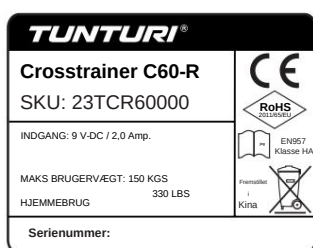
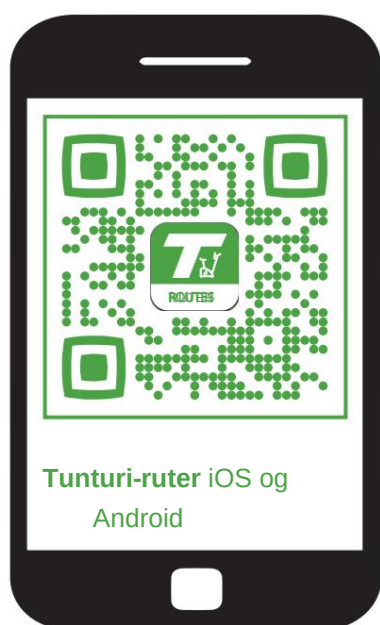


TUNTURI®

SIGNATUR C60-R CROSSTRAINER



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



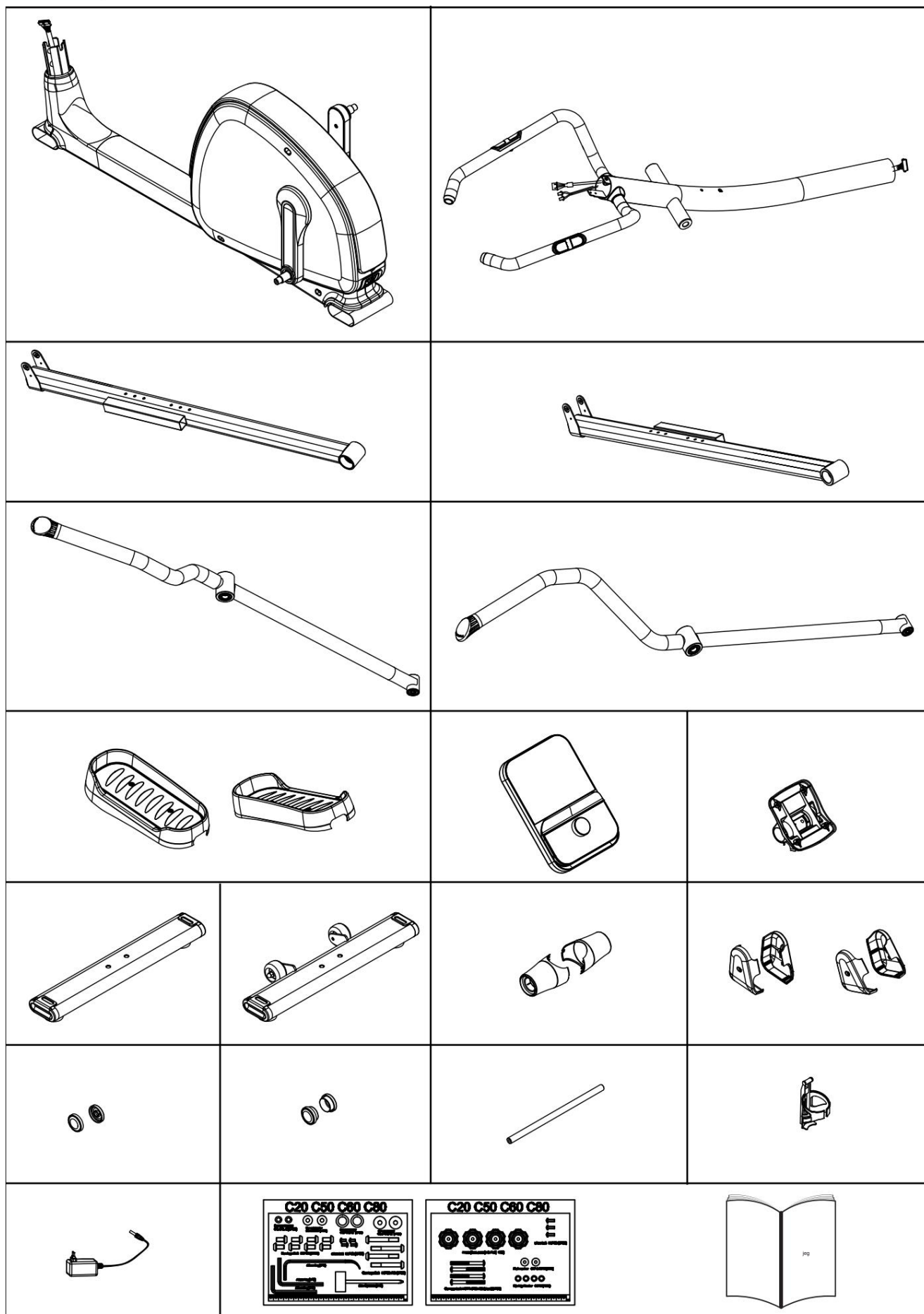
EN



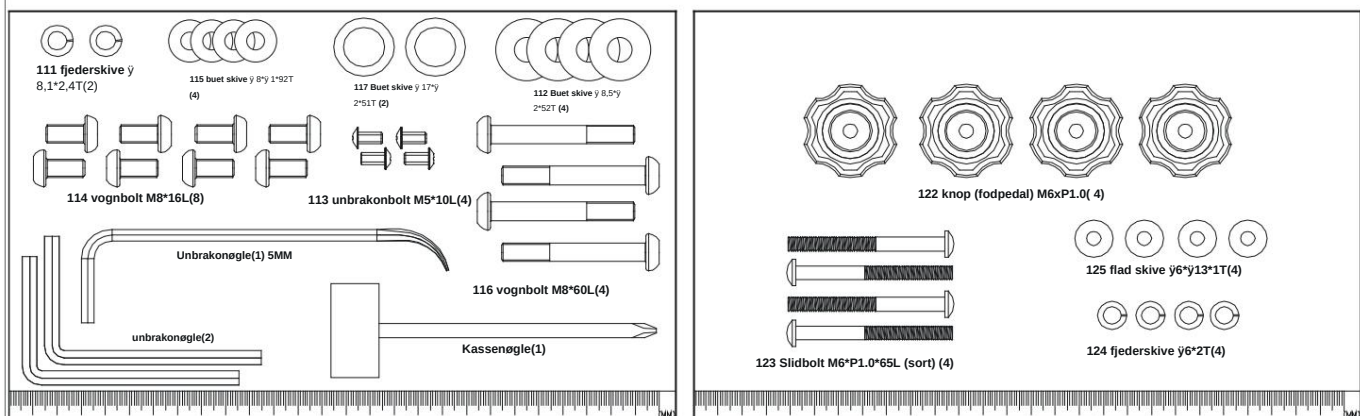


Signature C60-R Crosstrainer

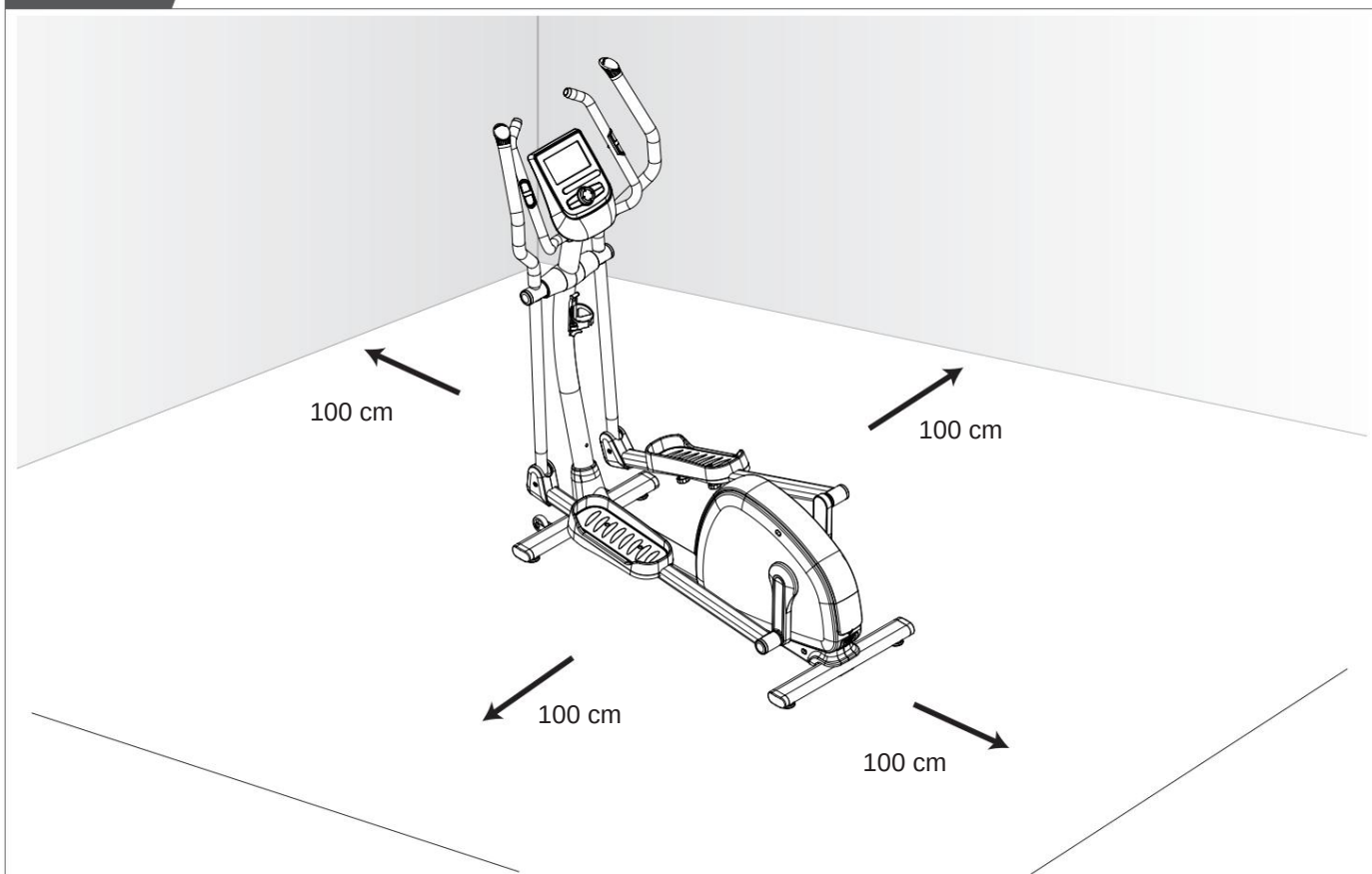
B



C



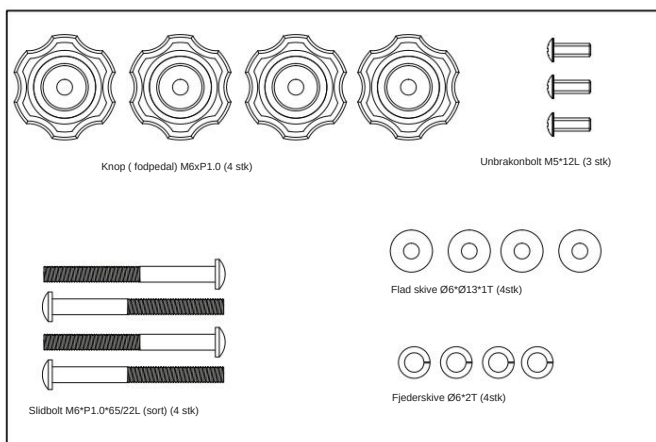
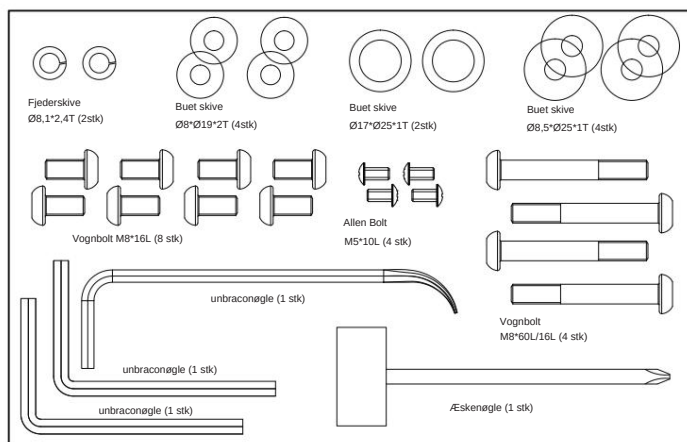
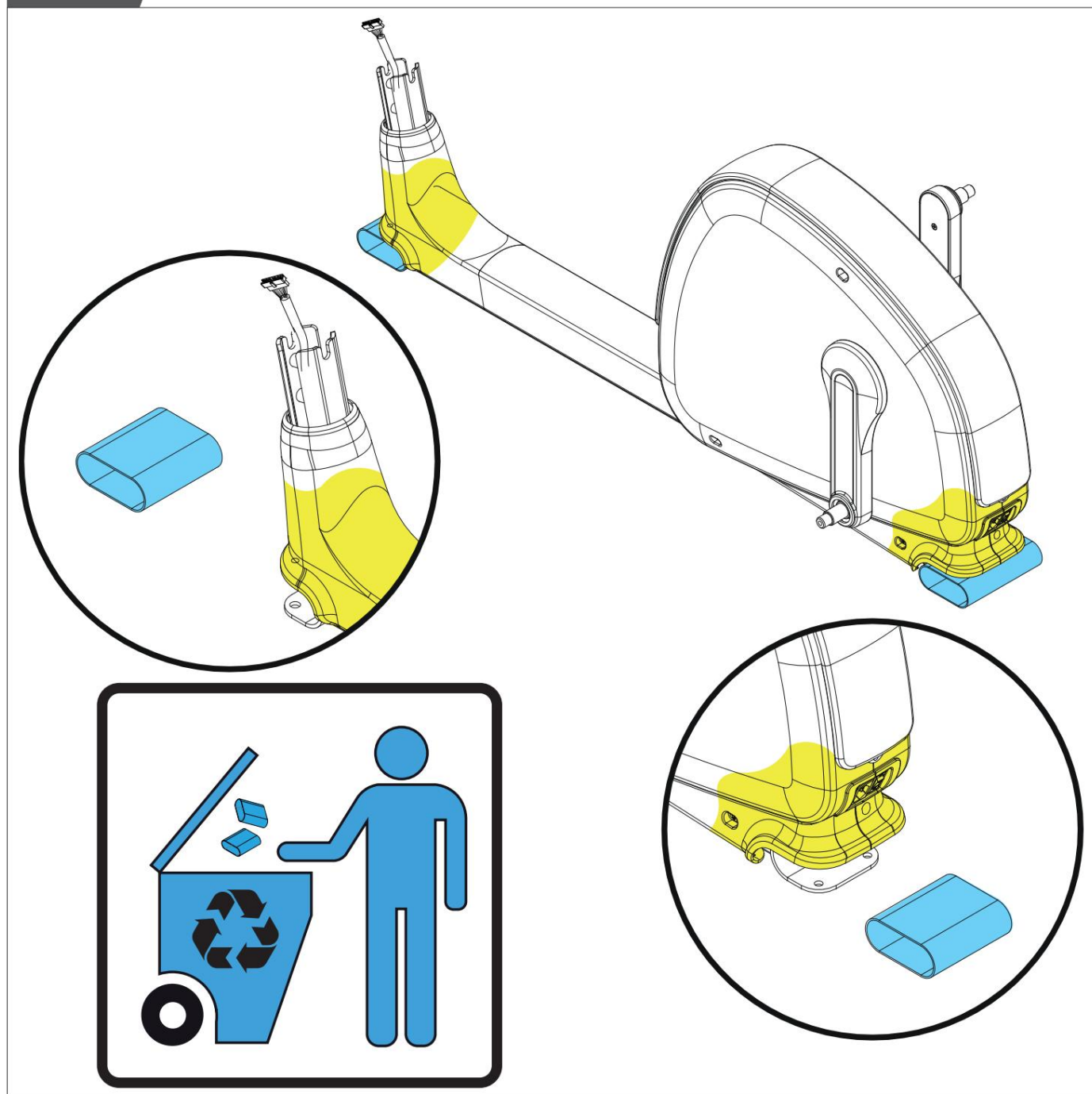
D-00



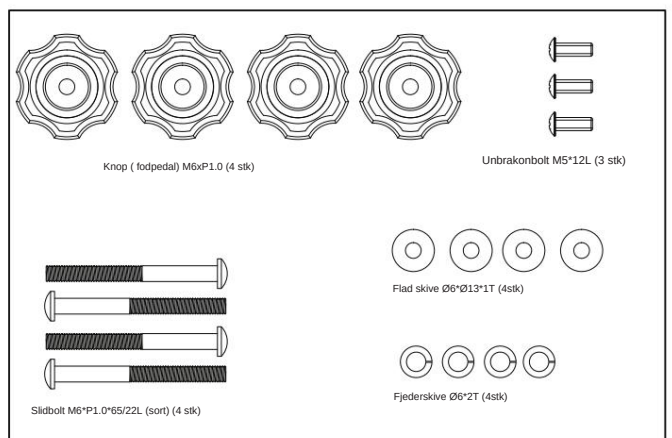
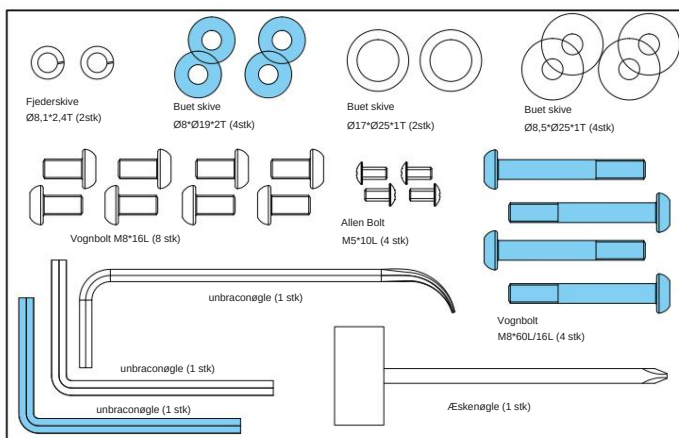
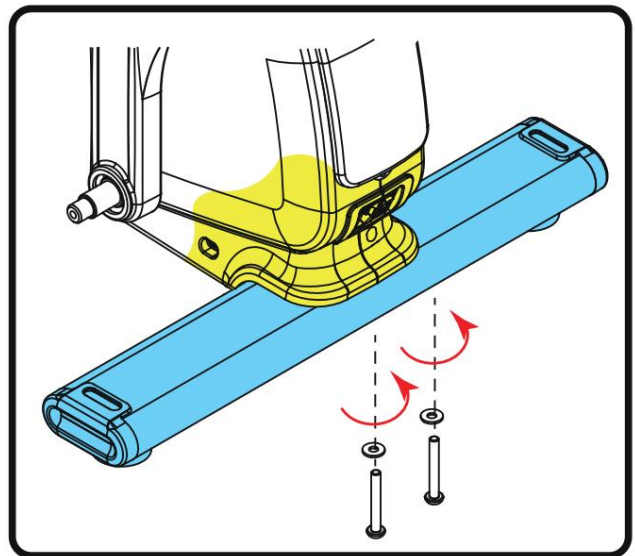
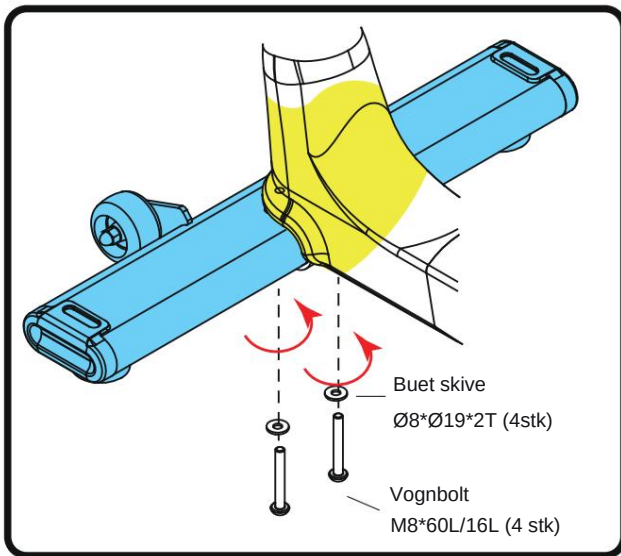
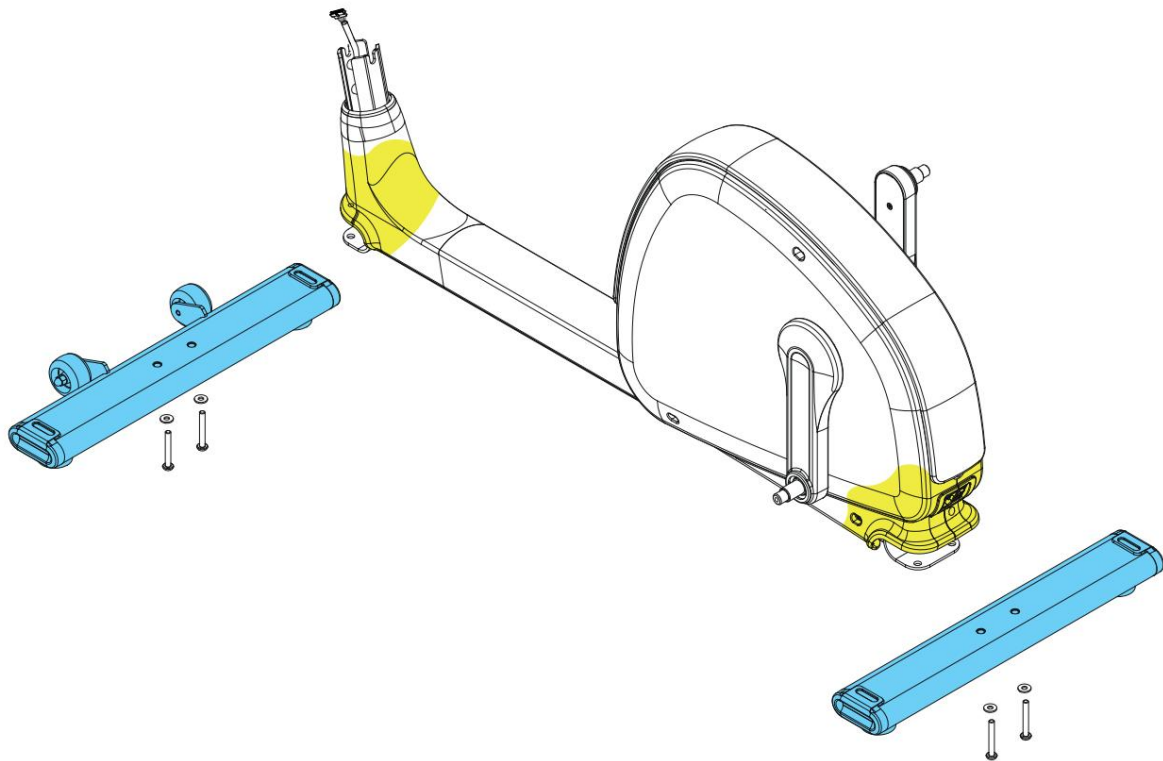


Signature C60-R Crosstrainer

D-01



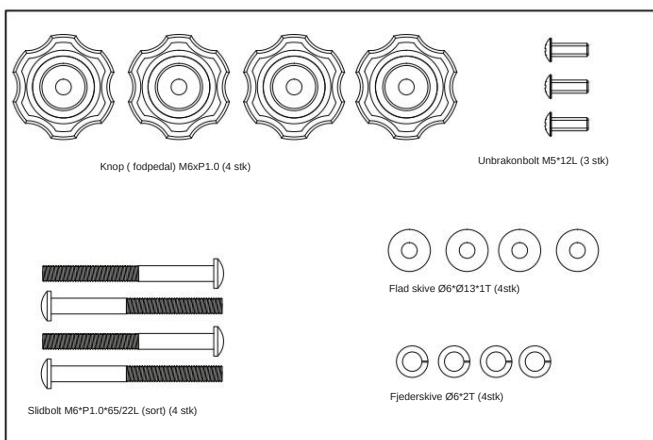
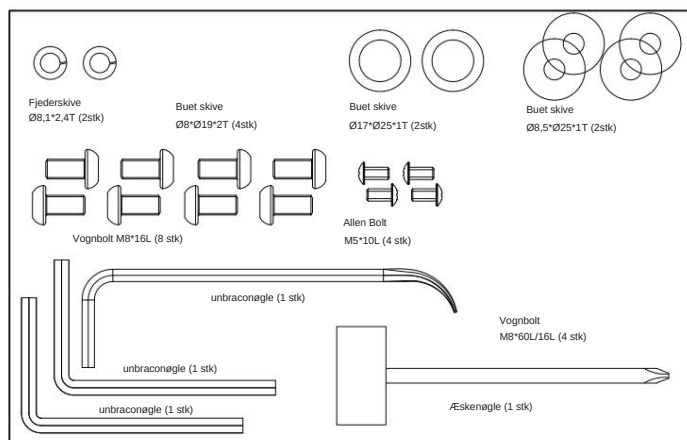
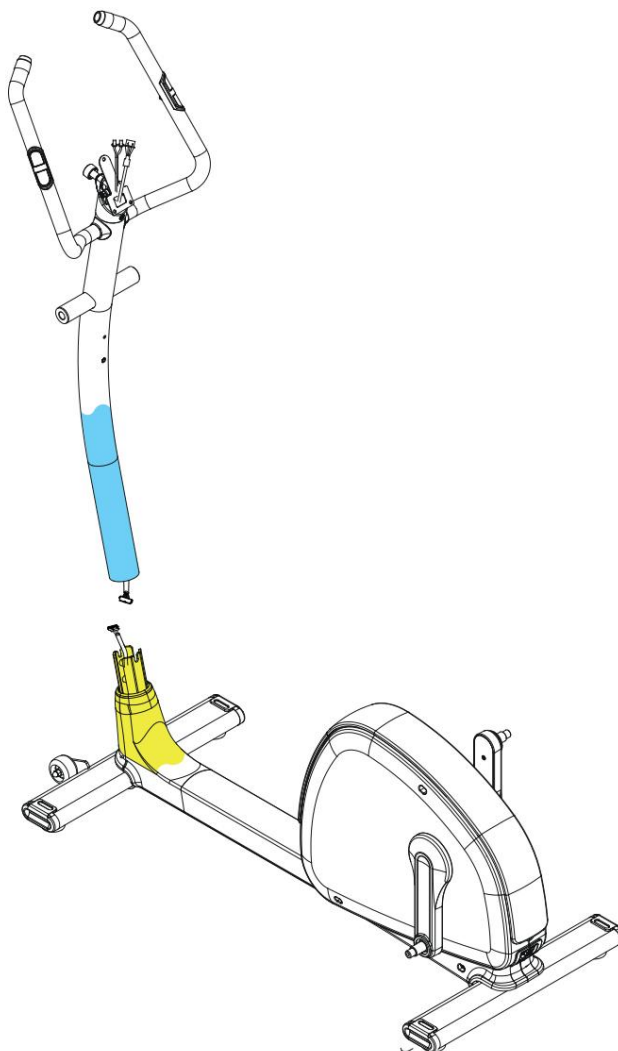
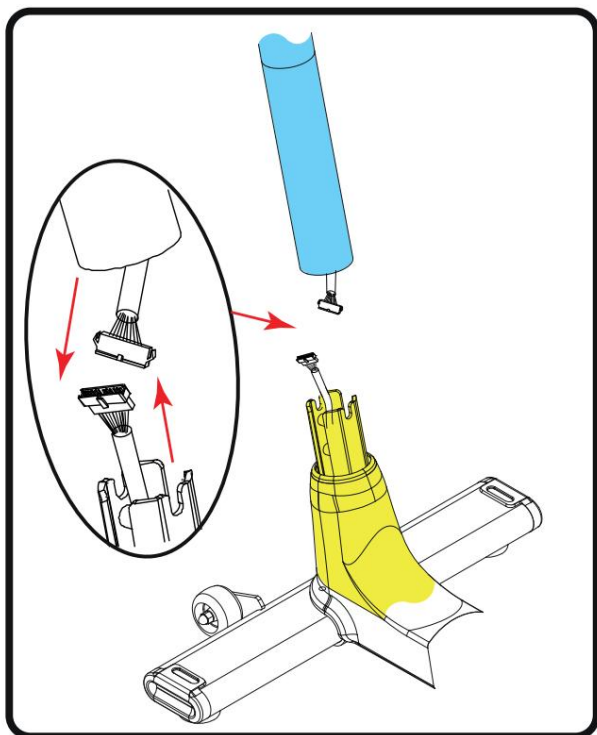
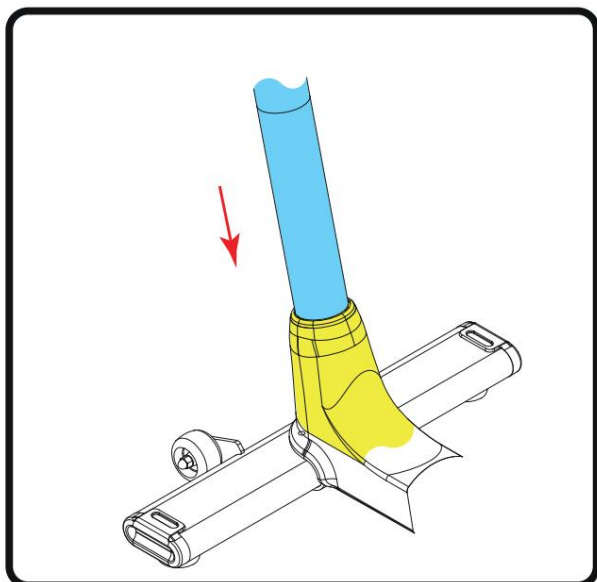
D-02



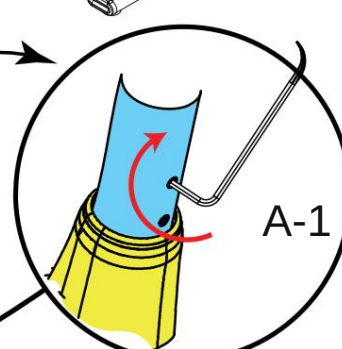
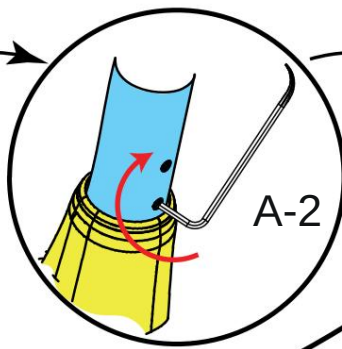
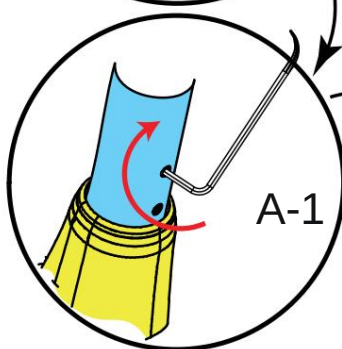
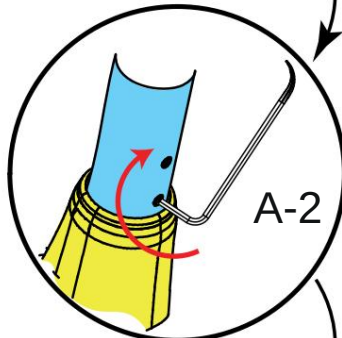
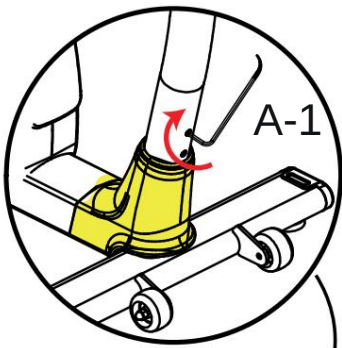


Signature C60-R Crosstrainer

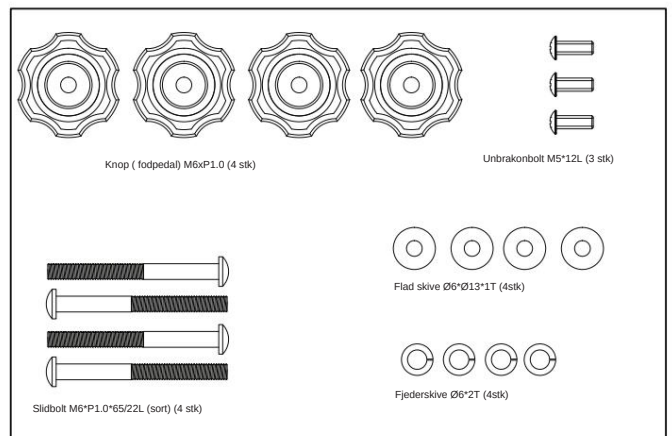
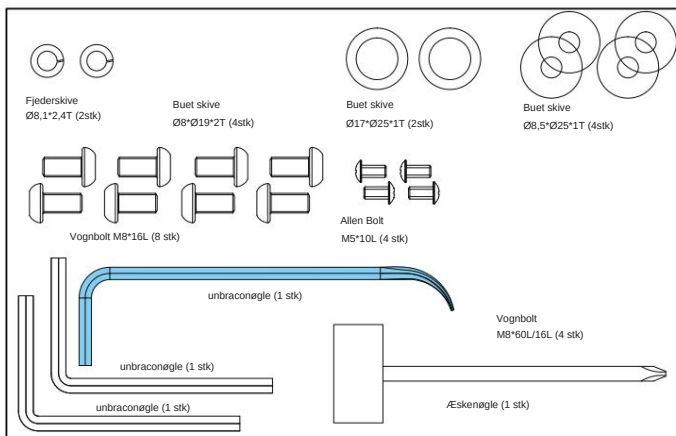
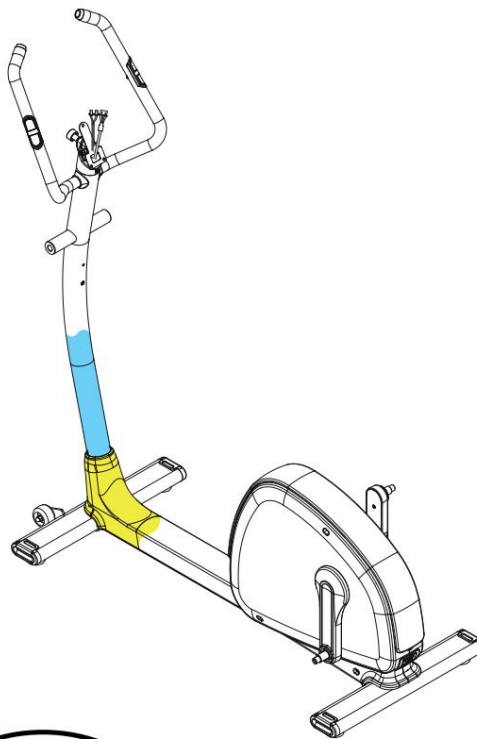
D-03



D-04



Scan for at se
YouTube tutorial

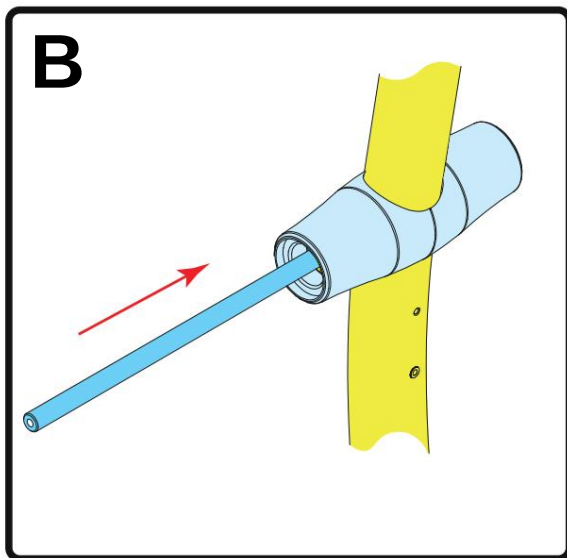




Signature C60-R Crosstrainer

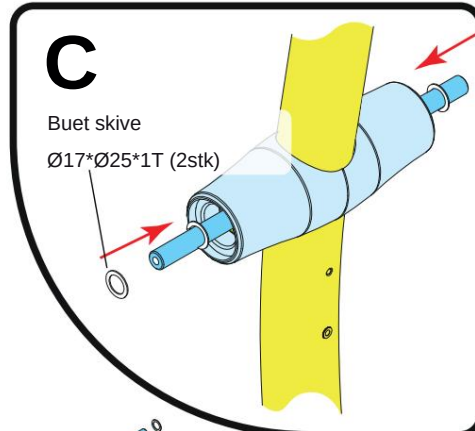
D-05

B

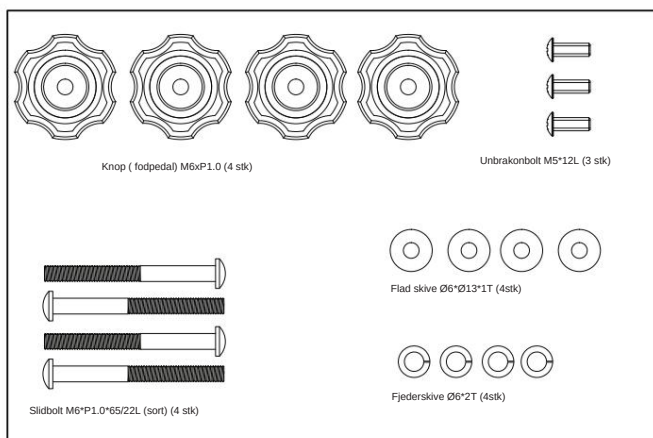
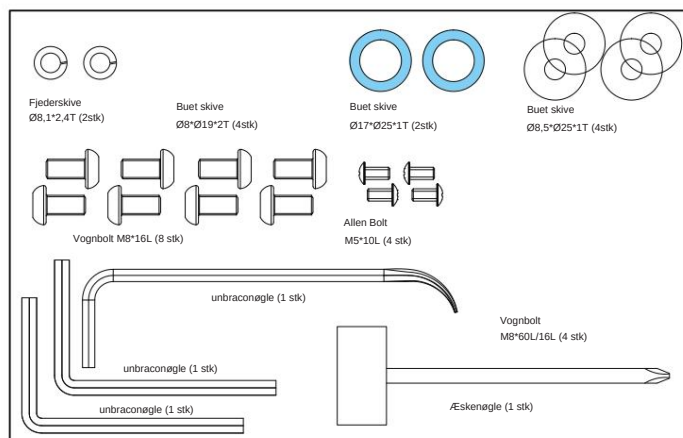
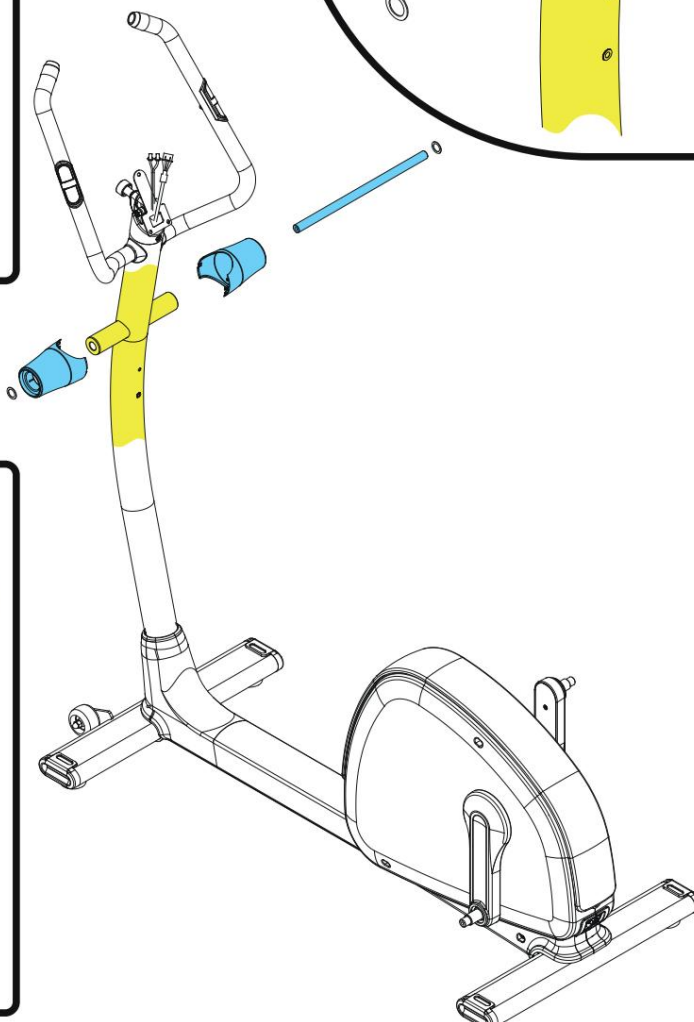
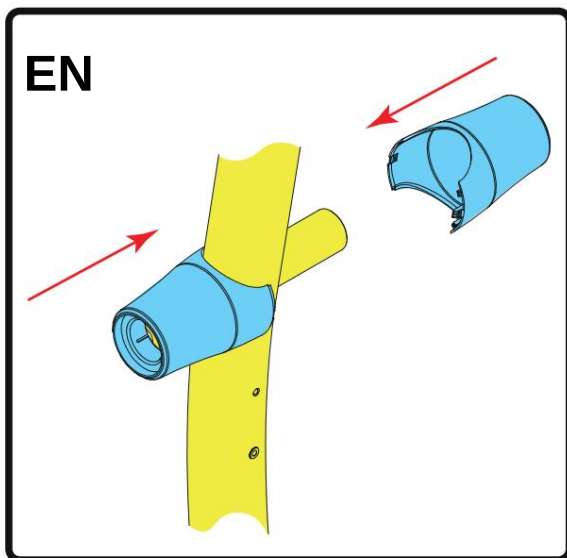


C

Buet skive
Ø17*Ø25*1T (2stk)

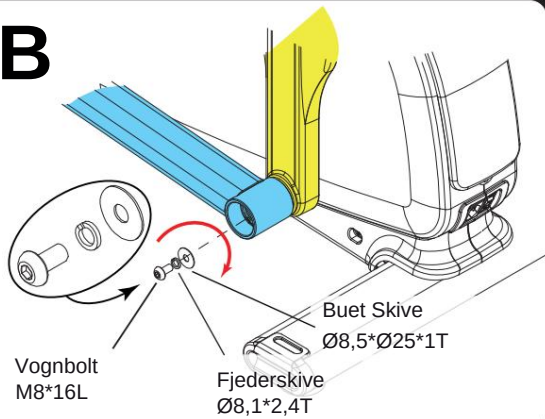


EN

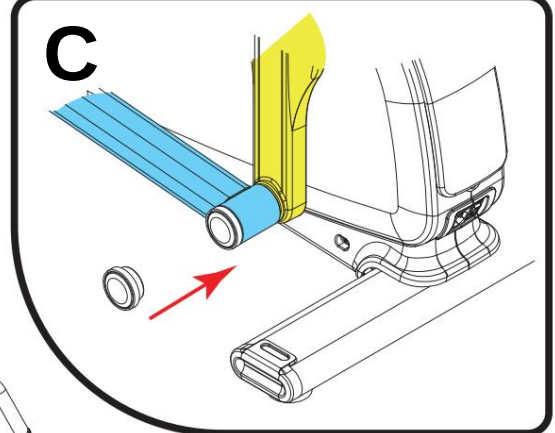


D-06

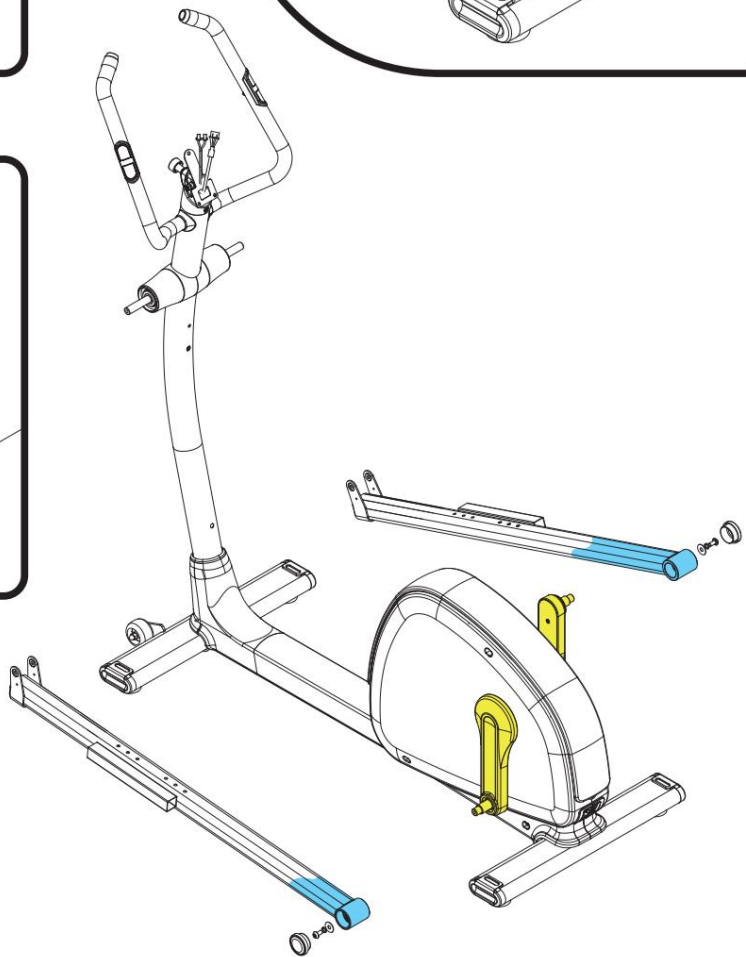
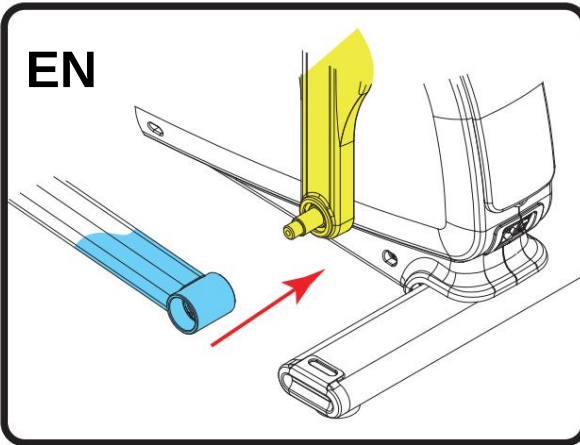
B



C



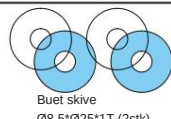
EN



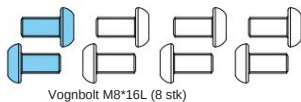
Fjerskive
Ø8,1*2,4T (2stk)

Buet skive
Ø8*Ø19*2T (4stk)

Buet skive
Ø17*Ø25*1T (2stk)

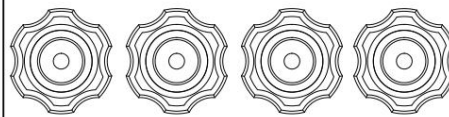
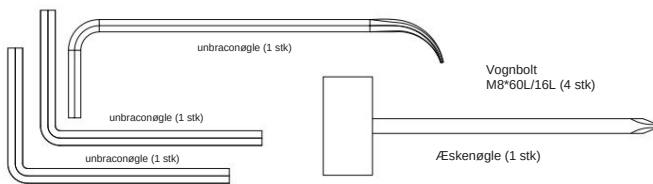


Buet skive
Ø8,5*Ø25*1T (2stk)

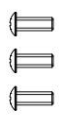


Vognbolt M8*16L (8 stk)

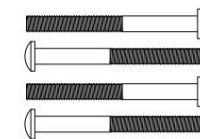
Allen Bolt
M5*10L (4 stk)



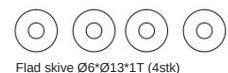
Knop (fodpedal) M6xP1.0 (4 stk)



Unbrakonbolt M5*12L (3 stk)



Slidbolt M6*P1.0*65/22L (sort) (4 stk)



Flad skive Ø6*Ø13*1T (4stk)



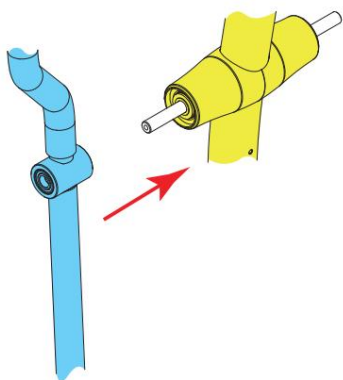
Fjerskive Ø6*2T (4stk)



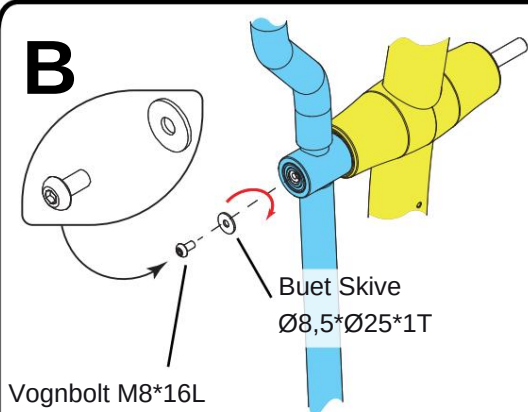
Signature C60-R Crosstrainer

D-07

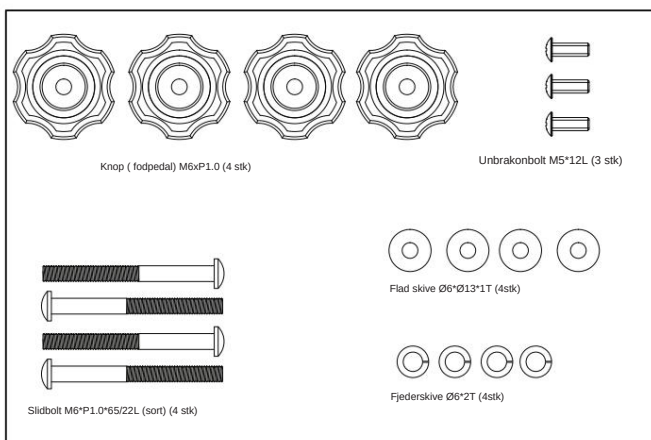
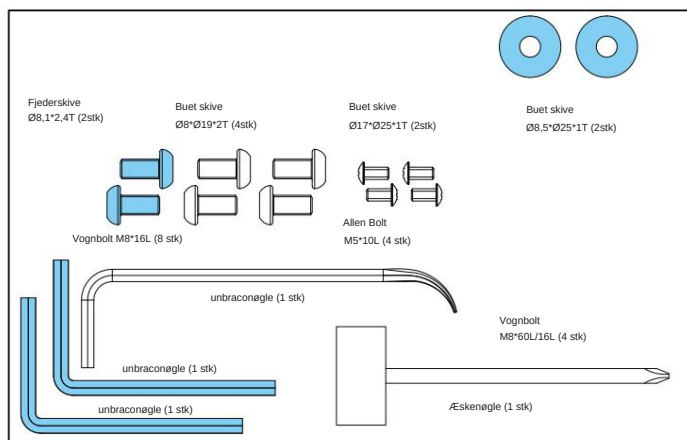
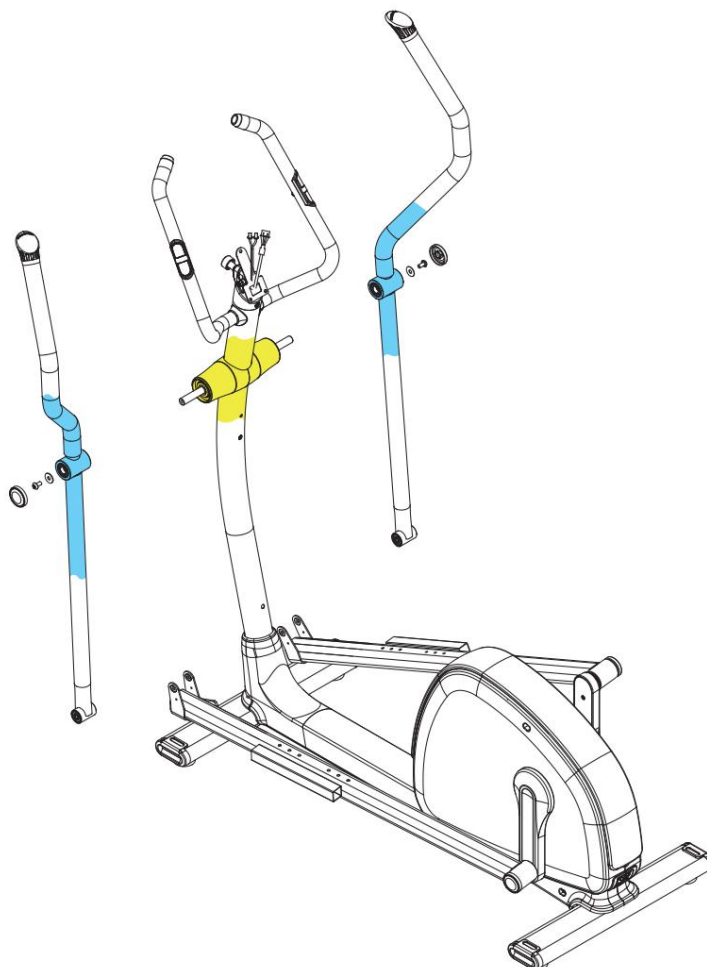
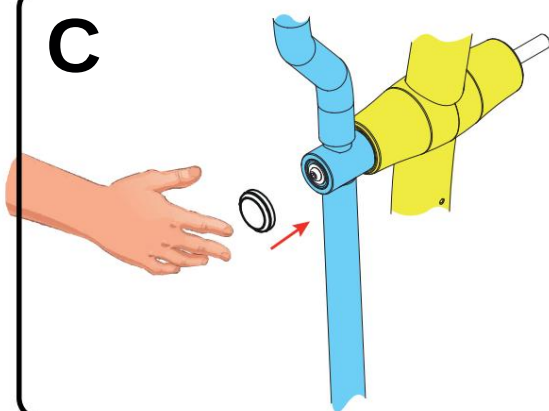
EN



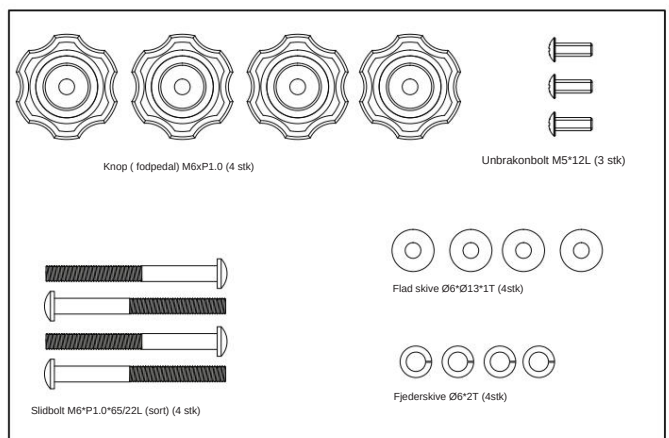
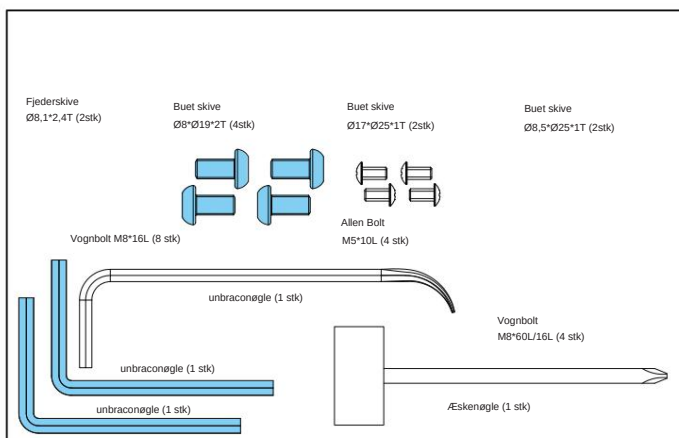
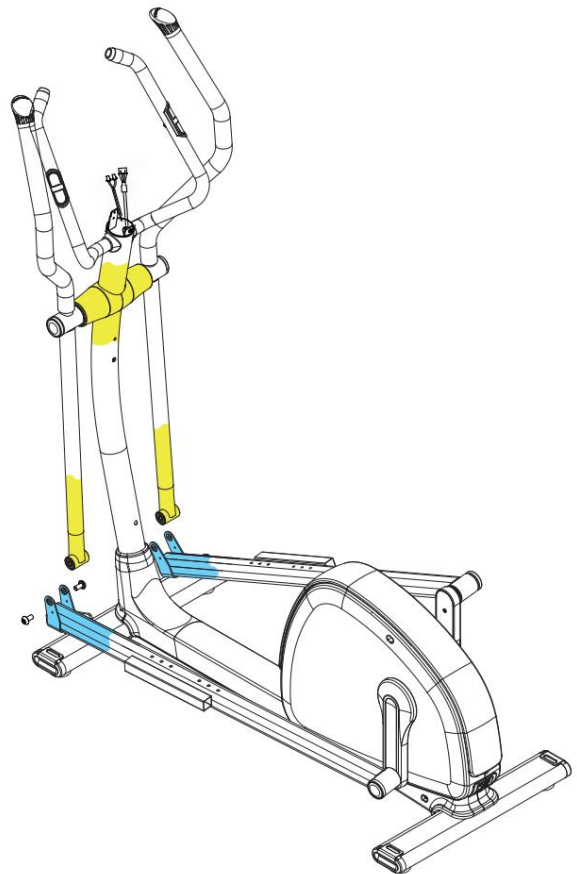
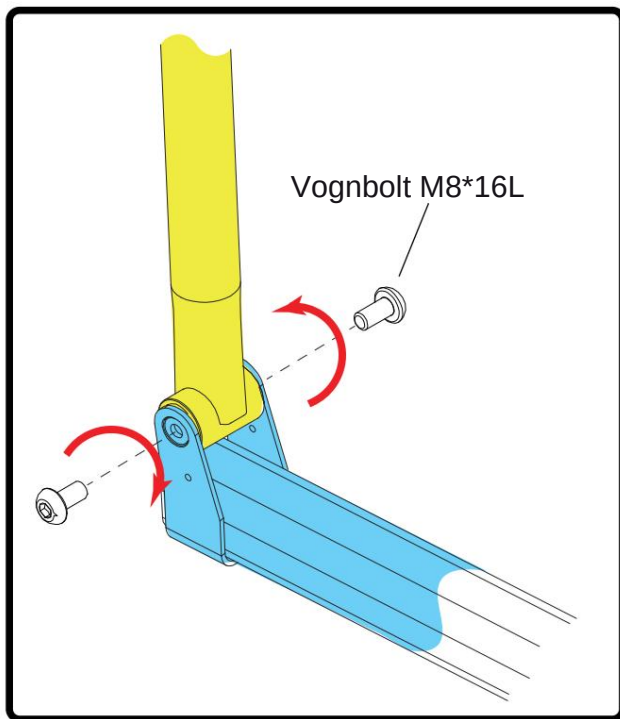
B



C



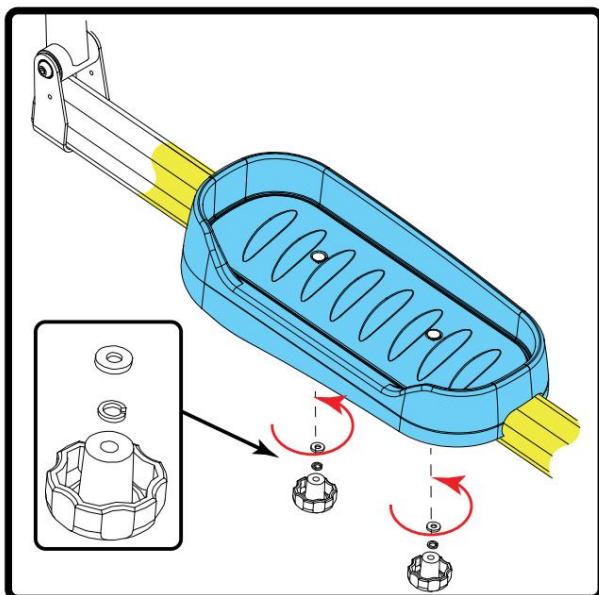
D-08



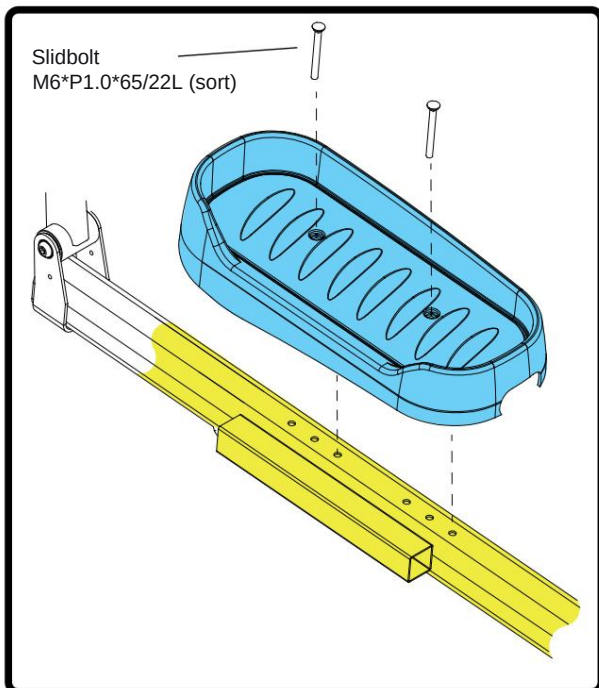


Signature C60-R Crosstrainer

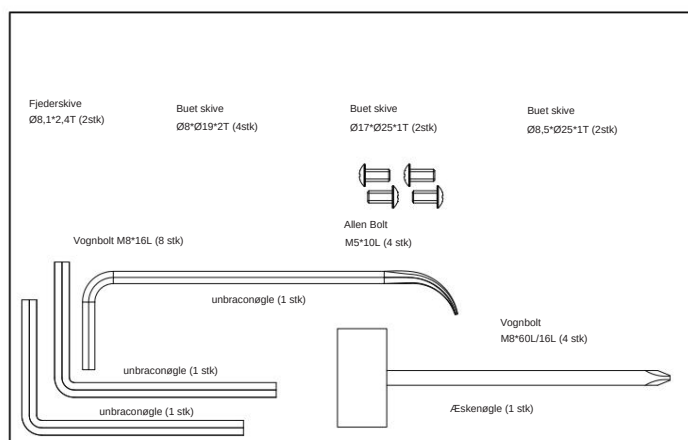
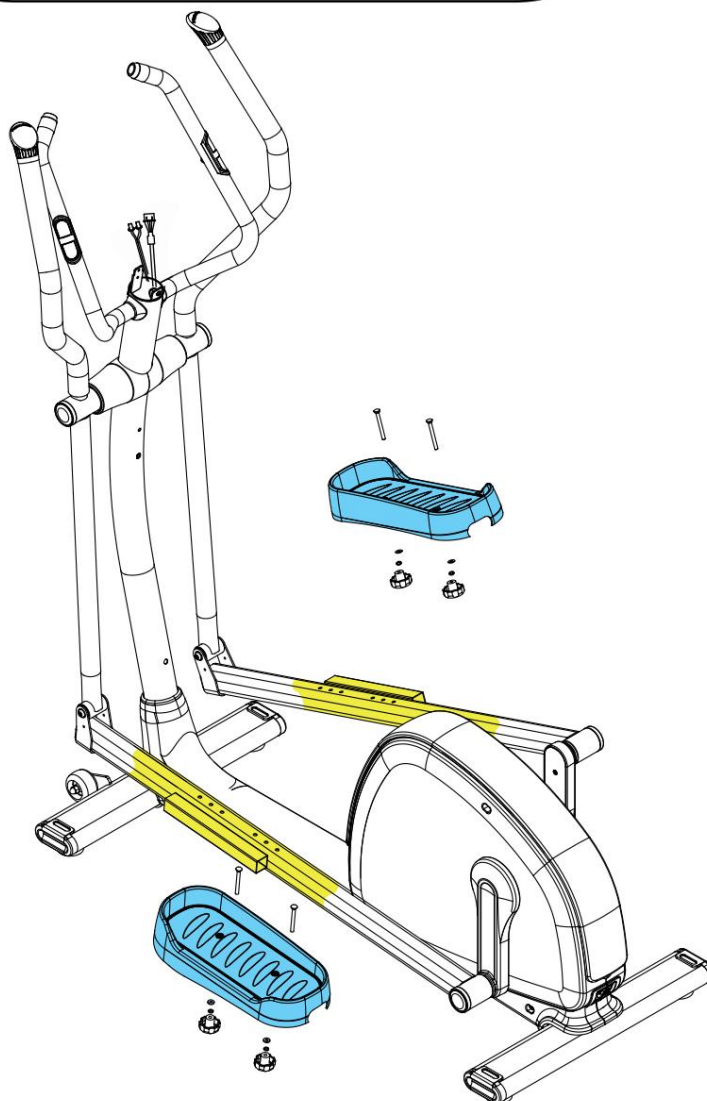
D-09



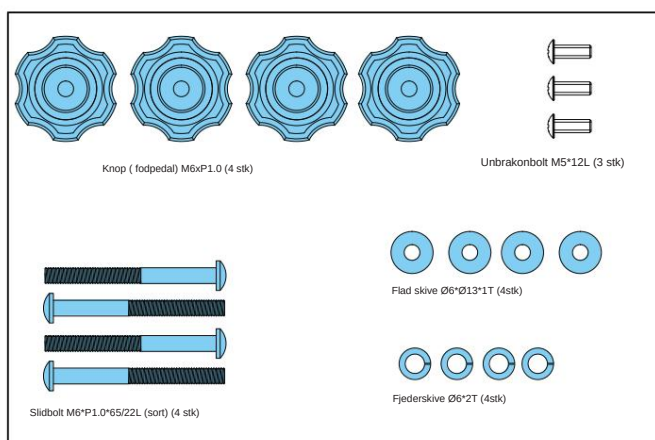
-  Flad skive Ø6*Ø13*1T (4stk)
-  Fjerskive Ø6*2T (4stk)
-  Knop (fodpedal) M6xP1.0 (4 stk)



Slidbolt
M6*P1.0*65/22L (sort)



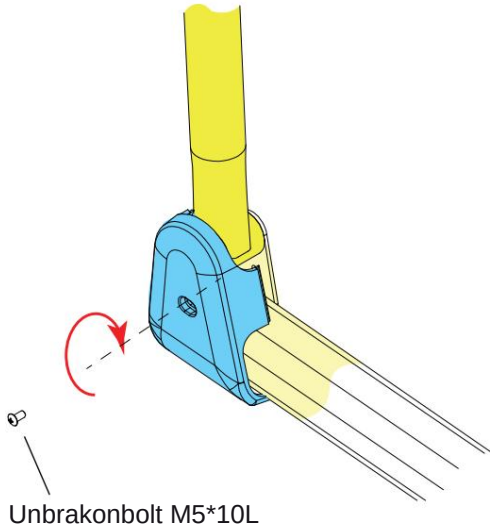
- Fjerskive Ø8,1*2,4T (2stk)
- Buet skive Ø8*Ø19*2T (4stk)
- Buet skive Ø17*Ø25*1T (2stk)
- Buet skive Ø8,5*Ø25*1T (2stk)
- Vognbolt M8*16L (8 stk)
- unbraconøgle (1 stk)
- unbraconøgle (1 stk)
- unbraconøgle (1 stk)
- Vognbolt M8*60L/16L (4 stk)
- Æskenøgle (1 stk)
- Allen Bolt M5*10L (4 stk)



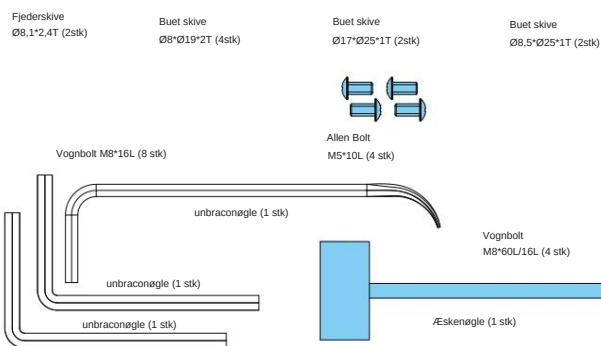
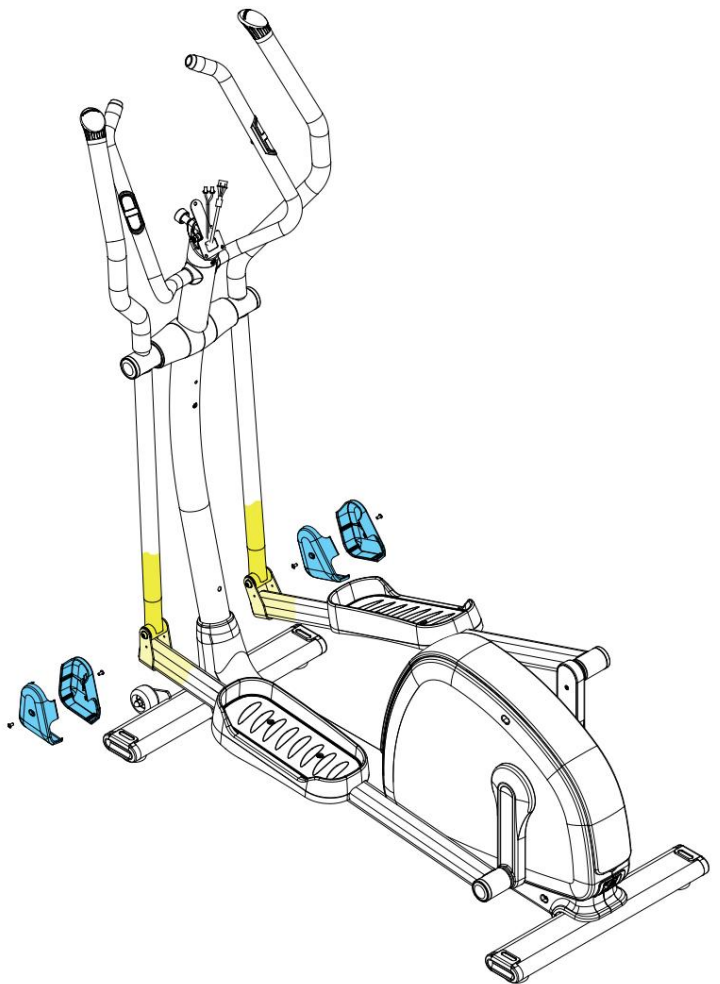
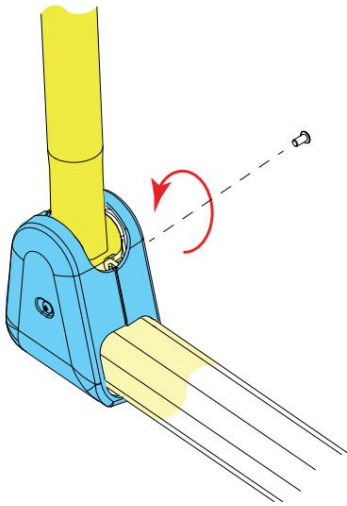
- Knop (fodpedal) M6xP1.0 (4 stk)
- Unbraconbolt M5*12L (3 stk)
- Slidbolt M6*P1.0*65/22L (sort) (4 stk)
- Flad skive Ø6*Ø13*1T (4stk)
- Fjerskive Ø6*2T (4stk)

D-10

EN



B



Knop (fodpedal) M6xP1.0 (4 stk)

Unbrakonbolt M5*12L (3 stk)

Flad skive Ø6*Ø13*1T (4stk)

Slidbolt M6*P1.0*65/22L (sort) (4 stk)

Fjerskive Ø6*2T (4stk)



Signature C60-R Crosstrainer

D-11

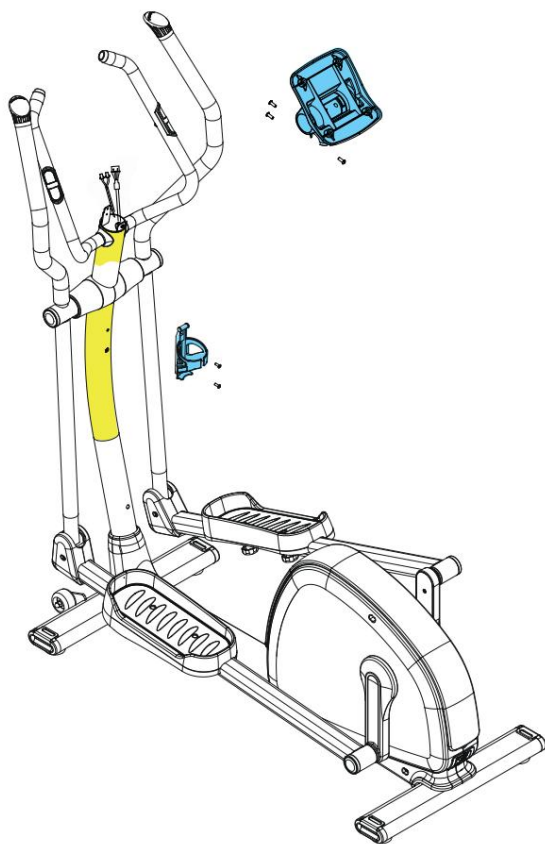
C

2x Skrue M5xP0.8x20L

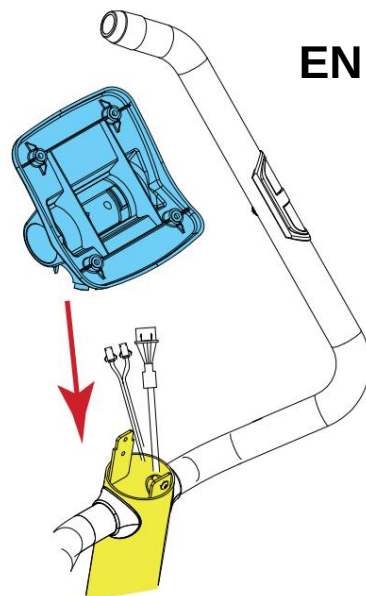
Formonteret



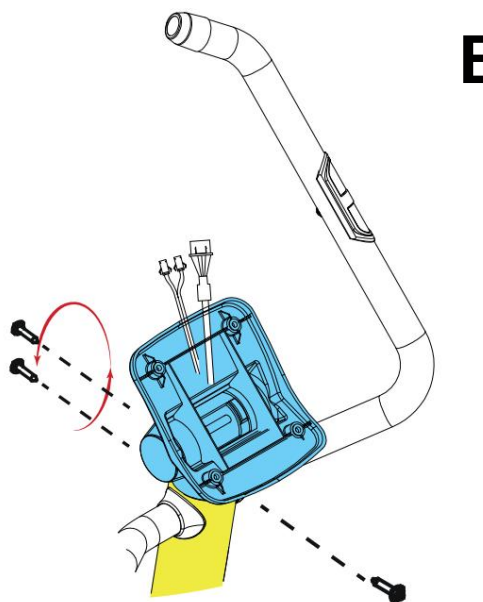
Vormontiert
Pré assemblée
Voorgemonteerd
Formontering
Før ensamlado
Förmonterad
Esikoottu



EN



B



Skrue M5xP0.8x20L

Fjderskive
Ø8,1*2,4T (2stk)

Buett skive
Ø8*Ø19*2T (4stk)

Buett skive
Ø17*Ø25*1T (2stk)

Buett skive
Ø8,5*Ø25*1T (2stk)

Vognbolt M8*16L (8 stk)

Allen Bolt
M5*10L (4 stk)

unbraconøgle (1 stk)

Vognbolt
M8*60L/16L (4 stk)

unbraconøgle (1 stk)

Æskenøgle (1 stk)

unbraconøgle (1 stk)

Knop (fodpedal) M6xP1.0 (4 stk)

Unbraconbolt M5*12L (3 stk)

Flad skive Ø6*Ø13*1T (4stk)

Slidbolt M6*P1.0*65/22L (sort) (4 stk)

Fjderskive Ø6*2T (4stk)

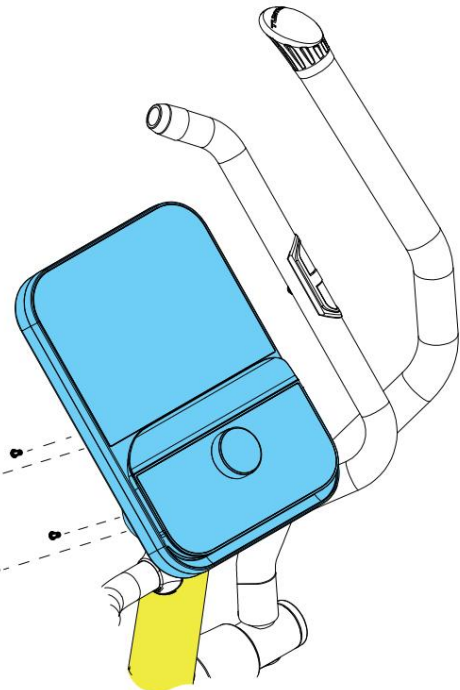
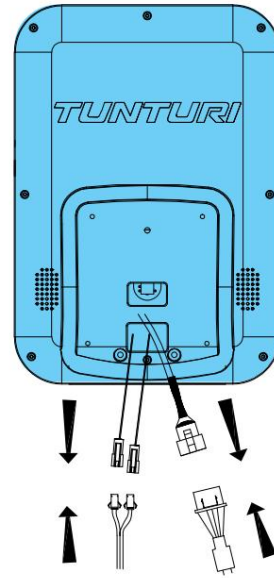
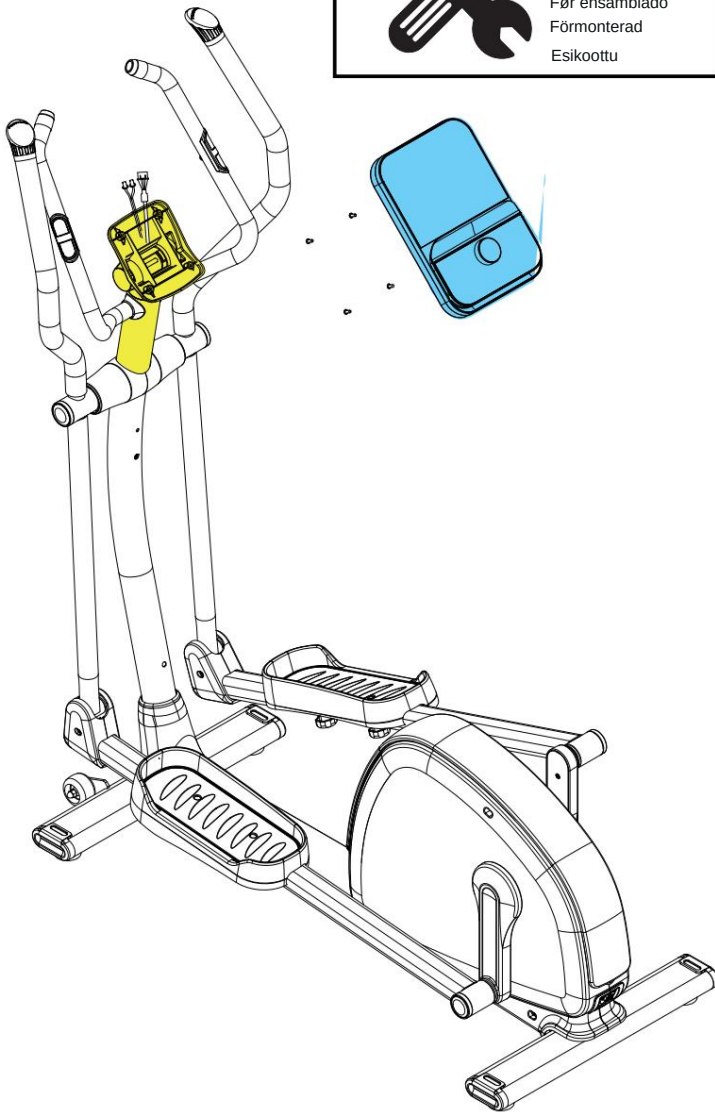
D-12

4x Skrue M5xP0,8x20L

Formonteret



Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Formontering
Før ensamlado
Förmonterad
Esikoottu



Fjerskive
Ø8,1*2,4T (2stk)

Buet skive
Ø8*Ø19*2T (4stk)

Buet skive
Ø17*Ø25*1T (2stk)

Buet skive
Ø8,5*Ø25*1T (2stk)

Vognbolt M8*16L (8 stk)

Allen Bolt
M5*10L (4 stk)

unbraconagle (1 stk)

Vognbolt
M8*60L/16L (4 stk)

Æsenagle (1 stk)

unbraconagle (1 stk)

unbraconagle (1 stk)

Knop (fodpedal) M6xP1.0 (4 stk)

Unbrakonbolt M5*12L (3 stk)

Flad skive Ø6*Ø13*1T (4stk)

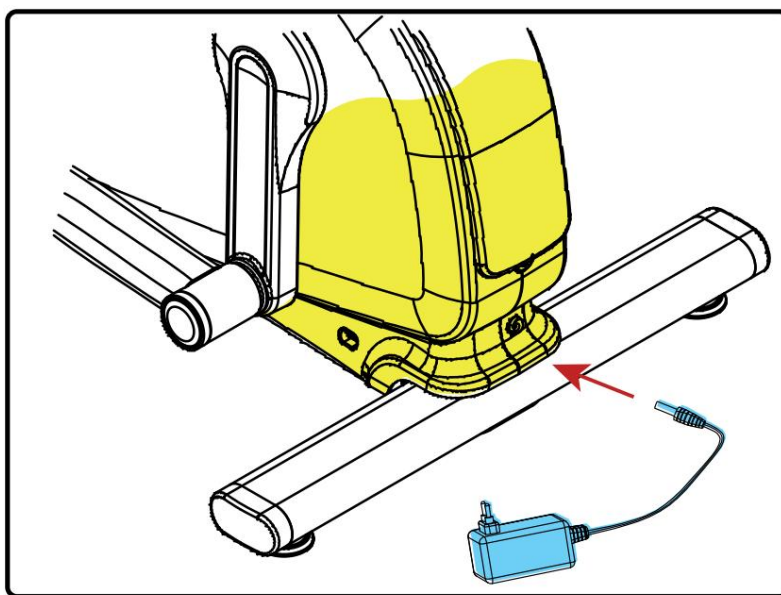
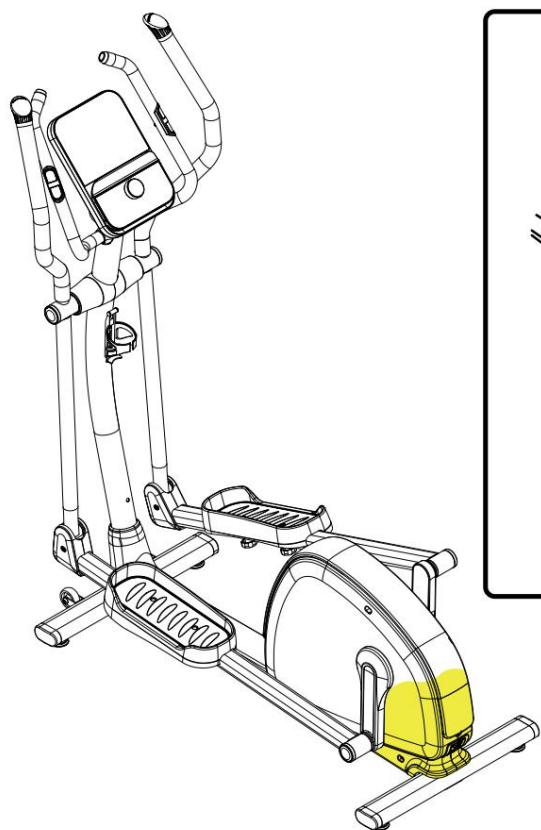
Slidbolt M6*P1.0*65/22L (sort) (4 stk)

Fjerskive Ø6*2T (4stk)



Signature C60-R Crosstrainer

E



F

#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
P01	4	4	6	6	10	10		4	4	6	6	10	10		4	4	6	6	10	10	4	4				
P02	4	4	10	10		4	4	10	10	4	4	10	10		4	4	10	10		4	4	10	10			
P03	4	6	8	10	12		4	6	8	10	12		4	6	8	10	12		4	6	8	10	12			
P04	4	16	12		4	4	16	12	4	4	16	12		4	4	16	12		4	4	16	12	4			
P05	4	4	6	8	10	12	14	16	18	4	4	6	8	10	12		14	16	18	4	4					
P06	4	4	18	18		4	4	18	18	4	4	18	18		4	4	18	18	4	4	18	18				
P07	4	8	12	16	20		4	8	12	16	20		4	8	12	16	20		4	8	12	16	20			
P08	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	16	16	20	20				12	12	4	4			
P09	4	10	12	16	20	24	24	20	16	12	10	12	16	20	24	24	20					16	12	10		
P10	4	4	26	26		4	4	26	26	4		4	26	26		4	4	26	26		4	4	26	26		
P11	4	4	16	20	28		16	20	28	16	20	28	16	20	28		16	20	28		16	20	28			
P12	4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	32	20	16	12						

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne manual er en væsentlig del af dit træningsudstyr, læs venligst alle instruktioner i denne manual, før du begynder at bruge dette udstyr. Følgende forholdsregler skal altid følges:

Sikkerhedsadvarsler

⚠ ADVARSEL

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

⚠ ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
- Overdreven træning kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler svag stop med at træne med det samme.
- Udstyret er kun egnet til privat og professionel brug (f.eks. hospitaler, brandstationer, hoteller, skoler osv.). Maks. brug er begrænset til 6 timer om dagen. Udstyret er ikke egnet til fuld kommerciel brug (f.eks. store fitnesscentre).
- Brugen af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sensorisk, mentalt eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Inden du starter din træning, skal du konsultere en læge for at kontrollere din sundhed.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger, start hver træning med at varme op og afslut hver træning med at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i omgivelser med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trækfulde omgivelser for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivende omgivelser temperaturer mellem 10 °C og 35 °C. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 °C og 45 °C.
- Brug eller opbevar ikke udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtighed må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra bevægelse dele.



- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 150 kg (330 lbs).
- Åbn ikke udstyret uden at konsultere din forhandler.

Elektrisk sikkerhed

(Kun for udstyr med elektrisk strøm)

- Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spænding på udstyrets mærkeplade.
- Brug ikke et forlænger-kabel.
- Hold netkablet væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller modificere netkablet eller netstikket.
- Brug ikke udstyret, hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis netledningen eller netstikket er beskadiget eller defekt.
- Rul altid netkablet helt ud.
- Før ikke netledningen under udstyret. Før ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netkablet.
- Sørg for, at netledningen ikke hænger ud over kanten af en tabel.
- Sørg for, at netkablet ikke kan komme i klemme ved et uheld eller falde over det.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når netstikket er sat i stikkontakten.
- Træk ikke i netledningen for at fjerne netstikket fra væggen stikkontakt.
- Tag netstikket ud af stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller adskillelse og før rengøring og vedligeholdelse.

⚠ ADVARSEL

- Brug aldrig vand eller anden væske direkte på eller i nærheden af udstyret, men kun via en fugtig klud, hvis der kræves fugt for at rengøre maskinen.
- Direkte brug af væske er skadeligt for udstyrets komponenter og kan resultere i et elektrisk stød forårsaget af en kortslutning. Dette kan resultere i alvorlig personskade eller endda død.

Monteringsvejledning

Beskrivelse illustration A

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

Du kan bruge dette som reference under din montage, men følg monteringsstrinnene altid i den rigtige rækkefølge, som vist på illustrationerne.

Beskrivelse illustration B

Illustrationen viser, hvilke komponenter og dele du skal finde, når du pakker dit produkt ud.

⚠ BEMÆRK

- Små dele kan skjules/pakkes i hulrum i Styrofoam produkt beskyttelse
- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

Beskrivelse illustration C

Illustrationen viser hardware-sættet, der følger med dit produkt. Hardware-sættet indeholder bolte, spændeskiver, , nødder osv. og den skrue, der kræves for at passe korrekt til din træner.

Beskrivelse illustration D

Illustrationerne viser dig i den korrekte følgende rækkefølge, hvordan du samler din træner bedst.

⚠ ADVARSEL

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

⚠ FORSIGTIG

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

Yderligere monteringsoplysninger

Yderligere information til monteringsstrin D3 & D4

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

⚠ BEMÆRK

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

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



Klik for at se vores understøttende YouTube-video
<https://youtu.be/3BiN9mc5Tmw?t=180>

⚠ BEMÆRK

- Gem det værktøj, der følger med dette produkt, efter at du har afsluttet produktsamlingen, til fremtidige serviceformål.

Yderligere miljøoplysninger

Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer kræver, at vi reducerer mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder derfor om, at du bortskaffer alt emballageaffald forsvarligt på offentlige genbrugsstationer.

Bortskaffelse

Vi hos Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug af din fitnessstræner. Der kommer dog en tid, hvor din fitnessstræner vil nå slutningen af dens levetid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnessstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

Træning

Træningen skal være tilpas let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Du skal svede, men du skal ikke blive forpustet under træningen.

For at nå og opretholde et grundlæggende konditionsniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Øg antallet af træningssessioner for at forbedre dit konditionsniveau.

Det er umagen værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er engageret i slankekur, bør træne dagligt, i de første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning ved lav hastighed og lav modstand for at forhindre det kardiovaskulære system i at blive udsat for overdreven belastning.

Efterhånden som konditionsniveauet forbedres, kan hastigheden og modstanden øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

Træningsvejledning

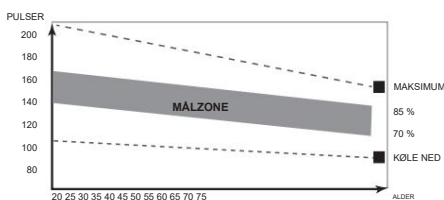
Brug af din fitnessstræner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke muskler og sammen med en kaloriestyrket diæt hjælpe dig med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne til at fungere korrekt. Det vil også reducere risikoen for krampes og muskelskader. Det er tilrådeligt at lave et par strækøvelser som vist nedenfor. Hvert stræk skal holdes i cirka 30 sekunder, du må ikke tvinge eller rykke dine muskler ind i et stræk - hvis det gør ondt, STOP

Træningsfasen

Dette er stadiet, hvor du sætter kræfterne i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejd efter dit, men det er meget vigtigt at holde et stabilt tempo hele vejen igennem. Arbejdshastigheden bør være tilstrækkelig til at hæve dit hjerteslag til målzonen vist på grafen nedenfor.



Denne fase bør vare i minimum 12 minutter, selvom de fleste starter ved omkring 15-20 minutter

Afkølingsfasen

Denne fase er at lade dit kardiovaskulære system og muskler slappe af. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen, f.eks. reducer tempoet, fortsæt i ca. 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, igen og husk ikke at tvinge eller rykke dine muskler ind i strækket.

Efterhånden som du bliver mere fit, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det er tilrådeligt at træne mindst tre gange om ugen, og om muligt placere dine træningspas jævnt i løbet af ugen.

Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitnessstræner, skal du have modstanden sat ret højt. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne, så længe du ønsker. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og nedkølingsfasen, men mod slutningen af træningsfasen bør du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

Vægttab

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du gør.

Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du.

Dette er faktisk det samme, som hvis du trænede for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

Puls

Pulsmåling (håndpulssensorer)

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

ÿ BEMÆRK

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

Pulsmåling (pulsbrystbælte)

ÿ BEMÆRK

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

Den mest nøjagtige pulsmåling opnås med et hjerte

bedømme brystbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulssenderbælte. Nøjagtigt hjerte

måling kræver, at elektroderne på senderbæltet er let fugtige og konstant berører huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingen mindre

nøjagtig.

ÿ ADVARSEL Hvis

du har en pacemaker, skal du konsultere en læge, før du bruger en puls brystbælte.

ÿ FORSIGTIG

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

ÿ BEMÆRK

- Brug ikke et pulsbrystbælte i kombination med håndpuls sensorer.
- Bær altid pulsbrystbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke pulsbrystbæltet over dit tøj. Hvis du bærer puls-brystbæltet over dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm når den overskrides.



- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand på 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises pulsen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.

Maksimal puls (under træning)

Den maksimale puls er den højeste puls, en person sikkert kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale puls: 220 - ALDER. Den maksimale puls varierer fra person til person.

⚠ ADVARSEL Sørg

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

Begynder 50-60 % af maksimal puls

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

Avanceret 60-70 % af maksimal puls

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og vedligeholde konditionen. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Ekspert 70-80 % af maksimal puls

Velegnet til de stærkeste personer, der er vant til langvarig træning.

Bruge

Justering af støttefødderne

Udstyret er udstyret med justerbare støttefødder.

Hvis udstyret føles ustabil, vakkende eller ikke er godt nivelleret, kan disse støttefødder justeres for at foretage de nødvendige korrektioner.

- Drej støttefødderne ind/ud efter behov for at stille udstyret i en stabil og så godt nivelleret position som muligt.
- Spænd låsemøtrikken* for at låse støttefødderne.

⚠ BEMÆRK

- Udstyret er mest stabilt, når det er så lavt til gulvet som muligt. Begynd derfor at nivellere udstyret ved at dreje alle støttefødder helt ind, før du drejer de nødvendige støttefødder ud for at stabilisere og nivellere udstyret.



Klik for at se vores understøttende YouTube-video
<https://youtu.be/vgDYIVsisSs?t=371>

Justering af konsollen

Konsollens synsvinkel kan justeres i henhold til brugerens højde og træningsposition.

- Juster konsollen frit til den ønskede position, uden at det er nødvendigt at udløse fastgørelsespositionen.
- Konsolholderbeslaget er et autofix-system.

!NOTE

- Når konsollen ikke kan holde den ønskede position sikkert, kan du nemt stramme armaturet.

- Fjern de runde endehætter på drejetappen, og spænd de synlige skruer lidt til den ønskede stramhed, hvor konsollen holder fast, men stadig glat nok til at justere synsvinklen.

Strømforsyning

Træneren får strøm fra en ekstern strømforsyning. Se illustrationen for at finde trænerens strømindgang. (Fig. E)

⚠ BEMÆRK

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

Konsol



1. Display
2. Tablet/bag support
3. Knapper
4. USB-opladningsport

⚠ FORSIGTIG

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

⚠ BEMÆRK

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

Forklaring Displayfunktioner

Tid

- Uden at indstille målværdien vil tiden tælle op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmen lyder eller blinker.
- Visningsområde 00:00:00~23:59:59.

Det ekstra tidsdisplay (under tabletholderen) vil duplikere tidsvinduet, idet det er begrænset til kun at vise minutter og sekunder.

Hastighed

- Viser den aktuelle træningshastighed.
- Visningsområde 00.00 KM/H eller ML/H.
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil SPEED vise "0.0"

Det ekstra Speed-display (under tabletholderen) vil duplikere hovedvinduet Speed.



RPM

- Viser rotation pr. minut.
- Skærmområde 0~15~999 RPM
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, vil RPM vise "0"

Watt

- Vis aktuelle træningswatt.
- Skærmområde: 0 ~ 999 Watt

▲ Symbolet vises i niveauvinduet, når det indstillede mål watt er lavere end den aktuelle træningswattydelse.

Du pedaler for hurtigt, eller det indstillede mål er for lavt.

▼ Symbolet vises i niveauvinduet, når det indstillede mål watt er højere end den aktuelle træningswattydelse.

Du pedaler for langsomt, eller det indstillede mål er for højt.

Niveau

- Viser indstilling af spændingsniveau, ved justering af modstand, for 3 sekunder.

▲ Symbolet blinker i niveauvinduet, når du træner i en forudprogrammeret profil 3 sekunder før spændingsniveauet stiger for at give dig besked om en kommende spændingsforøgelse efter profilen.

▼ Symbolet vil blinke i niveauvinduet, når du træner i en forudprogrammeret profil 3 sekunder før spændingsniveauet falder for at give dig besked om et kommende spændingsfald efter profilen.

Afstand

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

Den ekstra afstandsvisning (under tabletholderen) vil duplikere hovedvinduet Distance.

Kalorier

- Uden at indstille målværdien, tæller kalorier op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorier ned fra din målkalorie til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Skærmområde 0~999.

ÿ BEMÆRK

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

Puls

- Aktuell puls vises efter 6 sekunder, når den registreres af konsol.

- Uden noget pulssignal i 6 sekunder vil konsollen vise "P".

- Pulsalarm lyder, når den aktuelle puls er over målpulsen.

- Område 0~40~200 BPM

ÿ BEMÆRK

Det røde pulsikon blinker, når der modtages en puls tager et par sekunder at vise hjertefrekvensen som et tal på grund af den nødvendige gennemsnitlige beregningsproces.

Det ekstra Pulse-display (under tabletholderen) vil duplikere hovedpulsvinduet.

4-farvet pulszonedisplay.

Det 4-farvede pulsdysplay viser din pulszone baseret på brugerens indstillede alder i procent.

Beregningen er som følger.

Mål HR divideret med Max. HR , gange resultatet med 100.

Max puls for mænd (220 - Alder)

Max puls for kvinder (226 - Alder)

BAI™

- Vis BAI forbrug BAI værdi under træning.

- Skærmområde 0~999

ÿ BEMÆRK

- BAI (Body Activity Index) er summen af effektiv træning bind.
- Træningsvolumen = Træningsintensitet x Træningstid.

BAI beregner effektiv træningsvolumen baseret på din puls, alder, køn og varighed.

Under træningen kan du se BAI akkumuleres. Så snart du har gennemført en træningssession, kan du opnå et samlet BAI-point for denne session, som er den samlede effektive træningsmængde for denne session.

Træner du hårdere, højere pulszone, får du BAI-point hurtigere. Træner du 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-evne.

Center display

- Øverste række viser programprofilerne.
- Det øverste højre hjørne viser den valgte bruger (U1, U2, U3, U4)
- Nedre punktdisplay viser programprofilens intensitetskurve grafisk.

* I spændingskontrol: Hver prik repræsenterer 2 spændingsniveauer.

* I HRC-tilstand: Hver prik repræsenterer et spændingsniveau, som om det var spændingsstyret.

* I Watt-tilstand: Hver prik repræsenterer et spændingsniveau, som om det var spændingsstyret.

Forklaring af knapper

Op (dag)

- Forøg modstandsniveauet
- Indstillingsvalg.

Ned (Dail)

- Reducer modstandsniveauet
- Indstillingsvalg.

Mode/Enter (Tryk på drejeknappen)

- Bekræft indstilling eller valg.
- Stop displayscanningsfunktionen, og fastgør den aktuelle parameter i midten vise.
- Gå til næste parameter, når du er i fast visningstilstand.

ÿ BEMÆRK

- Når scanningstilstanden blev stoppet ved at fastsætte en bestemt parameter, der er ingen måde at aktivere "scan"-funktionen igen, andet end at trykke hurtigt på "Start/Stop" to gange for hurtigt at sætte på pause og genstarte din træning igen.

Nulstil

- I indstillingstilstand, tryk én gang på RESET-tasten for at nulstille den aktuelle funktion tal.
- Tryk på RESET-tasten og hold den nede i 3 sekunder for at nulstille alle funktionstal

Start/Stop

- Start eller stop træning



Kropsfedt

- Test kropsfedt% og BMI i stop-tilstand.

Genopretning

- Når konsollen har registreret pulssignalet, skal du trykke på RECOVERY-tasten for at gå ind i genoprettelsestilstand for at overvåge pulsgendannelsesevnen

Operation

Tænd

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

- Begynd at træde i pedalerne for at tænde for konsollen, når den er i

dvaletilstand. **ÿ BEMÆRK**

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

Dvaletilstand

Når konsollen er i dvaletilstand, er alle informationsvinduer mørklagt, som om den er i slukket tilstand.

Sluk

- For at slukke for træneren er det nødvendigt at fjerne strømkilden fra træneren.

Valg af træning

Brug Dial UP/DOWN til at vælge:

M	Manuel
P1 ~ P12	Programprofil 1 ~ 12
ÿ	Pulskontrol
W	Watt kontrol
U	Bruger program

USB funktion

Brugeren kan tilslutte sin enhed for at oplade under træning.

Spænding/strøm: 5VDC/ 1,0 Amp

Programmer

Hurtig start

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte din træning uden forudindstilling indstilling.
- Brug Dial UP/DOWN til at justere modstandsniveauet under træning.

Afslut eller sæt din træning på pause

- Tryk på START/STOP i træningstilstand for at stoppe/pause din træning.
Tryk på START/STOP-knappen i pausetilstand for at genoptage din træning.

- Tryk på RESET-tasten (i pausetilstand) for at nulstille alle træningsdata.
- Tryk og hold RESET-tasten nede i mere end 3 sekunder for at nulstille konsollen. (Aktive træningsdata vil gå tabt)

HURTIG TIP

- Når du er i pausetilstand, kan du bruge "Mode/Dial knappen" for at justere dine opsatte mål.
- Tryk på drejeknappen for at vælge: Tid/ Distance/ Kalorier og eller Puls.
- Drej på drejeknappen for at indstille målet som ønsket, og tryk på "Mode" for at vælge den første næste parameter for at ændre, hvis det er nødvendigt, eller tryk på "Start/Stop"-knappen for at genoptage træningen.

Indstil bruger

En bruger kan vælges, når konsollen er i "Start op"-tilstand.

Når konsollen er i funktionstilstand, skal du trykke på og holde "RESET"-tasten nede i mere end 3 sekunder for at genstarte konsollen og vende til "Start op"-tilstand.

Du ser "U1" blinke (eller sidst valgte bruger U1~U4).

- Vælg bruger, drej drejeknappen for at vælge U1~U4,

bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Vælg køn, drej på drejeknappen for at vælge (Mand) (Kvinde),

bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Indstil alder (A), drej drejeknappen for at vælge (område: 1~99 ±1), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Indstil Højde (H), drej drejeknappen for at vælge (område: 100~200 cm ±1), bekræft ved at trykke på drejeknappen.

- Indstil vægt (W), drej drejeknappen for at vælge (område: 20~150 kg ±1),

bekræft ved at trykke på drejeknappen.

ÿ BEMÆRK

- Indstilling af korrekte brugerparametre er påkrævet for:

Korrekt pulsmålerprogramfunktion.
Korrekt kropsfedt og BMI-målingsfunktion.

- Vælg af en bruger bestemmer, hvad "Brugerprogrammer" vil være indlæst. Se "Brugerprogram"

Manuel tilstand

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, vælg M (manuel) tilstand, bekræft ved at trykke på drejeknappen.

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille spændingsniveauet, bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningsdistance, Indstillingsområde: 0,10 ~ 99,90 Km. minutter (± 1,00) Bekræft ved at trykke på opkaldsknappen

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningskalorier, Indstillingsområde: 10 ~9990 Cal. (± 10) Bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at indstille en grænse for puls, Indstillingsområde: 40 ~200 BPM (± 1) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

ÿ BEMÆRK

- Når du sætter mere end ét mål, slutter træningen ved første opnåede mål.

- Lad et mål stå tomt, og det vil ikke blive set som en forudindstillet grænse.
- Når du indstiller en pulsgrænse, stopper træningen ikke hvornår overskridelse af den fastsatte grænse. En akustisk alarm vil give brugeren besked, når grænsen overskrides som en advarsel.

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen
- Brug Dial UP/DOWN-tasten til at justere modstandsniveauet. Belastningsniveau vises i LEVEL-vinduet.

Programprofil 1~12

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg en af de forudindstillede profiler, bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen
- Brug Dial UP/DOWN-tasten til at justere modstandsniveauet. Den komplette profil vil blive skaleret proportionalt Belastningsniveau vises i LEVEL-vinduet.



I programprofiltilstand justeres spændingen automatisk til en forudindstillet profil.

⚡ BEMÆRK

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

⚡ BEMÆRK

- Find en oversigt over hver programprofil i afsnit F, der offentliggøres efter monteringsstrategierne.

Pulskontrol

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg HRC (hjerterikon), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille HRC-målet: 55% = 55% af summen (220 minus *Alder)
75 % = 75 % af summen (220 minus *Alder)
90 % = 90 % af summen (220 minus *Alder)
TA = Mål (standard 100)

*Aldersparameter skal indstilles i "Set User".

bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Når TA er indstillet, skal du bruge Op/Ned-funktionen til at indstille målet (40~200), bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen

- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

I Cardio-tilstand vil spændingen automatisk blive justeret til en ufølsomhed, hvor din puls når det forudindstillede HRC-mål.

⚡ BEMÆRK

- Cardio-tilstanden kræver et pulssignal for at fungere.
- Spørgsmålstegn og hertesymbol vises i hovedvinduet, når pulssignalet ikke modtages af konsollen for at give besked.
- Når pulsen er tabt i mere end 5 sekunder, lukkes programmet automatisk i pausetilstand.

HURTIG TIP

- Programmet "Hjertefrekvenskontrol" fungerer bedst, når brugerindstillingerne er indstillet korrekt.

Watt kontrol (W)

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg Watt Control (W), bekræft ved at trykke på drejeknappen.

- Brug funktionen Opkald op/ned til at indstille Watt-målet: 100 er forudindstillet standard (område: 10~350 ± 5) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- Tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen

- Brug RESET for at gå tilbage til hovedmenuen.

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

⚡ BEMÆRK

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

Brugerprogram (U)

Brugerprogrammeringstilstand.

Et valgt brugerprogram åbner altid i programmeringstilstand.

- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at vælge træningsprogram, Vælg brugerprofil (U), bekræft ved at trykke på drejeknappen.
- Brug Dial Up/ Down-funktionen til at indstille spændingsniveauet for det første profil segment. Bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.
- Gentag resten af profilsegmentets spændingsniveauer også i samme måde.

⚡ BEMÆRK

- Hvert segment, du programmerer og bekræfter ved at trykke på "Mode"-knappen, gemmes automatisk.
- Et forudprogrammeret brugerprogram kan ikke slettes, men kan overskrives for til enhver tid at opdatere profilen til dine behov.

Start et brugerprogram

- Når du er i programmeringstilstand, skal du trykke på MODE-knappen og holde den nede i 2 sekunder på et hvilket som helst trin i programmeringstilstanden for at åbne tidsprogrammeringstilstand.
- Brug Dial Up/ Down-tasten til at forudindstille træningstid, Indstillingsområde: 1:00 ~ 23:59:00 minutter (± 1:00) bekræft ved at trykke på opkaldsknappen.

- 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.

⚡ BEMÆRK

- Der er kun 1 brugerprogram tilgængeligt pr. brugerprofil. Se "Indstil bruger"

Genopretning

Restitutionsfunktionen er at registrere hjertetilstanden ved at måle restitutionshastigheden af din puls i slag i minuttet.

Jo hurtigere din puls falder til normal, jo bedre er din tilstand.

Derfor bør denne funktion bedst bruges direkte efter din træning.

- RECOVERY-tasten vil kun være gyldig, hvis der detekteres puls.
- TIME vil vise "0:60" (sekunder) og tæller ned til 0.
- Computeren viser F1 til F9 efter nedtællingen for at teste pulsgendannelsesstatus. Brugeren kan finde pulsgendannelsesniveauet baseret på skemaet nedenfor.
- Tryk på RECOVERY-tasten igen for at vende tilbage til begyndelsen.

Sådan aflæses testresultatet.

Resultatet er baseret på din hjertepulstilstand. Når du er aktiv, stiger din puls i Beats Per Minute (BPM).

Når du afslutter din træning, vil din puls stabilisere sig til normal.

Jo hurtigere din puls stabiliserer sig, jo bedre er din hjertetilstand.



Når din puls falder med mindst 31 BPM i testminuttet, vil dit resultat læse F1.

Når din puls falder mellem 25~30 bpm i testminuttet, vil dit resultat læse F2.
Og så videre.

F1	Udestående	31+
F2	Fremragende	25 ~ 30
F3	God	20 ~ 24
F4	Over middel	16-19
F5	Gennemsnit	12-15
F6	Under gennemsnittet	9 ~ 11
F7	Bekymrende	6 ~ 8
F8	Dårlig	3 ~ 5
F9	Meget ringe	0 ~ 2
F0	Fejl	Fejl/resultat er minus

Ø BEMÆRK

- "Recovery"-resultatdataene kan kun bruges som en personlig reference og har ingen medicinsk værdi.
- Når din puls steg i testminuttet, vil den læse F0.

Kropsfedt

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

Fejlkoder i kropsfedttilstand

- *E-1

Der er ikke registreret noget pulssignal.

- *E-4

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

HURTIG TIP

- "Body Fat & BMI"-målefunktionen fungerer bedst, når brugerindstillingerne er indstillet korrekt.

Bluetooth & APP

- Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på en smartenhed via Bluetooth (iOS & Android).
- Etabler kun Bluetooth-forbindelsen via forbindelsestilstanden på den installerede APP på din smartenhed.
- Når bluetooth-forbindelsen mellem APP og konsol er etableret, vil konsollens display blive nedtonet.

Ø BEMÆRK

- Tunturi giver kun mulighed for at tilslutte din fitnesskonsol gennem en bluetooth-forbindelse. 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.

Der er ingen grund til at parre enheden, da konsollen automatisk registrerer pulssenderen, når den er inden for rækkevidde.

Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke recalibrering, når det samles, bruges og serviceres i henhold til instruktionerne.

Ø ADVARSEL Brug

ikke opløsningsmidler til at rengøre udstyret.

- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Kontroller jævnligt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør eventuelt leddene.

Fejl og funktionsfejl

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

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, skal du straks kontakte forhandleren.
- Oplys udstyrets modelnummer og serienummer til forhandleren. Angiv problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Fejlfinding:

- Når displayet på LCD er svagt, betyder det, at batterierne skal være det ændret.
- Hvis der ikke er noget signal, når du pedaler, skal du kontrollere, om kablet er det godt forbundet.

Ø BEMÆRK

- Når træningen stoppes i 4 minutter, vil hovedskærmen være slukket.
- Hvis computeren viser unormalt, skal du geninstallere batterierne og prøve igen.

Rystende eller ustabil følelse under brug

Hvis maskinen føles ustabil eller ustabil under drift, er det tilrådeligt at justere støttefodderne for at bringe rammen i den korrekte højde. Læs instruktionerne i denne vejledning i afsnittet: "Brug"

Transport og opbevaring

Ø ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.
- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb om styret. Vip forsiden af udstyret for at løfte udstyrets bagside på hjulene. Flyt udstyret og sæt udstyret forsigtigt ned. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret i styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lav temperaturvariation som muligt.

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

