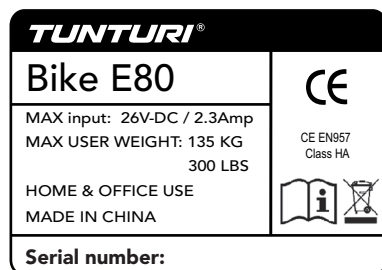


# TUNTURI®

## E80 Upright Bike

DK Brugsanvisning

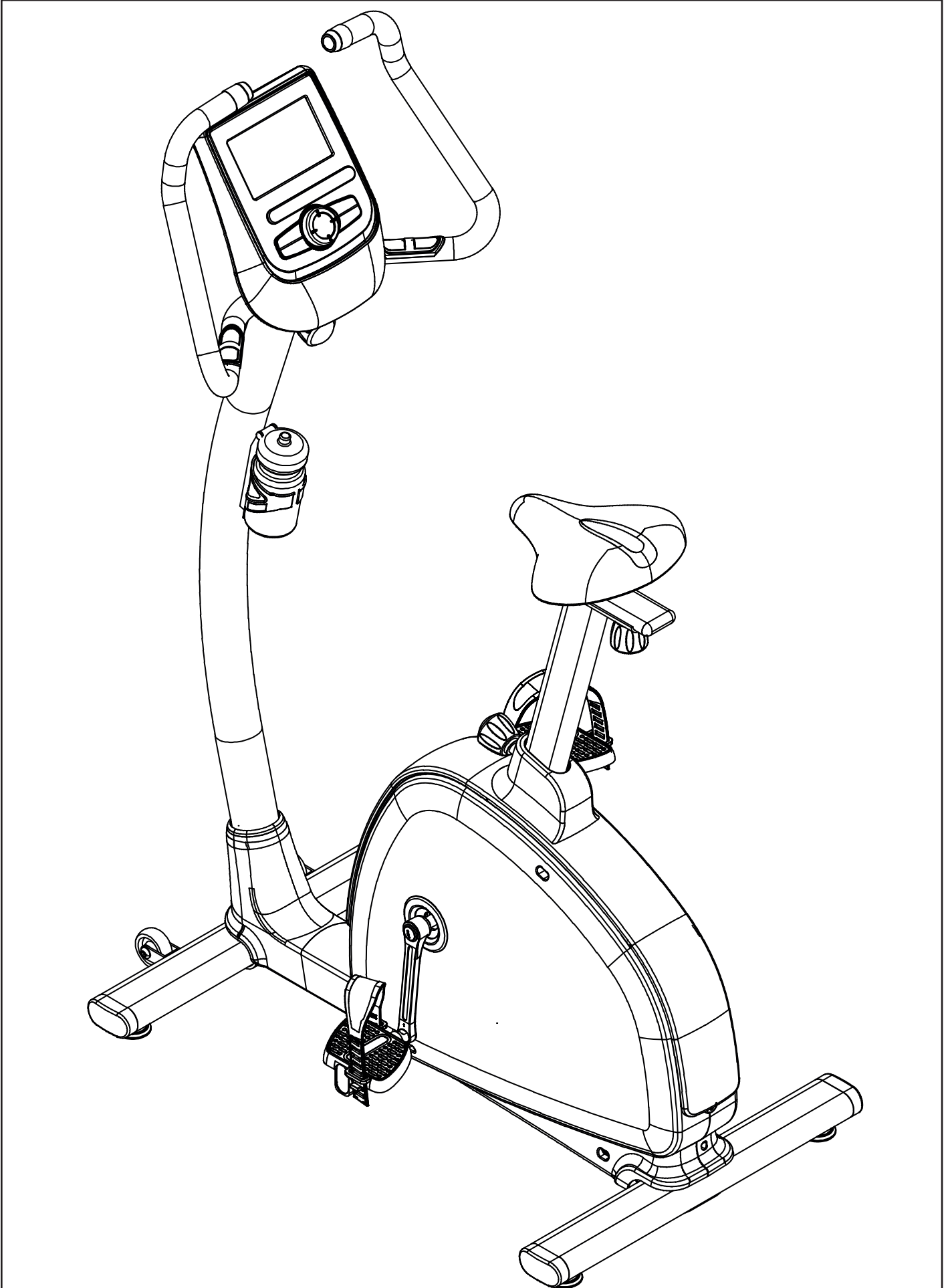
19 - 28



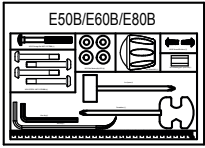

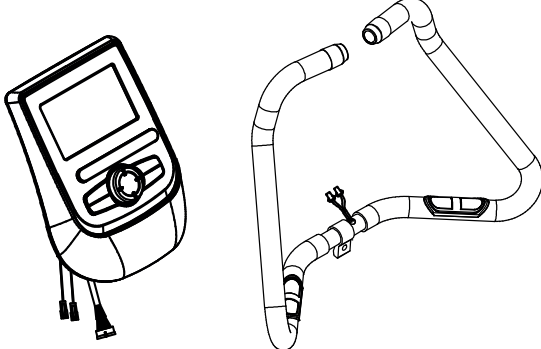

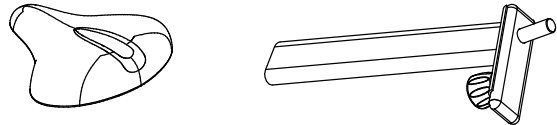

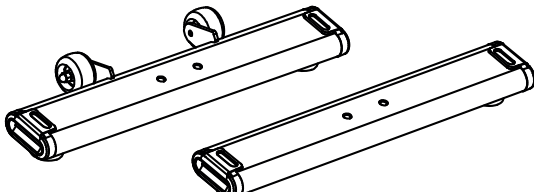
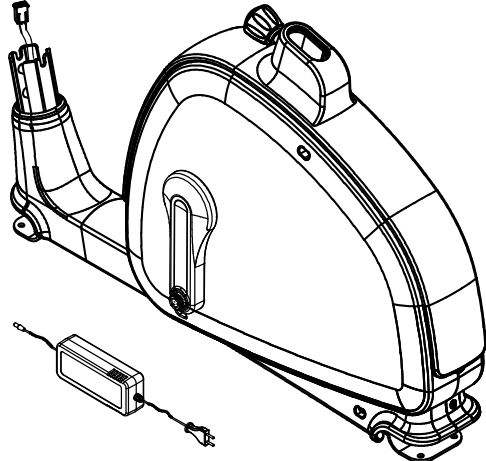
**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio**

- 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

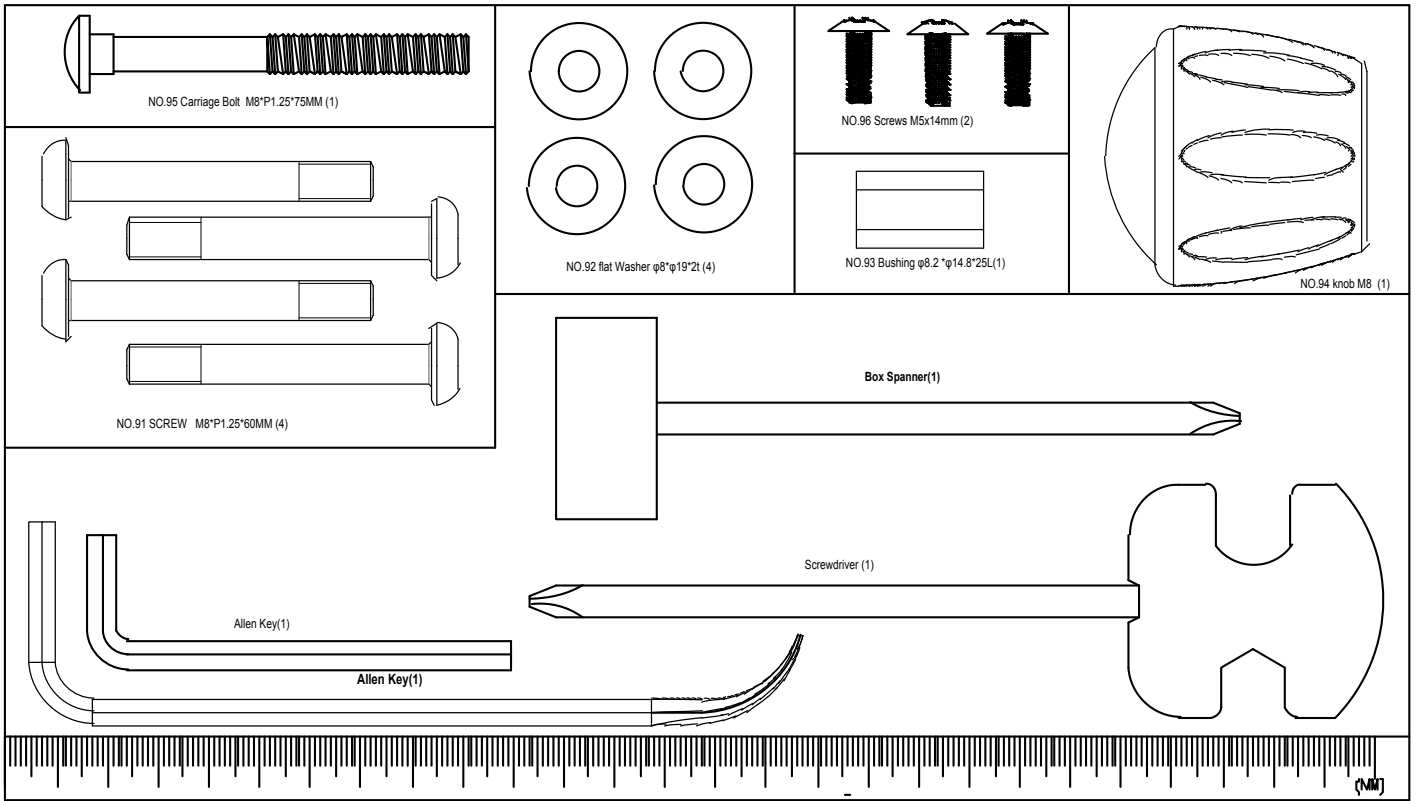
A



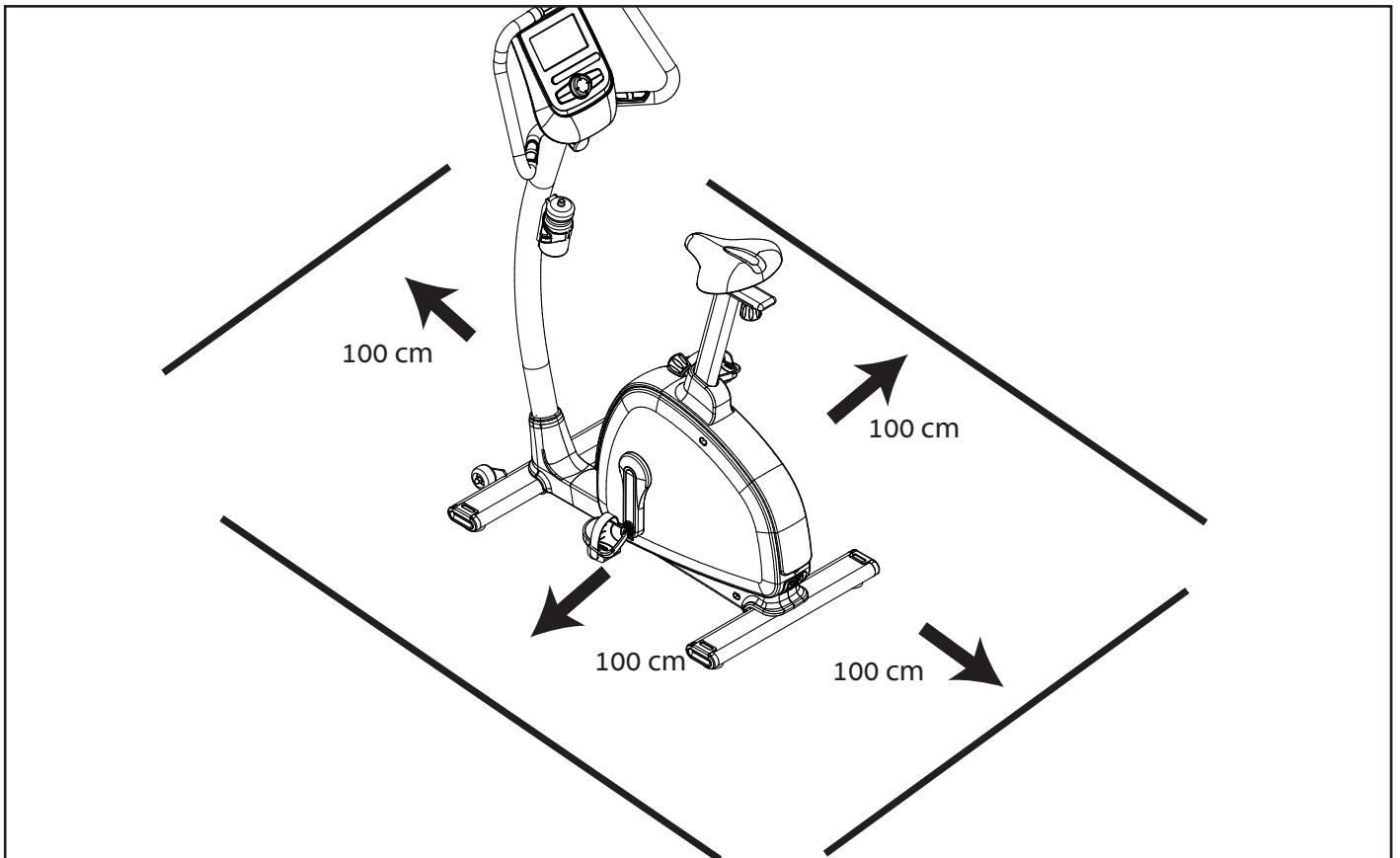
**B**

 <div data-bbox="686 286 821 369" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">User's Manual</div>	1/1
	1/1/1
	1/1
	1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1

C

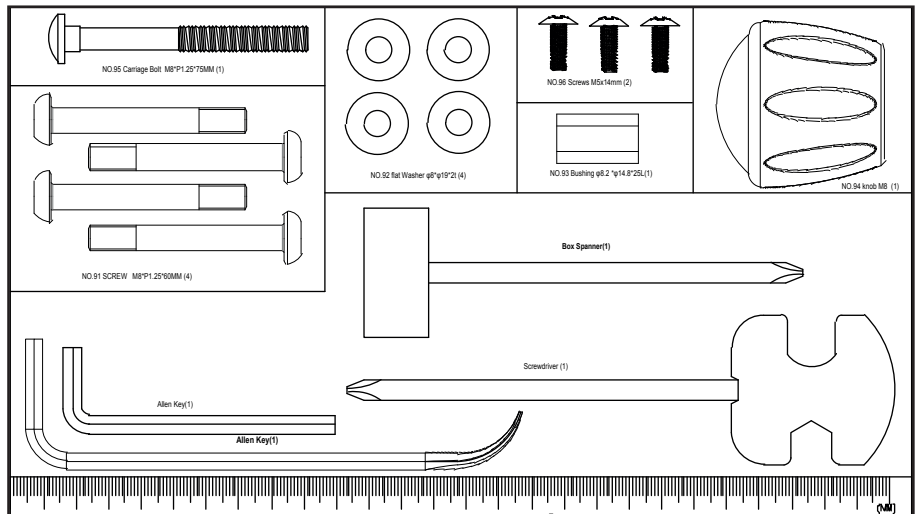
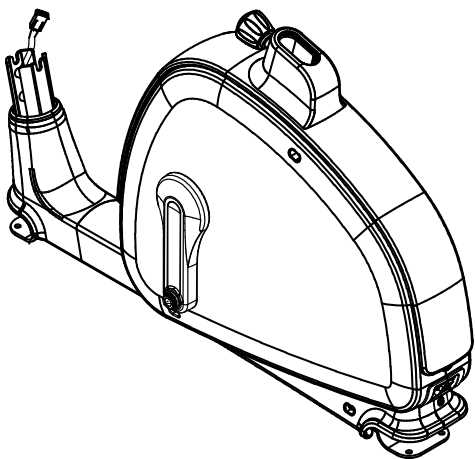
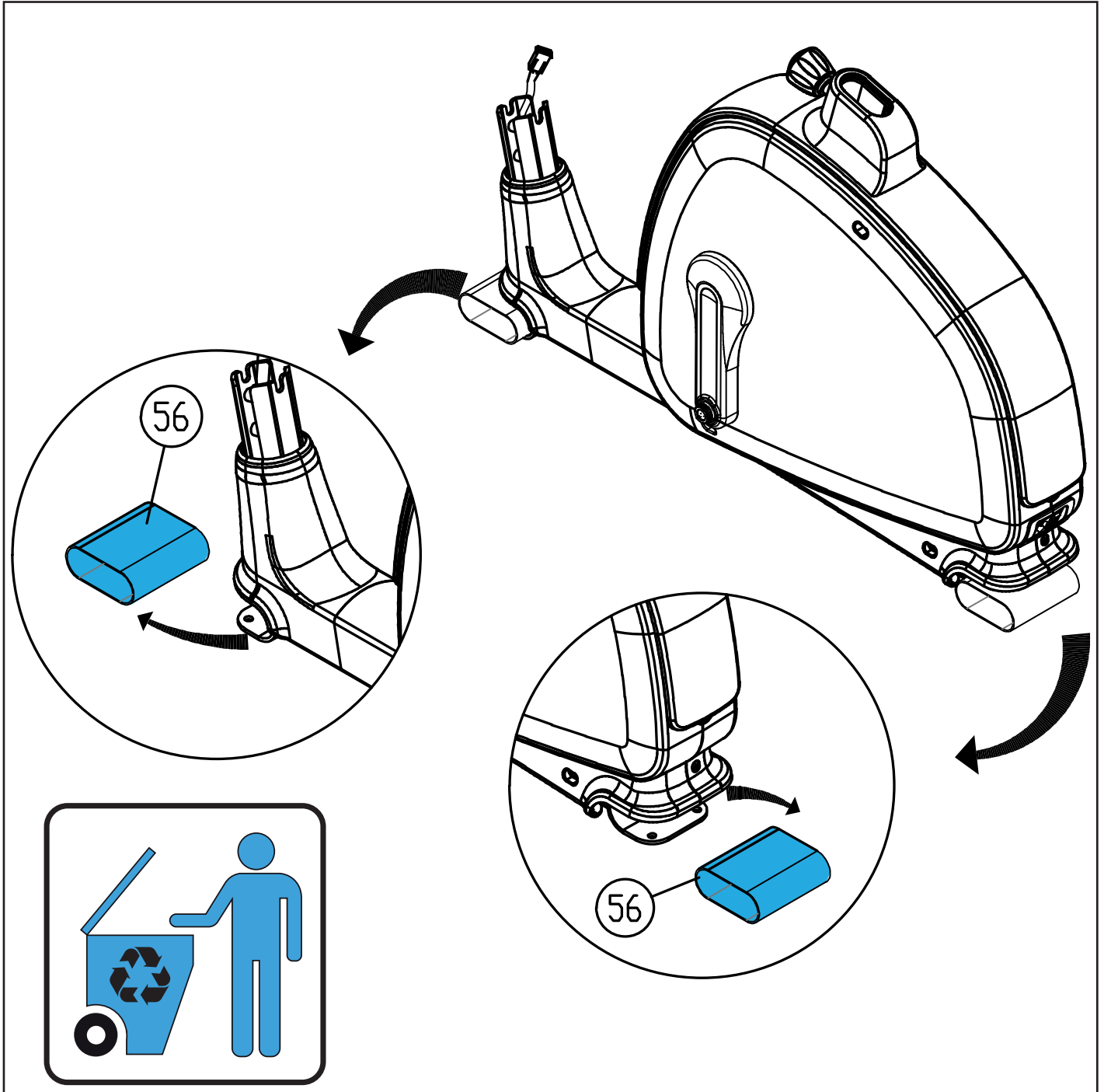


D-0

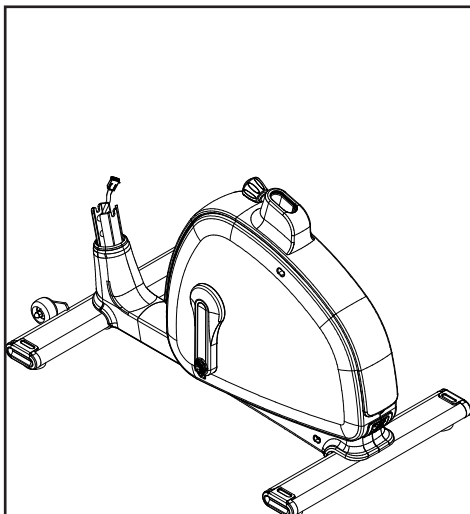
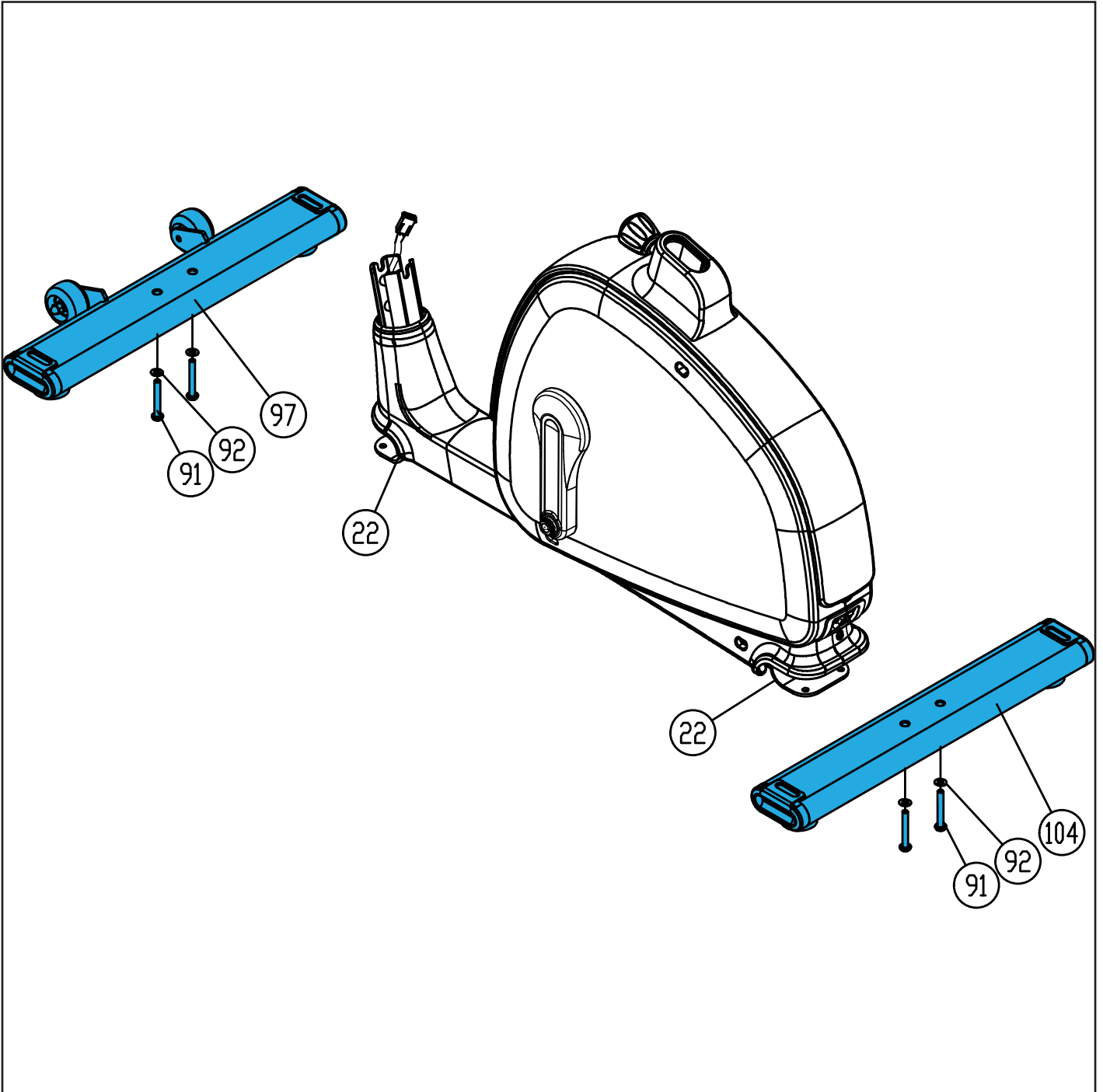




# D-1

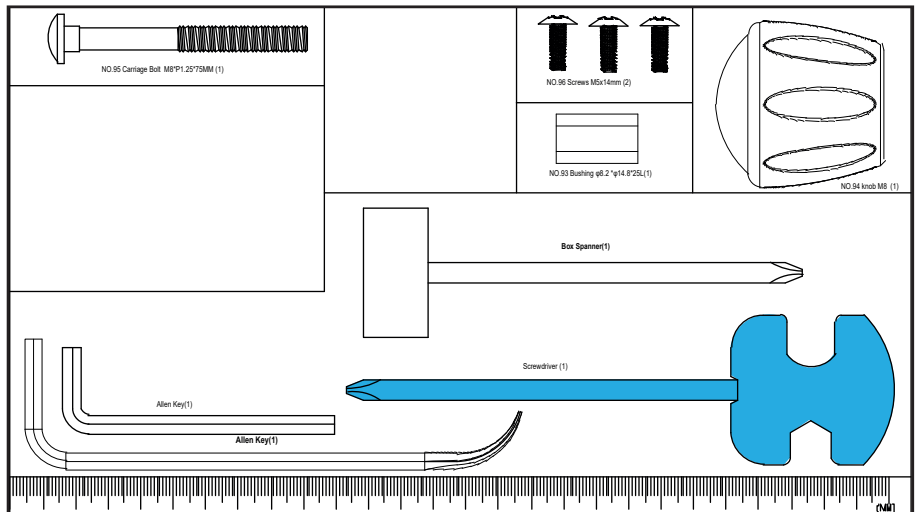
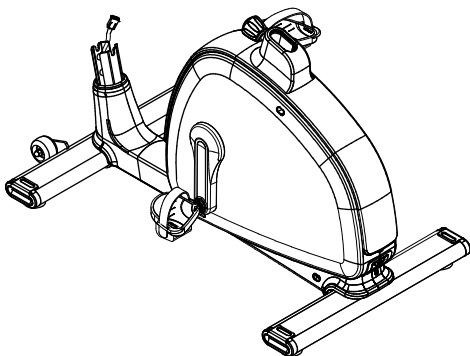
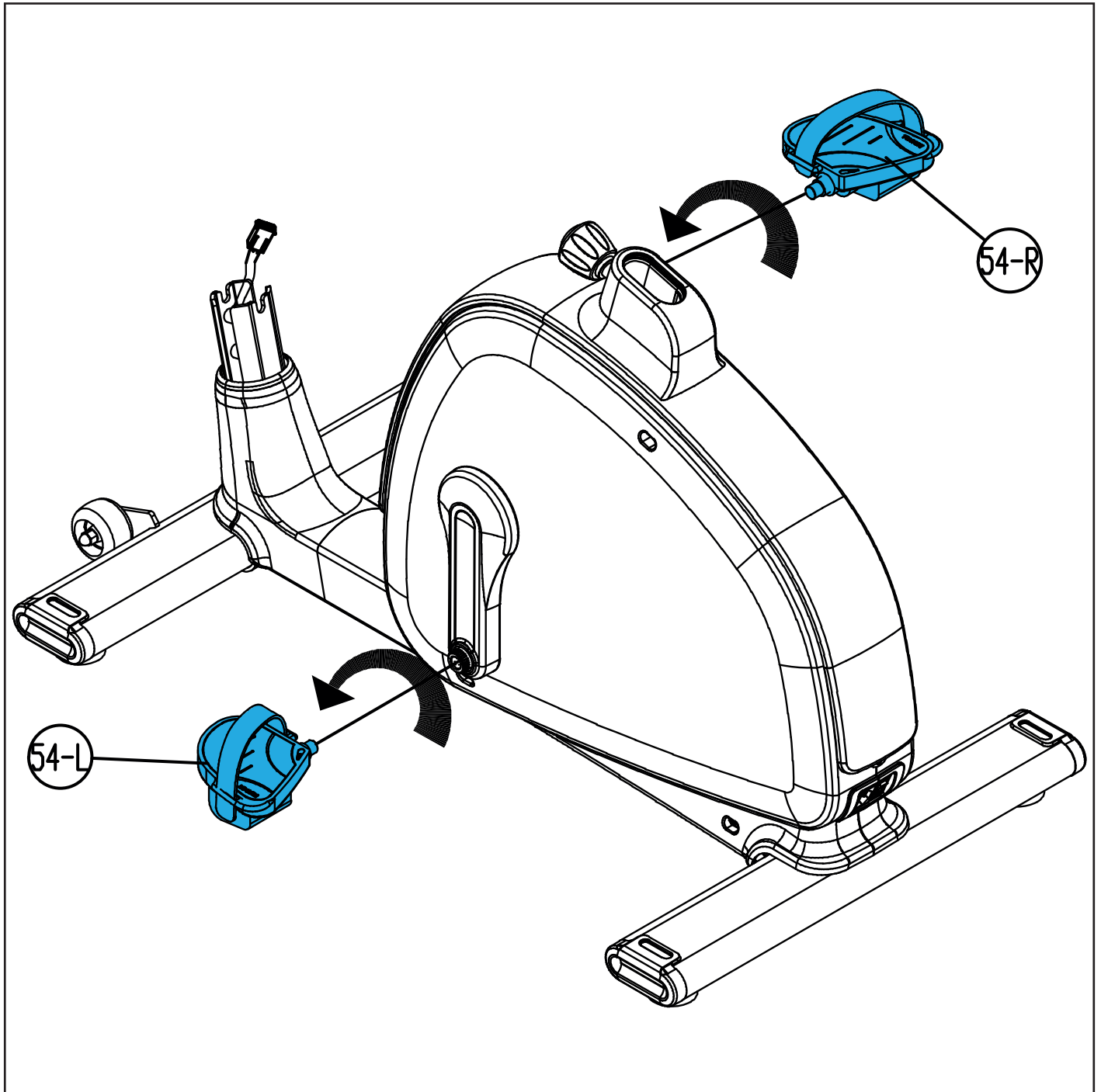


# D-2

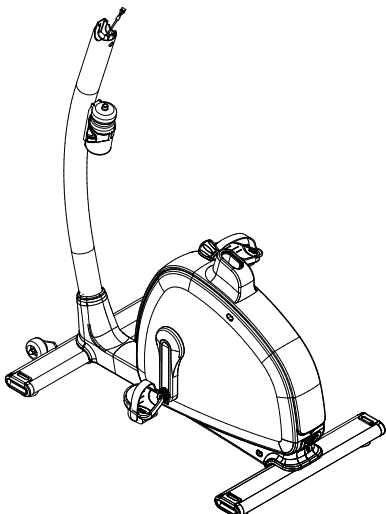
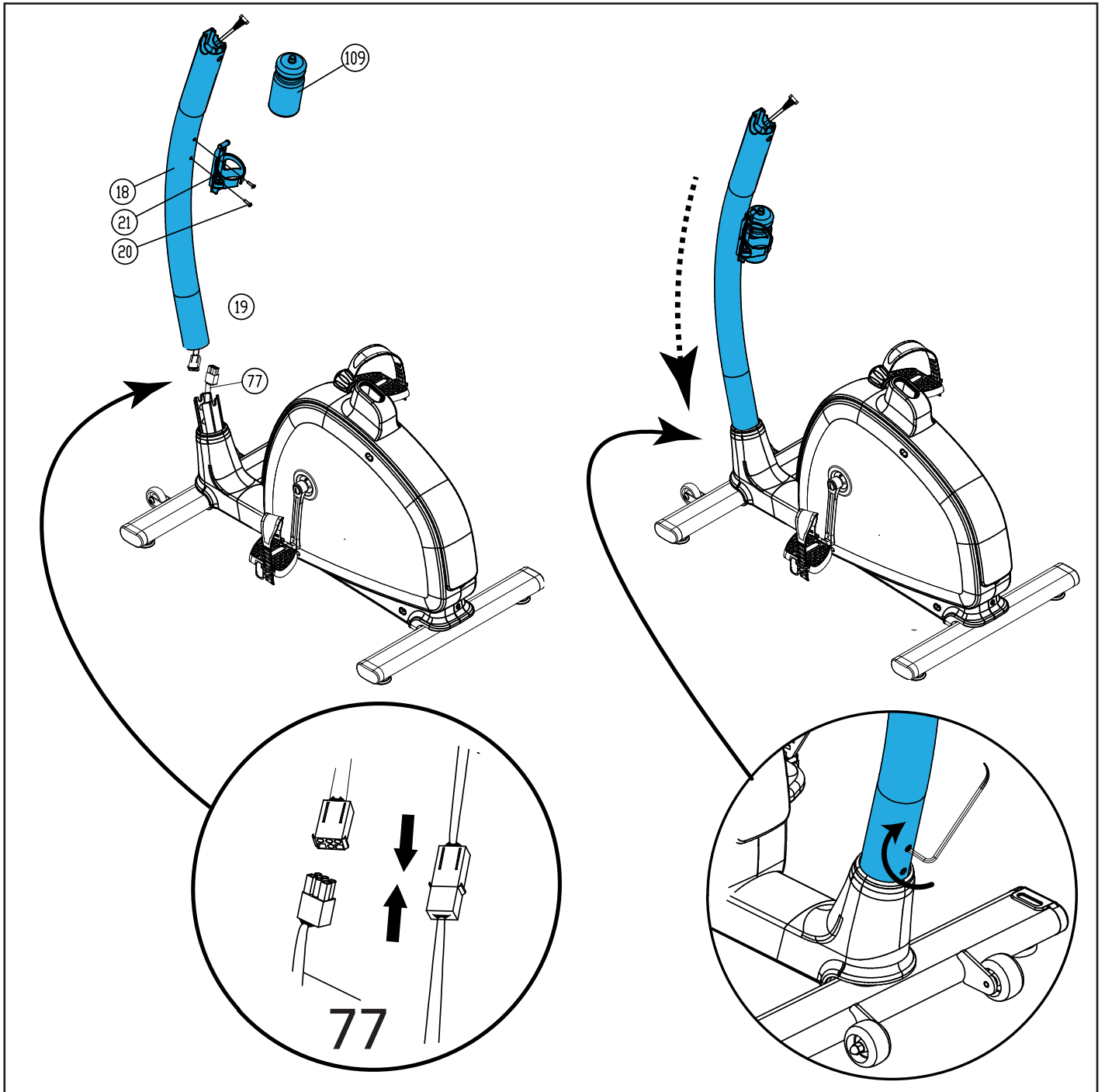


<p>NO.95 Carriage Bolt M8P1.25x75MM (1)</p>	<p>NO.92 flat Washer ø8.2 x14.9x2.0 (4)</p>	<p>NO.96 Screws M5x14mm (2)</p>	<p>NO.54 knob M8 (1)</p>
<p>NO.91 SCREW M8P1.25x60MM (4)</p>	<p>NO.93 Bushing ø8.2 x14.9x2.0 (1)</p>	<p>NO.54 knob M8 (1)</p>	
<p>Allen Key (1)</p>	<p>Box Spanner (1)</p> <p>Screwdriver (1)</p>		

# D-3

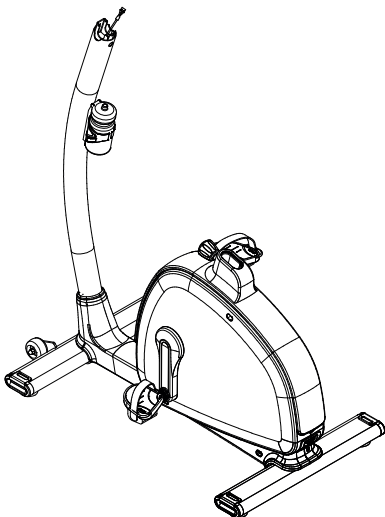
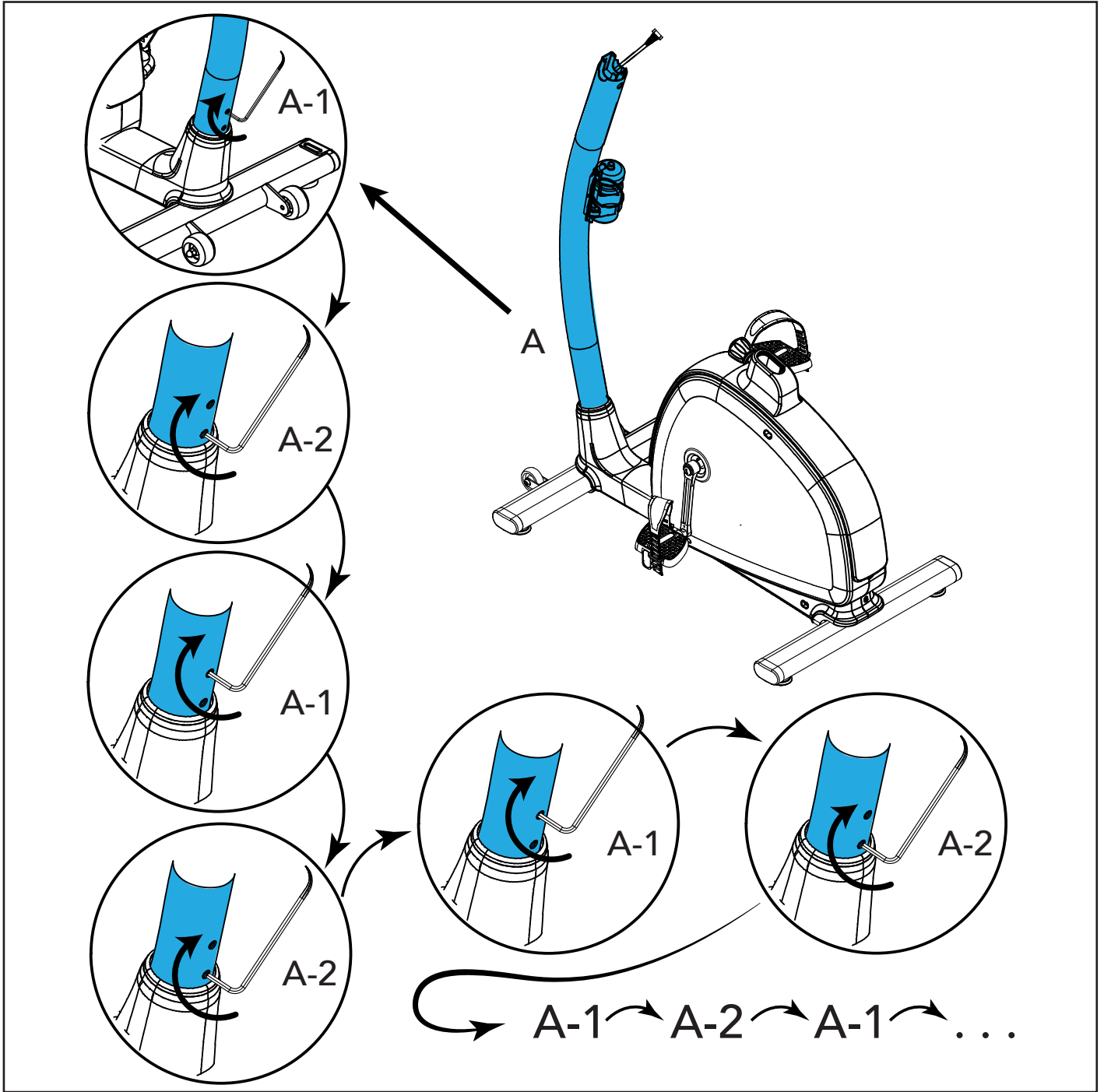


# D-4\_A



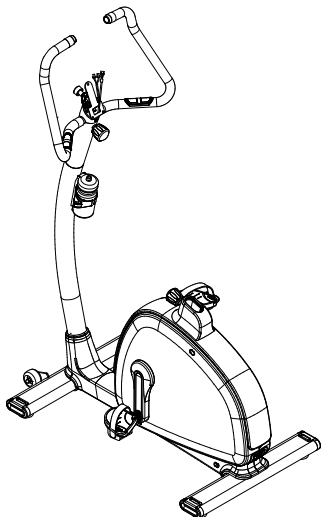
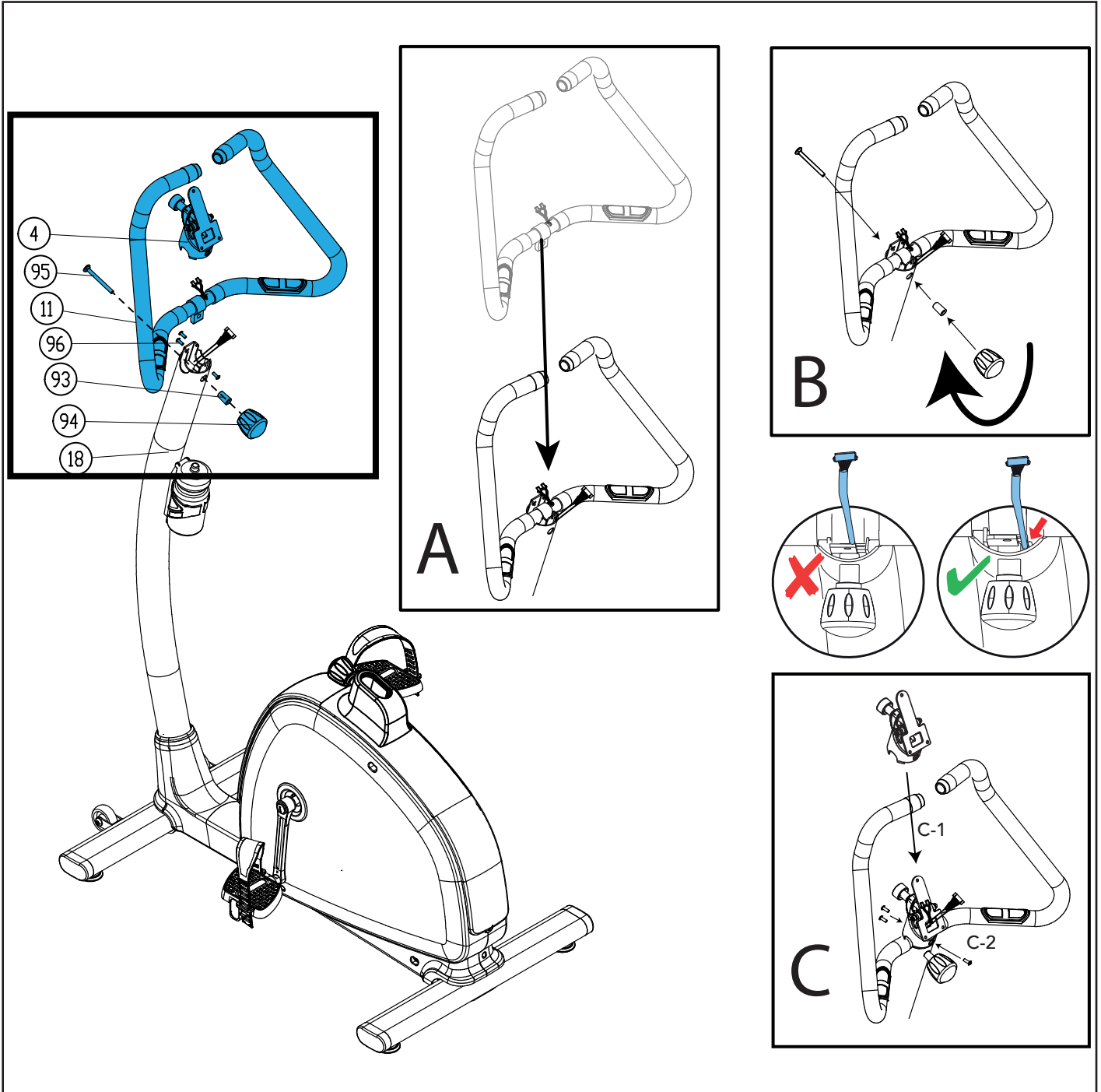
 NO 95 Carriage Bolt M8P1.25x75MM (1)	 NO 96 Screws M5x14mm (2)	 NO 93 Bushing ø8.2" x14.8"25L (1)	 NO 94 knob M8 (1)
 Box Spanner (1)		 Screwdriver (1)	
 Allen Key (1)		 Allen Key (1)	

# D-4\_B



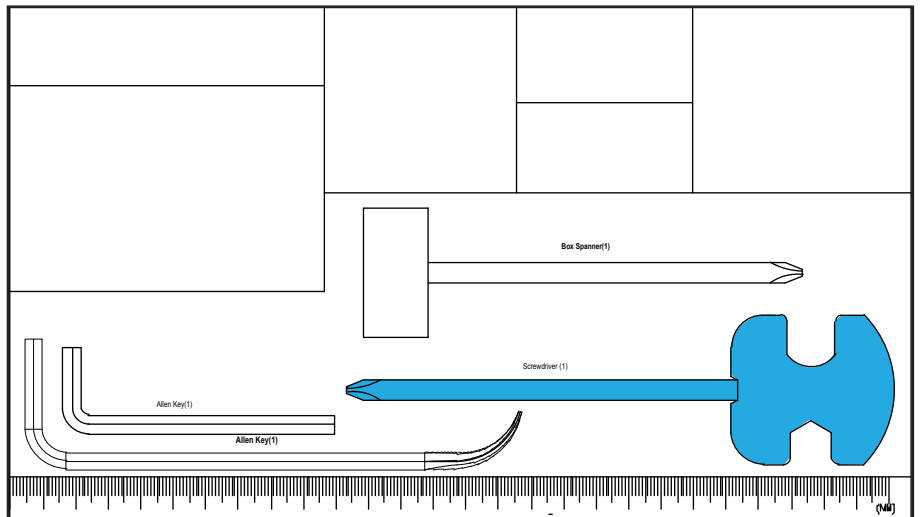
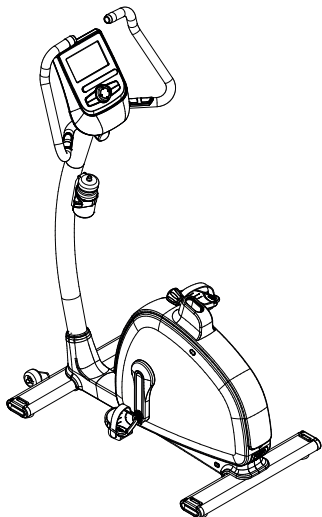
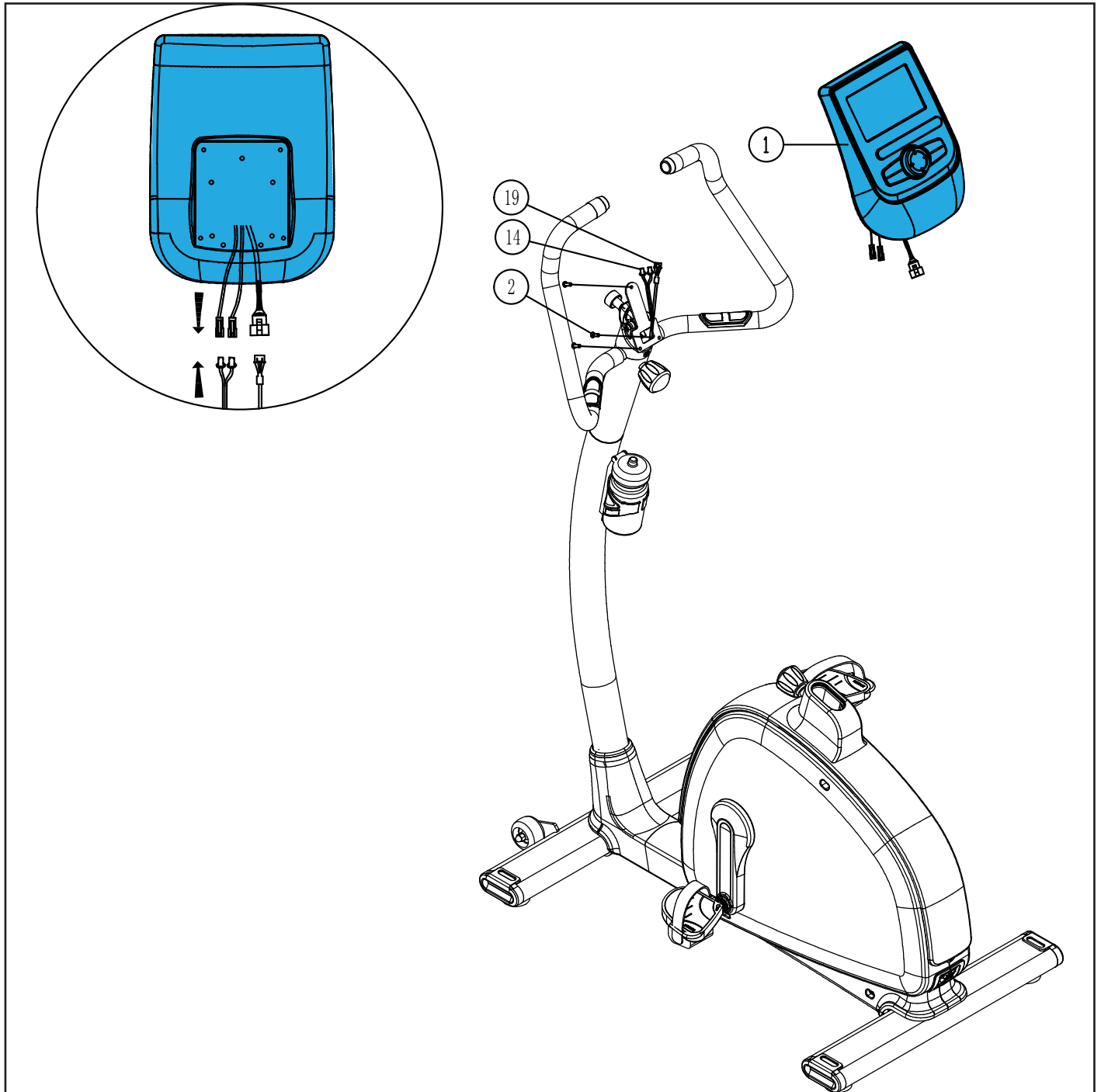
<p>NO 95 Carriage Bolt M8*P1 2579MM (1)</p>	<p>NO 95 Screws M5x14mm (2)</p>	<p>NO 94 Inset MB (1)</p>
<p>NO 93 Bushing ø6.2 1/4 8'25L (1)</p>	<p>Box Spanner (1)</p>	
<p>Allen Key (1)</p>	<p>Screwdriver (1)</p>	<p>Allen Key (1)</p>

# D-5



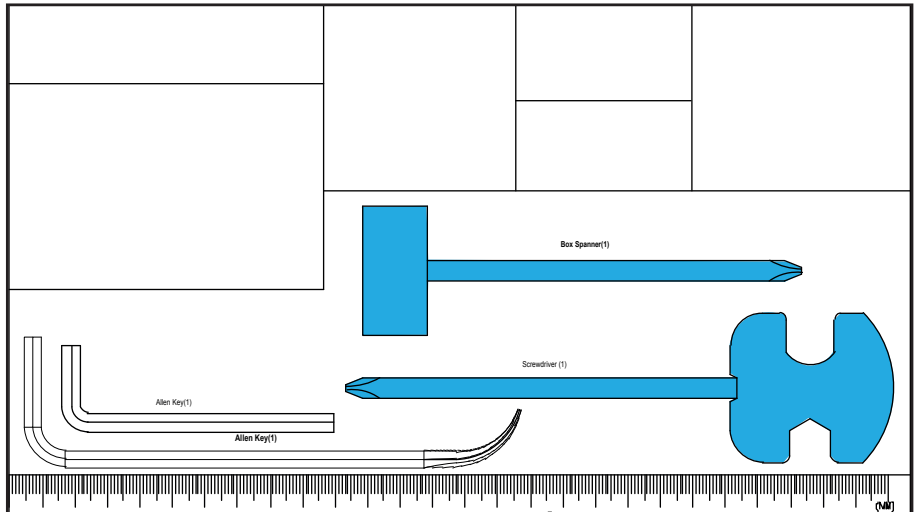
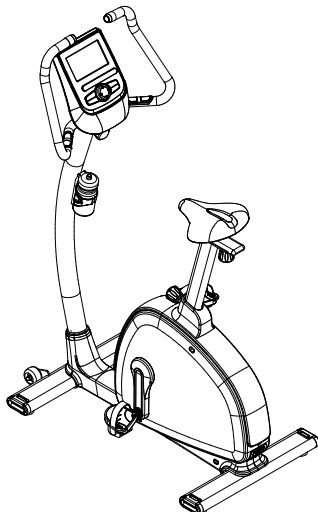
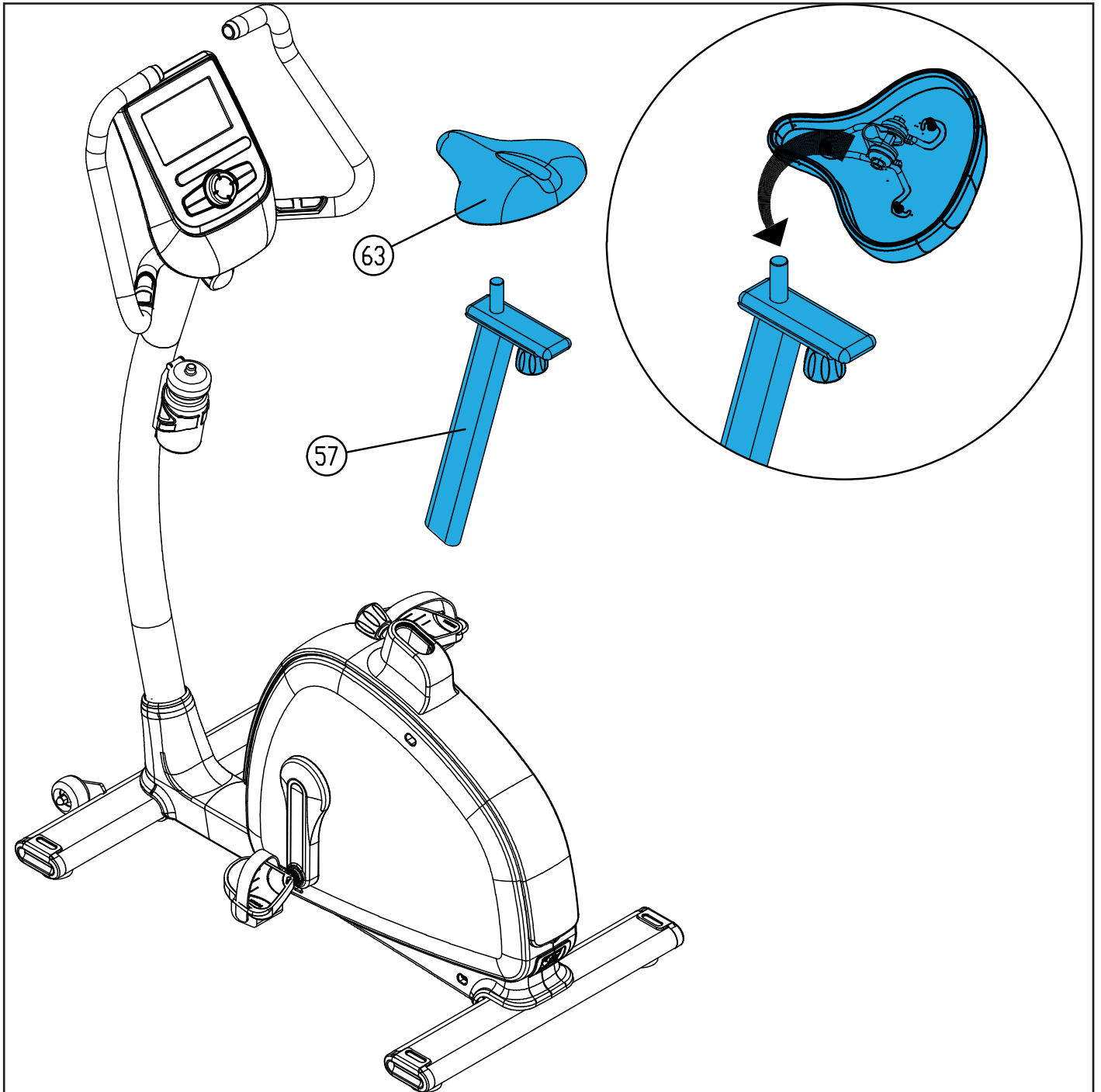
<p>NO.95 Carriage Bolt M8P1.25x79MM (1)</p>	<p>NO.98 Screws M5x14mm (2)</p>	<p>NO.94 knob MB (1)</p>
	<p>NO.93 Bushing ø8.2 x 14.8 P25L (1)</p>	
<p>Allen Key (1)</p> <p>Allen Key (1)</p>	<p>Box Spanner (1)</p> <p>Screwdriver (1)</p>	

# D-6



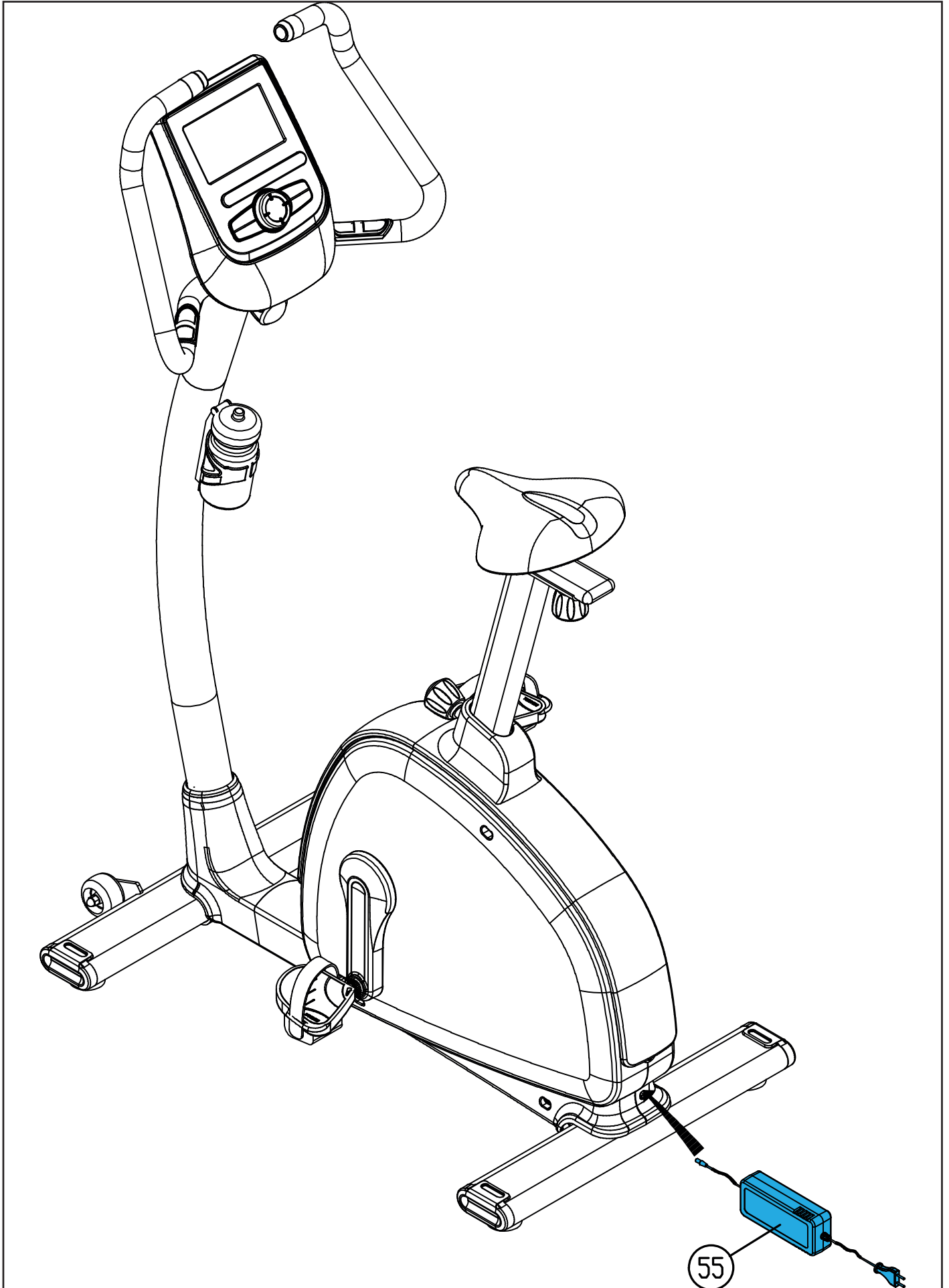


# D-7





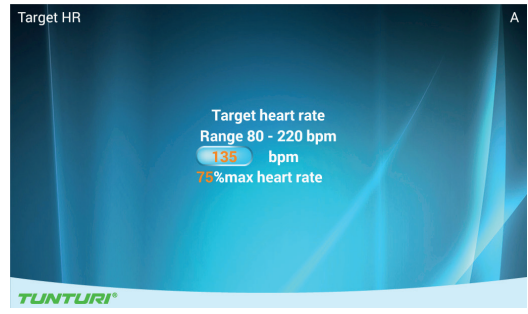
E



F-01



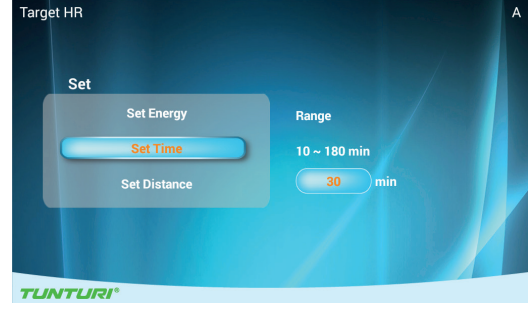
F-06



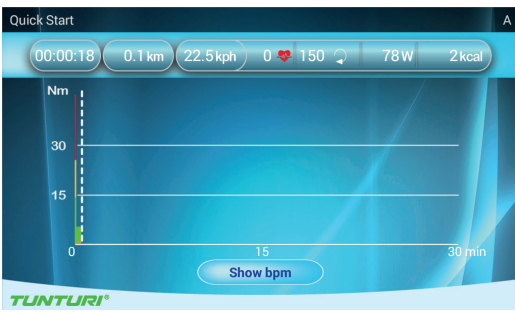
F-02



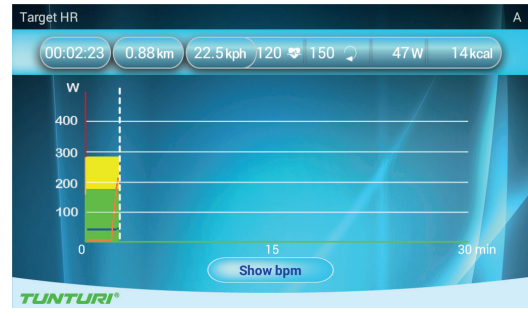
F-07



F-03



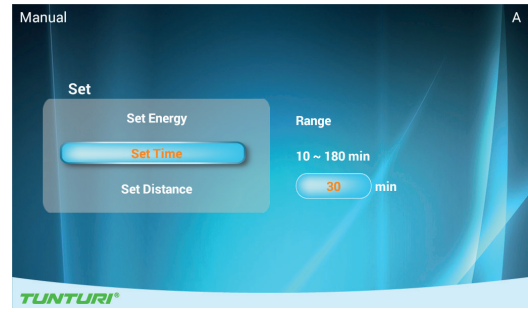
F-08



F-04



F-09



F-05

Last Session	
Distance:	3.37 km
Training Time:	00:09:02
Max Speed:	22.5 km/h
Average Speed:	22.5 km/h
Max HR:	0 bpm
Average HR:	0 bpm
Energy Expenditure:	66 kcal
Average Effort:	78 watt

OK

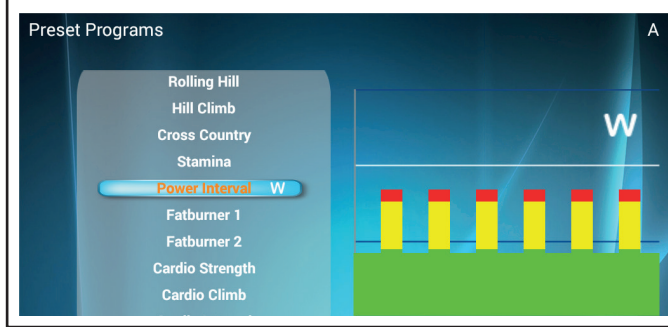
F-10



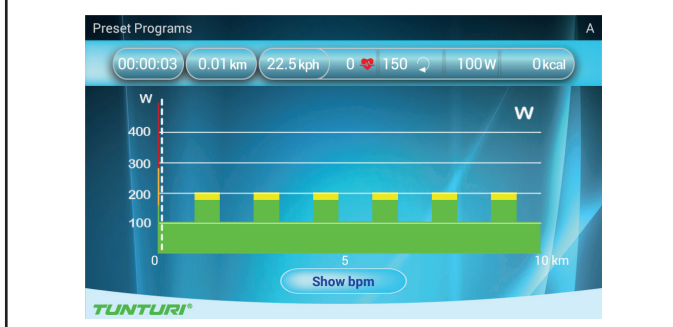
### F-11



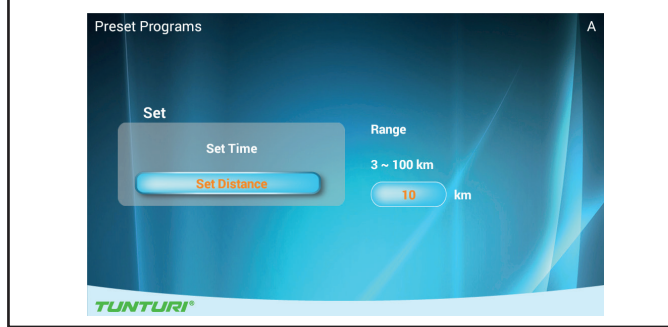
### F-16



### F-12



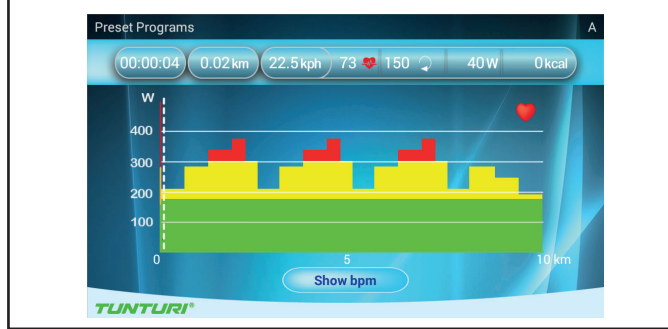
### F-017



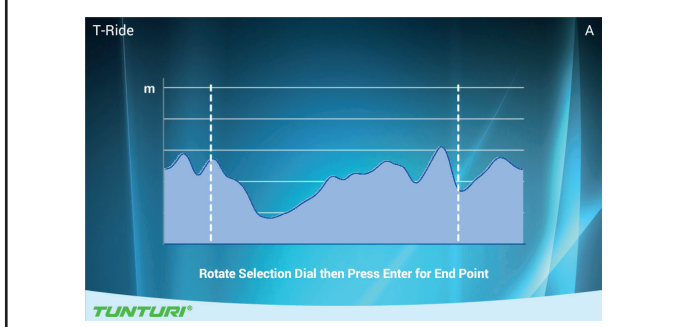
### F-13



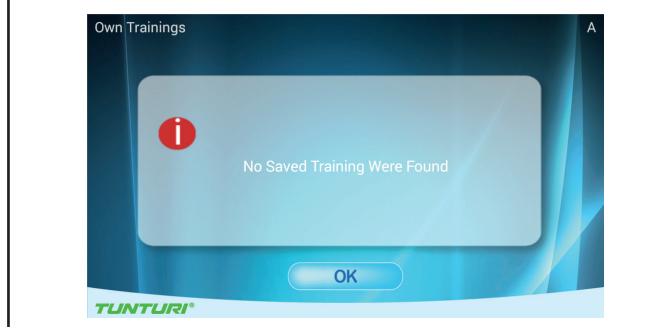
### F-18



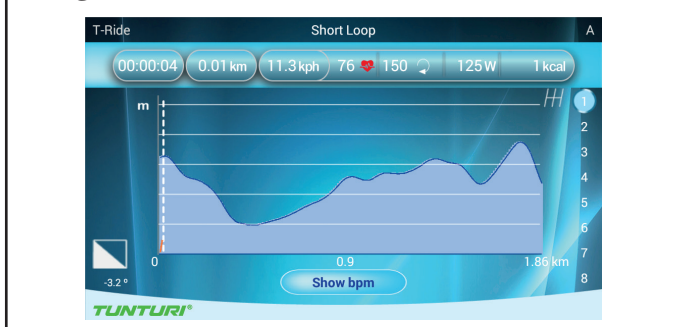
### F-14



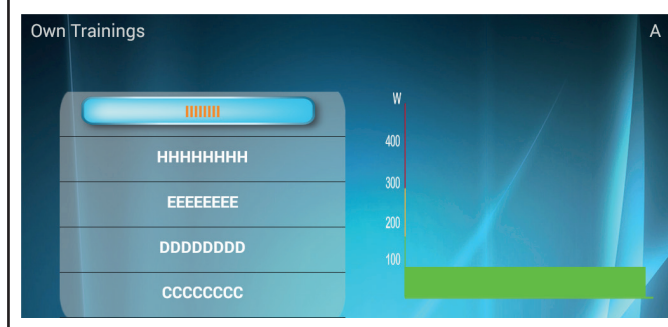
### F-19



### F-15

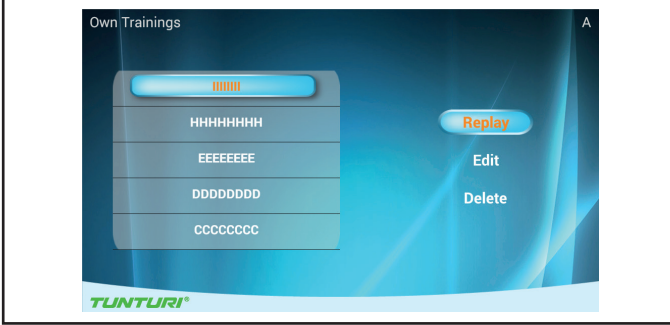


### F-20





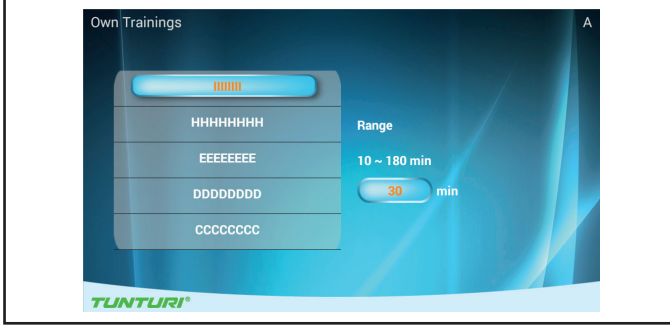
F-21



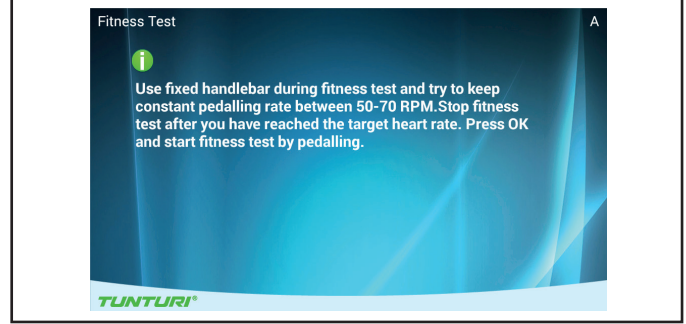
F-26



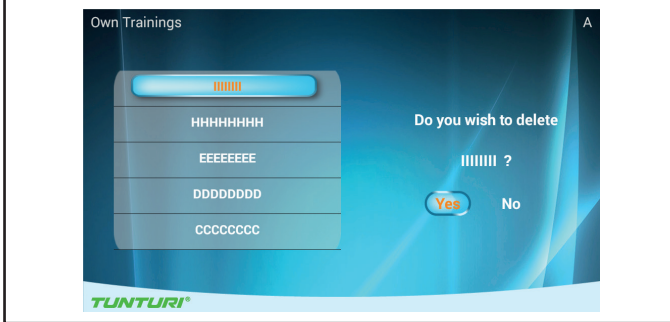
F-22



F-27



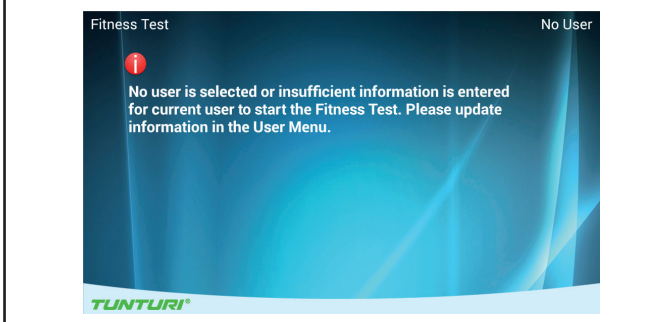
F-23



F-28



F-24



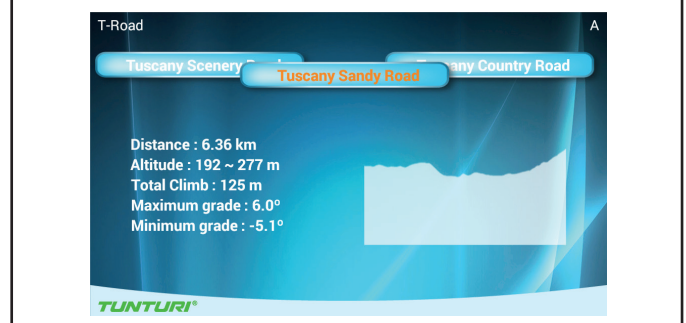
F-29



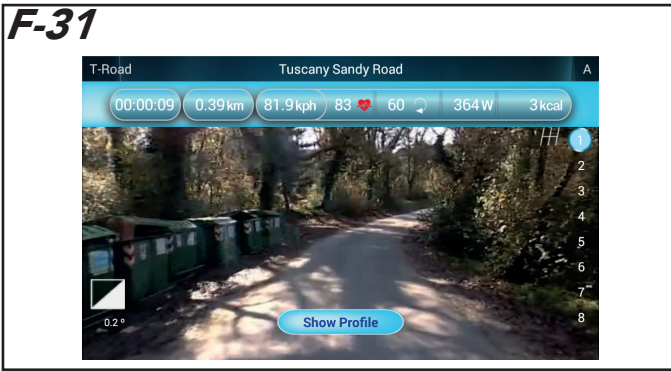
F-25



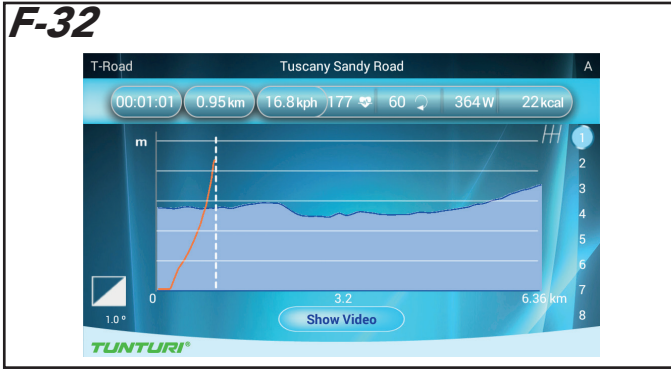
F-30



**F-31**



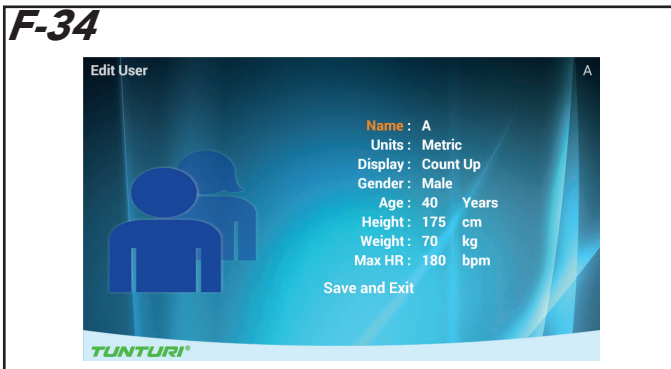
**F-32**



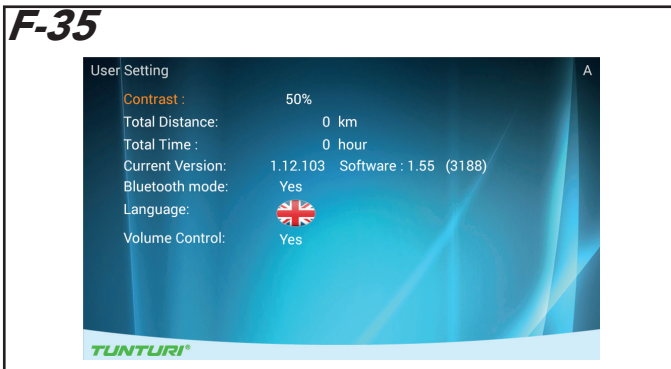
**F-33**



**F-34**



**F-35**



# Index

<b>Upright Bike</b> .....	<b>19</b>
<b>Safety warnings</b> .....	<b>19</b>
Electrical safety .....	19
<b>Assembly instructions</b> .....	<b>20</b>
Description (fig. A) .....	20
Package contents (fig. B & C).....	20
Assembly (fig. D) .....	20
<b>Use</b> .....	<b>21</b>
Power supply (Fig. E).....	22
<b>Console (fig F)</b> .....	<b>22</b>
Explanation of buttons .....	22
Operation .....	22
<b>Programs</b> .....	<b>22</b>
Quick start .....	22
End your workout .....	23
Target heart rate.....	23
Manual ... ..	23
Watt constant .....	23
T-Ride .....	24
Preset Programme.....	24
Own Trainings .....	24
Fitness test .....	24
T-Road .....	25
<b>User settings</b> .....	<b>25</b>
User Log .....	25
User setting .....	25
Edit User.....	26
Delete User .....	26
Change user .....	26
Create user.....	26
Mode BT (Bluetooth).....	26
<b>Cleaning and maintenance</b> .....	<b>27</b>
Defects and malfunctions.....	27
<b>Transport and storage</b> .....	<b>27</b>
Additional information .....	27
<b>Technical data</b> .....	<b>27</b>

## Sikkerhedsadvarsler

### ⚠ ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarsler og instruktioner. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller skade på udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

### ⚠ ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
  - Overøvelse kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.
- Udstyret er kun egnet til hjemmebrug og professionel brug (f.eks. hospitaler, brandstationer, hoteller, skoler osv.). Maks. brugen er begrænset til 6 timer om dagen. Udstyret er ikke egnet til fuld kommerciel brug (f.eks. Store motionscentre).
  - Brug af dette udstyr af børn eller personer med fysisk, sensorisk, psykisk 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 starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit helbred.
  - Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe træningen og konsultere en læge.
  - For at undgå muskelsmerter og belastning, start hver træning ved at varme op og afslutte hver træning ved at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
  - Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
  - Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte omgivelser for ikke at blive forkølet.
  - Brug kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 10 ° C ~ 35 ° C / 50 ° F ~ 95 ° F. Opbevar udstyret kun i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 ° C ~ 45 ° C / 41 ° F ~ 113 ° F.
  - Brug ikke eller opbevar udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
  - Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
  - Brug ikke udstyret, hvis nogen del er beskadiget eller defekt. Hvis en del er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.
  - Hold dine hænder, fødder og andre kroppsdele væk fra de bevægelige dele.
  - Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
  - Bær passende tøj og sko.
  - Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
  - Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 135 kg.
  - Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler.

## Elektrisk sikkerhed

(Kun til udstyr med strøm)

- Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets typeskilt.
- Brug ikke et forlænger kabel.
- Hold netledningen væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller ændre netkablet eller stikket.

- - Brug ikke udstyret, hvis netkablet eller stikket er tilsluttet er beskadiget eller defekt. Hvis netledningen eller stikket er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.
- - Frakobl altid netledningen helt.
- - Kør ikke netkablet under udstyret. Kør ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netkablet.
- - Sørg for, at netkablet ikke hænger over kanten af et bord.
- - Sørg for, at netledningen ikke kan fanges ved et uheld eller snuble.
- - Lad ikke udstyret være uden opsyn, når netstikket sættes i stikkontakten.
- - Træk ikke i netledningen for at fjerne stikket fra stikkontakten.
- - Fjern netstikket fra stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller demontering og før rengøring og vedligeholdelse.

## Montagevejledning

### Beskrivelse (fig. A)

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

### Pakkens indhold (fig. B & C)

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

#### BEMÆRK

- Hvis der mangler en del, kontakt da din forhandler.

### Montage (fig. D)

#### ADVARSEL

- Saml udstyret i den rigtige rækkefølge.
- Flyt kun udstyret med mindst 2 personer.

#### FORSIGTIG

- • Placer udstyret på en fast, plan overflade.
- • Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- • Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.
- • Se illustrationer for korrekt montering af udstyret.

#### BEMÆRK

- Gem værktøjerne, der følger med dette produkt, når du er færdig med at montere produktet, til fremtidige serviceformål.

## Brug

---

### Justering af støttefodder

Udstyret er udstyret med 4 støttefodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefodderne justeres.

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

#### BEMÆRK

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

### Justering af konsollen

Konsollen kan justeres i henhold til højden og træningspositionen for brugeren.

- - Løsn konsoljusteringsknappen.
- - Flyt konsollen til den ønskede position.
- - Spænd konsolens justeringsknap.

### Justering af den vandrette sædeposition

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

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

### Justering af lodret sædeposition

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

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



## Justering af styret

Styret kan justeres i henhold til brugerens højde og træningsposition.

- - Løsn justeringsknappen på styret.
- - Flyt styret til den ønskede position.
- - Spænd styret til justeringsknap.

## Strømforsyning (Fig. E)

Udstyret drives af en ekstern strømforsyning. Se illustrationen for at finde strømindsangen.

### ⚠ BEMÆRK

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

## Konsol (fig F)



1. Display
2. Support til tablet / bog
3. Knapper

### ⚠ FORSIGTIG

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør overfladen på konsollen, når den er dækket med sveddråber.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Berør kun skærmen med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke berører skærmen.

### ⚠ BEMÆRK

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

## Forklaring af knapper

### BACK/ STOP

- - Gå tilbage til det forrige vindue
- - Stop aktiv træning

### QUICK START

- Start træning uden nuværende indstillinger.

## MAIN MENU

- Det går tilbage til hovedmenuen.
- Under træning skal du indstille konsol i tilstanden "afslut din træning".

## USER SETTING

- - Tryk på denne knap for at åbne skærmen Bruger / Indstillingstilstand
- - Denne knap kan ikke bruges under en træning

## MODE/ ENTER

### Turn functions

- Vælg træningstilstand i hovedmenuen
- Valg af valgmulighed for bruger / indstillingstilstand
- Vælg et arbejdsområde på indstillingsskærmen
- Forøg eller sænk indstillingsværdien
- Justering af målværdien (høj / lav) under en træning
- Skift op eller ned under T-Ride™ eller T-Road træning

### Horizontal

- Drejning med uret for at vælge indstillingen med højre.
- Drej mod uret mod venstre

### Vertical

- Drej med uret for at skifte op.
- Drej mod uret for at skifte ned

### Press functions:

- Bekræftelse af sportstilstand
- Valgbekræftelse under Bruger / indstillingstilstand
- Bekræftelse af arbejdsområdet på indstillingsskærmen
- Indstilling af værdibekræftelse
- Skærmskifte mellem BPM-NM eller BPM-W under træning
- Skærmskifte mellem BPM-M eller BPM-FT under T-Ride™
- Skift mellem skærm og video - profil under T-Road
- Skift til næste vejledningstilstand under T-Trainer™

## External connections USB port

USB udgang kan bruges til:

- Serviceformål såsom softwareopdatering.

### ⚠ BEMÆRK

- USB format må ikke være NTFS

## Drift

### Tænd

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde for konsollen, når du er i dvaletilstand.

Efter indlæsning af applikationen (fig. F-01) vises brugergrænsefladen hovedmenuskærmbilledet (fig. F-02).

Cyklen er nu klar til at starte din træningsprogrammering eller vælg bare hurtig start og start....

## Programmer

### Quick start

- Drej på joghjulet, og vælg "Hurtig start"
- Tryk på joghjulet for at bekræfte og åbne træningsskærmen hurtigt.

(fig. F-03)

X-aksen angiver tid i minutter mellem 0 ~ 30. Den opdateres en gang hvert 15. minut under træningen

- Tryk på joghjulsknappen under træningen for at skifte Y-aksen mellem Nm-bpm.
- Søjlediagrammet angiver momentværdi Nm. Drej på joghjulet for at justere Nm-værdien.
- Den hvide prikkelinje viser den aktuelle position, der bevæger sig mod højre, når træningstiden øges. Træningsskærmen kunne højst vise 5-timersdata.

## Afslut træning

Træningsslutteskærmen vises, når der trykkes på Back / stop eller Main menu, eller når den hvide prikkelinje når målværdien. (Fig. F-04)

### Continue:

Vælg "Fortsæt" for at vende tilbage til træningsskærmen

### Exit:

Vælg "Exit" for at afslutte skærmen til sidste session.

### Save&Exit:

Vælg "Gem & Exit", og indtast et filnavn nederst på skærmen: brug joghjulet til at vælge A ~ Z eller 0 ~ 9, gem alle træningsdata og navngive filen til en ny træningstilstand.

### Last session (fig. F-05)

Vis træningsdataene på skærmen Sidste session.

Tryk på knappen til hjul for at vende tilbage til hovedmenuen.

## Målpuls

- Drej på hjulet, og vælg "Mål HR"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingskærmen (fig. F-06)
- Drej på hjulet for at justere målpuls-værdien.
- (Procentdelen varierer med bpm-værdien)
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingskærmen (Fig F-07)
- Drej på hjulet for at vælge emne
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte, og fortsæt området indstillet til højre.
- Drej på hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne træningsskærmen. (Fig. F-08)

X-aksenheden vises i henhold til valg af energi / tid / afstand i skærmbilledet Sæt:

Energy unit	K.Cal.
Time Unit	Min.
Distance Unit	Km ( Metric )
	Mile ( Imperial )

- Tryk på hjulsknappen under træningen for at skifte Y-aksen mellem W - bpm
- Søjlediagrammet angiver målpuls-værdien bpm. Drej på joghjulet for at justere målpuls-værdien.
- Den hvide prikkelinje viser den aktuelle position, der bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorien / tiden / afstanden stiger.
- Den orange kurve viser brugerens faktiske hjertefrekvens, der varierer, når hjertefrekvensen går op og ned.
- Den blå kurve viser den aktuelle Watt-værdi.

- Konsoleprogrammering: Hjælp brugeren til at nå målet i henhold til dets målpulsinput under en træning. Når den faktiske hjertefrekvens er højere end målværdien, reducerer systemet Watt-værdien; mens øger wattværdien, når den faktiske hjertefrekvens er under målværdien.
- Der vises en meddelelse om "Ingen hjerterytme", hvis brugerens hjertefrekvens ikke registreres under en træning.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

## Manual

- Drej på hjulet, og vælg "Brugervejledning"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingskærmen (fig. F- 09).
- Drej på hjulet for at vælge emne
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte, og fortsæt området indstillet til højre.
- Drej på hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne træningsskærmen. (Fig. F-03)

X-aksen angiver tid i minutter mellem 0 ~ 30. Den opdateres en gang hvert 15. minut under træningen

- Tryk på joghjulsknappen under træningen for at skifte Y-aksen mellem Nm-bpm.
- Søjlediagrammet angiver momentværdi Nm. Drej på joghjulet for at justere Nm-værdien.
- Den hvide prikkelinje viser den aktuelle position, der bevæger sig mod højre, når træningstiden øges. Træningsskærmen kunne højst vise 5-timersdata.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

## Watt konstant

- Drej på hjulet og vælg "Watt Constant"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (Fig.F-10).
- Drej på hjulet for at justere den målte Watt-værdi.
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingskærmen (2) (fig. F- 11)
- Drej på hjulet for at vælge emne
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej på hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne træningsskærmen (fig. F-12)

X-aksenheden vises i henhold til valg af skærm Energi / tid / afstand i sæt.

Energy unit	K.Cal.
Time Unit	Min.
Distance Unit	Km ( Metric )
	Mile ( Imperial )

- Tryk på hjulsknappen under træningen for at skifte Y-aksen mellem Nm - bpm
- Søjlediagrammet angiver Watt-værdien. Drej på joghjulet for at justere Watt-værdien
- Den hvide prikkelinje viser den aktuelle position, der bevæger sig mod højre, når kalorie / tid / afstand øges

- > - Den orange kurve viser brugerens faktiske hjertefrekvens, der varierer, når hjertefrekvensen går op og ned
- > - Konsoloprogrammering: Hjælp brugeren med at nå målet i henhold til dets mål Watt-værdi input under en træning. Når den faktiske wattværdi
- > > målværdi, vil systemet reducere wattværdien; mens øger wattværdien, når den faktiske wattfrekvens < målværdi.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

## T-Ride

- Drej på hjulet og vælg "T-ride"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (Fig F-13).
- Drej på hjulet for at vælge mellem: Top og Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærmen (2) (fig. F- 14)
- Konfigurer startpunktet for træning: Drej på hjulsknappen for at justere den venstre hvide prikkelinie, skal du trykke på hjulsknappen for at bekræfte.
- Konfigurer afslutningsstedet for træning: drej hjulsknappen for at justere den højre hvide prikkelinie, skal du trykke på hjulsknappen for at bekræfte og derefter gå ind på træningsskærmen. (Fig. F-15)

X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mil i Imperial

- Under træning skal du trykke på hjulsknappen for at skifte Y-aksen mellem m-bpm i metrisk, ft-bpm i imperial
- Den hvide prikkelinie viser den aktuelle position, der bevæger sig mod højre, når afstanden øges
- I højre side af skærmen er gearskiftet fra 1 ~ 8,
- Drej på hjulsknappen for at skifte
- Det hvide ikon + 0 ° i venstre bund på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med profilens hældningsniveauændring.
- Skærmen Sidste session viser træningsdata. Tryk på hjulsknappen for at vende tilbage til hovedmenuen

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

## Preset Programmer

- Drej på hjulet, og vælg "Forudindstillede programmer"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærmen (fig. F- 16).
- Drej på hjulet for at vælge mellem:
- Watt-kontrol: Rolling Hills - Hill Climb - Langrend - Utholdenhed - Power Interval-genstande og, Pulsstyring: Fedtforbrænder 1 - Fedtforbrænder 2 - Hjertestyrke - Cardio Climb - Cardio Interval
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærmen (2) (fig. F- 17)
- Drej på hjulet for at vælge emne
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej på hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne træningsskærmen. (Fig F-18)
- Drej på hjulet for at vælge emne
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte, og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej på hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne træningsskærmen.

## ⚠ BEMÆRK

### Træningsskærm:

Træningsskærm afhænger af den træningstilstand, du er i. Nm manuel tilstand

Det er det samme som manuel tilstand

Watt konstant tilstand

Det er det samme som Preset-programmer Watt Mode

Mål HR-tilstand

Det er det samme som forudindstillede programmer

Pulsfunktion

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

## Egne træninger

- Drej på hjulet, og vælg "Egne træner"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærmen (1). (Fig. F- 20)

## ⚠ Bemærk

- Når der ikke findes gemte træninger (fig. F-19), vises vinduet.
- Tryk på joghjulet for at gå tilbage til hovedmenuen.

Indstillingsskærmen (1) er til brugerens gemte genstande og træningsregistre. De vises på højre og venstre skærm.

- Drej på hjulet for at vælge emne
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne valgvinduet. (Fig. F-21)
- Drej på hjulet, og vælg emne (fig. F-22)

## Vælg "Replay"

- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte.
- Gå ind på træningsskærmen, og fortsæt den forrige træning

## Vælg "Edit"

- Tryk på hjulet for at bekræfte
- Indtast og rediger rækkeindstillingen
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne træningsskærmen

## Vælg "Delete"

- Drej på hjulet for at vælge emne
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne valgvinduet.
- Vælg Ja for at slette den valgte fil, vælg ingen, ikke slet den valgte fil. (Fig. F23)
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte.

## Fitness test

- Drej på hjulet, og vælg "Fitness test"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingsskærmen (1).

## ⚠ BEMÆRK

- Brugergrenseflade har brugervenlighedens data for at behandle Fitness-test, hvis der ikke findes nogen tilgængelige brugerdata. Fitness-test ikke kan starte. (Fig. F-24)
- Tryk på joghjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

- Drej på joghjulet for at vælge emne
- (inaktiv / aktiv / atletisk tilstand) (fig. F-25)
- Tryk på joghjulsknappen for at bekræfte og for at åbne indstillingsskærmen (2) (Fig F-26)
- Drej på joghjul, indstil brugerens målpuls inden for Vo2 Max-værdien. (Området er mellem 68 ~ 220 bpm.)
- standard: 85% af Max HR og viser brugerens Max HR (bpm) og vægt (kg)

- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og åbne informationsvindue (Fig. F-27)
- Tryk på hjulsknappen for at bekræfte og for at åbne træningsskærmen.

**Træningsskærm:**

Det er det samme som forudindstillede programmer Pulsfunktion.

Skærmen viser

**”Test mislykkedes! hvis:**

- - Træningstiden er for kort
- - RPM-værdien er for lav
- - HR-mål er ikke nået
- - HR er mindre end 110 bpm

**”Ingen hjertefrekvens registreret” hvis:**

- Det registrerer ikke brugerens hjertefrekvens  
Tryk på Tilbage / stop eller Hovedmenuknop for at forlade træningsskærmen

**“Mål HR nået! Stop test eller fortsæt ”**

- - Brugerens har nået målet.
- - Tryk på hjulsknappen for at afslutte testen og vise træningsdataskærmen

Træningsdataskærm (fig. F-28)

Tryk på hjulet for at gå til VO2 Max testresultatskærm billedet (Fig. F-29)

- Tryk på hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

**VO2 Max test result table.**

Men/ Maximal oxygen update (VO2MAX)							
1 = very poor / 7 = Excellent							
Age	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

Women/ Maximal oxygen update (VO2MAX)							
1 = very poor / 7 = Excellent							
Age	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

**T-Road**

- Drej på hjulet, og vælg "T-Road"
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne indstillingskærmen (fig. F- 30).

Der er 3 valgbare spor tilgængelige.

At vide: Toscana Sandy Road / Toscana Scenrey Road / Toscana Country Road.

- Drej på hjulet, og vælg dit træningsspor
- Tryk på hjulet for at bekræfte og åbne træningsvideobeskræmmeren.
- Tryk på hjulet under træningen for at skifte mellem Video (fig. F-F- 31) og Profil (fig. F-32) skærm.

**På profil skærmen**

- Den hvide prikkelinje viser aktuel position, der bevæger sig mod højre som træningstiden øges.
- - Den orange kurve viser brugerens faktiske hjertefrekvens, der varierer som hjertefrekvensen går op og ned

**På videaskærmen**

- I højre side af skærmen er gearskiftet fra 1 ~ 8, brug drejknappen til at skifte
- - Det hvide ikon + 0 ° i venstre bund på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med profilens hældningsniveauændring.
- - Tryk på Tilbage / stop, Hovedmenu, eller den hvide prikkelinje når målværdien kan forlade træningsskærmen

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

**Brugerindstillinger**

Tryk på knappen "Bruger / indstillinger" for at åbne hovedmenuen Bruger / Indstillinger.

- - Brug hjulet til at vælge et af de seks tilgængelige elementer.
- - Tryk på hjulsknappen for at bekræfte for at åbne den valgte skærm for indstillingsindstillinger

**Bruger Log**

Ved at vælge "Brugerlog" kan du: se træningsdataene for den valgte bruger.

Du kan se enten de sidste data om træningssessionen eller et resume af alle brugers sessioner. (fig. F-33)

Forlad træningsdataene ved at trykke på BACK / STOP.

**Brugerindstillinger**

Ved at vælge "Brugerindstilling" kan du:

- Juster lysstyrken (standard = 50%)
- Kontroller maskinens samlede kilometertal.
- Kontroller den samlede brugte tid for maskinen.
- Kontroller standard firmware og softwareversion af Console
- Skift sprog
- Vælg knap bip lyd til (ja) eller slukket (NEJ)

Brugerindstillingsvindue. (Fig. F-35)

## Sådan ændres indstillinger

- Drej på hjulet for at vælge det udskiftelige element.
- Tryk på hjulet for at åbne det valgte element i højre side af skærmen for redigering.
- Drej på hjulet for at ændre den valgte værdi.
- Tryk på hjulet for at bekræfte ændringen.
- Drej på hjulet for at vælge næste element, eller brug knappen Back / Stop for at gå tilbage til indstillingsmenuen.

## Rediger bruger

Ved at vælge Rediger bruger kan du redigere: (fig. F-34)

### Brugernavn:

- Drej på hjulet og vælg "Navn"
- Tryk på hjulet for at åbne redigering af "Navn".
- Drej på hjulet for at vælge bogstav
- Tryk på hjulet for at bekræfte
- Drej på hjulet for at vælge næste bogstav
- Når navnet redigeres korrekt end vælg "✓" for at bekræfte navn og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Enheder, display

- Drej på hjulet og vælg "Enheder"
- Tryk på hjulet for at åbne redigering af "Enheder"
- Drej på hjulet for at vælge
- Metrisk: Vis enheder i km / km / km / kcal
- Imperial: Vis enheder i mile / mph / kcal
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Display

- Drej på hjulet og vælg "Display"
- Tryk på hjulet for at åbne redigering af "Display"
- Drej på hjulet for at vælge
- Optælling: den forudindstillede tid / afstand tælles op
- Nedtælling: den forudindstillede tid / afstand tælles ned.
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Køn

- Drej på hjulet og vælg "Køn"
- Tryk på hjulet for at åbne redigering af "Køn"
- Drej på hjulet for at vælge Mand / Kvinde
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Alder

- Drej på hjulet og vælg "Alder"
- Tryk på hjulet for at åbne "Age" -redigering
- Drej på hjulet for at ændre alder
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Højde

- Drej på hjulet og vælg "Højde"
- Tryk på hjulet for at åbne redigering af "Højde"
- Drej på hjulet for at skifte højde
- I cm når enheder i metrisk
- I ft / tomme, når enheder i Imperial.
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Vægt

- Drej på hjulet og vælg "Vægt"
- Tryk på hjulet for at åbne redigering af "Vægt"
- Drej på hjulet for at ændre vægt
- I kg, når enheder i metrisk
- I lbs når enheder i Imperial.

## Max HR

- Drej på hjulet og vælg "Max HR"
- Tryk på hjulet for at åbne "Max HR" -redigering
- Drej på hjulet for at ændre standard maks. HR-forudindstilling som:
 

when selected Male	: 220-age
when selected female	: 226-age
- Tryk på hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

## Slet bruger

Ved at vælge "Slet bruger" kan du:

Slette en bruger og alle dens data.

- Drej på hjulet, og vælg den bruger, du vil slette
- Tryk på hjulet for at slette den valgte bruger og gå tilbage til indstillingsmenuen.

### ⚠ Bemærk

- Bruger vil blive slettet uden yderligere anmodning

## Ændre bruger

Ved at vælge "Skift bruger" kan du:

- Vælg en anden forudindstillet brugerprofil.
- Drej på hjulet, og vælg den bruger, du vil aktivere
- Tryk på hjulet for at bekræfte den valgte bruger og gå tilbage til indstillingsmenuen.

## Opret bruger

Ved at vælge "Opret bruger" kan du oprette en ny brugerprofil.

Maksimalt 8 brugere kan installeres.

Se Rediger bruger om, hvordan man opretter bruger.

## Mode BT (Bluetooth)

### ⚠ BEMÆRK

- Denne konsol kan oprette forbindelse til en APP på en smart enhed via Bluetooth (iOS og Android).
- Etabler kun Bluetooth-forbindelsen via forbindelsestilstand på den installerede APP på din smart enhed.

Drej på hjulknappen for at vælge BT-tilstand, og tryk på knappen for at indstille konsollen til BT-tilstand.

## BT-forbindelse

Bluetooth-modulet tændes og tilsluttes BT-enheden automatisk, når du er i denne tilstand.

Tryk på hjulknappen eller tilbage-knappen for at forlade denne side, og Bluetooth-modulet slukkes.

### ⚠ BEMÆRK

- Tunturi giver kun mulighed for at tilslutte din cykel gennem en Bluetooth-forbindelse. Derfor kan Tunturi ikke holdes ansvarlig for skader eller funktionsfejl i andre produkter end Tunturi-produkter.
- Kontroller hjemmesiden for yderligere oplysninger. [www.Tunturi.com](http://www.Tunturi.com)



## Rengøring og vedligehold

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 om nødvendigt samlingerne.

## Defekt og fejl

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

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, skal du straks kontakte forhandleren.
- Angiv forhandlerens modelnummer og serienummer på udstyret. Angiv arten af problemet, brugsbetingelser og købsdato.

### Problemløsning

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

### ⚠ BEMÆRK

- Når du holder op med at træne i 4 minutter, slukkes hovedskærmen.
- Hvis computeren viser noget unormalt, skal du installere batterierne igen og prøve igen.

## Rystende eller ustabil følelse under brug

Hvis maskinen føles ustabil eller ustabil under drift, tilrådes det at justere støttefodderne for at bringe rammen til den rigtige højde. Læs instruktionerne i denne vejledning i afsnit: "Brug"

## Transport og opbevaring

### ⚠ ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et robust greb ved styret. Vip den forreste del af udstyret for at løfte bagsiden af udstyret på hjulene. Flyt udstyret, og læg udstyret forsigtigt ned. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Flyt udstyret omhyggeligt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.

## Yderligere information

### Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer anmoder om, at vi reducerer mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på deponeringssteder. Vi beder dig derfor om at bortskaffe al emballageaffald ansvarligt på offentlige genbrugscentre.

## Bortskaffelse

Vi i Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug fra din træner. Der kommer dog en tid, hvor din fitness-træner kommer til slutningen af dens brugstid. Under 'europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for passende bortskaffelse af din cykel til en anerkendt offentlig indsamlingsfacilitet.

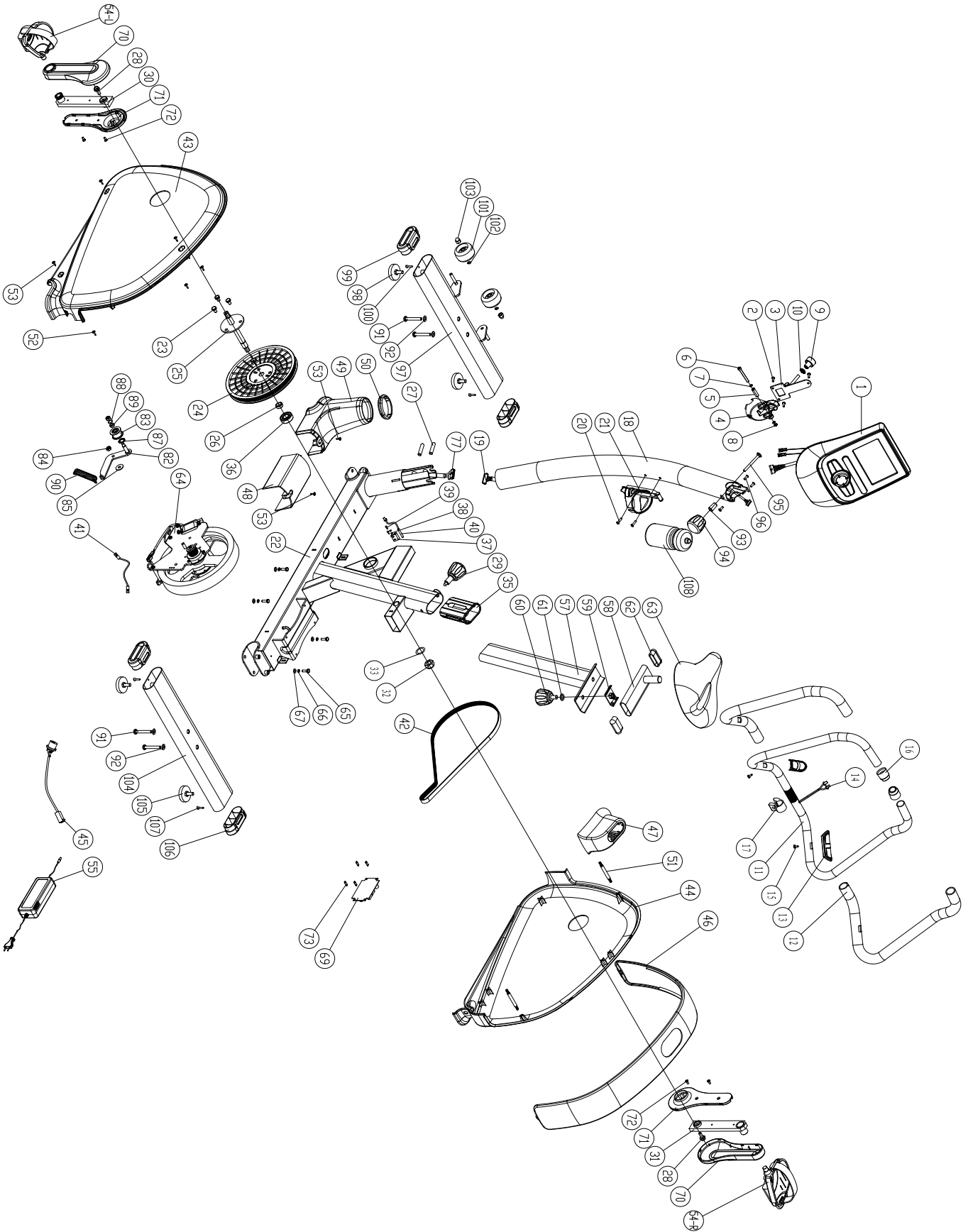
## Teknisk data

Parameter	Unit of measurement	Value
Telemetric heart rate receiver	Frequency	5.0 Khz
Length	cm Inch	99 39
Width	cm inch	60 23.6
Height	cm inch	157 61.8
Weight	kg lbs	47.5 104.5
Max. user weight	kg lbs	135 300
Adapter Voltage Current	V Ma.	26V-DC 2.3 A

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
1	Console		1	PCS
2	Screw	M5x10	3	PCS
3	Console bracket	Black	1	SET
4	Console bracket seat	Black PA	1	PCS
5	Bushing	Ø6.0xØ9.8x50L	1	PCS
6	Screw	M6xP1.0x60L	1	PCS
7	Flat washer	Ø6xØ13x1t	2	PCS
8	Nylon nut	M6	1	PCS
9	Console locking knob	Black ABS	1	PCS
10	Fixed washer	Black nylon	1	PCS
11	Handlebar	Black	1	PCS
12	Foam grip	760xØ23x3.0mm	2	PCS
13	Hand pulse sensor	Set	2	PCS
14	Hand pulse sensor wire	350mm _ 2P Set.	1	PCS
15	Screw	M4x20	2	PCS
16	Handlebar End cap	Ø1"	2	PCS
17	Handlebar tightener	Aluminum	1	PCS
18	Handlebar post	RAL9004 black	1	PCS
19	Console cable, upper	1100mm _ 7P	1	PCS
20	Screw	M5xP0.8x20L	2	PCS
21	Bottle holder	Black, nylon	1	PCS
22	Main frame		1	PCS
23	Nyloc screw	M8x12L	3	PCS
24	Driving pulley	Ø240-6P Ø17	1	PCS
25	Axle for pulley	Ø17x175L	1	PCS
26	Bushing	Ø22xØ17x7.5mmL	1	PCS
27	Scre	M10x50L	2	PCS
27	Screw	M10x45L	2	PCS
28	Hexagaonal screw	M8xP1.0x20L	2	PCS
29	Seat post knob	M16xP1.5x25L Black	1	PCS
29	Seat post knob	M16xP1.5x25L Black	1	PCS
30	Crank, LH	9/16" x 6.5"	1	PCS
31	Crank, RH	9/16" x 6.5"	1	PCS
32	Nut M17	M17	1	PCS
33	Flat washer	Ø17.5xØ25x1t	1	PCS
33	Flat washer	Ø17.5xØ25x1t	1	PCS
35	Seat post sleeve	Black PP	1	PCS
36	Bearing	6203 (RS)	2	PCS
37	Sensor holder	Black	1	PCS
39	Screw	M4xP1.5x16L	2	PCS
40	Sensor wire	300L _ 2P	1	PCS
41	Connection wire	300L _ 2P (flywheel & control board)	1	PCS
42	Drive belt	J410 6P 1041mm	1	PCS
43	Side cover E80, Left	RAL7047 grey	1	PCS
44	Side cover E80, Right	RAL7047 grey	1	PCS
45	DC wire	800L	1	PCS
46	Top cover	RAL9004 black (glossy)	1	PCS
47	Seat post cover	RAL9004 black (glossy)	1	PCS
48	Cover of bottom tube	RAL9004 black ABS	1	PCS
49	Handlebar post cover	RAL9004 black ABS	1	PCS
50	Ring for handlebar post	RAL9004 black (glossy)	1	PCS
51	Shaft of chain cover	White	2	PCS
52	Screw	M4x12L	3	PCS

53	Screw	M5x16L	5	PCS
54	Pedal, pair	9/16"	1	SET
55	Switching power	Output DC 26V/2,3A _ Input 110- 230V AC	1	PCS
55	Switching power	Output DC 26V/2,3A _ Input 110- 230V AC_B Plug	1	PCS
56	Fixed tube of bracket	RAL9004 black	2	PCS
57	Seat post	Chromed	1	PCS
58	Horizontal sliding tube	RAL9004 black	1	PCS
59	Fixed screw	7/16"-14	1	PCS
60	Knob for slider		1	PCS
61	Flat washer	Ø12.5xØ20x2t	1	PCS
62	End cap	Black (PP)	2	PCS
63	Seat	(SB-39)	1	PCS
64	EMS Flywheel Compl.	Ø260x40W 9.0 kg (freewheel CCW)	1	PCS
65	Hex. screw	M6xP1.0x16L	4	PCS
66	Spring washer	Ø6x1.5T	4	PCS
67	Flat washer	Ø6xØ13x1t	4	PCS
69	Control board	New T-GEN	1	PCS
70	Crank cap (outer)	RAL9004 black	2	PCS
71	Crank cap (Inner)	RAL9004 black	2	PCS
72	Screw	M5x12L	4	PCS
73	Isolated bar	White nylon	3	PCS
74	Screw		1	PCS
75	Screw	M4xP1.5*19L	1	PCS
77	Cable	1100mm _ 7P	1	PCS
82	Idler Bracket		1	PCS
83	Idler wheel	Ø24xØ37x20.5mmL	1	PCS
84	Nylon nut	M8	2	PCS
85	Flat washer	Ø8.5xØ25x1t	1	PCS
87	Wave washer	Ø10.5xØ15x0.3t	1	PCS
88	Flat washer	Ø8xØ16x1t	1	PCS
89	Bushing	Ø10xØ14x6mmL	1	PCS
90	Idler spring	ODØ16xØ2.0x28T (69L	1	PCS
91	Screw	M8x60L	4	PCS
92	Flat washer	Ø8xØ19x2t	4	PCS
93	Bushing	Ø14.8xØ8.2x25L	1	PCS
94	Handlebar knob	M8xP1.25x25L	1	PCS
95	Carriage bolt	M8xP1.25x75L	1	PCS
96	Screw	M5xP0.8x14L	3	PCS
97	Front stabilizer	RAL9004 black	1	PCS
98	Adjusting cushion	Black (PVC) Ø50 3/8"-16x6t	2	PCS
99	End cap of stabilizer	Black	2	PCS
100	Screw	3/16" x 1/2"	2	PCS
101	Transportation wheel	Black	2	PCS
102	C clip	Ø8	1	PCS
103	Acron nut	M8	2	PCS
104	Rear stabilizer	RAL9004 black	1	PCS
105	Adjusting cushion	Black (PVC) Ø50 3/8"-16x6t	2	PCS
106	End cap of stabilizer	Black	2	PCS
107	Screw	3/16" x 1/2"	2	PCS
108	Water bottle	Transparent-green top	1	PCS
	Label set E80	E80	1	SET
	Label for handlebar post	Endurance	1	SET
	Hardware kit			
	User's Manual		1	PCS







## Tunturi New Fitness BV

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

