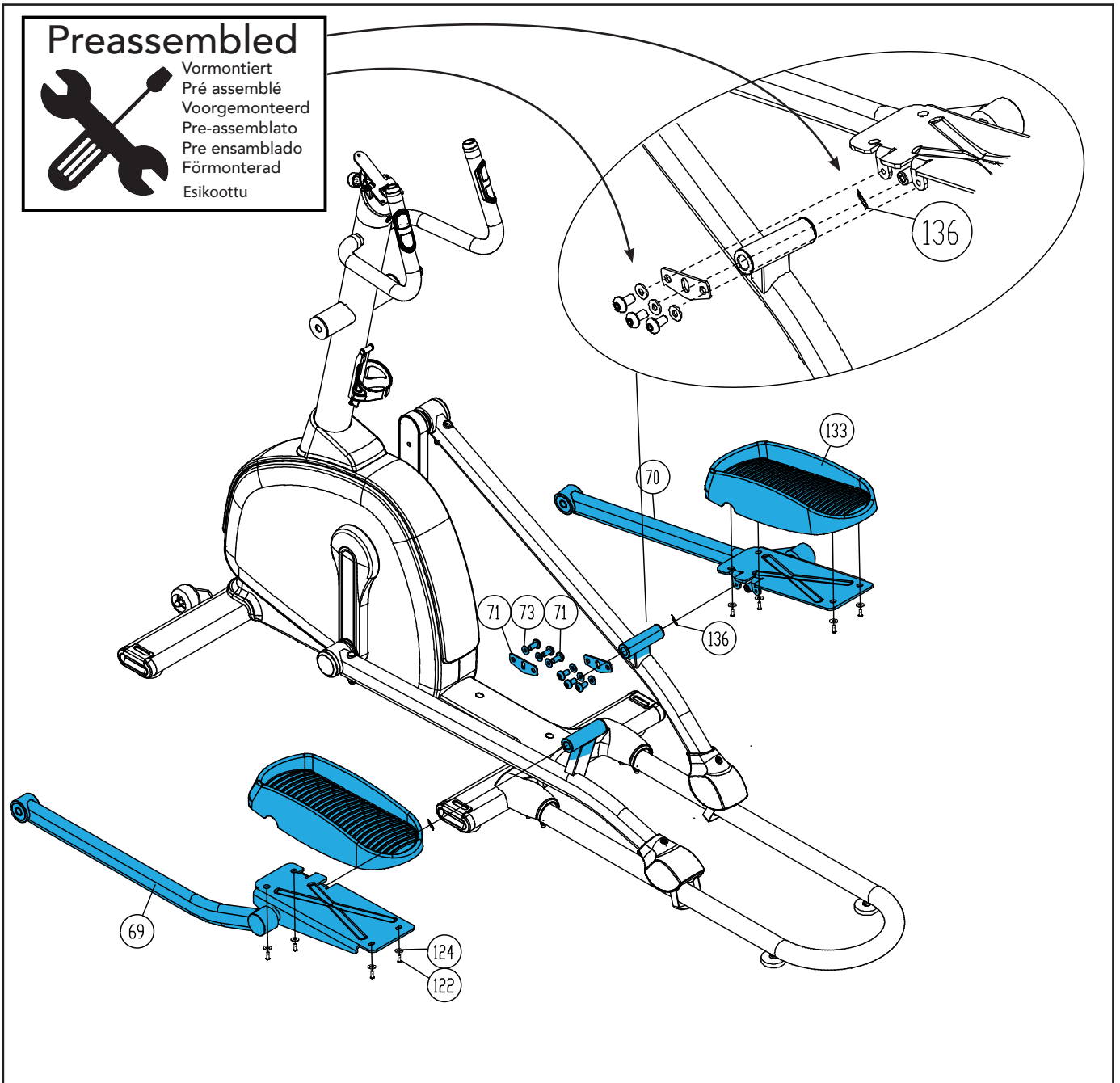
D-6



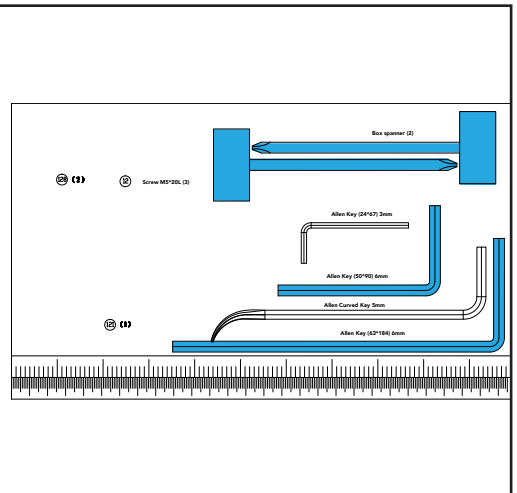
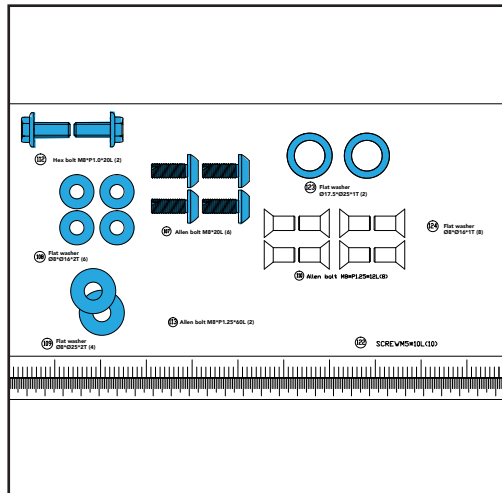
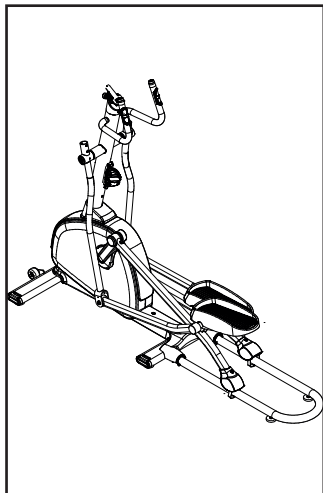
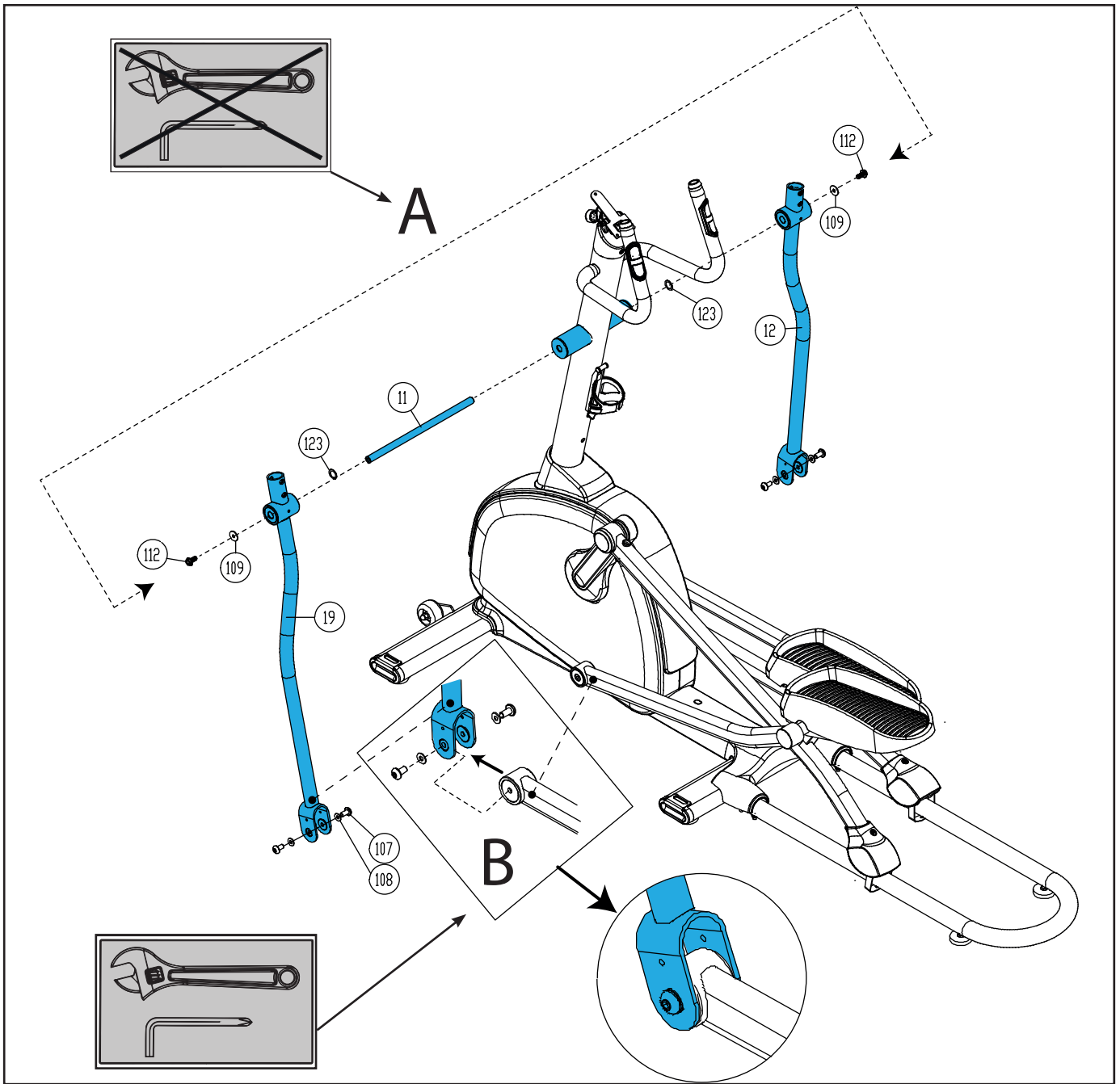
D-7



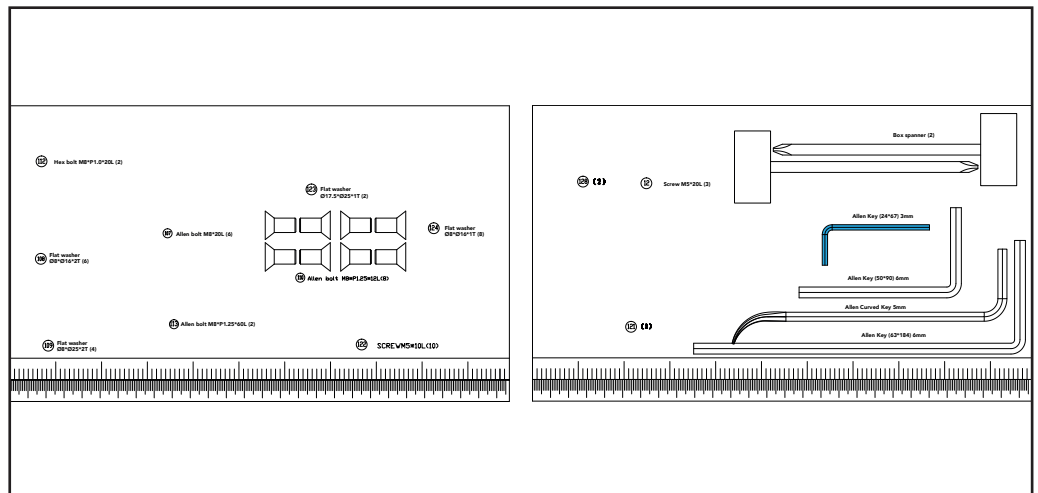
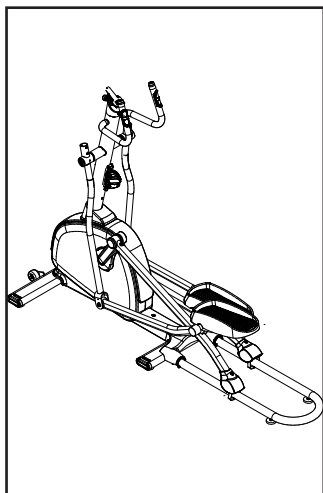
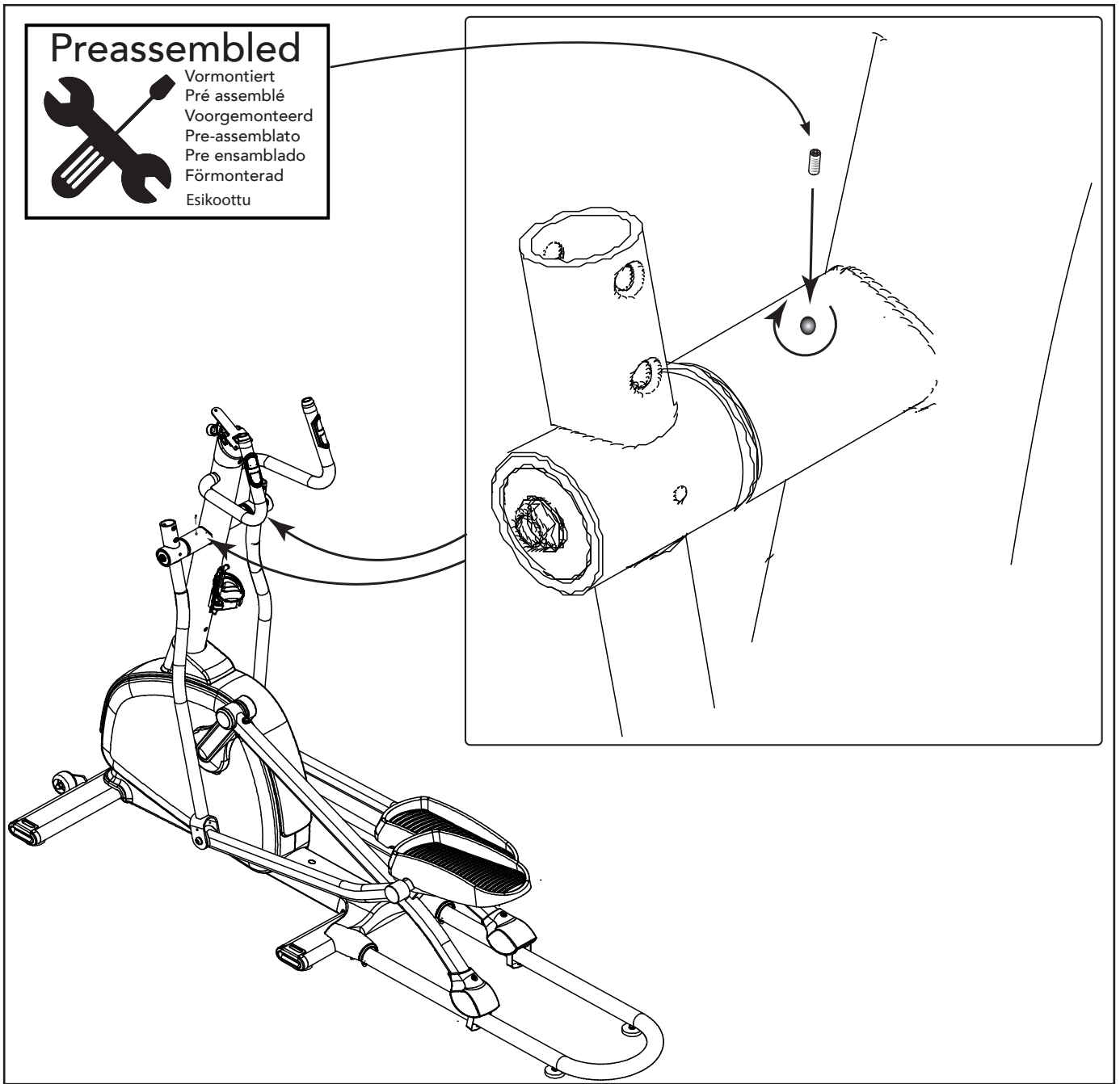
D-8



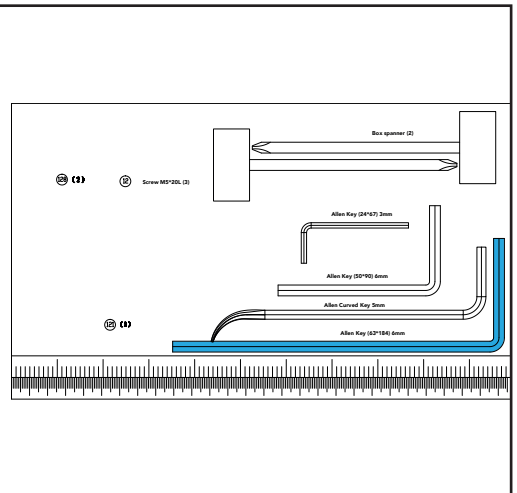
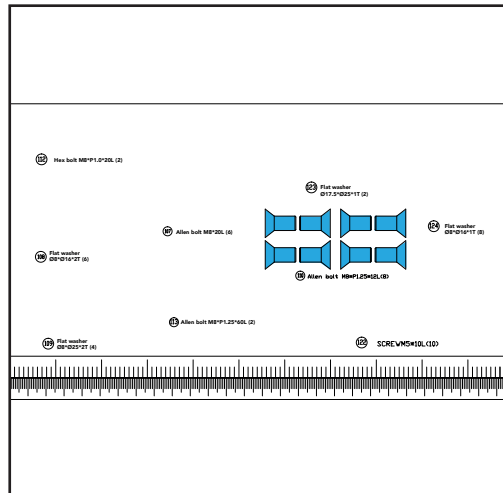
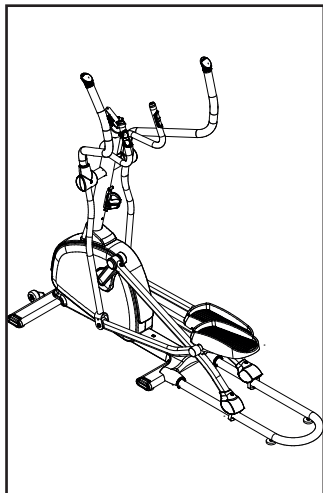
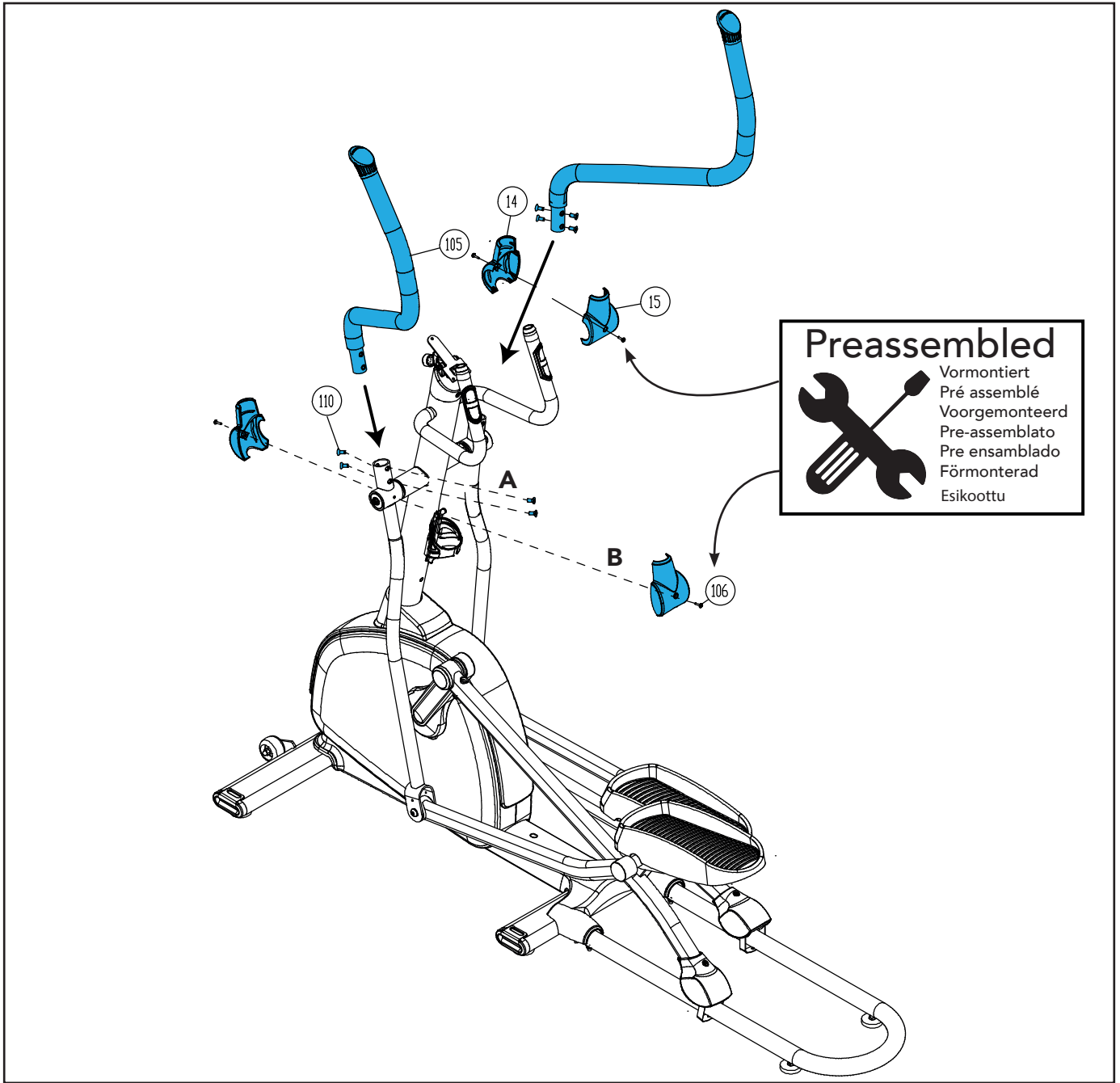
D-9



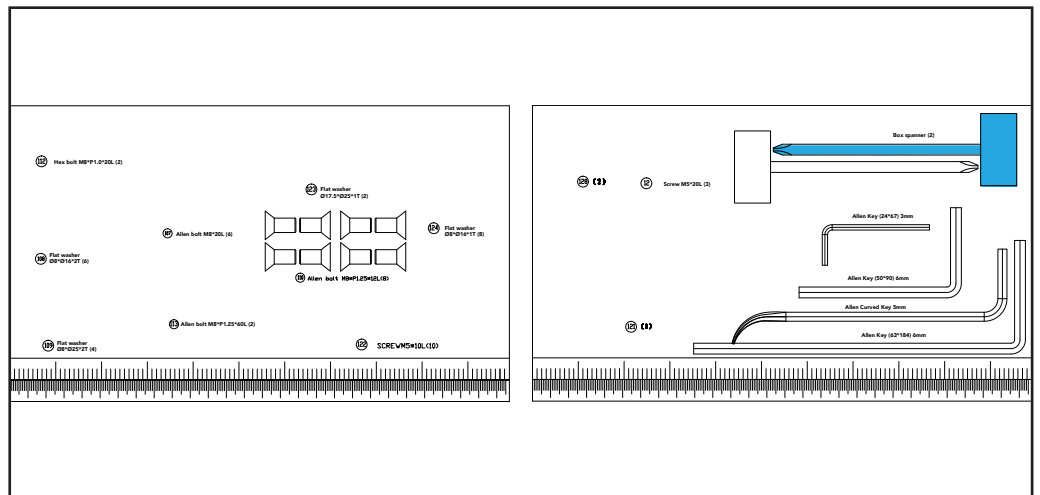
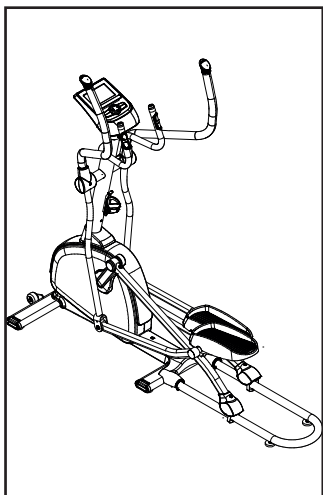
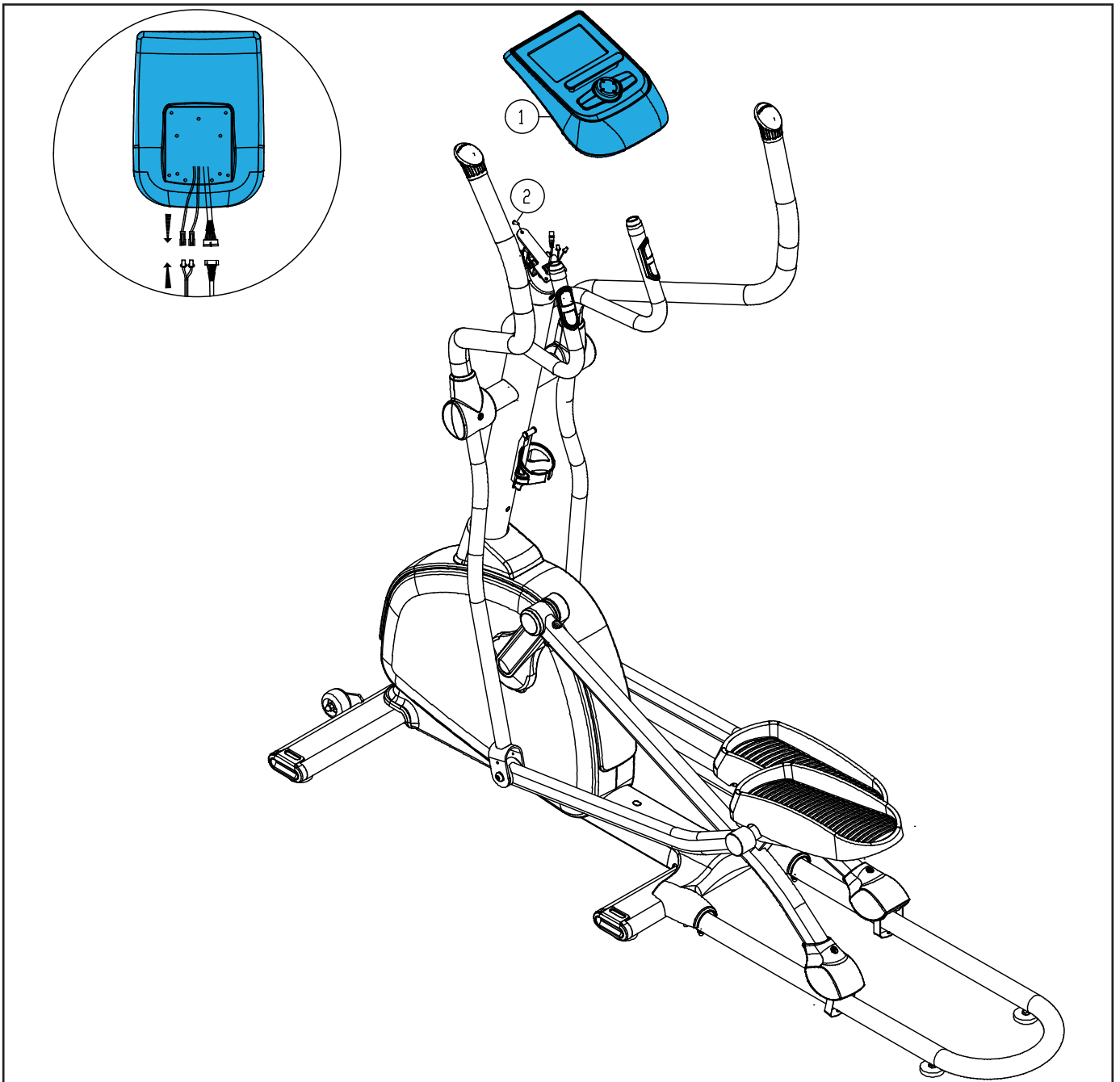
D-10



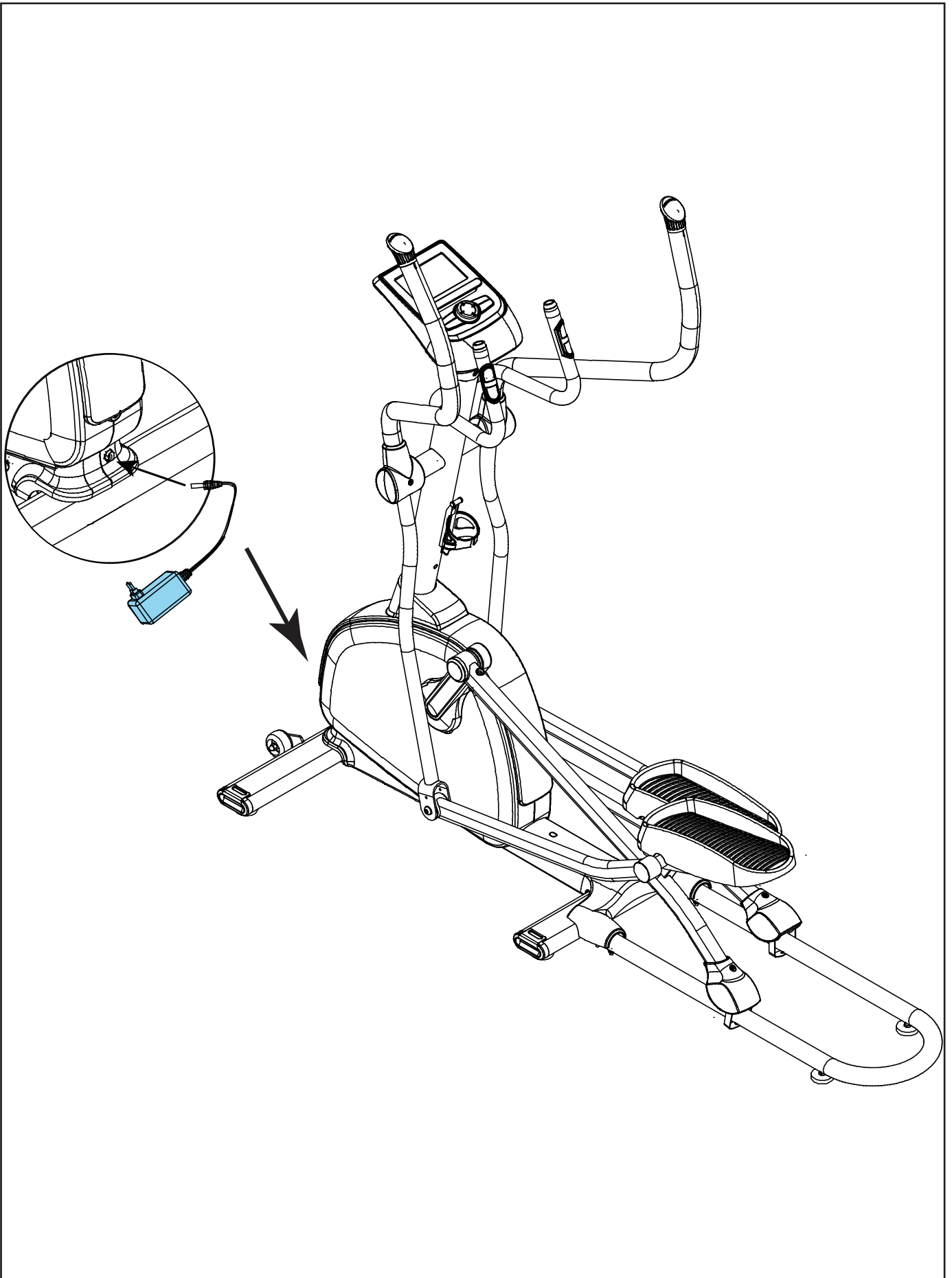
D-11



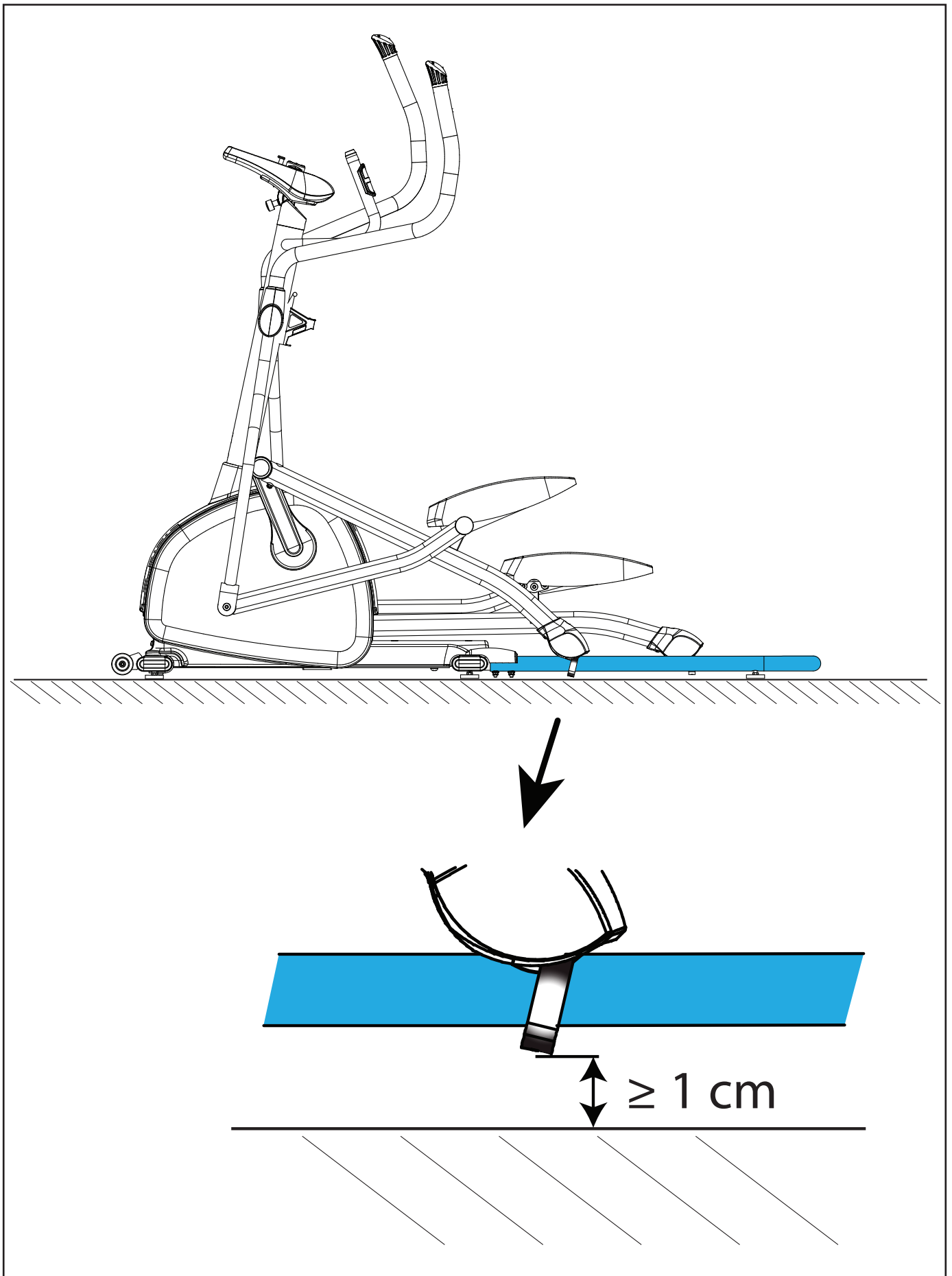
D-12



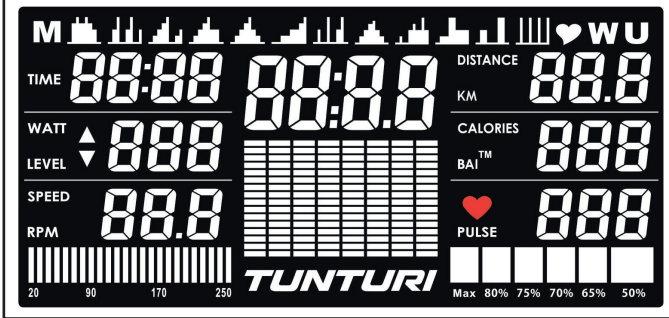
E-1



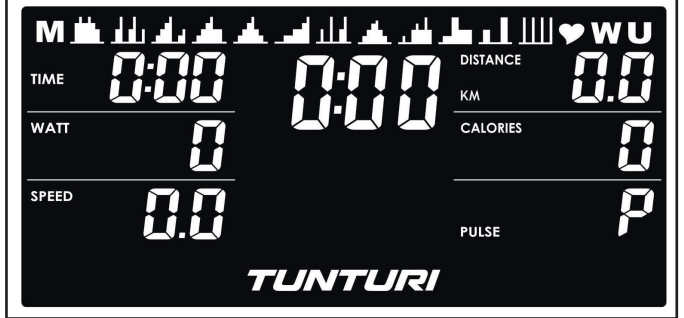
E-2



F-01



F-06



F-02



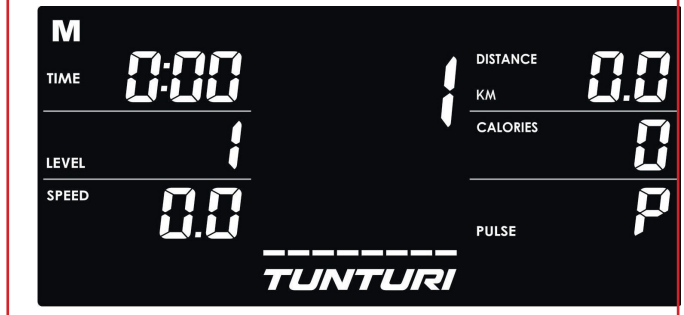
F-07



F-03



F-08



F-04



F-09



F-05



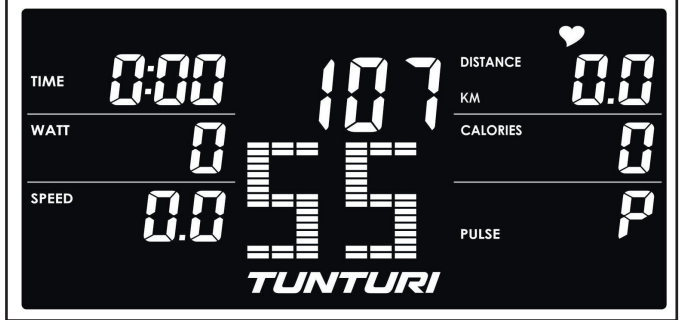
F-10



F-11



F-16



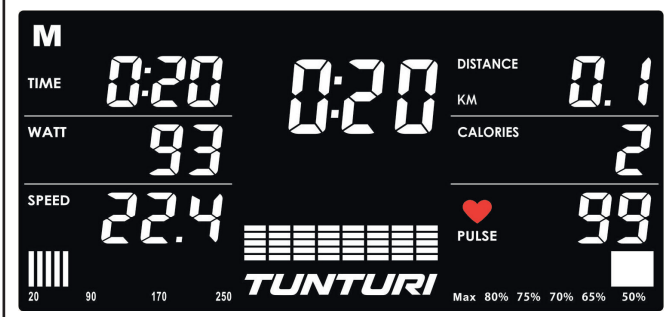
F-12



F-017



F-13



F-18



F-14



F-19



F-15



F-20



F-21



F-25



F-22



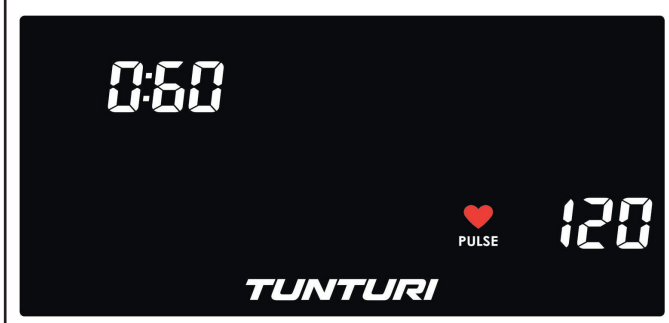
F-23



F-24



F-25



Sikkerhedsadvarsler

⚠ ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

⚠ ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være inkorrekte.
- 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. brugen er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sensorisk, mentalt eller motorisk handicap eller manglende 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 begynder din træning, skal du kontakte en læge til tjek dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andet unormale symptomer, stop straks din træning og konsulter en læge.
- Start hver for at undgå muskelsmerter og belastning træning ved at varme op og afslut hver træning med nedkøling. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Det udstyr er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte miljøer for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C / 50 ° F ~ 95 ° F. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 5 ° C ~ 45 ° C / 41 ° F ~ 113 ° F.
- Brug eller opbevar ikke udstyret fugtigt 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 på et tidspunkt. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 120 kg (264 lbs).
- Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler

Elektrisk sikkerhed

(Kun til udstyr med elektrisk strøm)

- Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets typeskilt.
- Brug ikke et forlængerkabel.
- Hold netledningen væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller modificere strømkablet plug.
- Brug ikke udstyret, hvis strømkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt. Kontakt forhandleren, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt.
- Træk altid netledningen helt ud.
- Kør ikke netledningen under udstyr. Kør ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netledningen.
- Sørg for, at netledningen ikke hænger over kanten af et bord.
- Sørg for, at netledningen ikke kommer i klemme ved et uheld eller snublede.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når stikket i stikkontakten.
- Træk ikke i netledningen for at fjerne lysnettet stikket fra stikkontakten.
- Fjern stikket fra stikkontakten, når udstyret er ikke i brug, før montering eller demontering og inden rengøring og vedligeholdelse.

Monteringsvejledning

Beskrivelse (fig. A)

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

Pakkeindhold (fig. B & C)

- Pakken indeholder delene som vist i fig. B.
- Pakken indeholder fastgørelseselementer som vist i fig. C. Refer to the section "Description"

NOTE

- Kontakt en forhandler, hvis en del mangler.

Assembly (fig. D)

WARNING

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

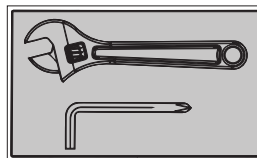
CAUTION

- Anbring udstyret på en fast, plan overflade.
- Anbring udstyret på et beskyttende underlag for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frihed omkring equipment.
- Se illustrationer for den korrekte samling af udstyret.

NOTE

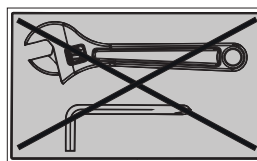
- Gem de værktøjer, der følger med dette produkt, når du er færdig med produktsamlingen.
- til fremtidige serviceformål.

Fastgør møtrikker og bolte



Spænd alle møtrikker og bolte sikkert, når alle komponenter er samlet i nuværende og tidligere trin.

BEMÆRK: Stram ikke komponenter med drejningsfunktion for hårdt. Sørg for, at alle drejelige komponenter er i stand til at bevæge sig frit.



Stram ikke alle møtrikker og bolte i dette trin.

Træning

Træningen skal være passende let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på forbedring kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og fitness. Du skal svede, men du skal ikke komme ud af ånde under træningen. For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Øge

antallet af træningssessioner for at forbedre dit konditionsniveau.

Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er forpligtet til 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 med lav hastighed og lav modstand for at forhindre, at hjerte-kar-systemet udsættes for overdreven belastning.

Efterhånden som fitnessniveauet forbedres, kan hastighed og modstand øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

Træningsinstruktioner

Brug af din fitness træner giver dig flere fordele, det forbedrer din fysiske kondition, tonemuskel og i forbindelse med en kalorie kontrolleret diæt hjælper dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

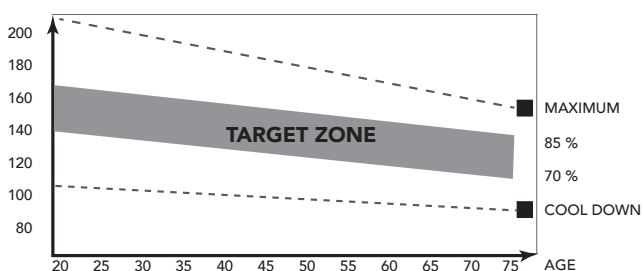
Dette trin hjælper med at få blodet til at strømme rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det tilrådes at udføre et par strækøvelser som vist nedenfor. Hver strækning skal holdes i cirka 30 sekunder, ikke tving eller ryk dine muskler ind i en strækning - hvis det gør ondt, STOP

Træningsfasen

Dette er det stadium, hvor du lægger en indsats. Efter regelmæssig brug bliver musklerne i dine ben mere fleksible. Arbejd til din, men det er meget vigtigt at opretholde et konstant tempo hele tiden.

Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve din hjerterytme til målzonen vist i grafen nedenfor.

HJERTERYTME



Denne fase skal vare i mindst 12 minutter, selvom de fleste starter omkring 15-20 minutter

Afkølingsfasen

Dette trin er at lade dit hjerte-kar-system og musklerne trække sig ned. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen, f.eks. reducer tempoet, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, og husk igen at ikke 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 hvis det er muligt, skal du træne jævnt i løbet af ugen.

Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitness-træner, skal du have modstanden sat ganske højt. Dette vil lægge større belastning på vores benmuskler og kan betyde, at du ikke kan træne så længe du vil. Hvis du også prøver 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 på. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Effektivt er dette det samme som hvis du træner for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

Heart rate

Pulsmåling (håndpulsfølere)

Pulsfrekvensen måles af sensorer i styret, når brugeren rører begge sensorer på samme tid. Nøjagtig pulsmåling kræver, at huden er let fugtig og konstant berører håndpulsfølerne. Hvis huden er for tør eller for fugtig, bliver pulsmålingens måling mindre nøjagtig.

NOTE

- Brug ikke håndpulsfølere i kombination med et pulsbælte.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse til din træning, lyder der en alarm, når den overskrides.

Pulsmåling (hjerterefrekvens brystbælte)

NOTE

- En brystbælte følger ikke som standard med denne træner. Når du gerne vil bruge en trådløs brystrem, skal du købe den som tilbehør.

Den mest nøjagtige måling af puls opnås med et pulsbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulsgiverbælte. Nøjagtig hjertermåling kræver, at elektroderne på transmitterbæltet 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, inden du bruger et pulsbælte.

⚠ CAUTION

- Hvis der er flere pulsmåleinstrumenter 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 en person med en sender er inden for transmissionens rækkevidde.

⚠ NOTE

- Brug ikke et pulsbælte i kombination med håndpulsfølerne.
- Bær altid pulsbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke pulsbæltet over dit tøj. Hvis du har pulsbæltet over dit tøj, er der intet signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse til din træning, lyder der en alarm, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand på 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises ikke pulsen 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, som 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.

⚠ WARNING

- Sørg for, at du ikke overstiger din maksimale puls under din træning. Hvis du tilhører en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

Nybegynder**50-60% af den maksimale puls**

Velegnet til begyndere, vægtovervågere, rekonvalesenter og personer, der ikke har trænet i lang tid. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Fremskreden**60-70% af den maksimale 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 den maksimale puls**

Velegnet til de mest velegnede personer, der er vant til træning med lang udholdenhed.

Brug

Justering af støttefødder

Udstyret er udstyret med 6 støttefødder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefødderne justeres.

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

⚠ NOTE

- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefødder er drejet helt ind. Begynd derfor at udjævne maskinen ved at dreje alle støttefødder helt ind, inden du drejer de nødvendige støttefødder ud for at stabilisere maskinen.

⚠ ADVARSEL

- For at forhindre skader på dit gulv skal du sørge for, at "U-formholder" ikke kan røre gulvet, når du bruger træneren. (fig. E-2)
- Få højde for "U-formskyderen" ved at justere "Justerpuden", hvis det er nødvendigt. (Se monteringsstrin D-1C-A)

Justering af konsollen

Konsollen kan justeres i henhold til brugerens højde og træningsposition.

- Løsn konsoljusteringsknappen.
- Flyt konsollen til den ønskede position.
- Stram konsoljusteringsknappen.

Strømforsyning (fig. E-1)

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

⚠ NOTE

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

Konsol (fig F)



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

⚠ ADVARSEL

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

⚠ NOTE

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

Forklaring Displayfunktioner

Time

- Uden at indstille 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 signal til monitoren 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 signal sendes til skærmen i 4 sekunder under træning, viser SPEED "0.0"

RPM

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

Watt

- Vis den aktuelle træningswatt. Område 0 ~ 999

Level

- Viser indstilling af spændingsniveau ved justering modstand i 3 sekunder.

Distance

- Uden at indstille målværdien tæller afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller flash.
- Range 0.00~99.99

Calories

- Uden at indstille målværdien tæller kalorieindholdet op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorierne ned fra din målkalorie til 0 med en alarmlyd eller flash.
- Range 0~999.

⚠ NOTE

- Disse data er en grov guide 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 vil konsollen display "P".
- Pulsalarm lyder, når den aktuelle puls er overstået målpulsen.
- Range 0-30~230 BPM

BAI™

- Vis BAI-forbrug BAI-værdi under træning.
- Display range 0~9 Visningsområde 0 ~ 99999

⚠ NOTE

- BAI (Body Activity Index) er opsummeringen af effektiv træningsvolumen.
- Træningsvolumen = Træningsintensitet x Træningstid.

BAI beregner effektiv træningsvolumen baseret på din puls, alder, køn og varighed. Under træningen kan du se, at BAI akkumuleres. Så snart du har gennemført en træningssession, kan du

opnå et samlet BAI-point for denne session, som er den samlede effektive træningsvolumen for denne session.

Hvis du træner hårdere, højere pulszone, får du BAI-point hurtigere. Hvis du træner mindre hårdt, lavere pulszone, får du BAI-point langsomt.

Vi anbefaler at træne ved at samle 100 BAI-point hver uge for at forbedre din cardio-kapacitet.

Forklaring af knapper

Up (Dail)

- Forøg modstandsniveauet
- Indstilling af valg.

Down (Dail)

- Sænk modstandsniveauet
- Indstilling af valg.

Mode/ Enter

- Bekræft indstilling eller valg.

Reset

- I indstillingstilstand tryk én gang på RESET for at nulstille aktuelle funktionstal.
- Tryk på RESET og hold nede i 2 sek. for at nulstille alle funktionstal

Start / Stop

- Start eller stop træning

Kropsfedt

- Test kropsfedt% og BMI i stop-tilstand.

Genopretning

- Test pulsgenoprettelsesstatus.

Betjening

Tænd

- Tilslut strømforsyningen til computeren.
- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde konsollen, når du er i dvaletilstand ..
- Begynd at træde for at tænde for konsollen, når du er i dvaletilstand.

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

Indstil bruger

- Vælg bruger, drej for at vælge U1 ~ U4, bekræft ved at trykke på MODE.
- Vælg Køn, drej knappen for at vælge Mand / Kvinde, bekræft ved at trykke på MODE.
- Indstil alder (A), drej drejeknappen for at vælge 1 ~ 99, bekræft ved at trykke på MODE.
- Indstil højde (H), drej for at vælge 100 ~ 200, bekræft ved at trykke på MODE.
- Indstil vægt (W), drej for at vælge 20 ~ 150, bekræft ved at trykke på MODE.

Træningsvalg

Brug Ring OP / NED for at vælge:

- M Brugervejledning.
- P1~P12 Programprofil 1 ~ 12.
- HRC Pulsregulering
- W Wattkontrol
- U Brugerprogram.

Sluk

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

Programmer

Quick start

- Tryk på START / STOP-tasten for at starte din træning uden nogen forudindstillet indstilling.
- Brug OP / NED for at justere resistent niveau under træning.

Afslut din træning

- Tryk på START / STOP i træningstilstand for at stoppe / pause din træning.
For at genoptage din træning skal du trykke på START / STOP-knappen i pausetilstand.
- Tryk på RESET-tasten (i pausetilstand) for at nulstille alle træningsdata.
- Tryk på og hold RESET nede i over 2 sekunder til nulstil konsol. (Aktive træningsdata går tabt)

Manual mode

- Brug op / ned-funktionen til at vælge træning program, vælg M (manuel) tilstand, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-funktionen til at indstille spændingsniveauet, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-tasten til at forudindstille træningsafstand, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-tasten til at forudindstille træningskalorier, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-tasten til at indstille en grænse for puls, bekræft ved at trykke på MODE.

NOTE

- Når du sætter mere end et mål, slutter træningen ved det først opnåede mål.
 - Lad et mål være tomt, og det ses ikke som en forudindstillet grænse.
 - Når du indstiller en pulsgrænse, stopper træningen ikke, når den overstiger den indstillede grænse. En akustisk alarm underretter brugeren, når den overskrider grænsen som en advarsel.
- Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen
- Brug tasten OP / NED for at justere modstandsniveauet.

Belastningsniveau vises i LEVEL-vinduet.

Program profile 1~12

- Brug Op / Ned-funktion til at vælge træning program, vælg en af de forudindstillede profiler, bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-funktionen til at indstille spændingsniveauet, bekræft ved at trykke på MODE. Den komplette profil skaleres proportionalt.
- Brug op / ned-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen
- Brug OP / NED-knappen til at justere modstandsniveauet. Den komplette profil skaleres proportionalt. Belastningsniveauet vises i NIVEAU-vinduet.

I programprofiltilstand justeres spændingen automatisk til en forudindstillet profil.

NOTE

- Varigheden af hvert segment i profilen er 1/8 af din forudindstillede træningstid.
- Hvis der ikke er indstillet træningstid, vil varigheden af hvert segment være ± 20 sekunder og genstarte profilen igen gentagne gange, indtil du selv stopper træningen.

Cardio-tilstand.

- Brug op / ned-funktionen til at vælge træning program, vælg HRC (hjereteikon), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-funktionen til at indstille HRC-målet:
55%. = 55% of 220 minus age.
75%. = 75% of 220 minus age.
90%. = 90% of 220 minus age.
TA = Target (Default 100)
confirm by press MODE.
- Når TA, skal du bruge Op / Ned-funktionen til at indstille mål (30 ~ 230), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen
- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I kardiostatilstand justeres spændingen automatisk til en ufølsomhed, hvor din hjertefrekvens når det forudindstillede HRC-mål.

Watt-tilstand.

- Brug op / ned-funktionen til at vælge træning program, vælg Watt Control (W), bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug Op / Ned-funktionen til at indstille Watt-målet: 120 er forudindstillet standard (10 ~ 350) bekræft ved at trykke på MODE.
- Brug op / ned-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen
- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I Watt-tilstand justeres spændingen automatisk til en ufølsomhed, hvor Watt når det forudindstillede Watt-mål.

NOTE

- Watt-parameteren er en beregning af RPM og spændingsniveau.
- Når RPM er højere, bliver spændingen lavere. Når RPM er lavere, vil spændingen være højere.

Brugerprofil

- Brug Dial Up / Down-funktionen til at vælge træning program, vælg brugerprofil (U), bekræft ved at trykke på MODE.
- BrugUp / Down-funktionen til at indstille spændingsniveauet til det første profil segment. bekræft ved at trykke på MODE.
- Gentag resten af profilsegmentets spænding niveauer også på samme måde.
- Hold MODE-knappen nede i 2 sekunder for at bekræfte og gemme den indstillede brugerprofil.
- Brug Op / Ned-tasten til at forudindstille træningstid, bekræft ved at trykke på MODE.
- Tryk på START / STOP-tasten for at starte træningen
- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I brugerprogramprofiltilstand justeres spændingen automatisk til den forudindstillede profil.

Varigheden af hvert segment i profilen er 1/8 af din forudindstillede træningstid.

NOTE

- Der er et brugerprogram tilgængeligt pr. Bruger.

Recovery

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

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 hænder på håndtaget. LCD-display “-” “-” “-” “-” i 8 sekunder, indtil computeren er færdig med at måle.
- LCD viser BMI og FAT%.

Fejlkoder i tilstanden kropsfedt

- *E-1
Der er ikke registreret nogen pulssignalindgang.
- *E-4
Opstår, når FAT% og BMI-resultatet er under 5 eller overstiger 50.

Bluetooth & APP

- Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på en smart enhed via Bluetooth (iOS og Android).
- Opret kun Bluetooth-forbindelsen via forbindelsestilstand på den installerede APP på din smart enhed.
- Når Bluetooth-forbindelsen mellem APP og konsollen er etableret, vil konsolens display blive nedtonet.

NOTE

- Tunturi giver kun mulighed for at forbinde din fitness-konsol gennem en blå tandforbindelse. Derfor kan Tunturi ikke holdes ansvarlig for skader eller funktionsfejl på andre produkter end Tunturi-produkter.
- Tjek hjemmesiden for yderligere information.

Denne konsol kan modtage en Bluetooth-pulssender. Det er ikke nødvendigt at parre manglen, da konsollen automatisk registrerer pulssenderen, når den er inden for rækkevidde.

Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke genkalibrering, 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 leddene om nødvendigt.

Mangler og fejl

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der forekomme defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det unødvendigt at tage hele enheden med til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt til at udskifte den defekte del.

Hvis udstyret ikke fungerer korrekt under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Giv altid dit udstyrs model og serienummer. Angiv også problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Hvis du har brug for reservedele, skal du altid angive model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummeret til den del, du har brug for. Reservedelslisten er bagest i denne manual. Brug kun de reservedele, der er nævnt i reservedelslisten.

Fejlfinding:

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

NOTE

- Når du holder op med at træne i 4 minutter, er hovedskærmen slukket.
- Hvis computeren vises unormalt, skal du geninstallere transformeren og prøve igen.

Knirkende ruller

- Regelmæssig brug: Påfør 2cc. af smøremidlet på hver fremspringende skinneflade hver tredje måned.
- Når glidende hjul laver støj under glidende bevægelse, påfør 2cc. smøremiddel på hver fremspringende skinneoverflade straks.

ADVARSEL

- Vi anbefaler at bruge et siliciumbaseret smøremiddel.
- Påfør ikke for meget smøremiddel, og tør ikke overflødigt smøremiddel af med en ren klud, da for meget smøremiddel kan forårsage tæppepletter eller snavspartikler.

Rystende eller ustabil følelse under brug

Hvis maskinen føles ustabil eller ustabil under drift, tilrådes det at justere støttefodderne for at bringe rammen i den rigtige 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 ved styret. Vip fronten på udstyret for at løfte det bageste af udstyret på hjulene. Flyt udstyret og læg udstyret forsigtigt ned. Anbring udstyret på et beskyttende underlag for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjul, men bær udstyret ved styret. - Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.

På svenska

Denna handbok är en översättning av den engelska texten. Vi förbehåller oss rätten till eventuella översättningsfel. Den engelska originaltexten råder.

Index

Crosstrainer	87
Säkerhetsvarningar	87
Elsäkerhet	88
Monteringsanvisningar	88
Beskrivning (fig. A)	88
Förpackningens innehåll (fig. B & C)	88
Montering (fig. D)	88
Dra åt skruvar och muttrar	88
Träning	88
Övning Instruktioner	89
Hjärtfrekvens	89
Användning	90
Strömförsörjning (fig. E-1)	90
Panel (fig F)	91
Förklaring av displayfunktioner	91
Förklaring av knappar	92
Manövrering	92
Program	92
Recovery	94
Bluetooth & APP	94
Rengöring och underhåll	94
Fel och funktionsstörningar	94
Transport och lagring	95
Ytterligare information	95
Teknisk information	95
Garanti	95
Försäkran från tillverkaren	96
Friskrivning	96

Crosstrainer

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Säkerhetsvarningar

⚠ VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.

⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag..
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.

- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 120 kg (265 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningssladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan kommas åt avsiktligt eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obebakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.
- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

Monteringsanvisningar

Beskrivning (fig. A)

Din crosstrainer är en stationär träningsmaskin som används för att simulera promenad eller löpning utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

Förpackningens innehåll (fig. B & C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".

⚠ ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Montering (fig. D)

⚠ VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

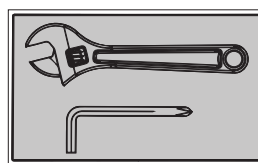
⚠ OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

⚠ ANMÄRKNING

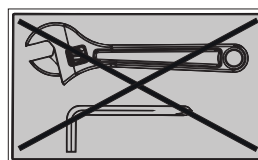
- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

Dra åt skruvar och muttrar



Spänn fast alla skruvar och muttrar ordentligt efter att alla komponenter har monterats i det aktuella och föregående stegen.

OBS: Dra inte åt någon komponent för mycket med vridfunktionen. Kontrollera att alla vridbara komponenter kan röra sig fritt.



Dra inte åt alla skruvar och muttrar i detta steg.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din

träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Övning Instruktioner

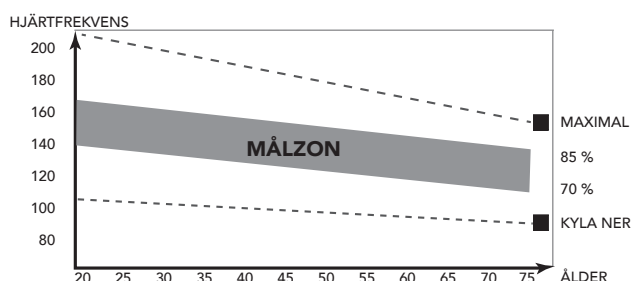
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned. Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsatt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen.

När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill.

Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

Hjärtfrekvens

Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt. Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.

⚠ ANMÄRKNING

- Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbalte.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

⚠ ANMÄRKNING

- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbalte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbalte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbandet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

⚠ VARNING

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbalte om du har pacemaker.

⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

⚠ ANMÄRKNING

- Använd inte ett pulsband tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

⚠ VARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvens under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

**Nybörjarnivå
50-60% av den maximala hjärtfrekvensen**

Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

**Avanceradnivå
60-70% av den maximala hjärtfrekvensen**

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

**Expert
70-80% av den maximala hjärtfrekvensen**

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 6 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

- Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
- Vrid åt låsmutterarna för att låsa stödfötterna.

⚠ ANMÄRKNING

- Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. örja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.

⚠ VARNING

- (Abb. E-2) För att förhindra skador på golvet, försäkra er att "U shape holder" inte vidrör golvet medan ni använder maskinen. Justera höjden på "U shape slider" genom att reglera "Adjusting cushion" om så behövs. (Se Montering steg D-1C-A)

Justera panelen

Panelen kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

- Lossa vredet för justering av panelen.
- Flytta panelen till önskat läge.
- Drag åt vredet för justering av panelen.

Strömförsörjning (fig. E-1)

Träningsredskapet försörjs av en extern strömkälla. Illustrationen visar strömingången på träningsredskapet.

⚠ ANMÄRKNING

- Anslut strömförsörjningen till träningsredskapet innan det ansluts till vägguttaget.
- Dra alltid ut sladden när maskinen inte används.

Panel (fig F)



1. Skärm
2. Bok/ tablett rack
3. Knappar

⚠ OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.

⚠ ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

Förklaring av displayfunktioner

Time (Tid)

- Om målvärdet inte ställs in kommer tiden att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer tiden att räknas ner från din måltid till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Tiden kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen kommer tiden att STOPPA
- Område 0:00~99:59

Speed

- Visar aktuell träningshastighet.
- Område 0.0 ~ 99.9
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar SPEED "0.0"

RPM

- Visar varv per minut Område 0 ~ 999 Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar RPM "0"

Watt

- Visa aktuell tränings-watts Område 0 ~ 999

Level

- Visar inställning av spänningsnivå när du ställer in motståndet i 3 sekunder.

Distance

- Om målvärdet inte ställs in kommer avståndet att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer avståndet att räknas ner från ditt målavstånd till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Avståndet kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0.00~99.99

Calories

- Om målvärdet inte ställs in kommer kalorierna att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer kalorierna att räknas ner från ditt målkalorivärde till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Kalorier kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0~999

⚠ OBS

- Dessa data är en ungefärligt värde för att kunna jämföra olika övningssessioner och kan inte användas inom medicinsk behandling

Pulse

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder efter att den detekterats av panelen.
- Utan pulssignal i 6 sekunder visar konsolen "P".
- Pulslarmet ljuder när aktuell puls ligger över målpulsen.
- Område 0-30~230 BPM

BAI™

- Visa BAI-förbrukning BAI-värde under träning.
- Visa område 0~999

⚠ OBSERVERA

- BAI (Body Activity Index) är summan av den effektiva träningsvolymen
- Träningsvolym = träningsintensitet x träningstid

BAI beräknar den effektiva träningsvolymen baserad på din hjärtfrekvens, ålder, kön och tid.

Under träning kan du följa hur BAI ackumuleras. Så snart du avslutat ett träningspass, kan du erhålla summa BAI-poäng för det passet, vilken är den totala, effektiva träningsvolymen under detta pass.

Om du tränar hårdare med högre hjärtfrekvens, får du BAI-poäng snabbare. Om du tränar mindre med lägre hjärtfrekvens, får du BAI-poäng långsammare.

Vi rekommenderar en träning som ackumulerar 100 BAI-poäng varje vecka för att öka din hjärtkapacitet.

Förklaring av knappar

Up (Dail)

- Öka motståndet.
- Vrid reglaget medurs för att öka värdet.

Down (Dail)

- Minska motståndet
- Vrid reglaget moturs för att minska värdet.

Mode/Enter

- Välj funktion genom att trycka på knappen MODE/ENTER.

Reset

- I inställningsläget trycker du på knappen RESET en gång för att återställa aktuella funktionssiffror.
- Tryck på knappen RESET och håll den intryckt i 2 sekunder för att återställa alla funktionssiffror.

Start/ Stop

- Starta eller stoppa (paus) träning.

Body Fat

- Testa kroppsfett-% och BMI.

Recovery

- När panelen detekterar en pulssignal trycker du på knappen RECOVERY för att gå till läget RECOVERY för att övervaka hjärtfrekvensens återhämtningsförmåga

Manövrering

Ström på

- Koppla in strömförsörjningen. Datorn kommer då att starta och visa allt på isplayen i två sekunder.
- Tryck på valfri knapp för att sätta på strömmen om enheten befinner sig i läget SLEEP.
- Börja trampa för att sätta på panelen om den befinner sig i viloläget.

LCD-displayen visar alla segment (fig. F-01)

Användarinställningar

- Välj användare, vrid skivan till U1~U4, bekräfta genom att trycka på MODE.
- Välj kön genom att vrida skivan till val av man/kvinna och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in ålder genom att vrida skivan på 1~99, bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in längd (H) genom att vrida skivan på 100~200, bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in vikt (W) genom att vrida skivan på 20~150, bekräfta genom att trycka på MODE.

Träningsval

Använd skiva UPP/NER för att välja:

- M Handbok
- P1~P12 Programprofil 1 ~ 12
- HRC Hjärtfrekvenskontroll
- W Effektkontroll i watt
- U Användarprogram

Ström av

Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 minuter kommer monitorn att gå till läget SLEEP automatiskt.

Program

Snabbstart

- Tryck på START/STOPP för att starta din träning utan förinställda värden.
- Justera motståndsnivån under träning med UPP/NER på skivan.

Avsuta ditt träningspass

- Tryck på START/STOPP i träningsläge för att stoppa/pausa ditt träningspass. Tryck på START/STOPP i pausläge för att fortsätta ditt träningspass.
- Tryck på RESET (i pausläge) för att återställa alla träningsdata.
- Tryck och håll RESET nere i min. 2 sek för att återställa manöverbordet. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

Manuellt läge

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram och välj M (manuellt) läge samt bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningsavståndet och bekräfta genom att trycka på MODE.

- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningskalorierna och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in en gräns för pulsslagen och bekräfta genom att trycka på MODE.

⚠ OBSERVERA

- När du ställer in fler än ett mål, stannar träningen av vid det först uppnådda målet.
 - Ställ in ett blankt mål och det uppfattas inte som ett förinställt mål.
 - När man ställer in en pulsgräns, stannar inte träningen av, då gränsen överskrids. Ett akustiskt alarm uppmärksammar och varskar användaren, när gränsen överskrids.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd skivans UPP/NER för att justera motståndsnivån. Inställd nivå visas i NIVÅ-fönstret.

Programprofil 1~12

- Använd skivans UPP/NER för val av träningsprogram. Välj en förinställd profil och bekräfta genom att trycka på MODE.
 - Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån och bekräfta genom att trycka på MODE. Komplet profil graderas proportionerligt.
 - Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
 - Använd skivans UPP/NER för att justera motståndsnivån. Komplet profil graderas proportionerligt. Inställd nivå visas i NIVÅ-fönstret.

Spänningen ställs in automatiskt till en förinställd profil i Programprofil-läge.

⚠ OBSERVERA

- Tidslängd för varje profilsegment är 1/8-del av din förinställda träningstid.
- Om ingen träningstid ställts in, blir tidslängd för varje segment ± 20 sek och kommer att upprepa start av profilen igen tills du själv stoppar träningspasset.

Hjärtläge

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj HRC (hjärtikonen) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in ditt HRC-mål: 55 % = 55 % av 220 minus din ålder, 75 % = 75 % av 220 minus din ålder, 90 % = 90 % av 220 minus din ålder. TA = Mål (standard = 100) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- När TA ska ställas in, använd skivans UPP/NER för att ställa in målet (30~230) och bekräfta genom att trycka på MODE.

- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.

- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I Hjärtläge regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där dina hjärtslag uppnår det förinställda HRC-målet.

Effektläge i watt

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj effektkontroll (W) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in effektmål i watt: 120 är förinställd standardnivå (av 10~350), välj och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.

- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I effektläge (W) regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där effekten uppnår det förinställda effektläget.

⚠ OBSERVERA

- Effektparameter är beräknad enligt rpm och spänningsnivån. När rpm är högre, blir spänningen lägre. När rpm är lägre, blir spänningen högre.

Användarprofil

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj Användarprofil (U) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån för det första profilsegmentet. Bekräfta genom att trycka på MODE.
- Upprepa på samma sätt för att ställa in övriga profilsegments spänningsnivå.
- Tryck och håll MODE nere i min. 2 sek för att bekräfta och spara inställningen av användarprofilen.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.

- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I användarens programprofil-läge regleras spänningen automatiskt till förinställd profil. Tidslängd för varje profilsegment är 1/8-del av din förinställda träningstid.

⚠ OBSERVERA

- Endast ett användarprogram är tillgängligt per användare.

Recovery

- Knappen RECOVERY fungerar endast om puls detekteras.
- TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ner till 0.
- Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa hjärtfrekvensens återhämtningsstatus. Användaren hittar hjärtfrekvensens återhämtningsnivå baserad på tabellen nedan.
- Tryck på knappen RECOVERY för att gå till början.

F1	Enastående
F2	Utmärkt
F3	Bra
F4	Ganska bra
F5	Under genomsnittet
F6	Dålig

Body Fat

- Tryck på knappen BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfett.
- Under mätningen måste användaren hålla båda händerna på handtagen. LCD-display "- " "- " "- " "- " "- " "- " "- " i 8 sekunder tills datorn slutar mäta.
- LCD:n visar BMI och FAT % .

!! OBS

- Korrekt "User Profile Settings" krävs för denna funktion.

Felkoder för läget Kroppsfett

- *E-1
Ingen inmatning av hjärtfrekvens har detekterats.
- *E-4
Förekommer när FAT% och BMI-resultatet ligger under 5 eller över 50.

Bluetooth & APP

- Denna panel kan ansluta APP (Fit Hi Way) på den smarta enheten med Bluetooth. (iOS & Android).
- Upprätta Bluetooth-anslutningen endast via anslutningsläget på den installerade APP-enheten på din smarta enhet.
- När panelen har anslutits till den smarta enheten via Bluetooth stängs strömmen på panelen av.

!! OBS

- Tunturi ger dig endast möjligheten att ansluta din träningspanel med en Bluetooth-anslutning. Därför bär Tunturi inget ansvar för skador eller felfunktioner som uppstår på andra produkter än Tunturi-produkter.
- Kolla webbplatsen för extra information.

Denna konsol kan ta emot en Bluetooth-pulssändare. Det finns inget behov av att para ihop enheten

eftersom konsolen automatiskt kommer att upptäcka pulssändaren när den är inom räckvidden.

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.

! VARNING

- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Smörj vid behov.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Felsökning:

- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.

!! OBS!

- Om träningen stoppas i 4 minuter slocknar huvudskärmen.
- Om datorn uppvisar onormala värden, sätt i batteriet på nytt och försök igen.

Knika rullar.

- Regelbunden användning: Applicera 2cc. av smörjmedlet på de båda skenorna, var tredje månad.
- När hjulen för mycket brus när du flyttar, applicera 2cc. smörjmedel på båda skenorna.

! VARNING

- Vi rekommenderar att du använder ett silikonbaserat smörjmedel.
- För mycket smörjmedel kan jord mattan eller damm skador. Torka bort så mycket smörjmedel med en torr trasa.

Skakig eller instabil känsla under användning

Om maskinen känns instabil eller instabil under drift, är det lämpligt att justera stödfötterna för att få ramen till rätt höjd. Läs anvisningarna i den här handboken i avsnittet: "Användning"

Transport och lagring

⚠ VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

Bortskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Telemetrisk hjärt frekvensmottagare.	Frekvens	5.3 Khz/ Bluetooth
Längd	cm inch	195,0 76.8
Bredd	cm inch	74,0 29.1
Höjd	cm inch	162,0 63.8
Vikt	kg lbs	73.5 161.7
Max användarvikt	kg lbs	120 265
Adapter Spänning Strömstyrka	V Amp.	9V-DC 1.0 A

Garanti

Tunturis ágargarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Ágargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakas av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HB), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

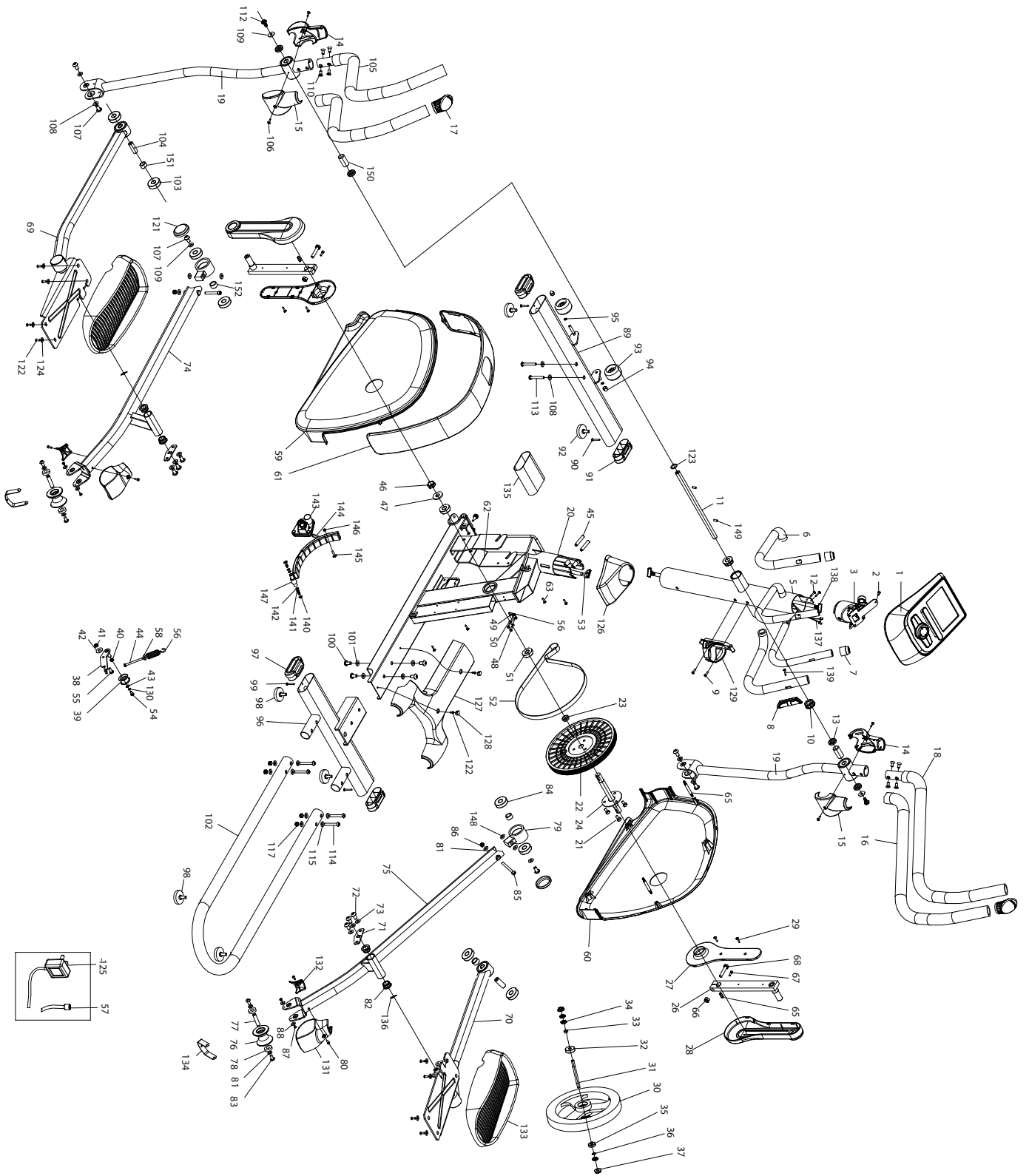
Produkten och handboken kan komma att ändras.
Specifikationer kan ändras utan förvarning.

#	Description	Qty
1	Console	1
	Console	1
2	Cross head screw	3
3	Console bracket assembly Gen. B	1
5	Handlebar post	1
6	Foam grip	2
7	Handlebar End cap	2
8	Hand pulse sensor	2
9	Screw	2
10	Bushing	2
11	Handlebar fix shaft	1
12	Screw	1
13	Bearing	2
14	Upper handlebar cover, front	2
15	Upper handlebar cover (RH)ear	2
16	Foam grip	2
17	End cap for moving handlebar	2
18	Upper handlebar Compl. Assy. (RH)	1
18	Upper handlebar (RH)	1
19	Lower handlebar	2
20	Main frame	1
21	Hex. Screw	3
22	Drive pulley	1
23	Bushing	1
24	Axle for pulley	1
26	Crank arm (R/L)	2
27	Crank cover (inner)	2
28	Crank cover (outter)	2
29	Screw	4
30	Flywheel assy set (30~37)	1
31	Axle for flywheel	1
32	Bearing	1
33	Bushing	1
34	Nut	3
35	Bearing	1
36	Flat washer	1
37	Patten Nut	2
38	Belt tightener	1
39	Idler wheel	1
40	Wave washer	2
41	Nylon nut	1
42	Flat washer	1
43	Flat washer	1
44	Hex. Screw	1
45	Screw	2

46	Nylon nut	1
47	Flat washer	1
48	Screw	2
49	Sensor holder	1
50	Flat washer	2
51	Bearign	2
52	Drive belt	1
53	Cable wire	1
54	Hexagaon Screw	1
55	Hex. Screw	1
56	Spring	1
57	DC wire	1
58	Flat washer	1
59	Side cover (LH)	1
60	Side cover (RH)	1
61	Top cover	1
62	Screw	3
63	Screw	3
64	Shaft of chain cover	2
65	Pin	2
66	Nylon nut	2
67	Hex. Screw	2
68	Hex. Screw	2
69	Pedal tube (LH)	1
70	Pedal tube (RH)	1
71	Pedal connector	2
72	Screw	6
73	Flat washer	6
74	Pedal arm (LH)	1
75	Pedal arm (RH)	1
76	Slide wheel	2
77	Fixed tube for slider wheel	2
78	Bearing	4
79	Pedal arm connector	2
80	Screw	4
81	Flat washer	6
82	Bushing	4
83	Screw	4
84	Bearing	4
85	Screw	2
86	Nylon nut	2
87	Screw	4
88	Flat washer	4
89	Front foot	1
90	Screw	2
91	End cap of stabilizer	2

92	Adjusting cushion	2
93	Transportation wheel	2
94	Acron nut	2
95	C clip	2
96	Rear foot	1
97	Foot end cap	2
98	Adjusting cushion	4
99	Screw	2
100	Screw	4
101	Flat washer	4
102	U shape slider	1
103	Bearing	4
104	Bushing	2
105	Upper handlebar (LH)	1
106	Screw	4
107	Allen bolt	6
108	Flat washer	6
109	Flat washer	4
110	Allen bolt (suncken)	8
112	Screw	2
113	Allen bolt	2
114	Screw	4
115	Semi- circle washer	8
117	Nylon nut	6
118	Hexagon wrench Add cross	1
119	Spanner tool	2
120	Hexagon wrench	1
121	Cap for pedal connector	2
122	Screw	10
123	Flat washer	2
124	Flat washer	8
125	Switching adaptor (C-Plug)	1
	Switching adaptor (A-Plug)	1
126	Cover for front post	1
127	Cover for main frame	1
128	End cap for cover	2
129	Bottle holder	1
130	Flat washer	1
131	Upper cover for wheel	2
132	Lower cover for wheel	2
133	Pedal (R (LH))	2
134	U shape holder	2
135	Fixed tube of bracket	1
136	Wave washer	2
137	Hand pulse sensor wire	1
138	Console wire upper	1

139	Screw	2
140	Hexagaon Screw	2
141	Flat washer	2
142	Spring washer	2
143	Servomotor set C55 (&53)	1
144	Adjusting lever	1
145	Screw	1
146	Nut	1
147	Magnetic brake system Assy compl.	1
148	Washer	
149	Screw	2
	Label set	1
	Hardware kit Cross	1
	User manual	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

