

TUNTURI®

From the **Heart**

Sprinter

English	2
Deutsch	10
Nederlands	18
Italiano	26
Español	34
Swedish	42
Finnish	49
Français	56

Serial number
Serienummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Serienummer
Sarjanumero



www.tunturi.com

Contents

Installation -

Important safety instructions	2
Assembly	3
Adjustments & setup	7
Moving and storage	8

Fitness -

Basic operation	8
Basics in exercising	8

Maintenance -

Maintenance	8
Maintenance schedule	8
Troubleshoot	8
Technical data	9

Product information -

Exploded view	65
---------------	----

Welcome to the world of Tunturi exercising!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM

Important Safety Instructions

Read this guide carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. Please note that the warranty does not cover damage due to transportation or not following of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

Note about your health

- Before you start any training, consult a physician to check your health condition.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout immediately and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedalling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

Note about the exercise environment

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C

and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

Note about using the equipment

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught how to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. Also make sure that pet animals keep a safe distance to the product when it is transporting or used for training.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a defective piece of equipment.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- The bike is NOT equipped with a freewheel system which means that when the flywheel is in motion, the pedals will be in motion. Do not attempt to stop the unit by applying backward pressure to pedals while they are turning as knee injury may occur. Do not attempt to remove your feet from pedals while they are moving.
- Wait for flywheel to stop before dismounting the bike. If you want to stop the flywheel, push down on the brake knob.
- Serious injury or death may occur from over-training. Consult a medical doctor or qualified fitness instructor to determine an exercise program appropriate for your level of fitness.
- Do not attempt to turn the pedal cranks by hand. Do not touch any driving mechanism while it is in motion as possible injury could occur.
- Never drop or insert any object into any opening of the bike.
- Follow instructions for safe use of the equipment including proper seat position, handlebar position, and use of foot positioning system of pedals. Do not attempt to pull up handlebar post and seat post over the 'MAX.' graduation.
- For safe operation, allow for at least 60cm of free space to either side of the unit and 100 cm of free space to the rear of the unit.

Regularly examine the bike for damage and wear. Inoperable components should be replaced immediately or the equipment should not be used until it is repaired. Failure to follow all guidelines may compromise the effectiveness of the exercise experience, expose yourself (and possibly others) to injury, and reduce the longevity of the equipment.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

Assembly

Note about assembling the equipment

Start by unpacking the equipment. The detailed assembly instructions can be found at the back of this guide. Follow the instructions in given order.

Before assembly, check the contents of the package. If a part is missing, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The hardware kit contents are marked with * in the spare parts list. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. Note that two people are needed for the assembly.

The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

Step 1: Front and rear support post Assembly

1. Install the front and rear support post with four 3/8" x 3-1/2" carriage bolts (81), four 3/8" curved washers (83) and four 3/8" cap nuts (82). The front and rear support post are different. Be sure to assemble the support post with the transport wheels onto the front of the bike.

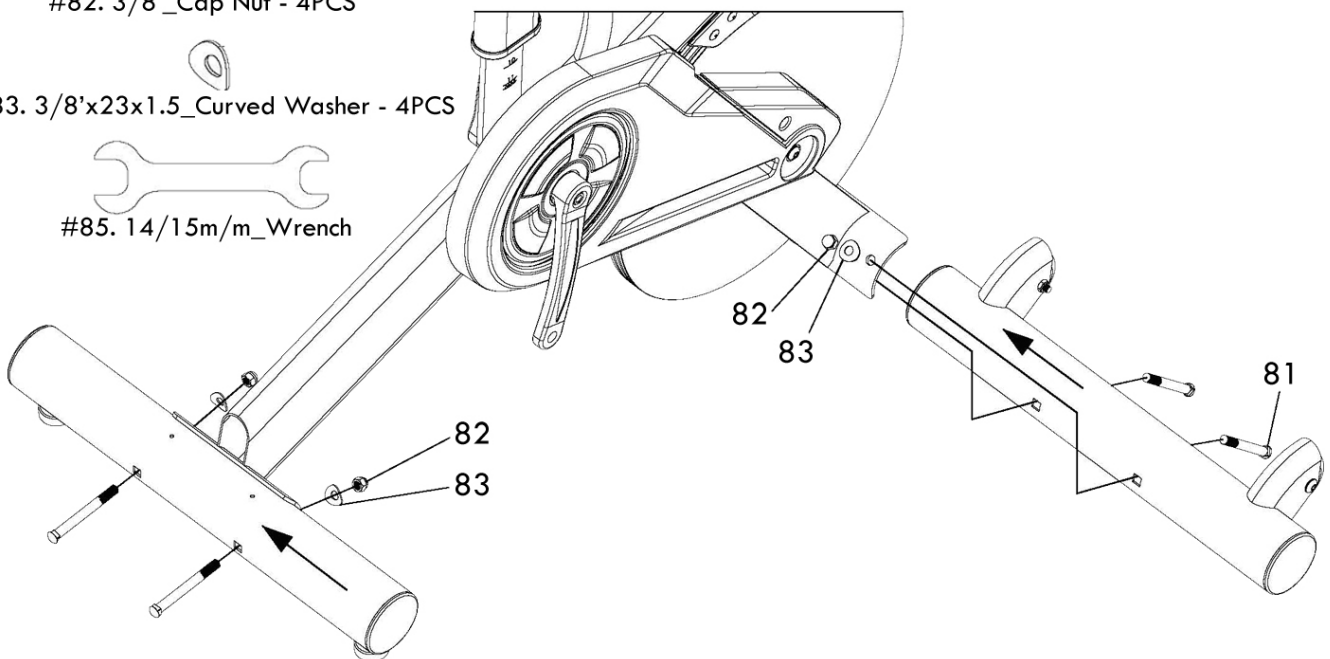
1.

#81. 3/8" x 3-1/2" Carriage Bolt - 4PCS

#82. 3/8" Cap Nut - 4PCS

#83. 3/8" x 23 x 1.5 Curved Washer - 4PCS

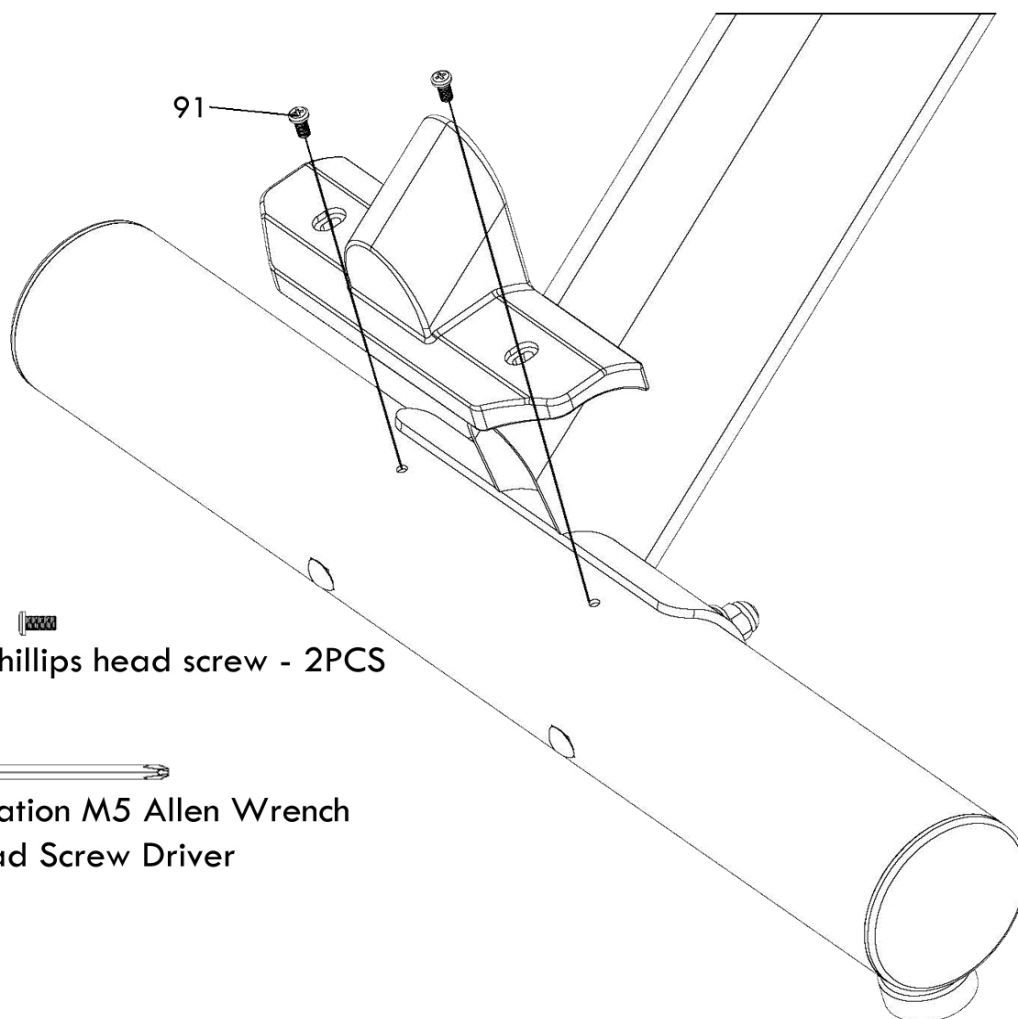
#85. 14/15m/m Wrench



Step 2: Rear Cover

- Install the rear support post cover with two M5 x 10mm screws (91).

2.



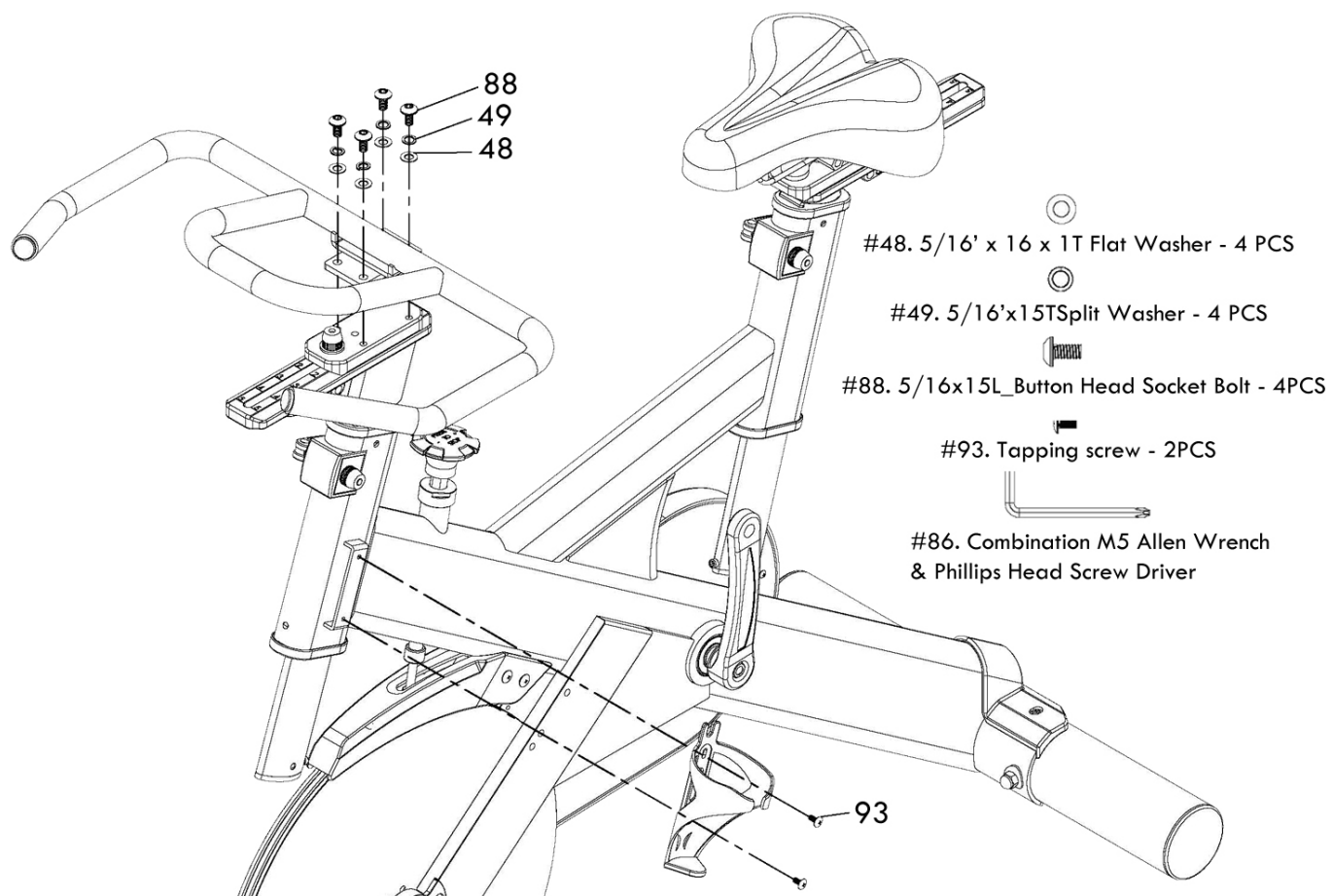
#91. M5X10mm Phillips head screw - 2PCS

#86. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver

Step 3: Handlebar and bottleholder

- Install the handlebar with four 5/16" x 15mm bolts (88), 5/16" split washers (49) and four 5/16" flat washers (48). Tighten the bolts securely.
- Install the bottleholder to the main frame with two Phillips head screws (93).

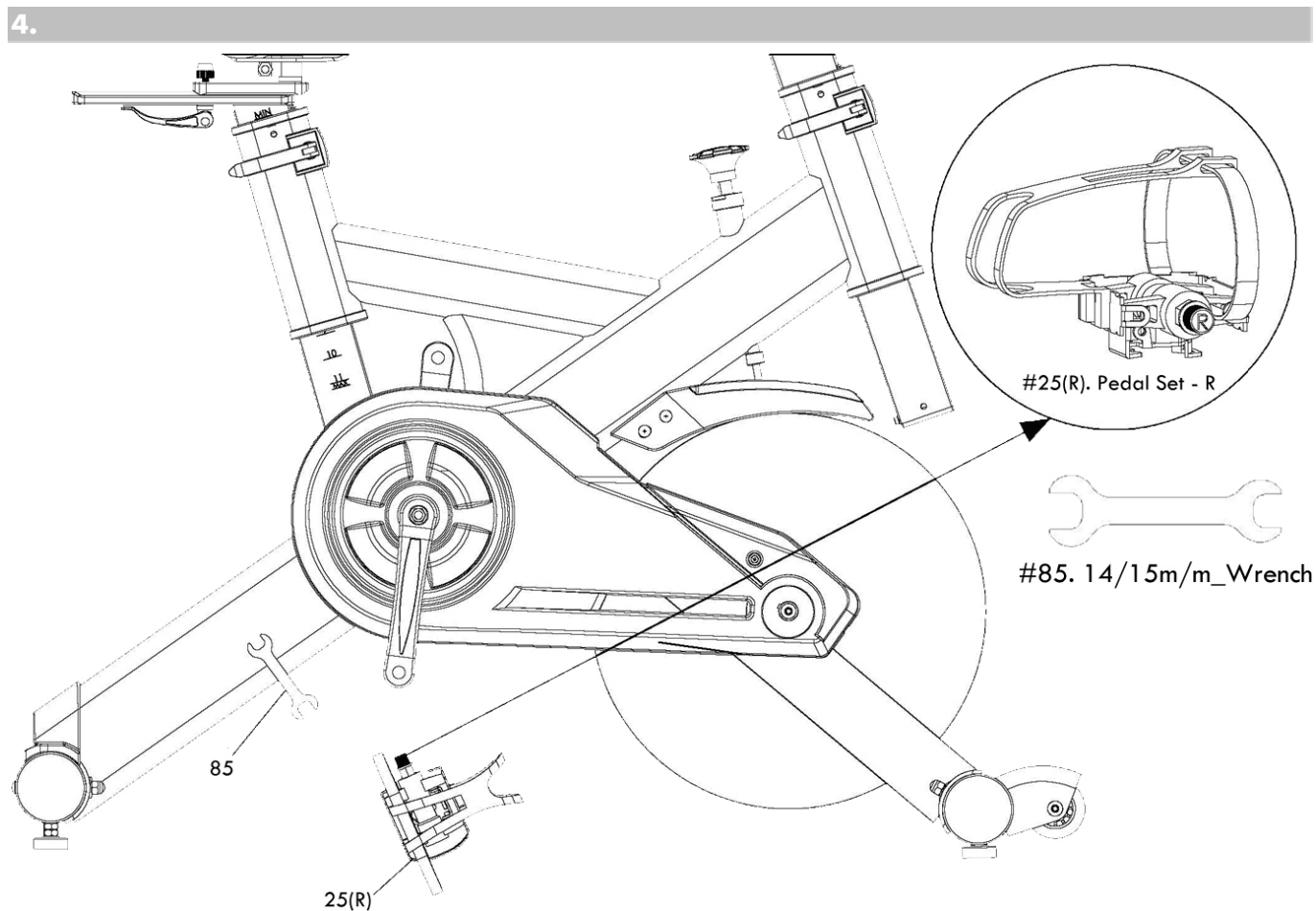
3.



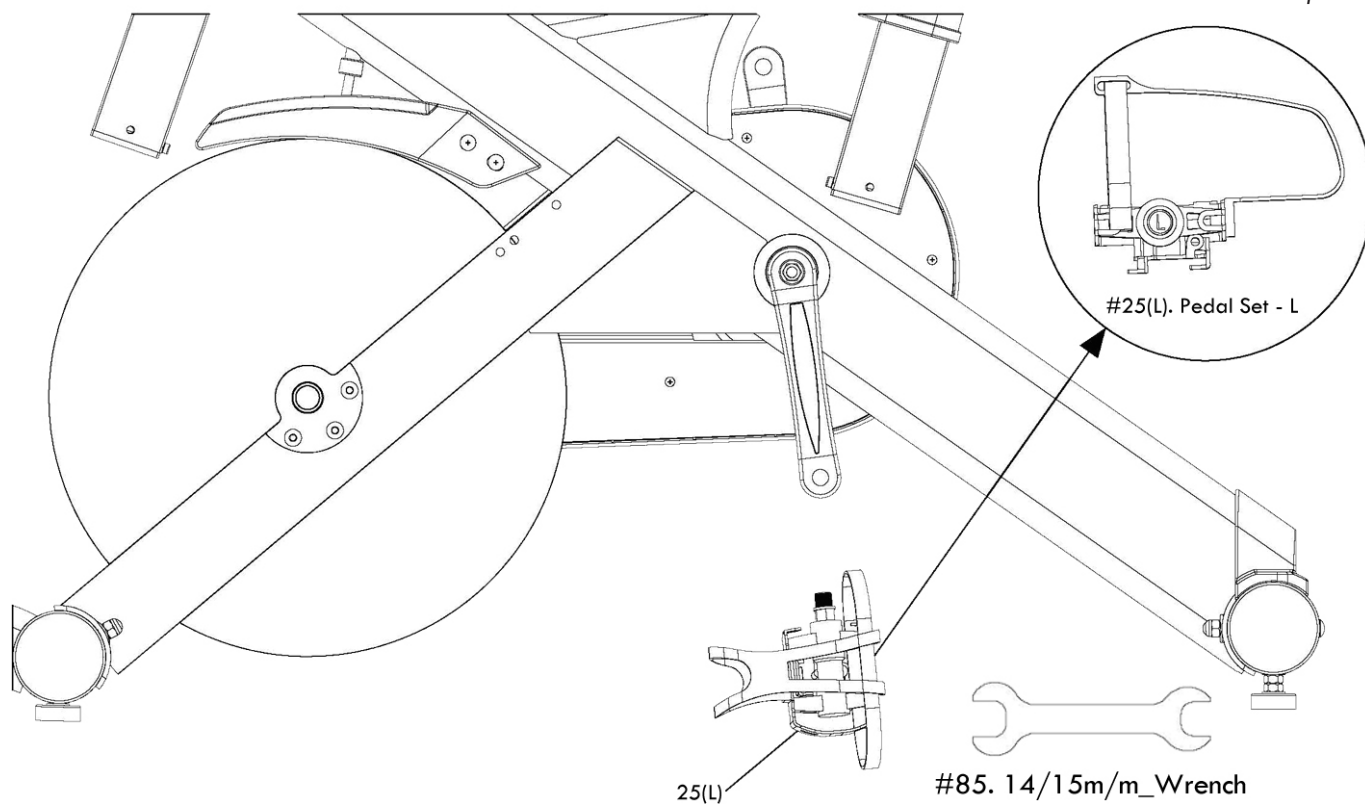
Step 4: Pedal Assembly

- Install the Left (25L) and Right (25R) pedal to the crank arm. Please note that the Left pedal has a reverse threaded bolt and needs to be tightened in a counterclockwise direction. The pedals are identified by either an R or L stamped into the end of the bolt.

Right pedal



Left pedal



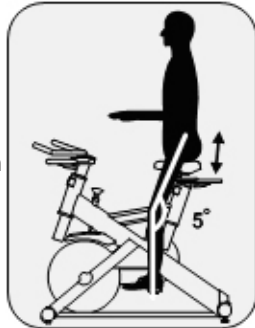
Adjustments & setup

Take some time to learn how to properly adjust the bike to your body; it will make your workouts more pleasant and a safer experience too. Riding the bike when it is incorrectly adjusted can result in discomfort and increase your risk of injury.

Adjustment of Seat Position

Seat Height Adjustment:

1. Standing next to the bike, adjust seat until it is about hip height.
2. Rotate crank arms until the pedals are in the vertical position.
3. Place your foot in toe cage of pedal closest to the floor and mount the bike. Ensure that the ball of your foot is over the center of pedal. Your leg should be slightly bent at the knee, about 5 degrees.
4. If your leg is too straight or your foot cannot touch pedal you will need to lower seat height. If your leg is bent too much you will need to raise seat height.
5. Dismount the bike. Loosen the quick release lever on seat tube and adjust up or down as necessary.
6. When seat is in the desired position, tighten the quick release lever to secure the seat tube.
7. Note the final position mark on the seat tube for future reference.



Seat Forward Adjustment:

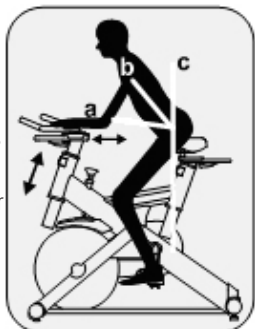
8. Sit on bike with crank arms in the 3 and 9 o'clock positions. For road bike training, a proper forward/aft position of the seat is achieved when small bump at the top of the shin is above pedal axle.
9. Dismount the bike. Loosen the quick release lever under the seat and slide the seat forward or backward as desired; then tighten the quick release lever.



Handlebar Adjustment

Handlebar Height Adjustment:

1. The Handlebar height is a matter of preference. Start with a handlebar height that is the same as the seat's height. Adjusting the handlebar higher will give the rider a more upright position; lower will result in a more crouched position.
2. Raise or lower the handlebar by loosening quick release lever on handlebar tube and adjust by sliding the handlebar mount up or down as desired. Then tighten the quick release lever to secure the handlebar tube. Note the final position



mark on handlebar tube for future reference.

Adjustment of Handlebar's Forward/Aft Position:

3. Loosen the quick release lever under the handlebar and slide the handlebar forward or backward as desired. Suitable forward/aft position should allow the rider to comfortably grasp the handlebar with a slight bend at the elbow.
4. Tighten the quick release lever to secure the handlebar.

How to use our dual function pedal

Attaching Cleats to Your Shoes:

If you have questions it is recommended that you consult a bicycle dealer for assistance, or refer to your shoe manufacturer's instructions.

When fixing the cleat the lateral center line should be under the center of the ball of the foot. Adjust forward and backward via the slots in the shoe sole. Adjust laterally via play between cleat washer and cleat. Tighten cleats very firmly. Cleat position can be fine-tuned, according to personal preference, after trial use. It may take time to find your optimum cleat setup.

Toe Clips:

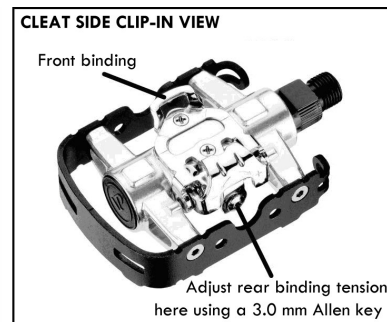
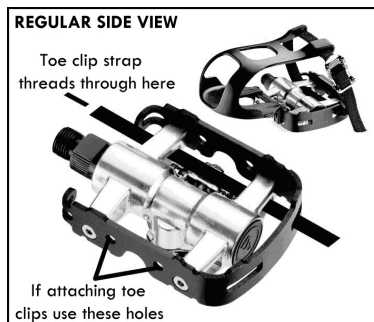
All standard toe clips can be attached to the pedals. Use fixing hardware and installation instructions supplied with toe clips and ensure the attachment screws are firmly tightened before use.

To Use Pedals:

Engage cleated shoes in pedals by placing cleat between bindings while pushing down.

Disengage by twisting heel outwards away from exercise bike.

Binding tension is adjustable and should be set so that cleat and shoe do not disengage when pedaling. Use an Allen key to turn tension adjusting screws, clockwise to increase binding tension, counterclockwise to decrease binding tension.



Moving and storage

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

- Standing in front of the device, tilt the device slowly towards you, and push from the front and push along the floor on the wheels at the front support. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.
- To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

Basic operation

Now that you have established a proper riding position, take a few minutes to ride the bike and determine that your position is comfortable. Start pedaling at a slow pace with your toes and knees pointed directly forward. Hold the handlebar lightly and in a position that allows your shoulders and upper body to relax. Pedal easily, at a low resistance until you feel confident that you could ride in that position for the duration of your workout.



WARNING!

If at any time during your workout, you feel chest pain, experience severe muscular discomfort, feel faint, or are short of breath, stop exercising at once. If the condition persists, you should consult your medical doctor immediately.

1. Pedaling resistance is controlled by the brake tension knob. Resistance can be changed at any time by turning brake tension knob: clock-wise for more resistance; counterclockwise for less resistance.
2. To apply the brake, press down on the brake tension knob.
3. Before dismounting, apply the brake to stop flywheel, or increase resistance and let flywheel come to a stop.
4. If the product is not stable, adjust the stabilizing screws under the rear support appropriately.

Basics on exercising

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually.

To set the exercising level, adjust the tension knob on the handlebar for a higher resistance.

For a higher resistance, turn the tension knob clockwise, for a lower resistance turn the tension knob counter-clockwise.

Maintenance

- Do not service internal parts of pedals. If they are found to be worn internally, we recommend replacing the pedal.
- Use of lubricants or cleaning solutions other than those so specified will result in diminished performance and a shorter life span for that part.

Maintenance Schedule

Pedals:

1. Ensure that pedals are tight in crank arms; that all screws on pedals are tight; and that the pedal straps are not frayed.
2. Before each use.

Frame:

1. Wipe down by using a soft damp clean cloth.
2. Daily.
3. Water.

Flywheel:

1. Wipe down by spraying on a rag and applying a light coat to sides of the flywheel.
2. Weekly.
3. WD-40 spray.

Brake pad:

1. Inspect for excessive wear or a dry leather brake pad.
2. Weekly.
3. 3-IN-ONE Oil or 10W oil. Do not use silicone-based lubricants.

Troubleshoot

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the device, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Technical data

Length 107 cm
Width 54 cm
Height 103 cm
Weight 68 kg

The Sprinter I meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Sprinter meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.



NOTE!

The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS!

Inhalt

Installation -

Wichtige Sicherheitshinweise	10
Montage	11
Einstellungen und Einrichtung	15
Transport und aufbewahrung	16

Fitness -

Bedienung der grundfunktionen	16
Basics in exercising	16

Maintenance -

Wartung	16
Wartungsplan	16
Betriebsstörungen	16
Technische daten	17

Product information -

Teiledarstellung	65
------------------	----

Herzlich willkommen in der welt des trainierens mit Tunturi!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM

Wichtige Sicherheitshinweise

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der

Nähe ist.

- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
- Verwenden Sie dieses Equipment nur für den bestimmungsmäßigen Gebrauch, wie in diesem Handbuch beschrieben ist. Fahren Sie auf diesem Rad nicht mit hoher Geschwindigkeit, wenn Sie das Rad noch nicht einige Zeit kennen und sicher bei geringerer Geschwindigkeit bedienen können.
- Das Rad hat KEINEN Leerlauf, das heißt, wenn das Laufrad in Bewegung ist, drehen sich auch die Pedale. Versuchen Sie nicht, das Laufrad anzuhalten, in dem Sie einen Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben, da dies zu Knieverletzungen führen kann. Versuchen Sie nicht, Ihre Füße von den Pedalen zu nehmen, wenn sich diese bewegen.
- Warten Sie, bis das Laufrad still steht, bevor Sie das Rad verlassen. Wenn Sie das Laufrad anhalten möchten, drücken Sie auf den Bremskopf.
- Versuchen Sie nicht, die Pedalkurbel mit der Hand zu bewegen. Fassen Sie keine Antriebsmechanismen an, wenn diese sich bewegen, da dies zu Verletzungen führen kann.
- Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine der Öffnungen des Rads fallen.
- Befolgen Sie die Anweisungen zur sicheren Verwendung des Equipments, einschließlich richtiger Sitzposition, Handgriffposition und Verwendung des Fußpositionssystems oder der Pedale. Versuchen Sie nicht, die Handgriff- und Sitzposition über den „Max.“-Wert zu bewegen.
- Lassen Sie für einen sicheren Betrieb mindestens 60 cm an jeder Seite und 100 cm hinter dem Gerät freien Raum.

Überprüfen Sie das Rad regelmäßig nach Schäden und Verschleiß. Nicht funktionierende Komponenten sollte umgehend ausgetauscht werden oder das Gerät sollte bis zur Reparatur nicht mehr genutzt werden. Ein Nichtbefolgen dieser Anweisungen kann die Effektivität des Trainings beeinträchtigen und zu Verletzungsgefahren für Sie selbst oder für andere führen sowie die Lebensdauer des Geräts verringern.

**BITTE BEWAHREN SIE DIESE
GEBRAUCHSANWEISUNG AUF!**

Montage

Packen Sie das Gerät zunächst aus. Eine detaillierte Montageanleitung finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Folgen Sie der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge.

Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau zunächst den Lieferumfang. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen an Ihren Händler, und nennen Sie ihm die Typenbezeichnung und Seriennummer des Geräts sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teils. Eine Ersatzteilliste finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Die Hardware-Komponenten sind in der Ersatzteilliste mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Die Richtungsangaben links, rechts, vorn und hinten gehen von der Trainingsposition aus. Verwahren Sie die Montagewerkzeuge, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben (zum Beispiel zum Verstellen des Geräts). Es sei darauf hingewiesen, dass für den Zusammenbau des Geräts eine zweite Person benötigt wird.

Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, das die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transports aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm. Außerdem wird empfohlen, das Paket auf einer Schutzmatte zu öffnen und das Produkt dort zusammenzubauen.

Schritt 1: Montage der vorderen und hinteren Stützen

- Installieren Sie die vorderen und hinteren Stützen mit vier Schlossschrauben (81) 3/8"×3-1/2", vier gewölbten Unterlegscheiben (83) 3/8" und vier Muttern (82) 3/8". Die vorderen und hinteren Stützen sind unterschiedlich. Achten Sie darauf, die Stützen mit dem Transporträdern in Richtung der Radvorderseite zu montieren.

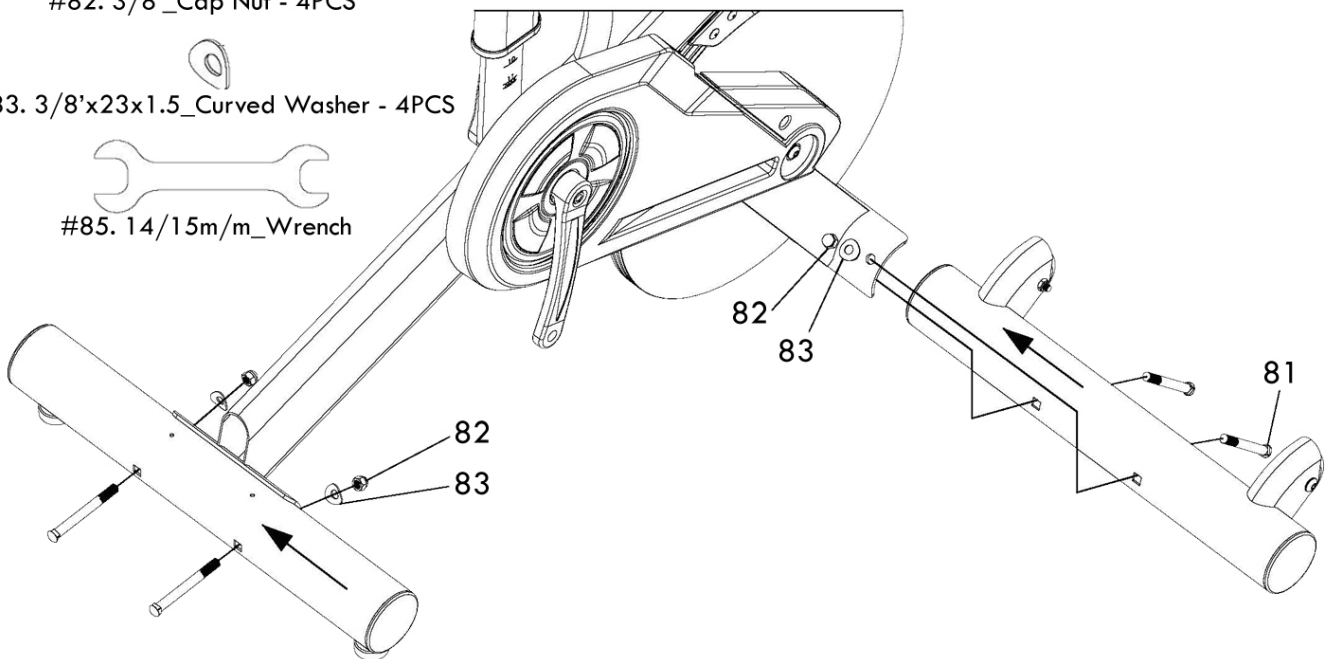
1.

#81. 3/8" x 3-1/2" Carriage Bolt - 4PCS

#82. 3/8" Cap Nut - 4PCS

#83. 3/8"x23x1.5 Curved Washer - 4PCS

#85. 14/15m/m Wrench



Carriage Bolt

Schlossschraube

Cap Nut

Muttermutter

Curved Washer

gewölbte Unterlegscheiben

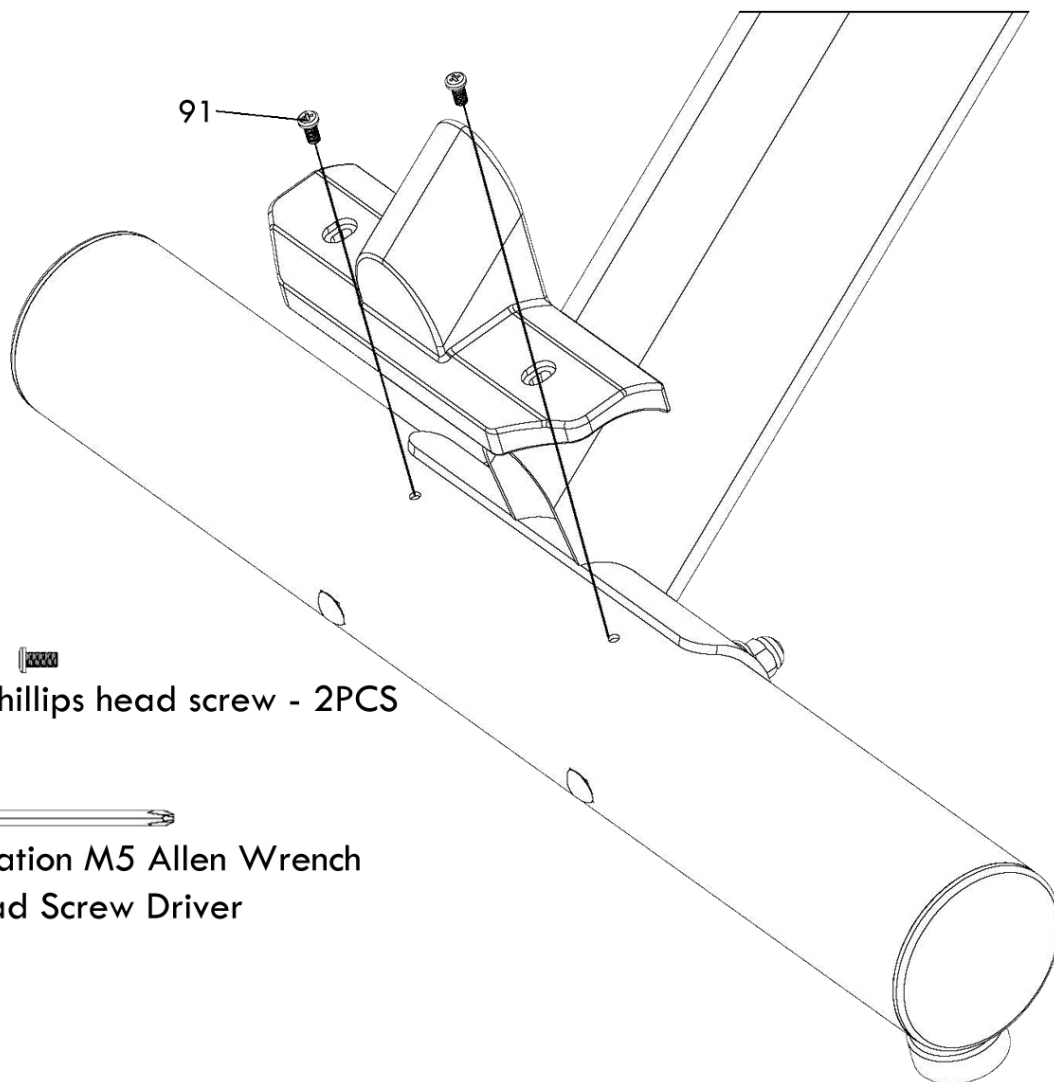
Wrench

Schraubenschlüssel

Schritt 2: Hintere Abdeckung

- Installieren Sie die hintere Stützenabdeckung mit zwei Schrauben (91) M5 x 10 mm

2.



#91. M5X10mm Phillips head screw - 2PCS



#86. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver

Philips head screw

Philips-Kopfschrauben

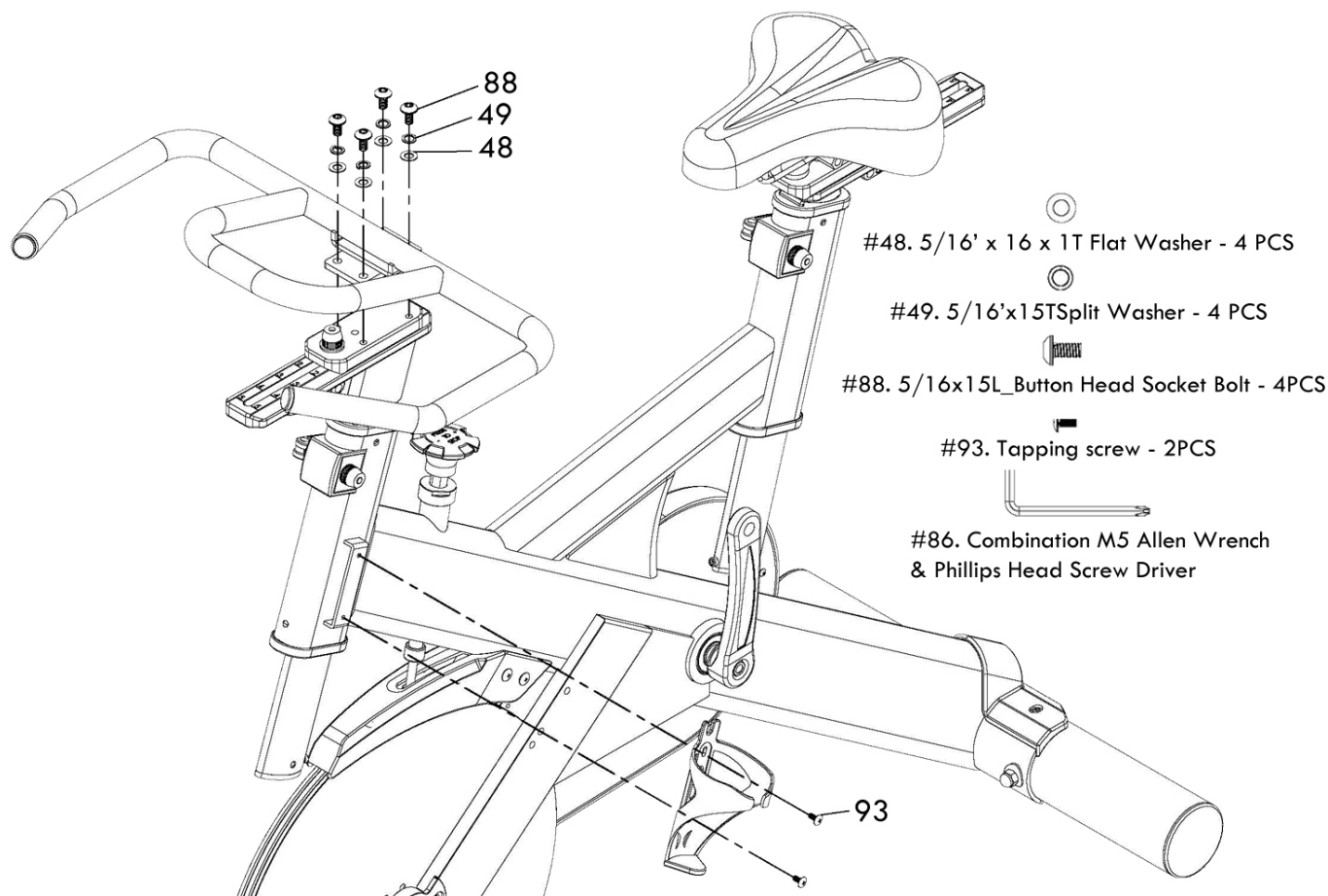
Combination M5 Allen Wrench & Philips head screw Driver

Kombinierter M5-Inbusschlüssel und Philips-Kopfschraubenschlüssel

Schritt 3: Handgriff und Flaschenhalter

- Installieren Sie den Handgriff mit vier Bolzen (88) 5/16", Schlitzscheiben (49) 5/16" und vier Unterlegscheiben (48) 5/16". Ziehen Sie die Bolzen gut fest.
- Bringen Sie den Flaschenhalter mit zwei Philips-Kopfschrauben (93) am Hauptrahmen an.

3.



Flat Washer

Unterlegscheibe

Split Washer

Schlitzscheiben

Button Head Socket Bolts

Rundkopf-Inbusschraube

Tapping Screw

Schneidschraube

Combination M5 Allen Wrench & Philips head screw Driver

Kombinierter M5-Inbusschlüssel und Philips-Kopfschraubenschlüssel

Schritt 4: Pedalmontage

- Installieren Sie das linke (25L) und das rechte (25R) Pedal an der Kurbel. Bitte achten Sie darauf, dass am linken Pedal ein Bolzen mit entgegengesetztem Gewinde angebracht wird, der gegen den Uhrzeigersinn festgezogen werden muss. Die Pedale sind mit einem R bzw. L am Ende des Bolzens gekennzeichnet.

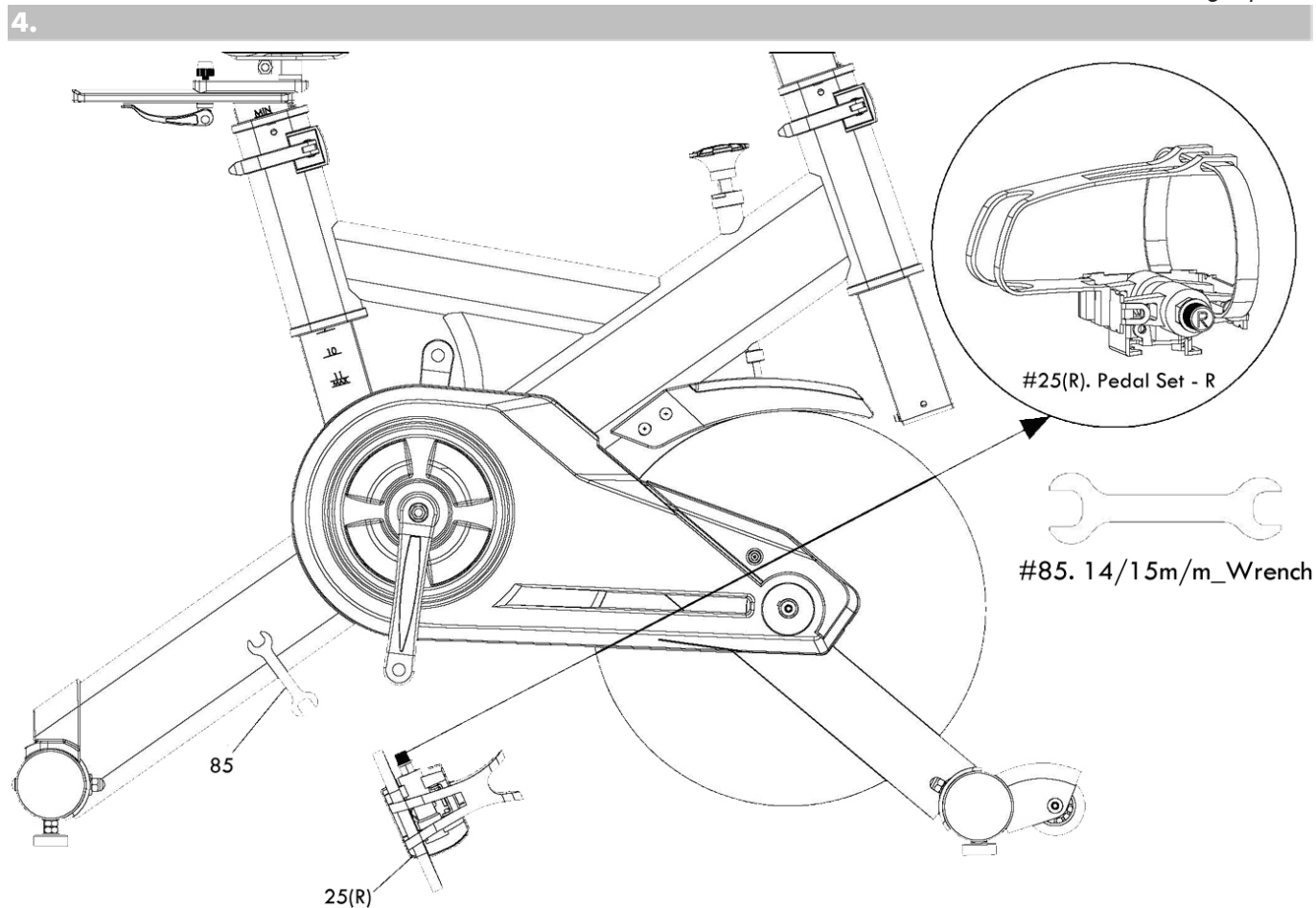
Pedal Set

Pedalset

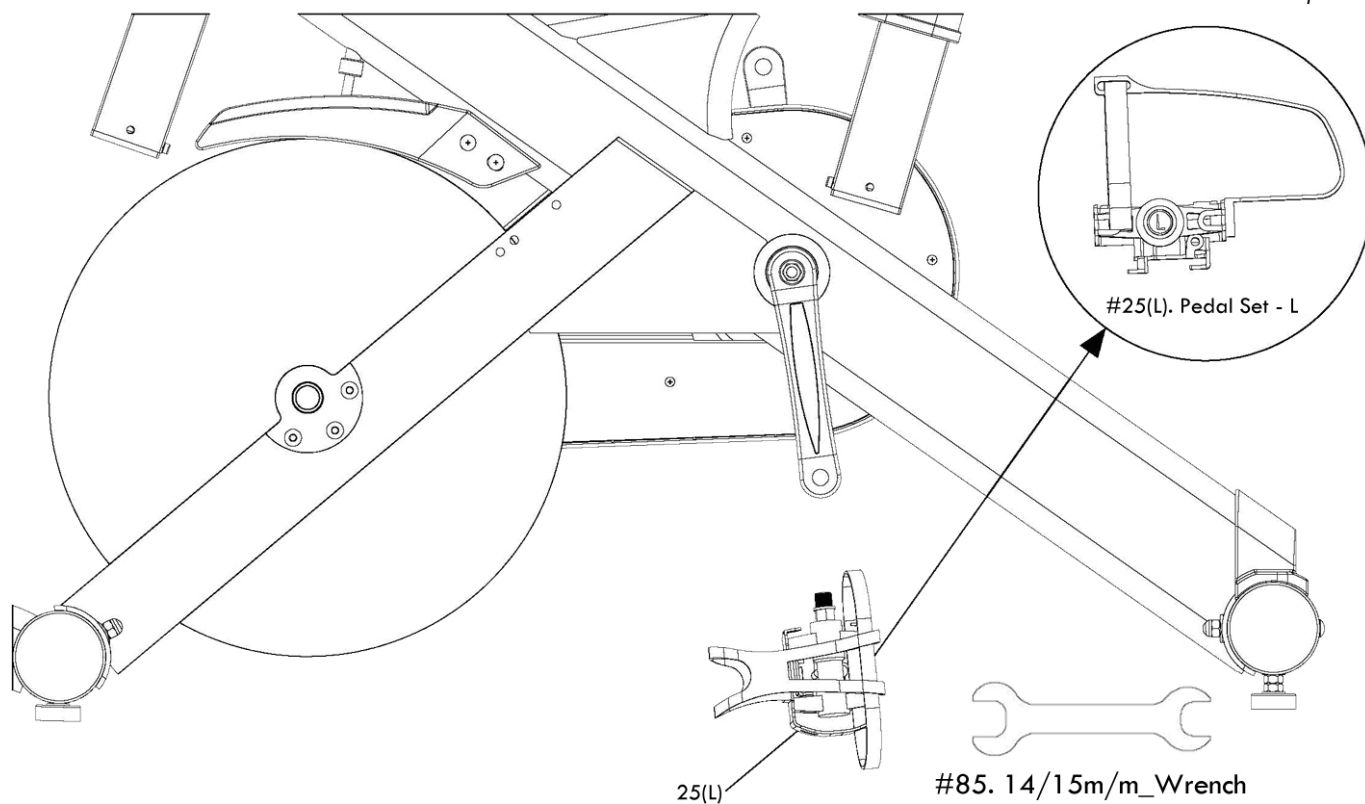
Wrench

Schraubenschlüssel

Right pedal



Left pedal



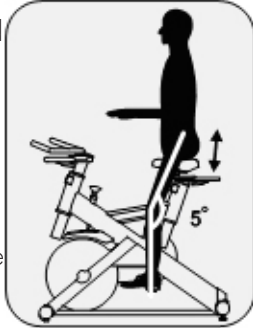
Einstellungen & einrichtung

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu lernen, wie das Rad richtig auf Ihren Körper eingestellt wird; das Training wird dadurch angenehmer und auch sicherer. Das Training auf einem schlecht eingestellten Rad kann unbequem sein und das Verletzungsrisiko erhöhen.

Einstellung der Sitzposition

Einstellung der Sitzhöhe:

1. Stellen Sie sich neben das Rad und stellen Sie den Sattel etwa auf Hüfthöhe ein.
2. Drehen Sie die Pedalkurbel, bis sich die Pedale in vertikaler Position befinden.
3. Stellen Sie einen Fuß in das untere Pedal und besteigen Sie das Rad. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Fußballen auf der Pedalmitte befindet. Ihr Bein sollte leicht eingeknickt sein, etwa 5 Grad.
4. Wenn Ihr Bein zu ausgestreckt ist oder Ihr Fuß das Pedal nicht erreicht, müssen Sie den Sattel niedriger stellen. Wenn Ihr Bein zu stark eingeknickt ist, müssen Sie den Sattel höher einstellen.
5. Steigen Sie vom Rad ab. Lösen Sie die Schnellspanner am Sattelrohr und schieben es nach oben oder unten.
6. Wenn sich der Sattel in der gewünschten Position befindet, ziehen Sie die Schnellspanner am Sattelrohr fest.



Einstellung der Sattelposition:

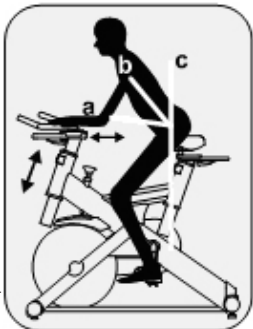
7. Setzen Sie sich auf das Rad mit den Pedalen in 3 und in 9 Uhr-Richtung. Für das Straßenradtraining ist eine geeignete Horizontalposition des Sattels dann erreicht, wenn sich die kleine Beule über dem Schienbein direkt über der Pedalachse befindet.
8. Steigen Sie vom Rad ab. Lösen Sie die Schnellspanner unter dem Sitz und schieben Sie den Sattel wie gewünscht nach vorne oder nach hinten; ziehen Sie die Schnellspanner dann wieder fest.



Einstellung des Handgriffs

Einstellung der Handgriffhöhe:

1. Die Handgriffhöhe ist Geschmackssache. Beginnen Sie mit einer Handgriffeinstellung auf Sattelhöhe. Eine höhere Einstellung der Handgriffe führt zu einer aufrechteren Sitzposition; eine niedrigere Einstellung führt zu einer etwas gekrümmteren Haltung.
2. Verstellen Sie den Handgriff, indem Sie die Schnellspanner am Handgriffrohr lösen und den Handgriff



nach oben oder unten verschieben. Ziehen Sie die Schnellspanner am Handgriffrohr dann wieder fest. Notieren Sie die Markierung am Handgriffrohr für spätere Einstellungen.

Einstellung der Horizontalposition des Handgriffs:

3. Lösen Sie die Schnellspanner unter dem Handgriff und schieben Sie diesen nach vorne oder nach hinten, wie gewünscht. Eine gute Horizontalposition sollte dem Fahrer einen komfortablen Griff mit leicht nach außen gebogenen Ellenbogen ermöglichen.
4. Ziehen Sie die Schnellspanner am Handgriffrohr dann wieder fest.

Verwendung unseres doppelunktionspedals

Pedalplatten an Ihren Schuhen anbringen:

Bei Fragen sollten Sie sich an einen Radhändler oder Ihren Schuhhersteller wenden.

Wenn Sie die Pedalplatten anbringen, sollte sich die zentrale seitliche Linie unter der Mitte des Fußballens befinden. Die Horizontaleinstellung erfolgt über die Ösen in der Schuhsole. Die Seiteneinstellung erfolgt über das Spiel zwischen Scheibe und Stollen. Pedalplatten gut festziehen. Die Pedalplattenposition kann genau eingestellt werden, je nach persönlicher Vorliebe und nach einem Testlauf. Es kann einige Zeit dauern, bevor Sie Ihre optimale Position gefunden haben.

Pedalhaken:

Alle Standard-Pedalhaken können an diesen Pedalen angebracht werden. Verwenden Sie die Befestigungen, die mit den Pedalhaken geliefert wurden und halten Sie sich an die mitgelieferte Anleitung und achten Sie darauf, dass die Schrauben vor der Verwendung gut festgezogen sind.

Pedale verwenden:

Klicken Sie die Schuhe mit den Pedalplatten in die Pedale ein, indem Sie die Platten zwischen die Bindungen stecken und nach unten drücken.

Lösen Sie die Platte, indem Sie die Schuhe nach außen weg vom Rad drehen.

Die Bindungsstärke ist einstellbar und sollte so sein, dass die Pedalplatte und der Schuhe beim Treten nicht herausrutschen. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel zur Einstellung der Bindungsstärke. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um die Bindungsstärke zu verringern.

REGULAR SIDE VIEW

Toe clip strap threads through here



CLEAT SIDE CLIP-IN VIEW

Front binding



Adjust rear binding tension here using a 3.0 mm Allen key

Transport und aufbewahrung

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

- Standing in front of the device, tilt the device slowly towards you, and push from the front and push along the floor on the wheels at the front support. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.
- To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

Bedienung der grundfunktionen

Nach der richtigen Einstellung des Rads, fahren Sie ein paar Minuten auf dem Rad und stellen Sie dabei fest, ob die Position bequem ist. Beginnen Sie langsam und achten Sie darauf, dass Zehen und Knie beim Treten nach vorne zeigen. Halten Sie den Handgriff locker in einer Position fest, in der Ihre Schulter und Ihr Oberkörper entspannt bleibt. Treten Sie leicht und bei geringem Widerstand, bis Sie das Gefühl haben, in dieser Position die gesamte Trainingsdauer zu verbleiben.



WARNUNG!

Wenn Sie an irgendeinem zeitpunkt des trainings hüft- oder muskelschmerzen verspüren, sich schwindelig fühlen oder kurzatmig werden, beenden Sie das training sofort. Wenn dieser zustand anhält, wenden sie sich umgehend an ihren arzt.

1. Der Pedalwiderstand wird mit dem Bremszugknopf eingestellt. Der Widerstand kann jederzeit geändert werden, in dem der Bremszugknopf gedreht wird: Im Uhrzeigersinn für einen stärkeren Widerstand; gegen den Uhrzeigersinn für einen geringeren Widerstand.
2. Um zu bremsen, drücken Sie auf den Bremszugknopf.
3. Bevor Sie vom Rad steigen, stoppen Sie das Laufrad mit der Bremse oder erhöhen Sie den Widerstand so, dass das Rad anhält.
4. Arbeiten Sie nicht an den Innenteilen der Pedale. Wenn die Innenteile der Pedale verschlissen sind, tauschen Sie die Pedale aus.
5. Die Verwendung von anderen Schmiermitteln und Lösungsmitteln als den angegebenen, verringert die Leistung und verkürzt die Lebensdauer der jeweiligen Teile

Allgemeines zum training

Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren. Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen.

Das Training sollte aus mindestens drei 30- minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert

werden. Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindigkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöht werden.

Wartung

- Arbeiten Sie nicht an den Innenteilen der Pedale. Wenn die Innenteile der Pedale verschlissen sind, tauschen Sie die Pedale aus.
- Die Verwendung von anderen Schmiermitteln und Lösungsmitteln als den angegebenen, verringert die Leistung und verkürzt die Lebensdauer der jeweiligen Teile

Wartungsplan

Pedale:

1. Achten Sie darauf, dass die Pedale fest an den Kurbeln sitzen; dass alle Schrauben an den Pedalen fest sind; und dass die Pedalriemen nicht ausgefranst sind.
2. Vor jeder Nutzung.

Rahmen:

1. Mit einem sauberen feuchten Tuch abwischen.
2. Täglich.
3. Wasser.

Laufrad:

1. Mit einem besprühten Putzlumpen eine dünne Schicht an den Seiten des Laufrads auftragen.
2. Wöchentlich.
3. WD-40 spray.

Bremsbelag:

1. Auf Verschleiß prüfen oder ein Leder-Bremsbelag verwenden.
2. Wöchentlich.
3. 3-IN-ONE-ÖL oder 10W-ÖL. Verwenden Sie keine silikonbasierten Schmiermittel.

Betriebsstörungen

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Technische daten

Länge 107 cm
Breite 54 cm
Höhe 103 cm
Gewicht 65 kg

Der Sprinter wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der Sprinter erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich **Tunturi** das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.



BITTE BEACHTEN!

Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME
TRAININGSTUNDEN MIT IHREM NEUEN
TRAININGSPARTNER.**

Inhoud

Installation -

Belangrijke veiligheidsinstructies	18
Montage	19
Aanpassingen en instelling	23
Transport en opslag	24

Fitness -

Basisgebruik	24
Fitness training	24

Maintenance -

Onderhoud	24
Onderhoudsschema	24
Gebruiksstorings	24
Technische gegevens	25

Product information -

Opengewerkte doorsnede	65
------------------------	----

Welkom in de wereld van Tunturi training!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi crosstrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM

Belangrijke veiligheidsinstructies

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw Tunturi Spinner. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd zorgvuldig op. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 150 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam trainen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- De trainer kan tijdens het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.

- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Houd kinderen tijdens de training buiten het bereik van de trainer. Houd huisdieren uit de buurt van het toestel wanneer het gebruikt of verplaatst wordt.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat. Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Stap niet op de kunststof behuizing.
- De voorwaarden van de garantie kunnen per land verschillen, zie hiervoor het garantieboekje.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. Probeer niet op deze fiets te rijden met een hoge trapsnelheid voordat u enige tijd op de fiets heeft gereden en het rijden met een lagere trapsnelheid vertrouwd aanvoelt.
- De fiets is NIET uitgerust met een vrijwielsysteem; als het vliegwiel in beweging is, zijn ook de pedalen in beweging. Probeer niet de fiets te stoppen door achteruit te trappen op de pedalen terwijl ze draaien, omdat dit in knieletsel kan resulteren. Probeer niet uw voeten los te maken van de pedalen terwijl de pedalen bewegen.
- Wacht tot het vliegwiel stilstaat voordat u van de fiets af stapt. Als u het vliegwiel wilt stoppen, drukt u op de remknop.
- Probeer de pedaalcranks niet met de hand te bewegen. Raak geen enkel deel van het aandrijfmechanisme aan terwijl het in beweging is, omdat dit kan resulteren in letsel.
- Nooit een voorwerp in een opening van de fiets laten vallen of steken.
- Volg de instructies voor veilig gebruik van het apparaat op, waaronder de juiste zithouding, de positie van het stuur en het gebruik van het voetpositioneringssysteem van de pedalen. Probeer niet de stuurpen en de zadelpen voorbij de aanduiding 'MAX.' in te stellen.
- Laat voor veilig gebruik minimaal 60 cm ruimte vrij aan de zijkanten van het apparaat en 100 cm aan de achterkant van het apparaat.

Inspecteer de fiets periodiek op beschadigingen en slijtage. Niet-werkende onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen, of het apparaat moet buiten gebruik blijven tot het is gerepareerd. Als u zich niet aan alle richtlijnen houdt, kan dit de effectiviteit van de training negatief beïnvloeden, kunt u uzelf (en mogelijk anderen) blootstellen aan letsel en kan de levensduur van het apparaat afnemen.

BEWAAR DEZE HANDLEIDING GOED

Montage

Controleer de inhoud van het pakket voordat u begint met de montage. Als er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De inhoud van het hardwarepakket is aangegeven met een * in de lijst met onderdelen. De aanwijzingen 'links', 'rechts', 'voor' en 'achter' zijn gegeven vanuit de gebruikspositie van het apparaat. Bewaar het montagegereedschap; mogelijk heeft u het later nodig, bijvoorbeeld voor het afstellen van het apparaat. NB: voor de montage zijn twee mensen nodig.

De verpakking bevat een zakje met silicaatkorrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van het apparaat worden weggegooid. Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm. Wij raden u ook aan om het pakket uit te pakken en het product te monteren op een beschermde ondergrond.

Stap 1: Montage van de steunstangen voor en achter

- Installeer de steunstangen voor en achter met vier 3/8" x 3-1/2" draagbouten (81), vier 3/8" verende tussenringen (83) en vier 3/8" dopmoeren (82). De voorstang is anders dan de achterstang. Monteer de steunstang met de transportwielen aan de voorkant van de fiets.

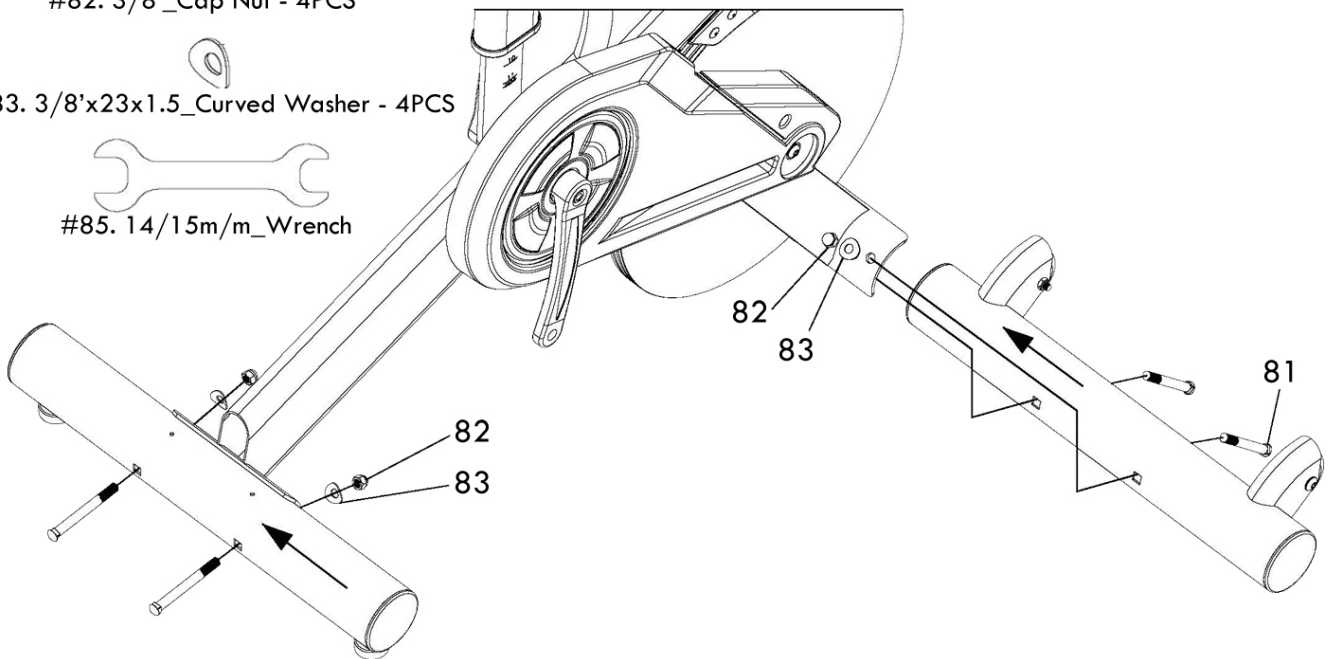
1.

#81. 3/8" x 3-1/2" Carriage Bolt - 4PCS

#82. 3/8" Cap Nut - 4PCS

#83. 3/8"x23x1.5_Curved Washer - 4PCS

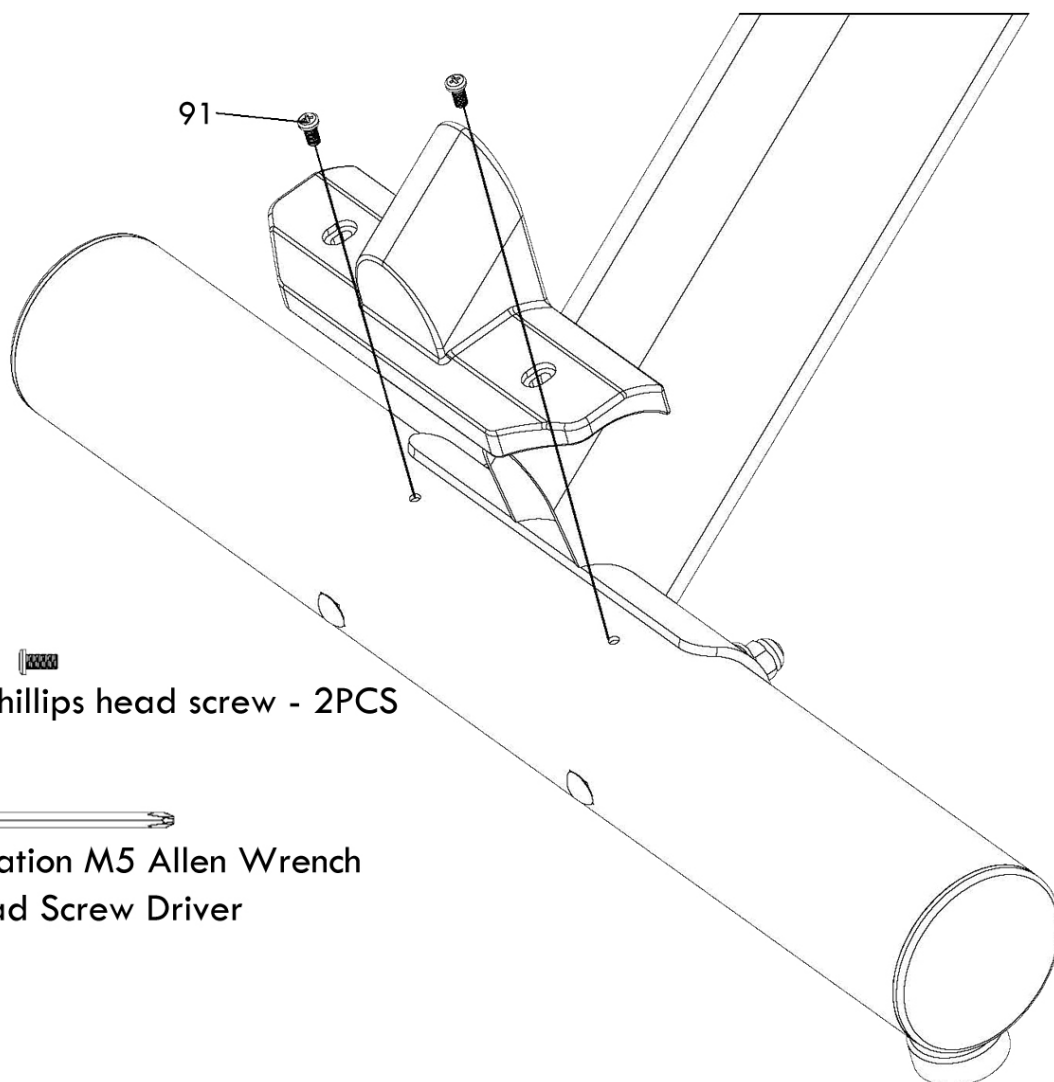
#85. 14/15m/m_Wrench



Stap 2: Afdekking achterkant

- Installeer de afdekking van de achterste steunstang met twee M5 x 10mm schroeven (91).

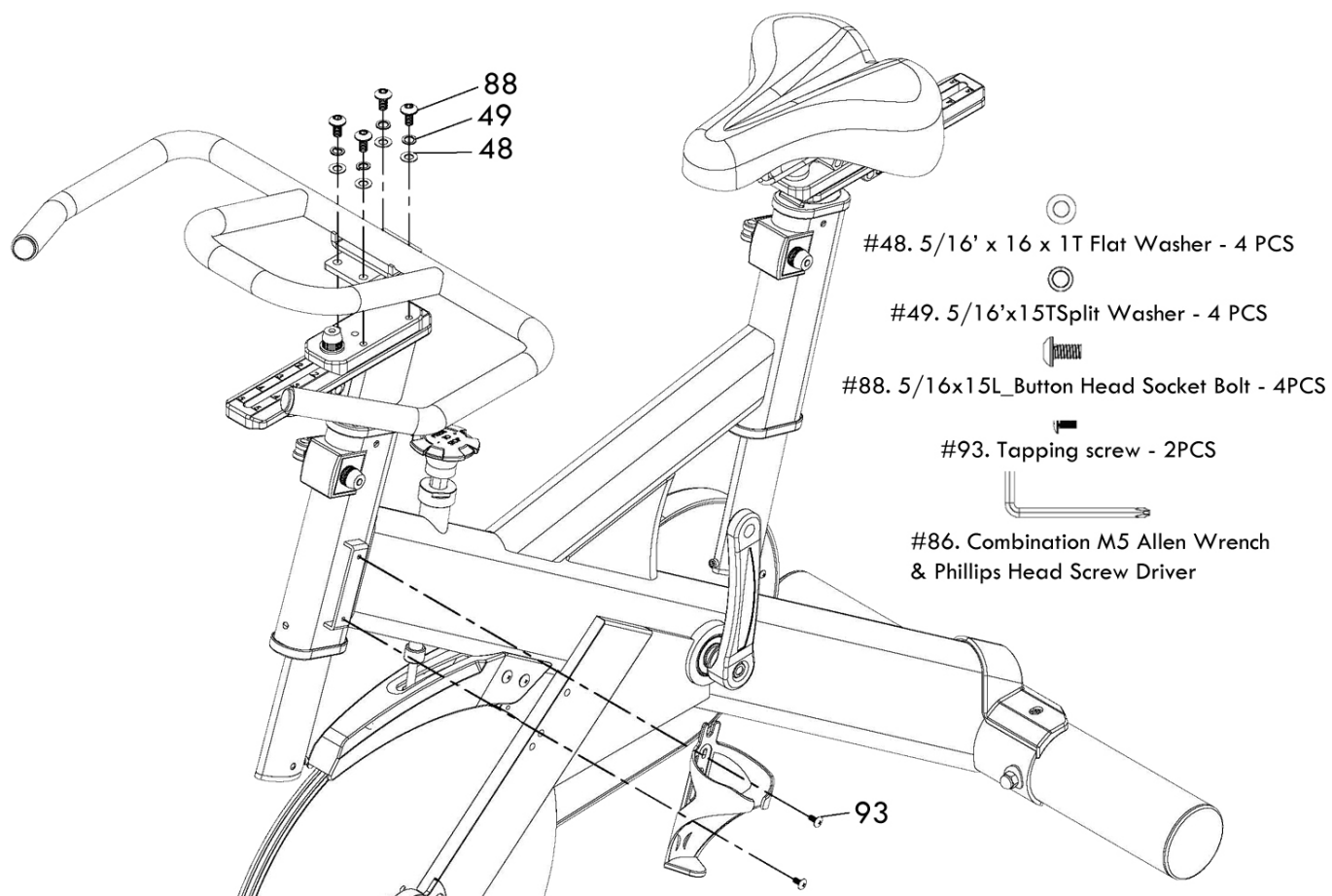
2.



Stap 3: Stuur en fleshouder

- Installeer het stuur met vier 5/16" x 15mm bouten (88), 5/16" splitringen (49) en 5/16" platte tussenringen (48). Draai de bouten stevig vast.
- Installeer de fleshouder op het hoofdframe met twee kruiskopschroeven (93).

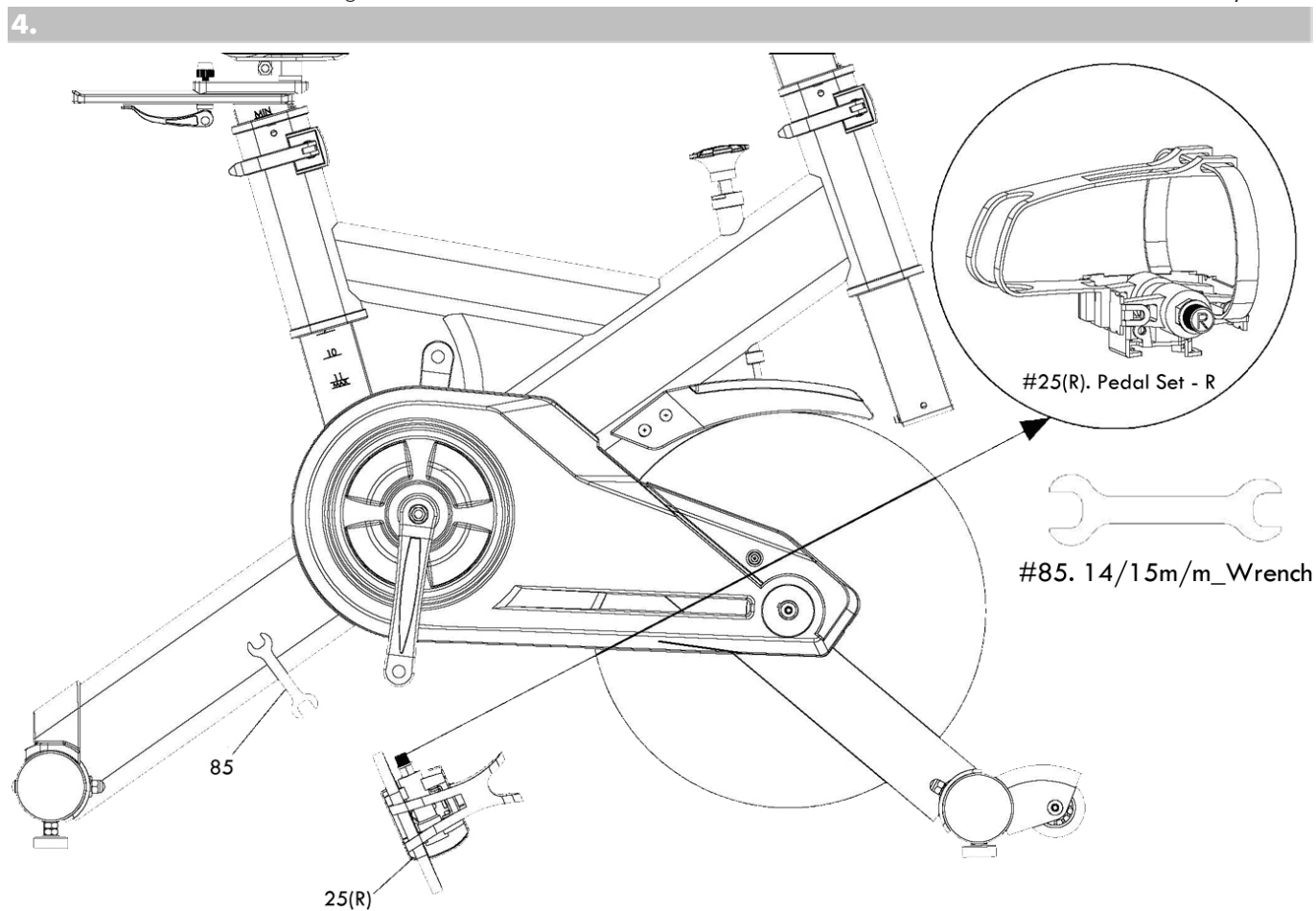
3.



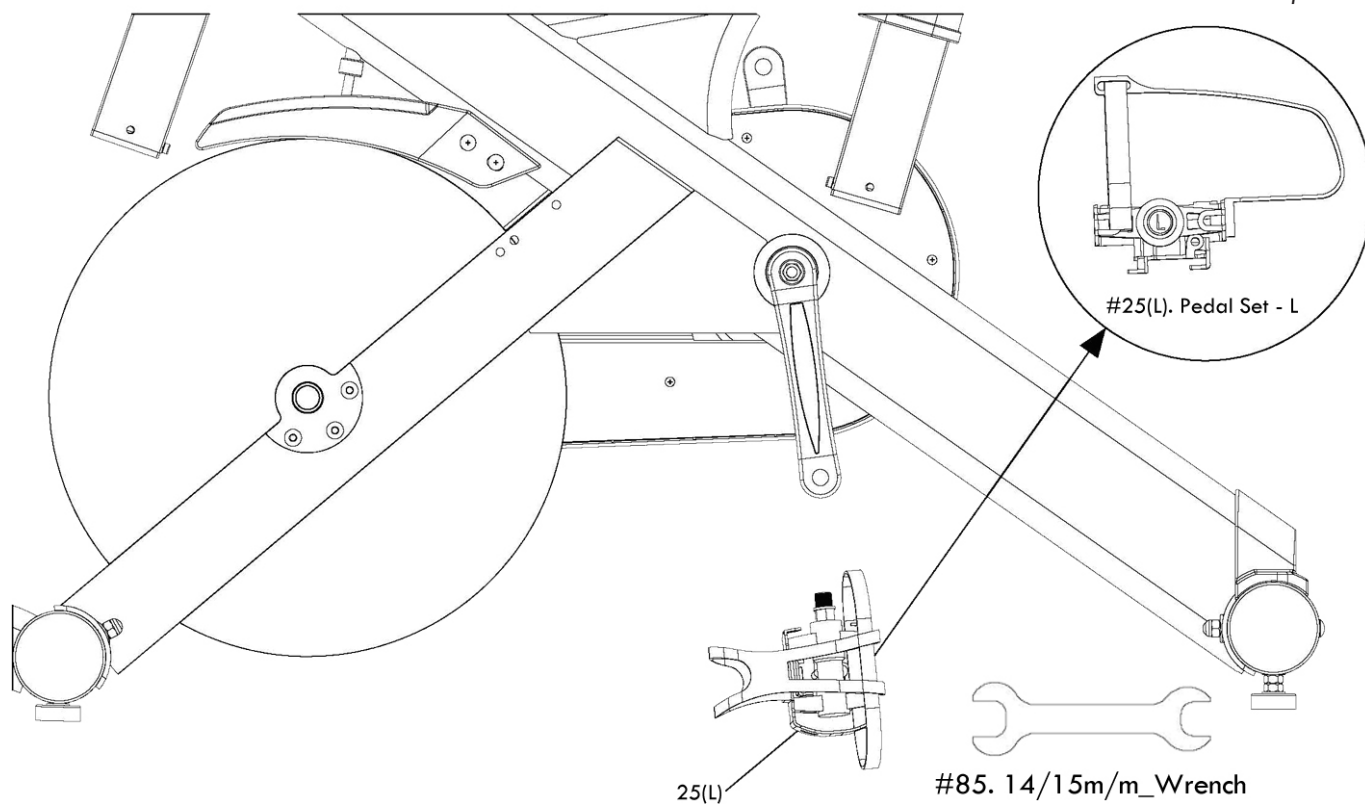
Stap 4: Pedalen

- Installeer het linker (25L) en rechter (25R) pedaal op de cranck. Let op: het linkerpedaal heeft een bout met omgekeerd schroefdraad en moet tegen de wijzers van de klok in worden vastgedraaid. De pedalen zijn te herkennen aan een R of L die in het uiteinde van de bout is aangebracht.

Rechterpedaal



Linkerpedaal



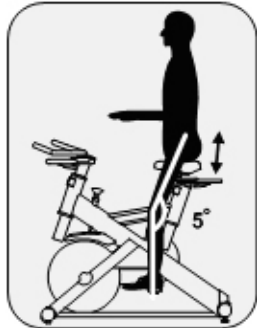
Aanpassingen en instelling

Neem er de tijd voor om te leren hoe u de fiets afstelt op uw lichaam; hierdoor wordt uw training aangenamer en het is bovendien veiliger. Als u op een verkeerd afgestelde fiets rijdt, kan dit leiden tot ongemakken en wordt de kans op letsel groter.

Aanpassing van de zadelpositie

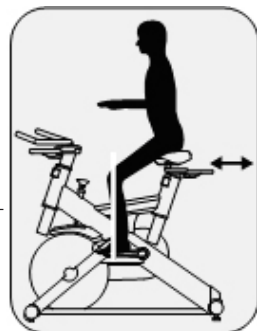
Hoogteverstelling van het zadel:

1. Ga naast de fiets staan en pas het zadel aan tot het zich ongeveer op heuphoogte bevindt.
2. Draai de crancks tot de pedalen zich in verticale positie bevinden
3. Plaats uw voet in de toe-clip van het pedaal dat zich het dichtst bij de grond bevindt en ga op de fiets zitten. Zorg dat de bal van uw voet zich boven het midden van het pedaal bevindt. Uw been moet bij de knie licht gebogen zijn, ongeveer 5 graden.
4. Als uw been te recht is of uw voet het pedaal niet kan raken, moet u het zadel lager zetten. Als uw been te veel gebogen is, moet u het zadel hoger zetten.
5. Stap van de fiets af. Maak de snelontgrendelingshendel van de zadelbuis los en zet het zadel hoger of lager.
6. Wanneer het zadel op de juiste hoogte staat, zet u de snelontgrendelingshendel weer vast om de zadelbuis vast te zetten.



Verstelling van het zadel naar voren/achteren:

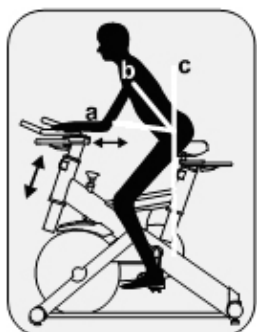
7. Ga op de fiets zitten met de crancks op de posities 3 en 9 uur. Voor training voor wegwielrenners wordt de juiste voor-/achterpositie van het zadel bereikt wanneer de kleine verhoging aan de bovenkant van het scheenbeen zich boven de pedaalas bevindt.
8. Stap van de fiets af. Maak de snelontgrendelingshendel onder het zadel los en schuif het zadel al naar gelang uw voorkeur naar voren of achteren. Zet de snelontgrendelingshendel daarna weer vast.



Aanpassing van het stuur

Hoogteverstelling van het stuur:

1. De hoogte van het stuur is een kwestie van voorkeur. Begin met een stuurhoogte die gelijk is aan de hoogte van het zadel. Door het stuur hoger te zetten, zit de berijder meer recht omhoog; als het stuur lager wordt gezet, zit de



berijder meer voorovergebogen.

2. Maak de snelontgrendelingshendel op de stuurbuis los en schuif het stuur omhoog of omlaag om het hoger of lager te zetten. Zet daarna de snelontgrendelingshendel weer vast om de zadelbuis vast te zetten. Markeer de uiteindelijke positie op de stuurbuis als geheugensteuntje.

Aanpassing vooruit/achteruit van de stuurpositie:

3. Maak de snelontgrendelingshendel onder het stuur los en schuif het stuur al naar gelang uw voorkeur naar voren of achteren. Bij een correcte voor-/achterpositie moet de berijder het stuur comfortabel kunnen vastpakken met licht gebogen ellebogen.
4. Zet de snelontgrendelingshendel weer vast om het stuur vast te zetten.

Aanpassing vooruit/achteruit van de stuurpositie:

5. Maak de snelontgrendelingshendel onder het stuur los en schuif het stuur al naar gelang uw voorkeur naar voren of achteren. Bij een correcte voor-/achterpositie moet de berijder het stuur comfortabel kunnen vastpakken met licht gebogen ellebogen.
6. Zet de snelontgrendelingshendel weer vast om het stuur vast te zetten.

Gebruik van de twee functies van de pedalen Klampen aan uw schoenen bevestigen:

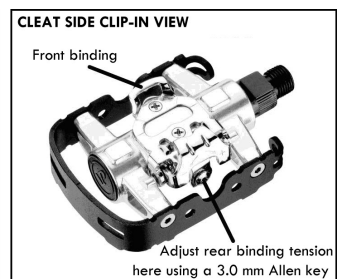
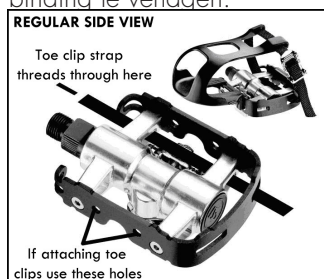
Als u vragen heeft, kunt u het beste een rijwielhandelaar om advies vragen of de instructies van de schoenenfabrikant raadplegen. Bij bevestiging van de klamp moet de laterale middenlijn zich onder het midden van de bal van de voet bevinden. Via de sleuven in de schoenzool kunt u de klamp verder naar voren of achteren schuiven. De aanpassing aan de zijanten vindt plaats via de speling tussen de klampring en de klamp. Maak de klampen zeer stevig vast. De positie van de klampen kan nog verder worden verfijnd, op basis van uw persoonlijke voorkeur, na proefgebruik. Het kan enige tijd kosten voordat u de optimale positie van de klampen heeft gevonden.

Toe-Clips:

All standard toe clips can be attached to the pedals. Use fixing hardware and installation instructions supplied with toe clips and ensure the attachment screws are firmly tightened before use.

Het gebruik van de pedalen:

Zet de schoenen met klampen in de pedalen door de klampen tussen de bindingen te plaatsen en omlaag te drukken. Maak de schoenen los van de pedalen door de hiel buitenwaarts te draaien, van de fiets weg. De spanning van de bindingen is instelbaar en moet zodanig worden ingesteld dat de klampen en de schoenen niet loskomen tijdens het trappen. Gebruik een inbussleutel om de spanning aan te passen: met de wijzers van de klok mee om de spanning van de binding te verhogen, tegen de wijzers van de klok in om de spanning van de binding te verlagen.



Transport en opslag

Wilt u uw trainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de Sprinter eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de Sprinter staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

Basisgebruik

Als u de juiste rijdpositie heeft ingesteld, fietst u eerst een paar minuten op de fiets om vast te stellen of uw positie comfortabel is. Begin met een lage snelheid te trappen met uw tenen en knieën vooruit gericht. Houd het stuur lichtjes vast, in een positie waarin uw schouders en bovenlichaam ontspannen zijn. Trap rustig door, met een lage weerstand, totdat u zeker weet dat u in die positie de hele training kunt afwerken.



WAARSCHUWING!

Als u op enig moment tijdens de training pijn op uw borst voelt, ernstige spierpijn krijgt, u duizelig voelt of buiten adem raakt, houd dan onmiddellijk op met de training. Als de toestand aanhoudt, moet u onmiddellijk uw huisarts raadplegen.

1. De trapweerstand wordt geregeld met de remspanningsknop. De weerstand kan op elk gewenst moment worden gewijzigd door de remweerstandsknop te draaien: met de wijsers van de klok mee voor meer weerstand, tegen de wijsers van de klok in voor minder weerstand.
2. Om te remmen drukt u op de remspanningsknop.
3. Voordat u van de fiets stapt, remt u om het vliegwiel te stoppen, of verhoogt u de weerstand en wacht u tot het vliegwiel is gestopt.

Fitness training

Trainen op een hometrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogen tot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

Onderhoud

- Voer geen onderhoud aan inwendige delen van de pedalen. Als een pedaal inwendig versleten is, adviseren we om het pedaal te vervangen.
- Gebruik van andere smeermiddelen of schoonmaakmiddelen dan hierboven genoemd, resulteert in verminderde prestaties en een kortere levensduur van het betroffen onderdeel.

Onderhoudsplan

Pedalen:

1. Zorg dat de pedalen goed vastzitten in de cranks, dat alle schroeven op de pedalen vast zijn aangedraaid en dat de pedaalriemen niet zijn gerafeld.
2. Voor elk gebruik.

Frame:

1. Schoonvegen met een zachte, schone, vochtig gemaakte doek.
2. Dagelijks.
3. Water.

Vliegwiel:

1. Schoonvegen door de spray op een doek te spuiten en een dun laagje aan te brengen op de zijden van het vliegwiel.
2. Wekelijks.
3. WD-40 spray.

Remschoen:

1. Inspecteren op overmatige slijtage of een droge leren remschoen.
2. Wekelijks.
3. 3-IN-EEN olie of 10W olie. Gebruik geen smeermiddelen op siliconenbasis.

1. Voer geen onderhoud aan inwendige delen van de pedalen. Als een pedaal inwendig versleten is, adviseren we om het pedaal te vervangen.
2. Gebruik van andere smeermiddelen of schoonmaakmiddelen dan hierboven genoemd, resulteert in verminderde prestaties en een kortere levensduur van het betroffen onderdeel.

Gebruiksstoringsen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingsen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingsen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen **ALTIJD** het modelnummer, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

Technische gegevens

Lengte 107 cm
Breedte 54 cm
Hoogte 103 cm
Gewicht 65 kg

De Sprinter voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De Sprinter voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

Tunturi is altijd gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.



BELANGRIJK!

De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi zijn goedgekeurd, laten de Tunturi product aansprakelijkheid geheel vervallen.

**WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN
MET UW NIEUWE TRAININGSPARTNER!**

Installation -

Importanti istruzioni di sicurezza	26
Istruzioni di montaggio	27
Regolazioni & Setup	31
Trasporto ed immagazzinaggio	32

Fitness -

Funzionamento di base	32
Esercizio	32

Maintenance -

Manutenzione	32
Programma di manutenzione	32
Disturbi durante l'uso	32
Dati tecnici	33

Product information -

Disegno con vista esplosa	65
---------------------------	----

Sei benvenuto nel mondo degli allenamenti Tunturi!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi: WWW.TUNTURI.COM

Importanti istruzioni di sicurezza

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione! La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo libretto.

Avvertenze sulla vostra salute

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

Avvertenze sull'ambiente

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo

può essere immagazzinato da -15 a +40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

Avvertenze sull'uso dell'attrezzo

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Accertarsi che non vi siano animali domestici vicino all'apparecchio in movimento o durante l'esercizio.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.
- Usare questo apparecchio solo per lo scopo previsto come descritto nel presente manuale. Non cercare di usare questa cyclette con una velocità di pedale elevata prima di aver preso la sufficiente familiarità con la cyclette e di avere una sufficiente pratica nell'utilizzarla ad una velocità di pedale più lenta.
- La cyclette NON è dotata di un sistema a ruota libera, il che significa che quando il volano è in movimento, i pedali saranno anch'essi in movimento. Non cercare di fermare l'unità applicando una pressione all'indietro sui pedali mentre stanno girando, perché ci si potrebbe fare male al ginocchio. Non cercare di togliere il piede dai pedali mentre sono in movimento.
- Attendere che il volano si fermi prima di scendere dalla cyclette. Se si vuole fermare il volano, premere la manopola del freno.
- Non cercare di girare le pedivelle dei pedali con la mano. Non toccare nessun meccanismo rotante mentre è in movimento, perché potrebbero verificarsi delle lesioni.
- Seguire le istruzioni per un uso sicuro dell'apparecchio, compresa una posizione corretta del sellino, la posizione del manubrio, e l'uso del sistema di posizionamento del piede nei pedali. Non cercare di alzare il tubo di supporto del manubrio e il tubo reggisella oltre la gradazione 'MAX'.
- Per un utilizzo sicuro, garantire almeno 60 cm di spazio libero su entrambi i lati dell'unità e 100 cm di spazio libero sul retro dell'unità.

Controllare regolarmente la cyclette per accertarsi che non vi siano danni o pezzi consumati. I componenti inutilizzabili andrebbero immediatamente sostituiti oppure non si dovrebbe usare l'apparecchio fino all'avvenuta riparazione. La mancata osservanza di tutte le linee guida potrebbe compromettere l'efficacia degli esercizi, esporre l'utilizzatore (e probabilmente anche altre persone) ad eventuali lesioni, e ridurre la durata di vita dell'apparecchio.

CONSERVARE QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI

Istruzioni di montaggio

Prima di iniziare l'assemblaggio, controllare il contenuto della confezione. Se manca qualche parte, contattare il proprio rivenditore indicando modello, numero di serie dell'apparecchio e numero di ricambio della parte mancante. In fondo alla presente guida si trova un elenco dei ricambi. I componenti presenti nella confezione sono contrassegnati con un * nell'elenco dei ricambi. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Conservare gli attrezzi di montaggio, perché potrebbero tornare utili, ad esempio per regolare l'apparecchio. Si tenga presente che per il montaggio sono necessarie due persone.

L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità quando si ripone l'apparecchio e durante il trasporto. Eliminare il sacchetto dopo il disimballaggio dell'apparecchio. Mantenere uno spazio di libero di almeno 1 mt. intorno all'apparecchio. Raccomandiamo inoltre di aprire la confezione e assemblare il prodotto su una base protettiva.

Passaggio 1: Post-montaggio del supporto anteriore e posteriore

- Installare il tubo di supporto anteriore e posteriore con quattro bulloni a testa tonda da 3/8"x3-1/2" (81), quattro rondelle curve da 3/8" (83) e quattro dadi ciechi da 3/8" (82). I tubi di supporto anteriore e posteriore sono diversi. Accertarsi di montare il tubo di supporto con le ruote di trasferimento sulla parte anteriore della cyclette.

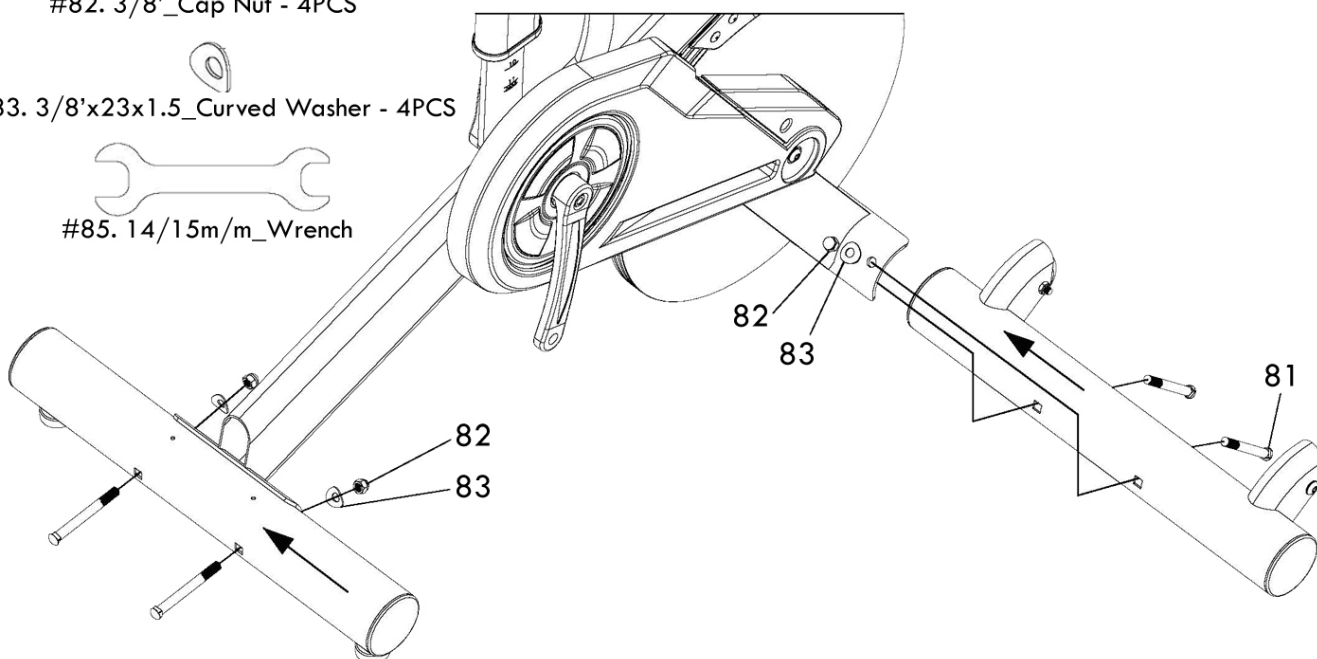
1.

#81. 3/8' x 3-1/2' _Carriage Bolt - 4PCS

#82. 3/8' _Cap Nut - 4PCS

#83. 3/8'x23x1.5_Curved Washer - 4PCS

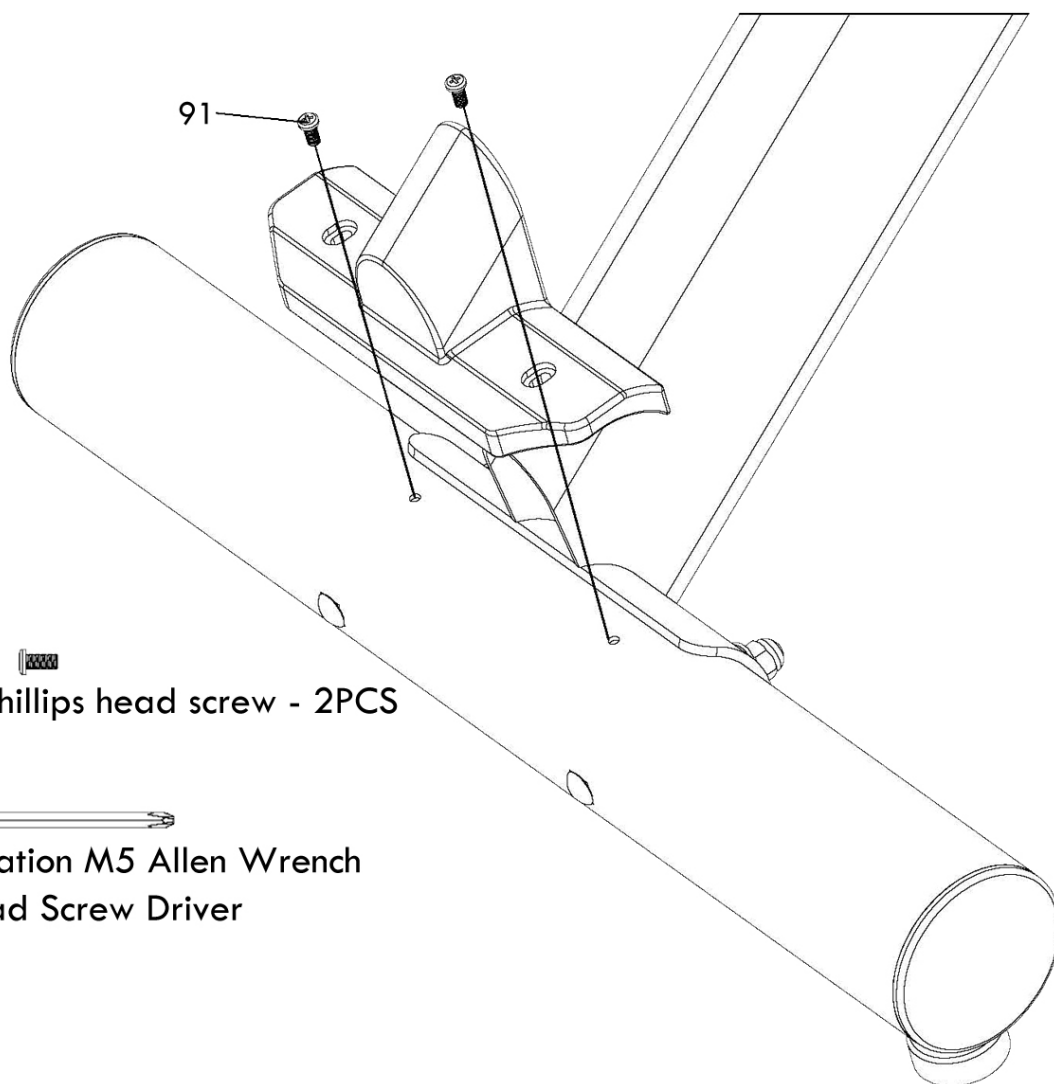
#85. 14/15m/m_Wrench



Passaggio 2: Coperchio posteriore

- Installare il coperchio del tubo di supporto posteriore con due viti M5 x 10mm (91).

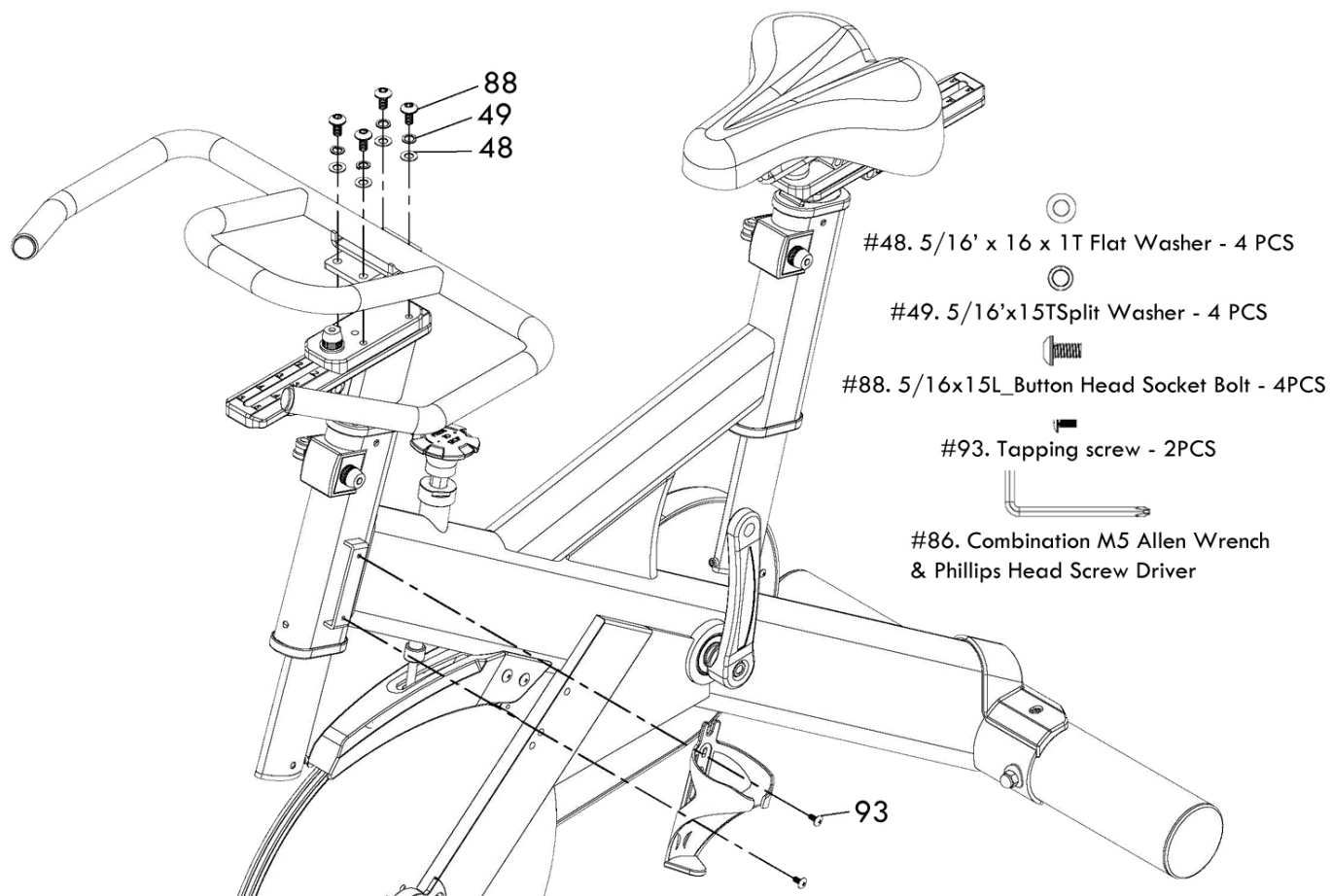
2.



Passaggio 3: Manubrio e portaborraccia

- Installare il manubrio con quattro bulloni da 5/16" x 15mm (88), rondelle spaccate da 5/16" (49) e quattro rondelle piatte da 5/16" (48). Serrare bene i bulloni.
- Installare il portaborraccia alla struttura principale con due viti a testa esagonale (93).

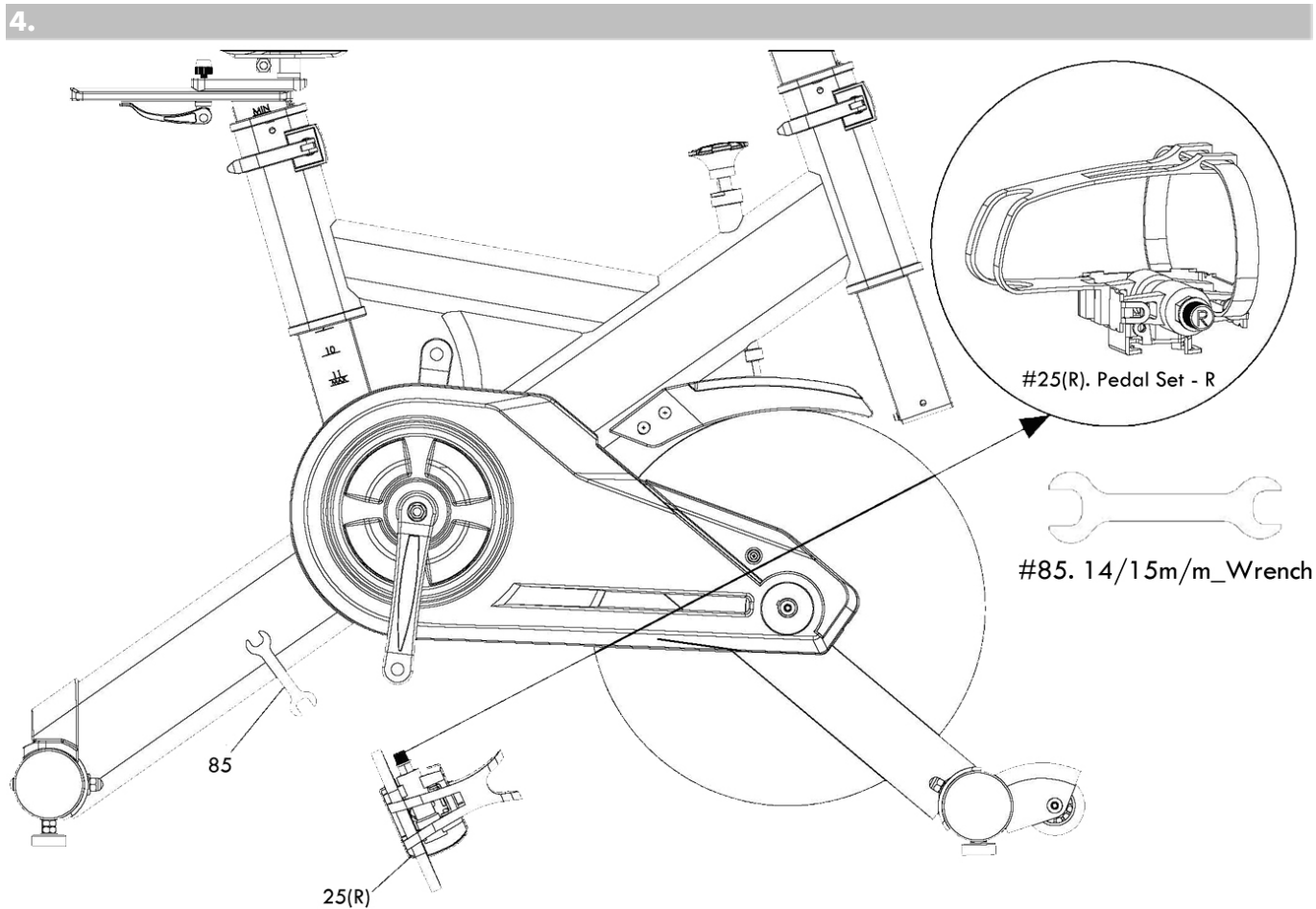
3.



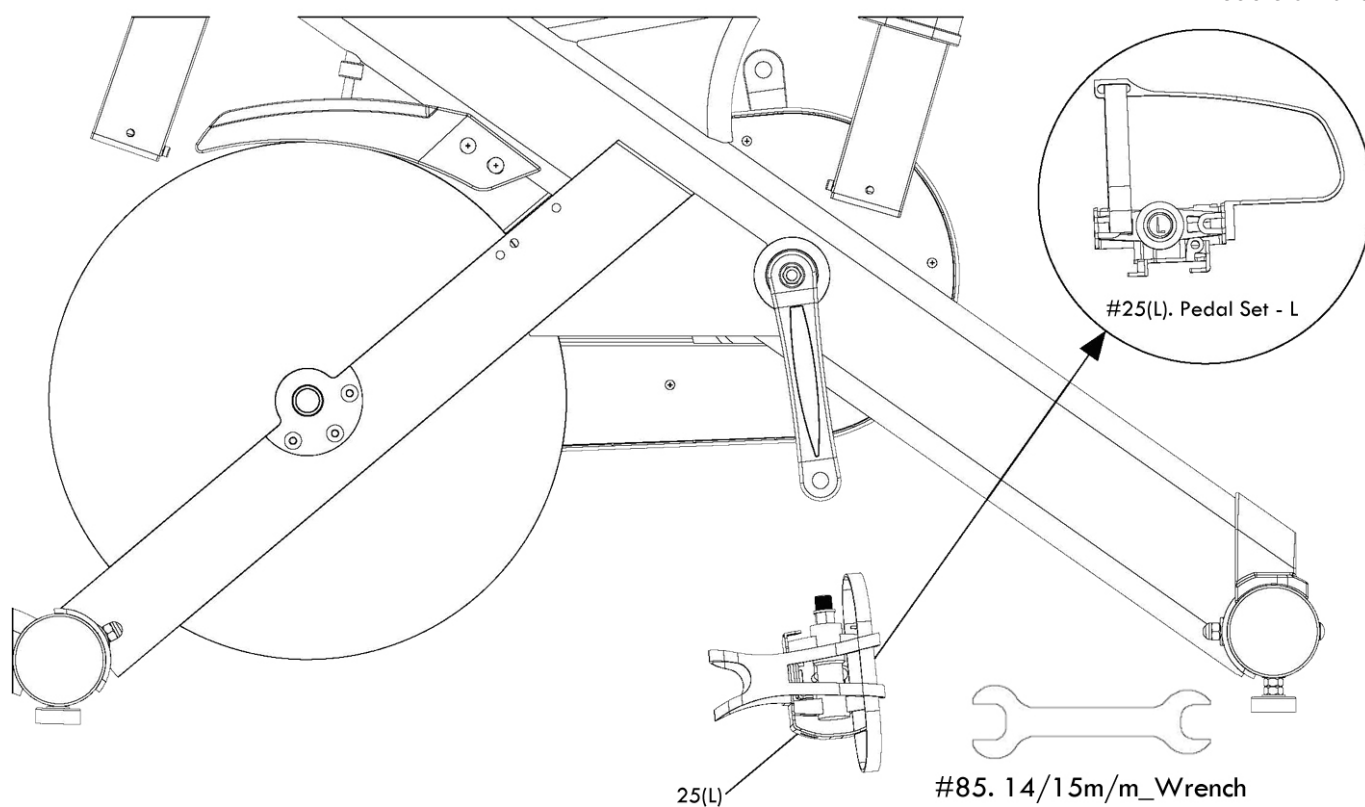
Passaggio 4: Montaggio dei pedali

- Installare i pedali Sinistro (25L) e Destro (25R) al perno delle pedivelle. Si noti che il pedale sinistro ha un bullone filettato al contrario e va serrato in senso antiorario. I pedali sono identificati con le lettere R o L impresse sulla parte finale del bullone.

Pedale destro



Pedale sinistro



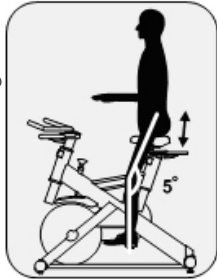
Regolazione setup

Prendete il tempo necessario per regolare correttamente la bicicletta al vostro corpo; questo renderà i vostri esercizi più piacevoli ed anche più sicuri. Usare la bicicletta con una regolazione incorretta potrebbe essere scomodo e causare il rischio di lesioni.

Regolazione della posizione del sellino

Regolazione dell'altezza del sellino:

1. Mettendosi accanto alla bicicletta, regolare il sellino fino a quando non sarà più o meno all'altezza delle anche.
2. Ruotare i perni delle pedivelle fino a quando i pedali non si troveranno in posizione verticale.
3. Mettere il piede nell'apposita gabbietta fermapièdi il più vicino possibile al pavimento e salire sulla bicicletta. Accertarsi che la pianta del piede si trovi al centro del pedale. La gamba dovrebbe essere leggermente abbassata verso il ginocchio, di circa 5 gradi.
4. Se la gamba è troppo tesa o se il piede non riesce a toccare il pedale, si dovrà abbassare l'altezza del sellino. Se la gamba è piegata troppo si dovrà alzare l'altezza del sellino.
5. Scendere dalla bicicletta. Allentare la leva di sblocco rapido sul tubo del sellino e regolare su o giù come necessario.
6. Quando il sellino si troverà nella posizione desiderata, stringere la leva di sblocco rapido per bloccare il tubo del sellino.
7. Annotare il segno di posizione finale sul tubo del sellino per un riferimento futuro.



Regolazione del sellino in avanti:

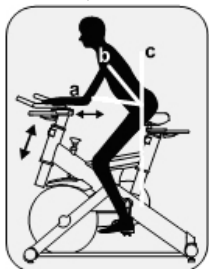
8. Sedersi sulla bicicletta con i perni delle pedivelle nelle posizioni ore 3 e ore 9. Per l'esercizio della bicicletta da strada, si ottiene una posizione corretta del sellino in avanti quando la piccola protuberanza in alto sullo stinco è sopra l'asse del pedale.
9. Scendere dalla bicicletta. Allentare leva di sblocco rapido sotto il sellino e far scivolare il sellino in avanti o all'indietro come desiderato; quindi stringere la leva di sblocco rapido.



Regolazione del manubrio

Regolazione dell'altezza del manubrio:

1. L'altezza del manubrio è una questione di preferenza. Iniziare con un'altezza del manubrio che sia uguale all'altezza del sellino. La regolazione più in alto del manubrio darà all'utilizzatore una posizione più retta; una regolazione più bassa comporterà una posizione più accovacciata.
2. Alzare o abbassare il manubrio



allentando la leva di sblocco rapido sul tubo del manubrio e regolarlo facendo scivolare il gruppo del manubrio su o giù come desiderato. Quindi serrare la leva di sblocco rapido per bloccare il tubo del manubrio. Annotare il segno di posizione finale sul tubo del manubrio per un riferimento futuro.

Regolazione della posizione in avanti del manubrio:

3. Allentare la leva di sblocco rapido sotto il manubrio e far scivolare il manubrio in avanti o all'indietro come desiderato. Una posizione corretta in avanti dovrebbe consentire all'utilizzatore di afferrare agevolmente il manubrio con un leggero abbassamento al gomito.
4. Serrare la leva di sblocco rapido per bloccare il manubrio.

Come usare il nostro pedale a doppia funzione:

Se avete domande da fare vi consigliamo di chiedere assistenza ad un rivenditore di biciclette, o di consultare le istruzioni del produttore delle scarpette. Quando si fissa la tacchetta, la linea centrale laterale dovrebbe trovarsi sotto il centro del cuscinetto plantare. Regolare avanti e indietro tramite le fessure nella suola della scarpetta. Regolare lateralmente giocando tra la rondella della tacchetta e la tacchetta. Serrare bene le tacchette. La posizione della tacchetta può essere regolata bene, secondo le preferenze personali, dopo un giro di prova. Potrebbe servire del tempo prima di trovare il proprio setup ottimale della tacchetta.

Puntapièdi:

Tutti i puntapièdi standard possono essere attaccati ai pedali. Utilizzare viterie e istruzioni d'installazione fornite con i puntapièdi e garantire che le viti di fissaggio siano serrate bene prima dell'uso.

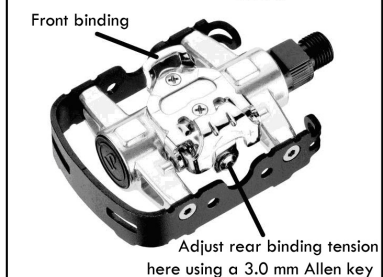
Utilizzo dei pedali:

Mettere le scarpette tacchettate nei pedali inserendo la tacchetta fra i lacci premendo giù. Staccarsi ruotando la caviglia lontano dalla bicicletta per gli esercizi. La tensione di connessione è regolabile e andrebbe impostata di modo che la tacchetta e la scarpa non si stacchino quando si pedala. Utilizzare una chiave a brugola per girare le viti di regolazione della tensione, in senso orario per aumentare la tensione, in senso antiorario per diminuirla.

REGULAR SIDE VIEW



CLEAT SIDE CLIP-IN VIEW



Trasporto ed immagazzinaggio

Wilt u uw trainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de Sprinter eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de Sprinter staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

Funzionamento di base

Adesso che avete stabilito una posizione corretta, utilizza-
te la bicicletta per qualche minuto per vedere se la vostra
posizione è comoda. Iniziate a pedalare lentamente con
le punte dei piedi e le ginocchia puntati direttamente in
avanti. Tenere leggermente il manubrio in una posizione
che consente alle vostre spalle e alla parte superiore del
corpo di rilassarsi. Pedalate rilassati, con poca resistenza
fino a quando non vi sentite confidenti nel poter pedalare
in quella posizione per la durata del vostro esercizio.



AVVERTENZA!

Se in qualsiasi momento durante il vostro esercizio, sentite dei
dolori al petto, se provate qualcosa di strano a livello muscolare,
vi sentite svenire, o vi manca il respiro, interrompete immedia-
tamente l'esercizio. Se la condizione persiste, dovrete consultare
immediatamente il vostro medico.

1. La resistenza della pedalata è controllata dalla manopola di tensione dei freni. La resistenza può essere cambiata in qualsiasi momento ruotando la manopola di tensione dei freni: in senso orario per avere più resistenza; in senso antiorario per avere meno resistenza.
2. Per frenare, premere la manopola della tensione del freno.
3. Prima di scendere, frenare per fermare il volano, o aumentare la resistenza e far fermare il volano.

Esercizio

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata per persone di tutte le età. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo umano di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovrete mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Per esempio, mentre si pedala si dovrebbe riuscire a parlare. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso.

Manutenzione

La Sprinter richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

Programma di manutenzione

Pedali:

1. Accertarsi che i pedali siano ben stretti nei perni delle pedivelle; che tutte le viti sui pedali siano ben strette; e che i lacci dei pedali non siano andati.
2. Prima di ogni utilizzo.

Telaio:

1. Pulire con un panno morbido umido pulito.
2. Tutti i giorni.
3. Acqua.

Volano:

1. Pulire spruzzando su uno straccio ed applicare un leggero strato sui lati del volano.
2. Una volta alla settimana.
3. Spray WD-40.

Pattini dei freni:

1. Controllare che non siano eccessivamente consumati oppure che non siano troppo asciutti.
 2. Una volta alla settimana.
 3. Olio 3-IN-1 o Olio 10W. Non utilizzare lubrificanti a base di silicone.
1. Non toccare le parti interne dei pedali. Se sono consumati internamente, si consiglia di sostituire il pedale.
 2. L'utilizzo di lubrificanti o soluzioni detergenti diverse da quelle specificate causerà un calo delle prestazioni ed una vita più breve di quella parte.

Disturbi durante l'uso

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se nel tuo l'attrezzo compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Tunturi indicando che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

Dati tecnici

Lunghezza 107 cm
Larghezza 54 cm
Altezza 103 cm
Peso 65 kg

Sprinter è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Sprinter è un attrezzo in linea con gli standards EN per la precisione e la sicurezza (EN-957).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.



AVVERTENZA!

La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi.

**TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE
TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO
NUOVO AMICO!**

Installation -

Instrucciones de seguridad importantes	34
Instrucciones de montaje	35
Ajustes y configuración	39
Transporte y almacenamiento	40

Fitness -

Funcionamiento básico	40
Ejercicio	40

Maintenance -

Mantenimiento	40
Pautas de mantenimiento	40
Defectos de funcionamiento	40
Datos técnicos	41

Product information -

Vista de despiece	65
-------------------	----

Bienvenido al mundo Tunturi del ejercicio

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Encontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet WWW.TUNTURI.COM

Instrucciones de seguridad importantes

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

Observaciones sobre su salud

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

Observaciones sobre el ejercicio

- La máquina no se debe usar a la intemperie. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe

exceder el 90 %.

Observaciones sobre la máquina

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Compruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 150 kg.
- Use este equipo solo para el uso para el que se ha destinado tal como se describe en este manual. No intente montar en esta bicicleta a una gran velocidad de pedalada hasta que la haya usado durante bastante tiempo y se sienta cómodo yendo a una velocidad de pedalada más lenta.
- La bicicleta NO está equipada con un sistema de rueda libre, lo que significa que cuando el volante de inercia está en movimiento, los pedales también lo estarán. No intente detener la unidad aplicando presión hacia atrás a los pedales cuando éstos están girando, ya que se podrá lesionar en la rodilla. No intente quitar los pies de los pedales mientras se están moviendo.
- Espere a que el volante de inercia se detenga antes de bajarse de la bicicleta. Si quiere detener el volante de inercia, apriete el botón del freno.
- No intente girar los brazos/ejes del pedal con la mano. No toque ningún mecanismo de accionamiento cuando esté en movimiento, ya que se podría provocar una lesión.
- No deje caer o inserte nunca objeto alguno en ninguna de las aberturas de la bicicleta.
- Siga las instrucciones para un uso seguro del equipo, incluyendo la correcta posición del sillín, la posición del manillar, y el uso del sistema de colocación del pie en los pedales. No intente subir el manillar y el sillín por encima de la marca "MAX".
- Para un funcionamiento seguro, deje al menos 60 cm de espacio libre a cada lado de la unidad y 100 cm de espacio libre por detrás de ella.

Examine habitualmente la bicicleta para comprobar si hay daños o desgaste. Los componentes que no funcionan se deberán sustituir inmediatamente o el equipo no se deberá utilizar hasta que esté reparado. Si no se siguen todas las pautas, se pondrá en peligro la efectividad del ejercicio, se expondrá Ud. mismo (y probablemente otros) a una lesión y reducirá la vida útil de la bicicleta.

GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES!

Instrucciones de montaje

En primer lugar, desempaquete la máquina. En el reverso de esta guía, encontrará instrucciones de montaje detalladas. Siga las instrucciones en el mismo orden en que se presentan.

Antes del montaje, compruebe que todos los elementos se encuentran en el paquete. Si faltase alguna pieza, póngase en contacto con su proveedor y proporcionele el modelo, el número de serie de la máquina y número de pieza de repuesto de la pieza ausente. En el reverso de esta guía encontrará una lista de piezas de repuesto. Los contenidos del kit de hardware están marcados con * en la lista de piezas de repuesto. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Conserve las herramientas de montaje, ya que podría volver a necesitarlas; por ejemplo, para ajustar la máquina. Tenga en cuenta que para el montaje de la máquina son necesarias dos personas.

El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el producto en una superficie protegida.

Paso 1: Montaje de la base de soporte delantera y trasera

- Monte la base de soporte delantera y trasera con cuatro tirafondos $3/8"$ x $3-1/2"$ (81), cuatro arandelas curvadas $3/8"$ (83) y cuatro tuercas de sombrere $3/8"$ (82). Las bases de soporte delantera y trasera son distintas. Asegúrese de montar la base con las ruedas de transporte en la parte delantera de la bicicleta.

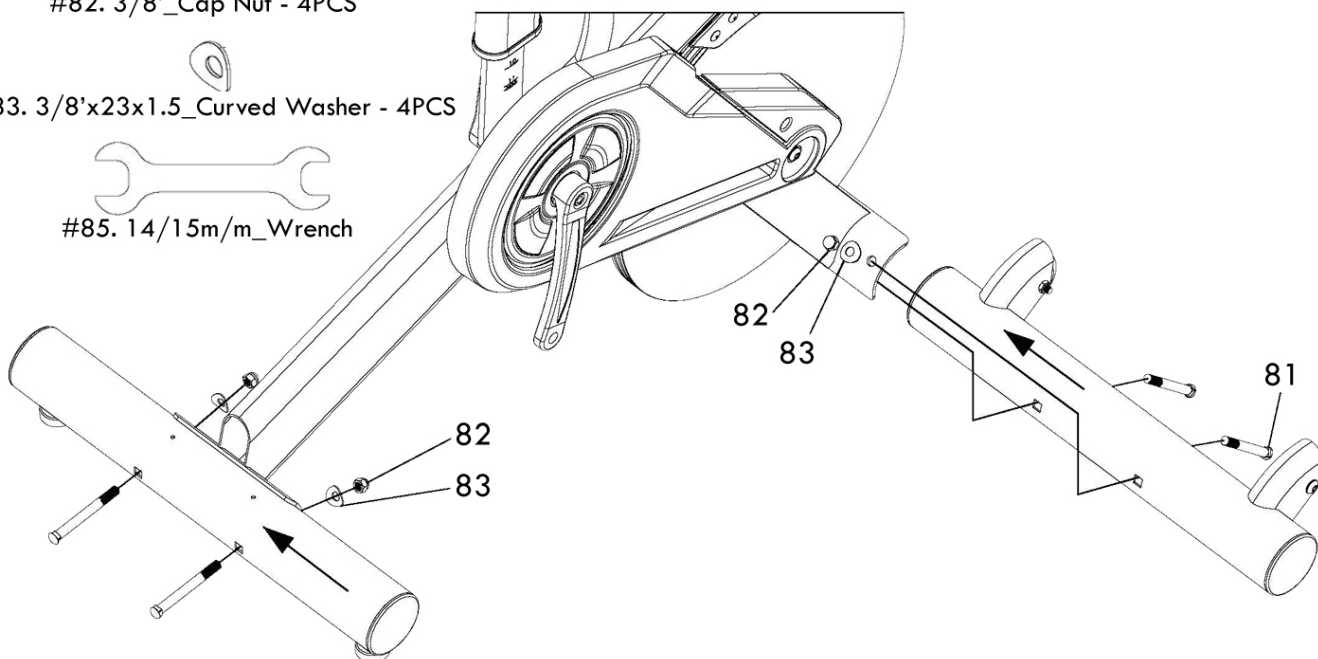
1.

#81. $3/8"$ x $3-1/2"$ _Carriage Bolt - 4PCS

#82. $3/8"$ _Cap Nut - 4PCS

#83. $3/8"$ x 23 x 1.5 _Curved Washer - 4PCS

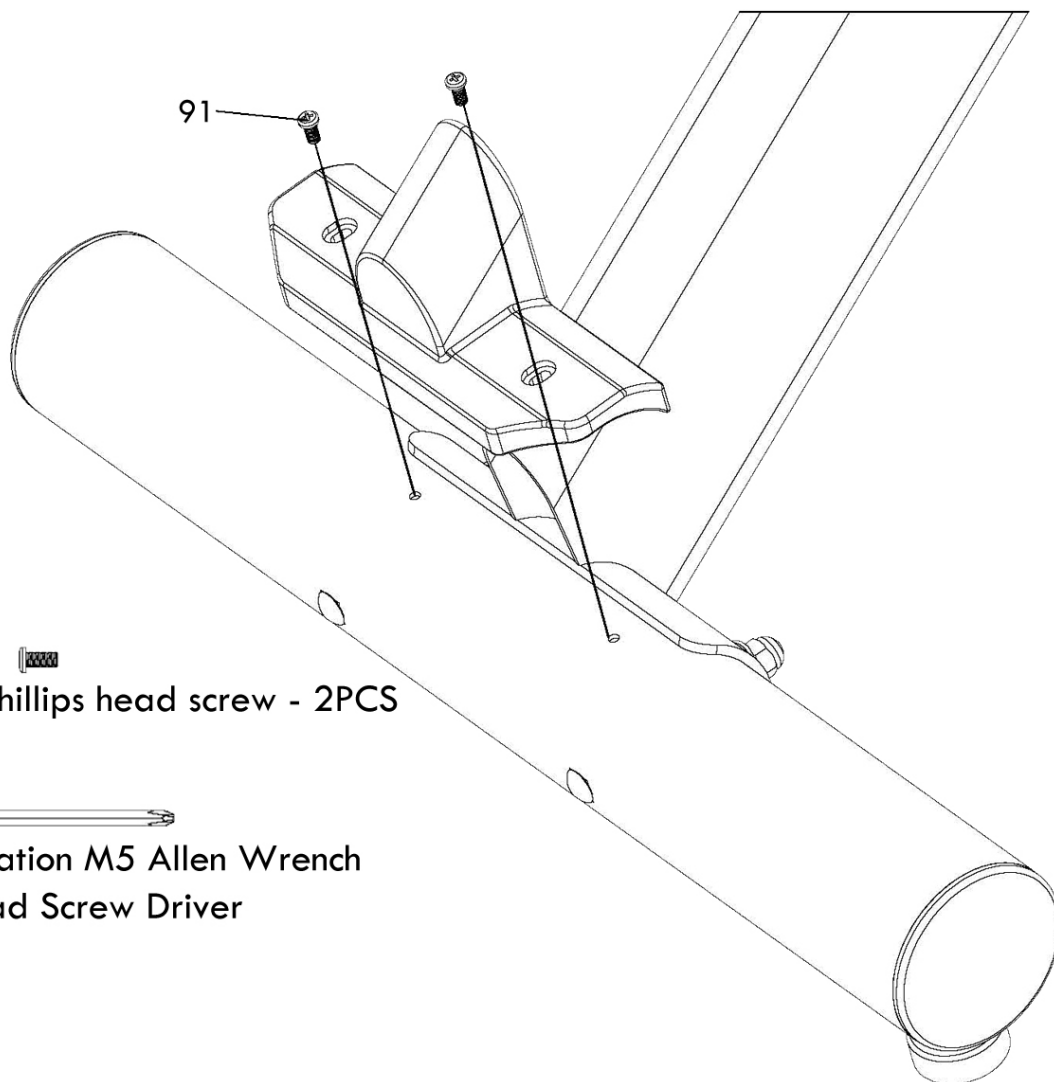
#85. 14/15m/m_Wrench



Paso 2: Cubierta trasera

- Monte la cubierta de la base trasera con dos tornillos M5 x 10 mm (91).

2.



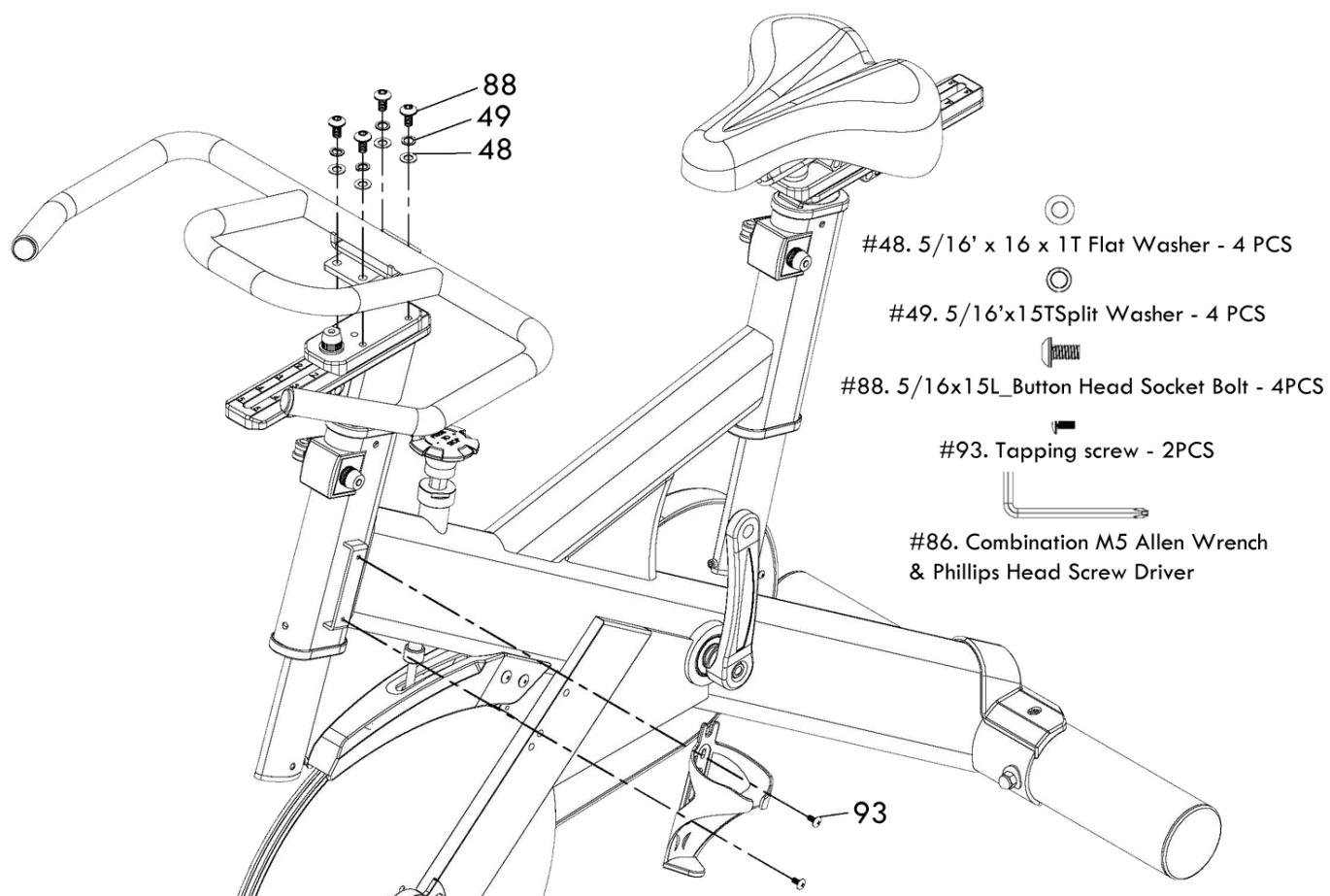
#91. M5X10mm Phillips head screw - 2PCS

#86. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver

Paso 3: Manillar y portabotellas

- Monte el manillar con cuatro tornillos 5/16" x 15 mm (88), arandelas hendidas 5/16" (49) y cuatro arandelas planas 5/16" (48). Apriete los tornillos firmemente.
- Monte el portabotellas en el cuadro principal con dos tornillos de cabeza Phillips (93).

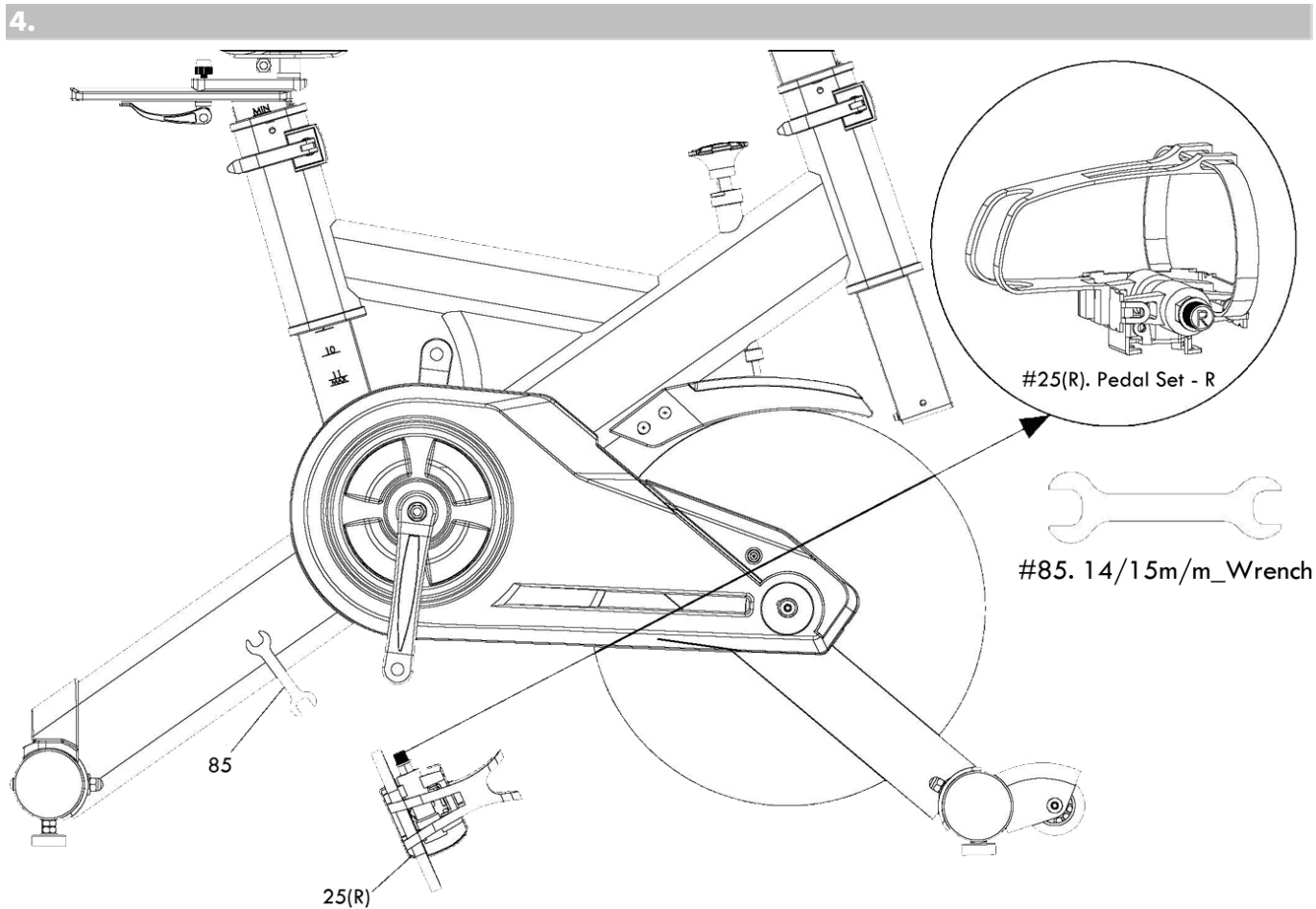
3.



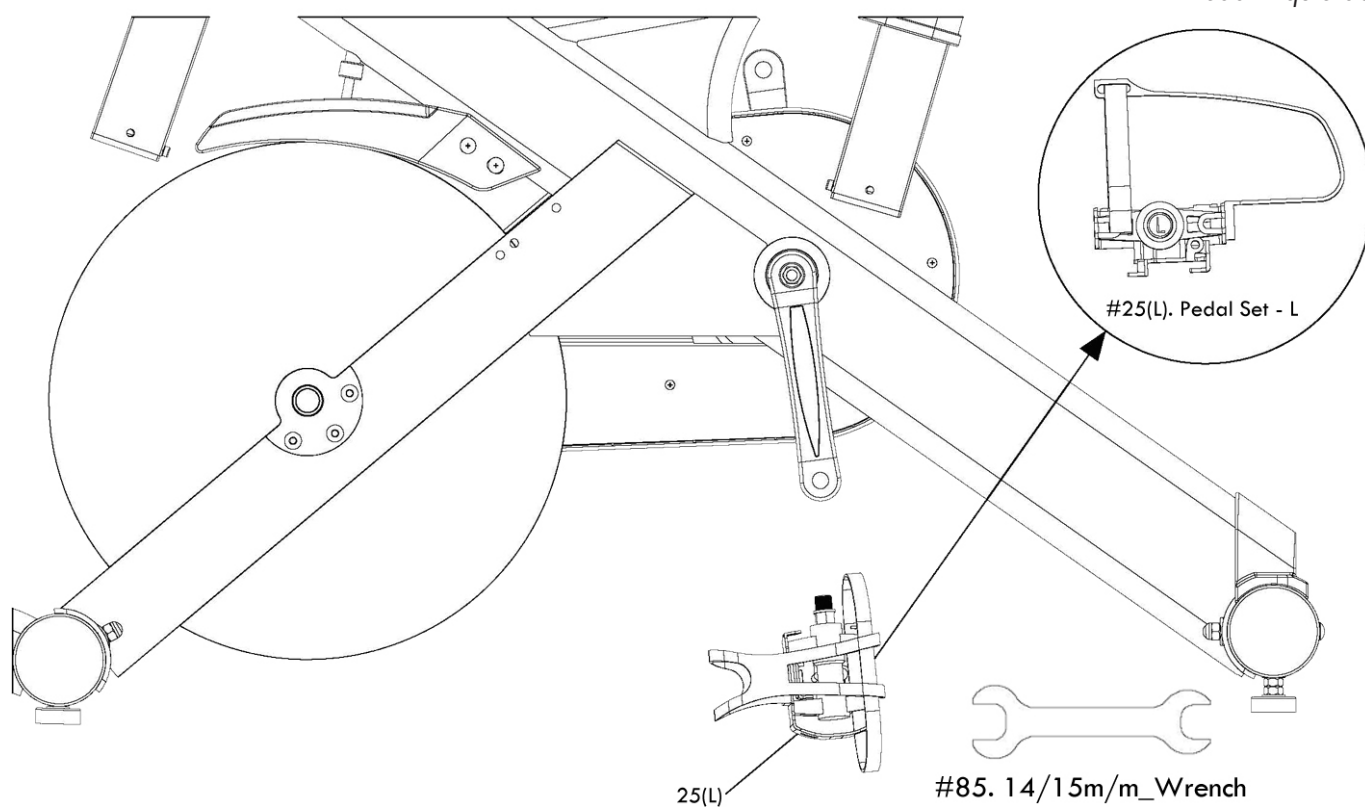
Paso 4: Montaje del pedal

- Monte el pedal izquierdo (25L) y el derecho (25R) en el brazo del pedal. Tenga en cuenta que el pedal izquierdo tiene un tornillo roscado inverso y se tiene que apretar hacia la izquierda. Los pedales se identifican porque llevan grabadas las letras R o L al final del tornillo.

Pedal derecho



Pedal izquierdo



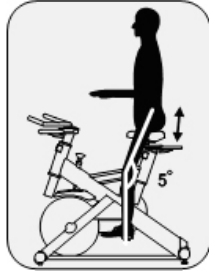
Ajustes configuración

Tómese el tiempo necesario para aprender cómo ajustar correctamente la bicicleta a su cuerpo, hará que el ejercicio sea más placentero y que sea una experiencia más segura. Si usa la bicicleta cuando está ajustada incorrectamente podrá provocarle molestias y aumentar el riesgo de lesión.

Ajuste de la posición del sillín

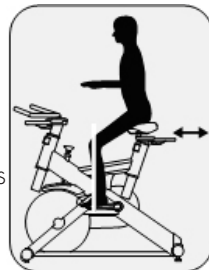
Ajuste de la altura del sillín:

1. Colocándose junto a la bicicleta, ajuste el sillín aproximadamente a la altura de la cadera.
2. Gire los brazos del pedal hasta que los pedales estén en posición vertical
3. Coloque el pie en la sujeción del pie del pedal más cerca del suelo y súbase a la bicicleta. Asegúrese de que el dorso del pie está sobre el centro del pedal. La pierna deberá estar ligeramente doblada en la rodilla, unos 5 grados.
4. Si la pierna está demasiado recta o el pie no puede tocar el pedal, necesitará bajar la altura del sillín. Si flexiona demasiado la pierna, tendrá que subir la altura del sillín.
5. Bájese de la bicicleta. Afloje la palanca de desbloqueo rápido del tubo del sillín y ajústelo hacia arriba o abajo según sea necesario.
6. Cuando el sillín esté en la posición deseada, apriete la palanca de desbloqueo rápido para fijar el tubo del sillín.
7. Tenga en cuenta la marca de posición final en el tubo del sillín para tener una referencia futura.



Ajuste del sillín hacia delante:

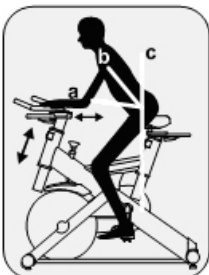
8. Siéntese en la bicicleta con los brazos del pedal en las posiciones de las 3 y las 9 en punto de un reloj. Para un entrenamiento de bicicleta en carretera, se logrará una posición hacia delante/detrás del sillín cuando el pequeño saliente de la parte superior de la espina quede por encima del eje del pedal.
9. Bájese de la bicicleta. Afloje la palanca de desbloqueo rápido debajo del sillín y deslice el sillín hacia delante o hacia atrás según desee; luego vuelva a apretar la palanca.



Ajuste del manillar

Ajuste de la altura del manillar:

1. La altura del manillar es una cuestión de preferencia. Empiece con una altura de manillar que sea la misma que la altura del sillín. Si ajusta el manillar más alto, le ofrecerá una posición más vertical al ciclista; si se ajusta más bajo,



la posición será más encorvada.

2. Eleve o baje el manillar aflojando la palanca de desbloqueo rápido o el tubo del manillar y ajústelo deslizando el soporte del manillar hacia arriba o abajo, según se desee. Luego apriete la palanca de desbloqueo rápido para fijar el tubo del manillar. Tenga en cuenta la marca de posición final en el tubo del manillar para tener una referencia futura.

Ajuste de la posición del manillar hacia delante/detrás:

3. Afloje la palanca de desbloqueo rápido debajo del manillar y deslice el manillar hacia delante o hacia atrás según desee. Una posición hacia delante/detrás adecuada deberá permitir al ciclista coger el manillar cómodamente con una ligera flexión del codo.
4. Apriete la palanca de desbloqueo rápido para fijar el manillar.

Cómo usar el pedal de doble función:

Si tiene preguntas, le recomendamos que consulte a una tienda de bicicletas para obtener ayuda o consulte las instrucciones de su fabricante de calzado.

Cuando fije el taco, la línea central lateral deberá estar debajo del dorso del pie. Ajuste hacia delante y atrás a través de las ranuras de la suela de la zapatilla. Ajuste lateralmente a través de la holgura entre la arandela del taco y el propio taco. Apriete firmemente los tacos. La posición del taco se podrá ajustar con precisión, conforme a las preferencias personales, después de hacer una prueba. Puede que se requiera cierto tiempo para encontrar el ajuste óptimo del taco.

Calapiés:

Todos los calapiés estandar se pueden agregar a los pedales. Use las instrucciones de fijación de piezas e instalación suministradas con los calapiés y asegúrese de que los tornillos de fijación están firmemente apretados antes de su uso.

Para usar los pedales:

Encaje las zapatillas con tacos en los pedales colocando el taco entre las fijaciones mientras empuja hacia abajo. Desencájelas girando el talón hacia fuera lejos de la bicicleta de ejercicio.

La tensión de la fijación se puede ajustar y se deberá ajustar de tal manera que el taco y la zapatilla no se desenganchen cuando esté pedaleando. Use una llave Allen para girar los tornillos de ajuste, a la derecha para aumentar la tensión de la fijación y a la izquierda para reducirla.

REGULAR SIDE VIEW

Toe clip strap threads through here

If attaching toe clips use these holes

CLEAT SIDE CLIP-IN VIEW

Front binding

Adjust rear binding tension here using a 3.0 mm Allen key

Transporte y almacenamiento

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la máquina, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Incline la máquina hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse. Para evitar malfuncionamientos de la máquina, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

Funcionamiento básico

Ahora que ha establecido una posición de pedaleo adecuada, dedique unos minutos a montar en la bicicleta y determinar que la posición que tiene es cómoda. Empezar a pedalear a un paso lento con los dedos de los pies y las rodillas apuntando directamente hacia delante. Sujete el manillar suavemente y en una posición que permita que sus hombros y la parte superior del cuerpo se relajen. Pdalee con facilidad, a una baja resistencia hasta que se sienta seguro de que puede montar en esa posición durante la duración del ejercicio.



ADVERTENCIA!

Si en algún momento del ejercicio siente dolor de pecho, experimenta molestias musculares graves, siente que se desmaya o le falta la respiración, deje el ejercicio en seguida. Si persiste ese estado, deberá consultar al médico inmediatamente.

1. La resistencia de pedaleo está controlada por el botón de tensión del freno. La resistencia se puede cambiar en cualquier momento girando el botón de tensión del freno: a la derecha para más resistencia; a la izquierda para menos resistencia.
2. Para frenar, presione hacia abajo el botón de tensión del freno.
3. Antes de bajarse de la bicicleta, frene para detener el volante de inercia, o aumente la resistencia y deje que el volante termine deteniéndose.

Ejercicio

Afloje el pomo de bloqueo situado en la parte lateral del soporte del manillar, después afloje el pomo de la parte delantera del manillar y busque la posición adecuada. Apriete los pomos de bloqueo. El diseño del manillar le permite realizar el ejercicio en una posición vertical o con el torso inclinado hacia delante. No obstante, recuerde que siempre debe mantener la espalda recta.

Para encajar el soporte para botellas, colóquelo en el soporte de montaje con los 2 pernos (con la llave Allen suministrada).

Verifique siempre que la perilla de bloqueo esté adecuadamente ajustado antes de empezar el ejercicio.

Mantenimiento

Si en algún momento del ejercicio siente dolor de pecho, experimenta molestias musculares graves, siente que se desmaya o le falta la respiración, deje el ejercicio en seguida. Si persiste ese estado, deberá consultar al

médico inmediatamente.

1. La resistencia de pedaleo está controlada por el botón de tensión del freno. La resistencia se puede cambiar en cualquier momento girando el botón de tensión del freno: a la derecha para más resistencia; a la izquierda para menos resistencia.
2. Para frenar, presione hacia abajo el botón de tensión del freno.
3. Antes de bajarse de la bicicleta, frene para detener el volante de inercia, o aumente la resistencia y deje que el volante termine deteniéndose.

Esquema de mantenimiento

Pedales:

1. Asegúrese de que los pedales están apretados en los brazos; que todos los tornillos de los pedales están apretados; y que las correas de los pedales no están desgastadas.
2. Antes de cada uso.

Cuadro:

1. Pásele un paño limpio, suave y húmedo.
2. Diariamente.
3. Agua.

Volante de inercia:

1. Límpielo rociando el spray en un trapo y aplicando una capa ligera a los lados del volante de inercia.
2. Semanalmente.
3. Spray WD-40.

Zapata de freno:

1. Examínela para ver si está demasiado desgastada o si se ha quedado seca.
 2. Semanalmente.
 3. Aceite 3 en 1 o 10W. No use lubricantes con una base de silicona.
1. No haga ningún mantenimiento en las piezas internas de los pedales. Si se encuentran que están desgastadas internamente, recomendamos que se sustituya el pedal.
 2. Si se usan lubricantes o soluciones limpiadoras distintas a las especificadas, se reducirá el rendimiento o la vida útil de esa pieza.

Defectos de funcionamiento

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

Datos técnicos

Largo	107 cm
Ancho	54 cm
Alto	103 cm
Peso	65 kg

Este producto Tunturi cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto Tunturi cumple los standards EN de precisión y seguridad (EN-957).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.



NOTA!

La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi no están autorizados a los usuarios.

**LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES
SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU
NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO.**

Innehållsförteckning

Installation -

Viktiga instruktioner om säkerhet	42
Monteringsinstruktioner	43
Justeringar och inställningar	47
Transport och förvaring	48

Fitness -

Grundläggande användning	48
Träning	48

Maintenance -

Underhåll	48
Underhållsschema	48
Störningar vid användning	48
Tekniska data	48

Product information -

Sprängskiss	65
-------------	----

Välkommen till Tunturis träningsvärld!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen WWW.TUNTURI.COM

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

Beaktansvärt rörande hälsan

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

Beaktansvärt rörande träningsmiljön

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till

+35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

Beaktansvärt rörande redskapets

användning

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den. Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Se till att det inte finns några husdjur i närheten av redskapet när du flyttar eller använder det.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder. Luta dig aldrig mot mätaren.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 150 kg.
- Använd enbart redskapet för det avsedda ändamålet och enligt beskrivningen i den här handboken. Börja inte cykla med hög pedalhastighet med en gång, vänj dig först vid långsammare hastigheter och bygg upp hastigheten successivt.
- Den här motionscykeln har INGET ett friläge viket innebär att pedalerna alltid roterar med svänghjulet. Försök aldrig att bromsa cykeln med pedalerna då detta belastar dina knän och kan skada dem. Lyft aldrig fötterna från pedalerna under spinningen.
- Vänta tills svänghjulet har stannat innan du kliver av cykeln. Om du vill stanna svänghjulet använder du bromsreglaget.
- Vid en för häftig träning finns risk för att allvarliga skador uppstår och kan t o m vara livsfarligt. Kontakta läkare eller en utbildad fitness-instruktör för att sammanställa ett för dig lämpligt träningsprogram.
- Försök aldrig att rotera pedalerna för hand. Vidrör inga rörliga när cykeln används då detta kan leda till skada.
- Följ alla säkerhetsinstruktioner för cykeln samt instruktionerna för inställning av sadeln, styret och hur du placerar fötterna på pedalerna. Ställ inte in styresstången eller sadelstången förbi MAX-markeringen.
- Av säkerhetsskäl bör du ha minst 60cm fritt utrymme om båda sidor av cykeln och 100 cm bakom cykeln.

Kontrollera cykeln regelbundet på skador och slitage. Defekta eller skadade komponenter ska bytas ut direkt, använt inte cykeln om någon del är defekt. För att få ut det bästa av motionsredskapen och inte utsätta dig och andra för skada eller slita ut cykeln i förtid, är det viktigt att följa alla instruktioner och riktlinjer i den här handboken.

SPARA DEN HÄR ANVÄNDARHANDBOKEN!

Monteringsinstruktioner

Kontrollera innehållet i paketet innan montering. Om en del saknas, kontakta din återförsäljare och uppge modell, serienummer på utrustningen och reservdelsnummer för den saknade delen. Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Hårdvarusatsens innehåll har markerats med * i reservdelslistan. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Spara monteringsverktygen, eftersom du kan komma att behöva dem t.ex. för justering av redskapet. Observera att två personer behövs för monteringen.

I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Lämna minst 100 cm fritt utrymme runt redskapet. Vi rekommenderar även att förpackningen öppnas och produkten monteras samman på ett skyddande underlag.

Steg 1: Hopsättning av golvstöden

- Installera det främre och bakre golvstöden med fyra 3/8" x 3-1/2" låsbultar (81), fyra 3/8" kulbrickor (83) och fyra 3/8" ändmutterar (82). Det är skillnad på stödet fram och bak. Se till att montera stödet med transporthjulen fram på cykeln.

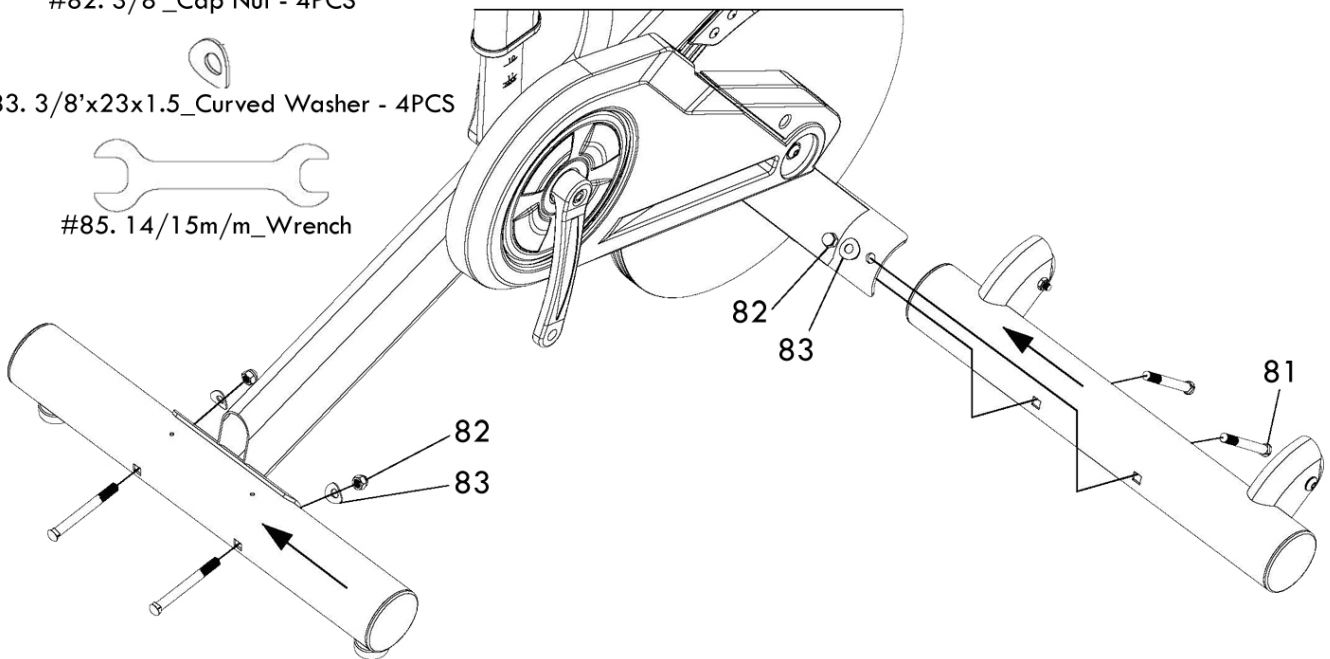
1.

#81. 3/8" x 3-1/2" Carriage Bolt - 4PCS

#82. 3/8" Cap Nut - 4PCS

#83. 3/8"x23x1.5_Curved Washer - 4PCS

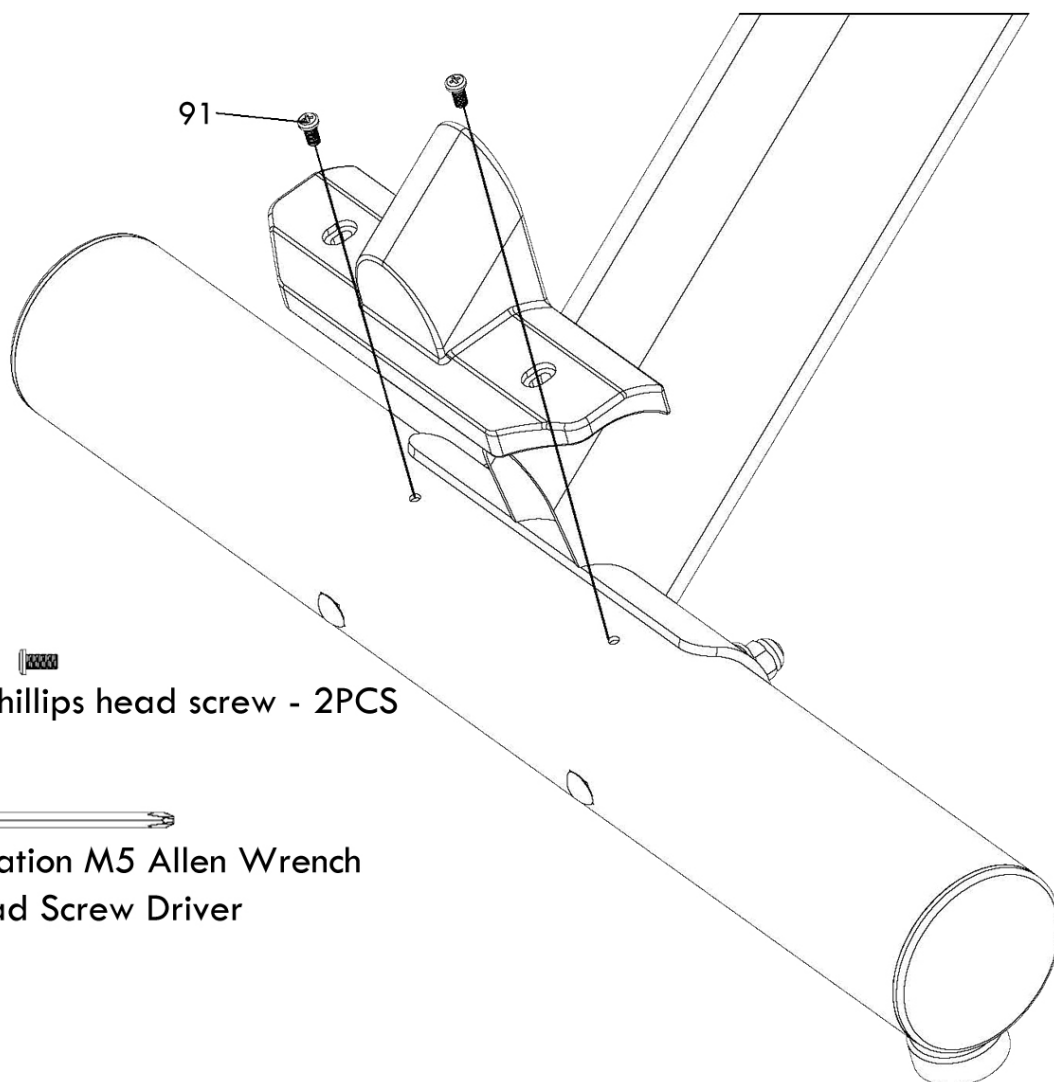
#85. 14/15m/m_Wrench



Steg 2: Bakre täckkåpa

- Skruva fast den bakre täckkåpan med två M5 x 10mm skruvar (91).

2.



#91. M5X10mm Phillips head screw - 2PCS

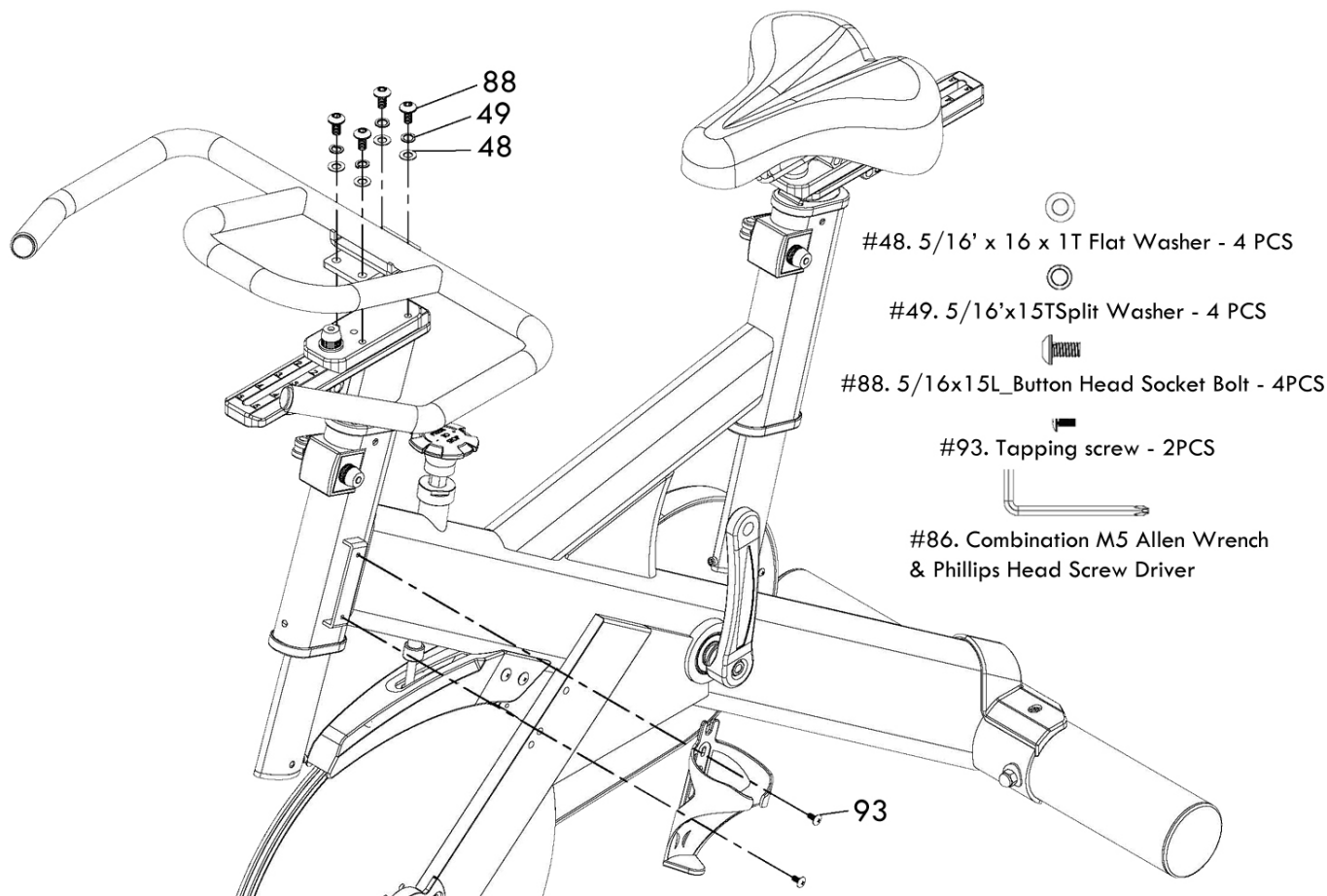


#86. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver

Steg 3: Styre och flaskhållare

- Montera på styret med fyra 5/16" x 15mm bultar (88), 5/16" spännbrickor (49) och fyra 5/16" flata brickor (48). Spänn fast bultarna ordentligt.
- Skriva fast flaskhållaren på cykelramen med två stjärnskruvar (93).

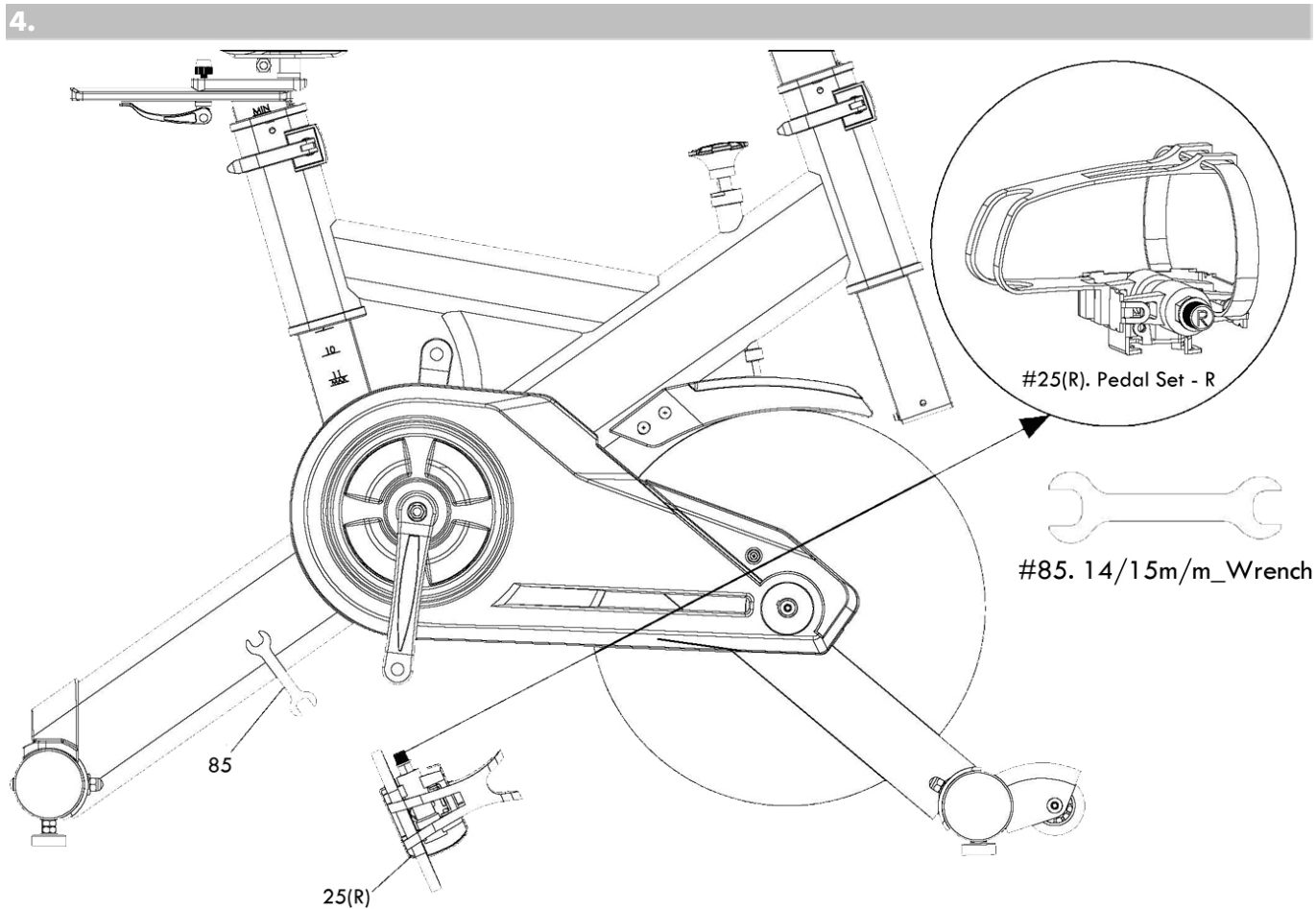
3.



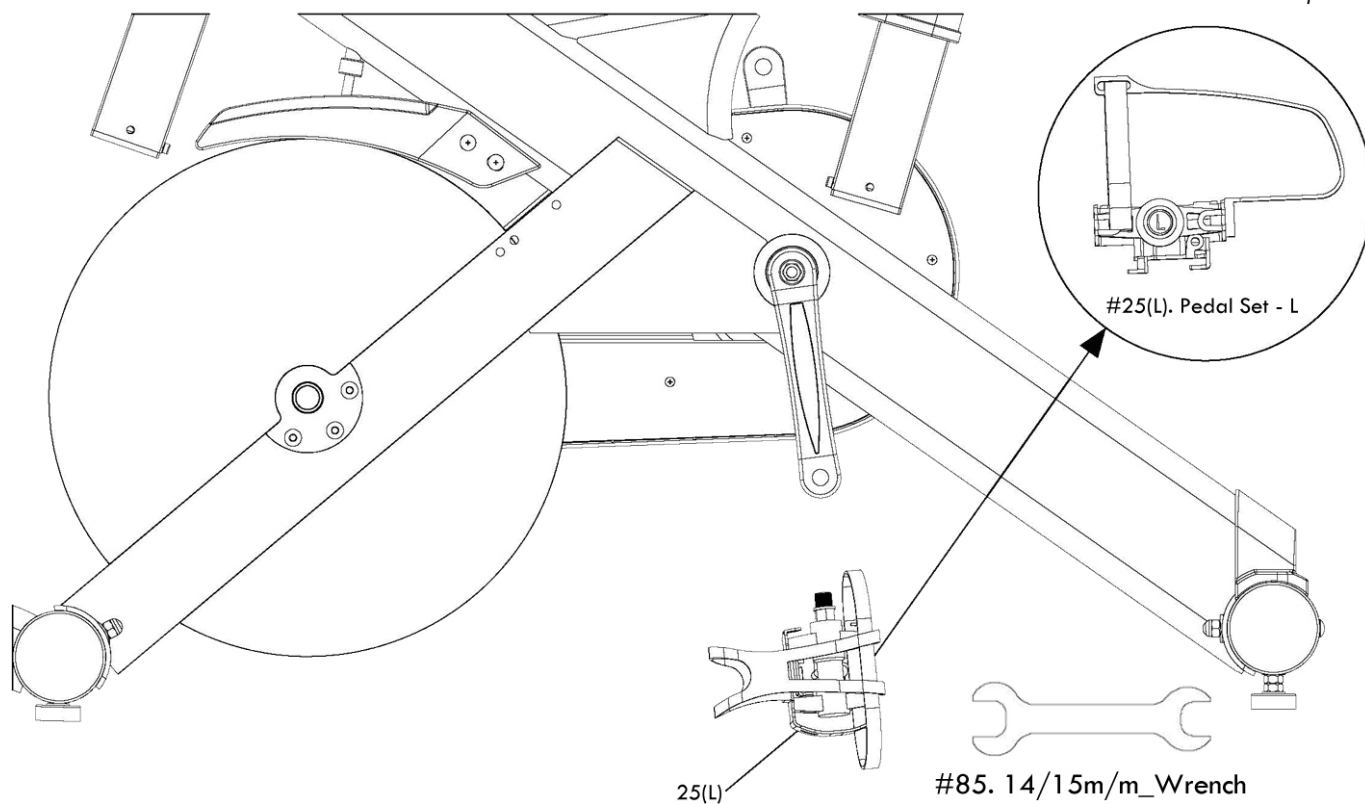
Steg 4: Montera pedalerna

- Skruva på vänster (25L) och höger (25R) pedal på varmen. Lagg märke till att vänster pedal är gängad i andra riktningen och därför skruvas fast moturs. Pedalerna är märkta med R och L (R=hö, L=vä) i änden på bultarna.

Höger pedal



Vänster pedal



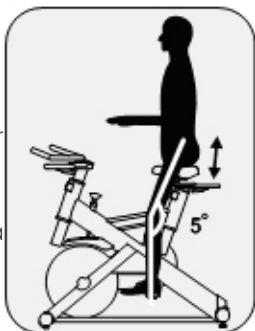
Inställningar och justeringar

Ta dig tid att komma underfund om hur du bäst kan ställa in cykeln så att den passar din kropp; rätt inställning kan göra stor skillnad. Att använda en för dig felinställd cykel är både obekvämt och belastande vilket kan leda till skada.

Ställa in sadelläge

Ställa in sadelhöjd:

1. Ställ dig intill cykeln och ställ in sadeln ungefär i jämnhöjd med din höft.
2. Roter pedalerna så att de står i vertikalläge
3. Sätt i ena foten i hållaren på den nedre pedalen och kliv på cykeln. Den främre fotdynan ska vara på mitten av pedalen. Ditt ben ska vara lätt böjt i ca 5 graders vinkel.
4. Om du har benen för sträckta eller om fötterna inte når ned till pedalerna måste du sänka sadeln. Om benen är böjda för mycket måste du höja sadeln.
5. Kliv av cykeln. Lossa på inställningsspaken på sadelroret och justera inställningen.
6. När sadeln är i rätt höjd, spänn fast spaken så att sadel sitter fast.
7. Notera din inställning på röret så att du kommer ihåg detta tills nästa gång.



Justera sadeln i längdriktningen:

8. Sätt dig på cykeln med pedalerna på klockan 3 och 9. För vägcykelträning erhålls rätt inställning i längdriktningen när den lilla bulan i slutet av skenbenet befinner sig precis ovanför pedalaxeln.
9. Kliv av cykeln. Lossa på spaken under sadeln och för sadeln framåt eller bakåt och dra åt spaken igen.



Justera styret

Justera höjden på styret:

1. Styret ställs in som det känns bekvämt för dig. Börja med en inställning i höjd med sadeln. Om du vill sitta mer upprätt höjer du styret och om du vill luta mer framåt, sänker du styret.
2. Styret kan justeras genom att lossa på spaken på styrets stång och sedan föra själva styret till önskad position. Spänn sedan fast spaken så att styret sitter fast ordentligt. Notera din inställning på röret så att du kommer ihåg detta tills nästa gång.



Justera styret i längdriktningen:

3. Lossa på spaken under styret och för styret framåt eller bakåt till önskad position. Med

rätt inställning kan du hålla i styret med en lätt böjd armbåge.

4. Spänn fast spaken så att styret sitter fast ordentligt.

Så här använder du pedalerna i ett av två möjliga:

För närmare beskrivning rekommenderas att rådfråga en återförsäljare eller läsa instruktionerna som kom med dina cykelskor.

När du klickar fast skorna på pedalerna ska pedalens mittlinje och mitten på fotens trampdyna vara i linje. Detta kan justeras i längdriktningen falsen i skosulan. Justera i längdriktningen med spelrummet i klämman. Spänn fast spännena ordentligt. Spännespositionen kan med fördel finjusteras efter hand. Det kan ta ett tag innan du hittar den perfekta positionen.

Tåclips:

Alls standard tåclips kan fästas på pedalerna. Använd monteringsmaterial och installationsinstruktionerna som kom med tåclipsen och se till att de sitter fast ordentligt innan du använder dem.

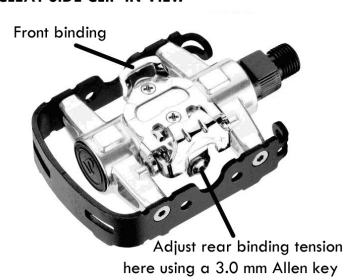
Använda pedalerna:

Klicka fast cykelskorna i bindingarna och tryck ned. Koppla ur genom att vrida hälen utåt från cykeln. Bindningsspänningen är justerbar och måste vara tillräcklig så att skon inte kan lossna från pedalerna under cyklingen. Använd en insexnyckel och vrid medurs för att öka spänningen och motsols för att minska spänningen.

REGULAR SIDE VIEW



CLEAT SIDE CLIP-IN VIEW



Störningar vid användning

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

Grundläggande användning

När du har ställt in och justerat träningsposition, cykla några minuter för att känna efter om det känns bekvämt. Börja cykla försiktigt och med fötter och knän riktade framåt. Håll i styret ordentligt så att du kan slappna av i axlar och överkropp. Cykla långsamt med litet motstånd tills du känner dig redo att fortsätta i denna position under hela träningspasset.



VARNING!

Om du någon gång under träningen får smärta i bröstet, för mycket ont i musklerna, känner dig svag eller har svårt att andas ska du omedelbart upphöra med träningen. Om obehaget inte avtar med en gång bör du genast kontakta läkare.

1. Pedalmotståndet regleras med bromsreglaget. Motståndet kan justeras när som helst genom att vrida på bromsknappen: medurs för ökat motstånd; moturs för mindre motstånd.
2. För att bromsa trycker du ned bromsreglaget.
3. Innan du kliver av cykeln kan du antingen använda bromsen eller öka motståndet för att stanna svänghjulet helt.

Träning

Motionscykling är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass.

Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. Itakt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen.

Underhåll

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

Underhållsschema

Pedaler:

1. Kontrollera att pedalerna sitter fast ordentligt i vevarmen; att alla skruvar i pedalerna sitter fast ordentligt och att pedalremmarna inte är slitna.
2. Före varje träningspass.

Ramen:

1. Torka av med en mjuk ren trasa.
2. Dagligen.
3. Vatten.

Svänghjul:

1. Spreja på en trasa och smörj ett tunt skikt på hjulets sidor.
2. Veckovist.
3. WD-40-sprej.

Bromskloss:

1. Kontrollera på slitage och uttorkning.
 2. Veckovist.
 3. 3-IN-olja eller 10W-olja. Använd inte silikonbaserade smörjmedel.
1. Utför inget underhåll på pedalernas inre delar. Vid inre slitage, rekommenderas byte av pedalerna.
 2. Använd inga andra än de rekommenderade smörjmedlen då detta kan leda till försämrade prestanda och slitage i förtid.

Störningar vid användning

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Om ditt redskap fungerar på ett sätt som avviker från det normala, kontakta din försäljare. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Kontakta din försäljare om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell, serienummer och numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

Tekniska data

Längd	107 cm
Bredd	54 cm
Höjd	103 cm
Vikt	65 kg

Sprinter uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Sprinter uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957).



OBS!

Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi får inte användas.

**VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN
MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER!**

Sisältö

Installation -

Tärkeitä turvallisuusohjeita	49
Asennus	50
Säädöt	54
Kuljetus ja säilytys	54

Fitness -

Perustoiminnot	55
Yleistä harjoittelusta	55

Maintenance -

Huolto	55
Huoltovälit	55
Käyttöhäiriöt	55
Tekniset tiedot	55

Product information -

Hajotuskuva	65
-------------	----

Tervetuloa Tunturikuntoilijoiden joukkoon!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

Terveydestäsi

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljenta alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

Harjoittelu-ympäristöstä

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoittelu-ympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

Laitteen käytöstä

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien

tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä. Huolehdi myös, etteivät lemmikkieläimet ole laitteen lähellä laitetta siirrettäessä tai harjoittelun aikana.

- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä milloinkaan nojaa laitteen mittariin!
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.
- Häätäjarrua painettaessa vauhtipyörä pysähtyy välittömästi. Hätätarrun avulla voit estää muihin henkilöihin tai esineisiin kohdistuvat vahingot kuntoilun aikana.
- Käytä tätä laitetta vain näissä käyttöohjeissa kuvattuun tarkoitukseen ja kuvatulla tavalla. Älä yritä ajaa tällä pyörällä suurella nopeudella ennen kuin olet käyttänyt pyörääsi jo jonkin aikaa ja hitaampi polkemisnopeus tuntuu sinusta täysin mukavalta.
- Pyörässä EI OLE vapaaratasta, mikä tarkoittaa, että vauhtipyörän liikkeessä myös polkimet liikkuvat. Älä yritä pysäyttää kuntolaitetta painamalla polkimia taaksepäin poljinten liikkeessä, sillä se voi aiheuttaa polvivamman. Älä yritä siirtää jalkoja pois polkimilta poljinten liikkeessä.
- Odota että vauhtipyörä pysähtyy ennen kuin laskeudut pyörältä. Jos haluat pysäyttää vauhtipyörän, jarruta vastuksensäätönappia painamalla.
- Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan vammaan ja jopa kuolemaan. Neuvottele lääkärisi tai pätevän kunto-ohjaajan kanssa omaan kuntotasoosi sopivan harjoittelun ohjelman valinnasta.
- Älä yritä vääntää poljinkampia käsin. Älä kosketa voimansiirtomekanismin osia niiden ollessa liikkeessä, sillä se voisi aiheuttaa vamman.
- Älä aseta mitään esinettä kuntolaitteen aukkoihin tai päästä mitään esinettä putoamaan kuntolaitteen aukkoihin.
- Noudata kuntolaitteen turvallisesta käytöstä annettuja ohjeita mm. istuimen oikean asennon, käsituimen oikean asennon sekä hyvän poljenta-asennon osalta. Älä yritä vetää käsikupputa ja istuinputkea MAX-merkintää pidemmälle.
- Jätä laitteen kummallekin puolelle vähintään 60 cm ja laitteen taakse vähintään 100 cm tyhjää tilaa laitteen turvallisen käytön varmistamiseksi.

Tarkista säännöllisesti, että pyöräsi ei ole vahingoittunut tai kulunut. Toimimattomat osat on vaihdettava välittömästi. Laitetta ei saa käyttää ennen kuin se on korjattu. Ohjeiden laiminlyöminen voi vähentää harjoittelun tehoa, altistaa sinut (ja mahdolliset muut henkilöt) vammalle ja lyhentää laitteen käyttöikää.

SÄILYTÄ TÄMÄ OHJEKIRJA!

Asennus

Tarkista ennen asennusta, että pakkaus sisältää kaikki asennusohjeessa mainitut osat. Mikäli joku osista puuttuu, selvitä laitteesi malli, sarjanumero ja puuttuvan osan varaosanimike. (Varaosaluettelon löydät tämän käyttöohjeen takaosasta.) Ota sitten ystävällisesti yhteyttä kauppiaseen, jolta olet laitteesi hankkinut. Asennuspakkauksessa olevat osat on merkitty varaosaluetteloon * merkillä. Suunnat vasen, oikea, etu ja taka on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna. Säilytä työkalut, sillä saatat tarvita niitä myöhemmin, kun esimerkiksi säädät kuntolaitettasi. Huomaa, että laitteen asentamiseen tarvitaan kaksi ihmistä.

Pakkaus sisältää silikaattipussin ilman kosteuden imemiseksi varastoinnin ja kuljetuksen aikana. Ole hyvä ja heitä pussi pois, kun olet asentanut laitteesi. Laitetta asentaessasi tarvitset vähintään 100 cm vapaata tilaa laitteen ympärille kaikkissa suunnissa. Avaa pakkaus ja asenna laite suojatulla alustalla.

Vaihe 1: Etu- ja takatukijalat

- Asenna etu- ja takatukijalka neljällä 3/8" 3-1/2" kohokantaruuvilla (81), neljällä kaarevalla 3/8"-alustaalla (83) ja neljällä 3/8"-hattumutterilla (82). Etutukijalka ja takatukijalka eivät ole keskenään samanlaisia. Siirtopyörillä varustettu tukijalka kuuluu pyörän eteen.

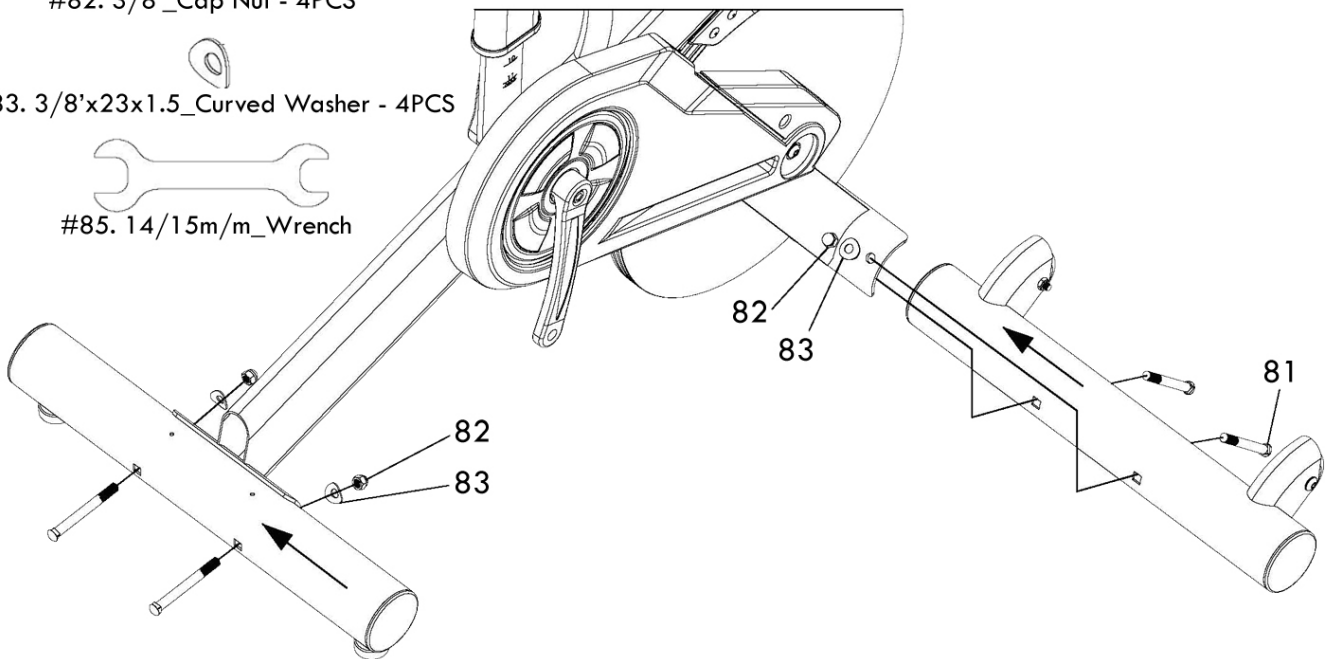
1.

#81. 3/8" x 3-1/2" Carriage Bolt - 4PCS

#82. 3/8" Cap Nut - 4PCS

#83. 3/8"x23x1.5_Curved Washer - 4PCS

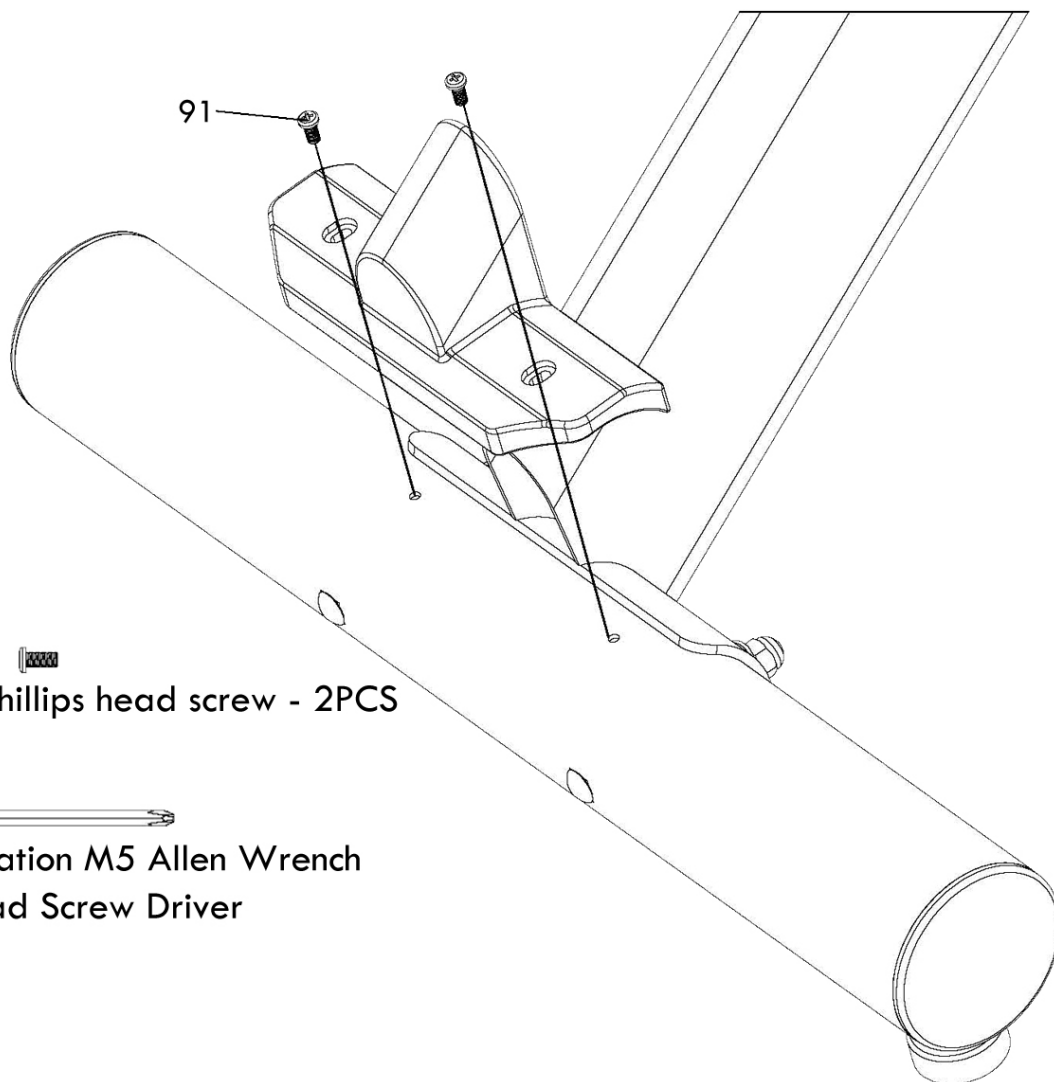
#85. 14/15m/m_Wrench



Vaihe 2: Takasuojus

- Asenna takatukijalan suojuks kahdella M5 x 10mm ruuvilla (91).

2.



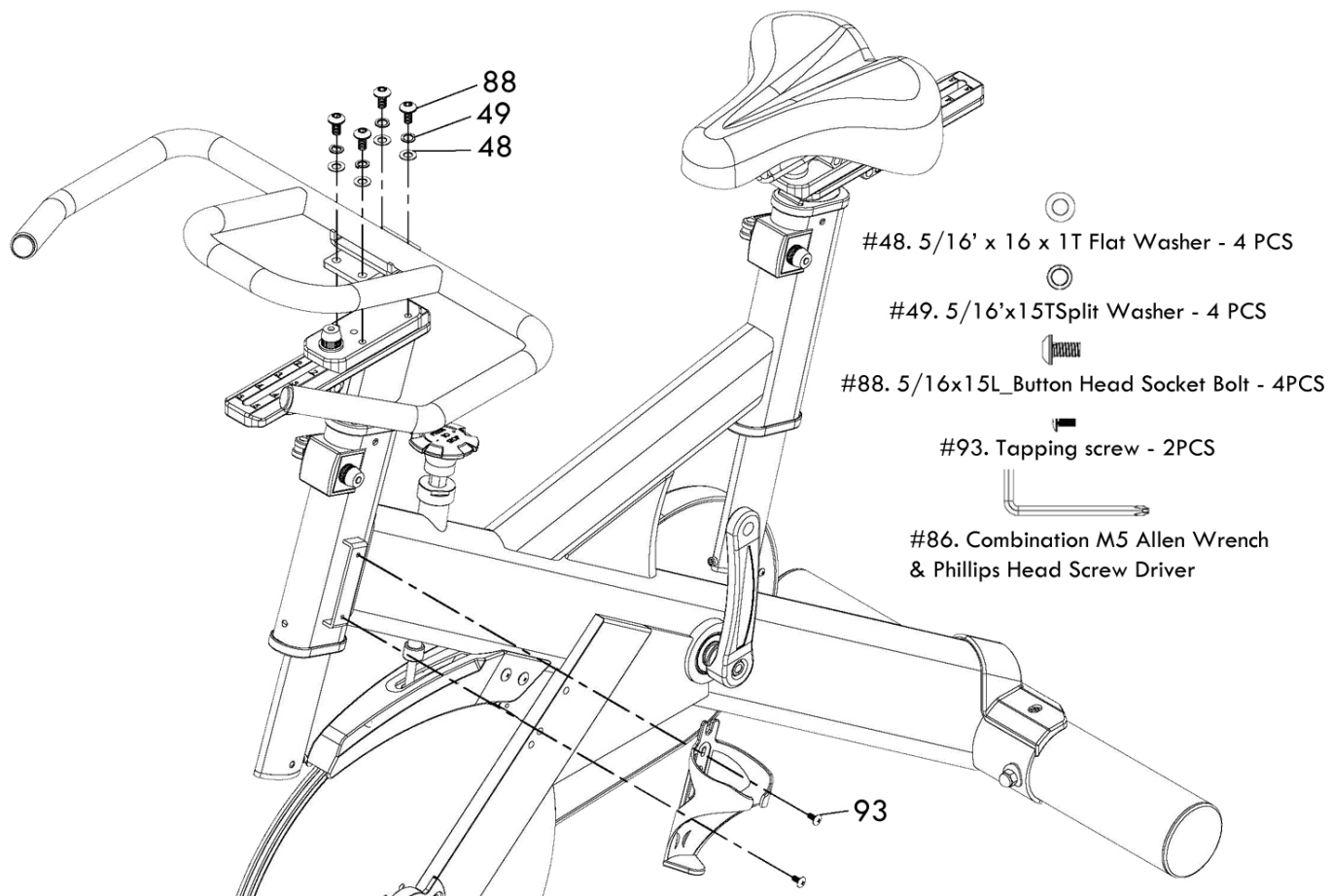
#91. M5X10mm Phillips head screw - 2PCS

#86. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver

Vaihe 3: Käsituki ja pullopidike

- Asenna käsituki neljällä 5/16" x 15mm ruuvilla (88), neljällä 5/16" jousialuslaatatalla (49) ja neljällä litteällä 5/16"-aluslaatatalla (48). Kiristä ruuvit lujasti.
- Asenna pullopidike runko-osaan kahdella ristipääruuvilla (93).

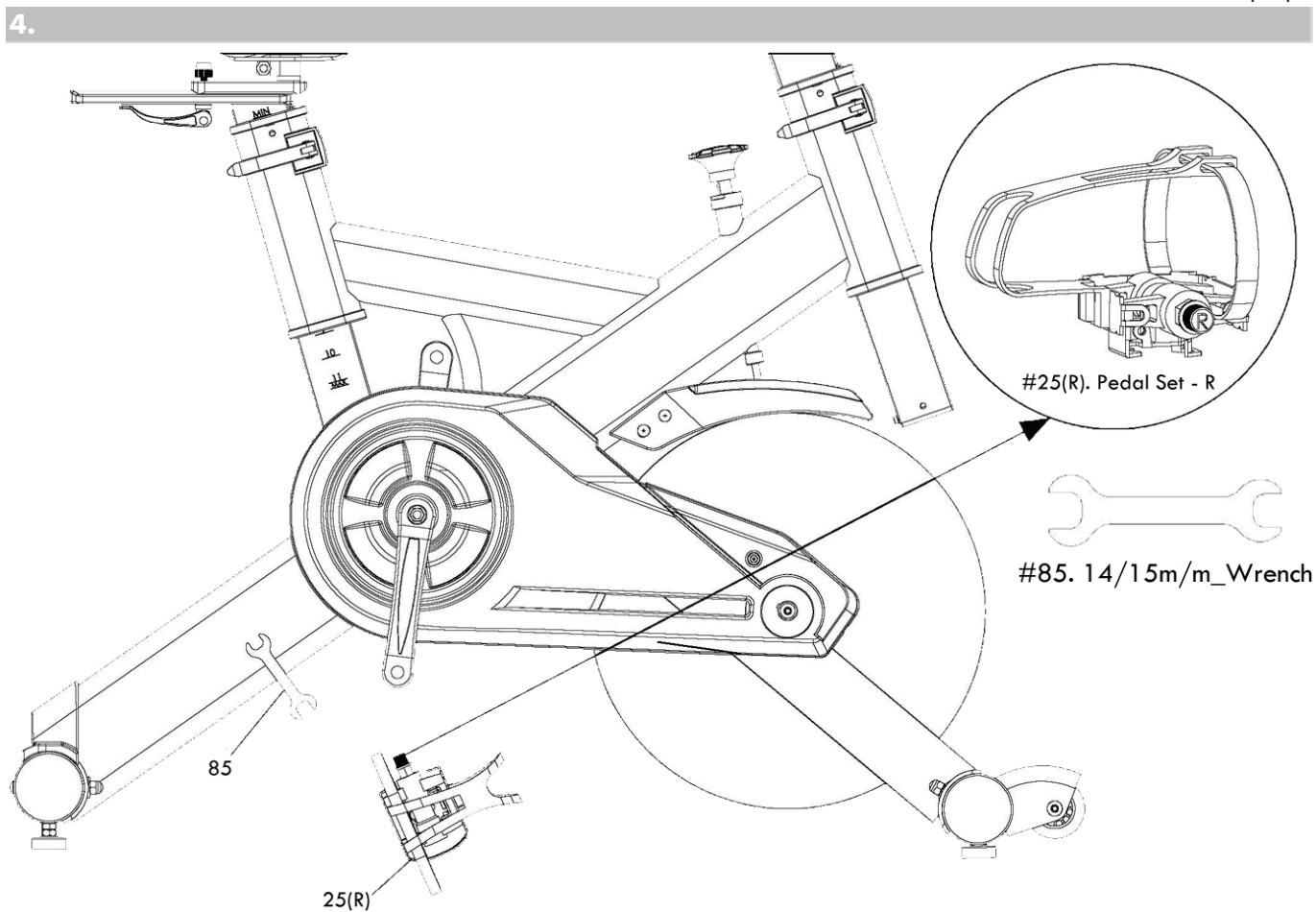
3.



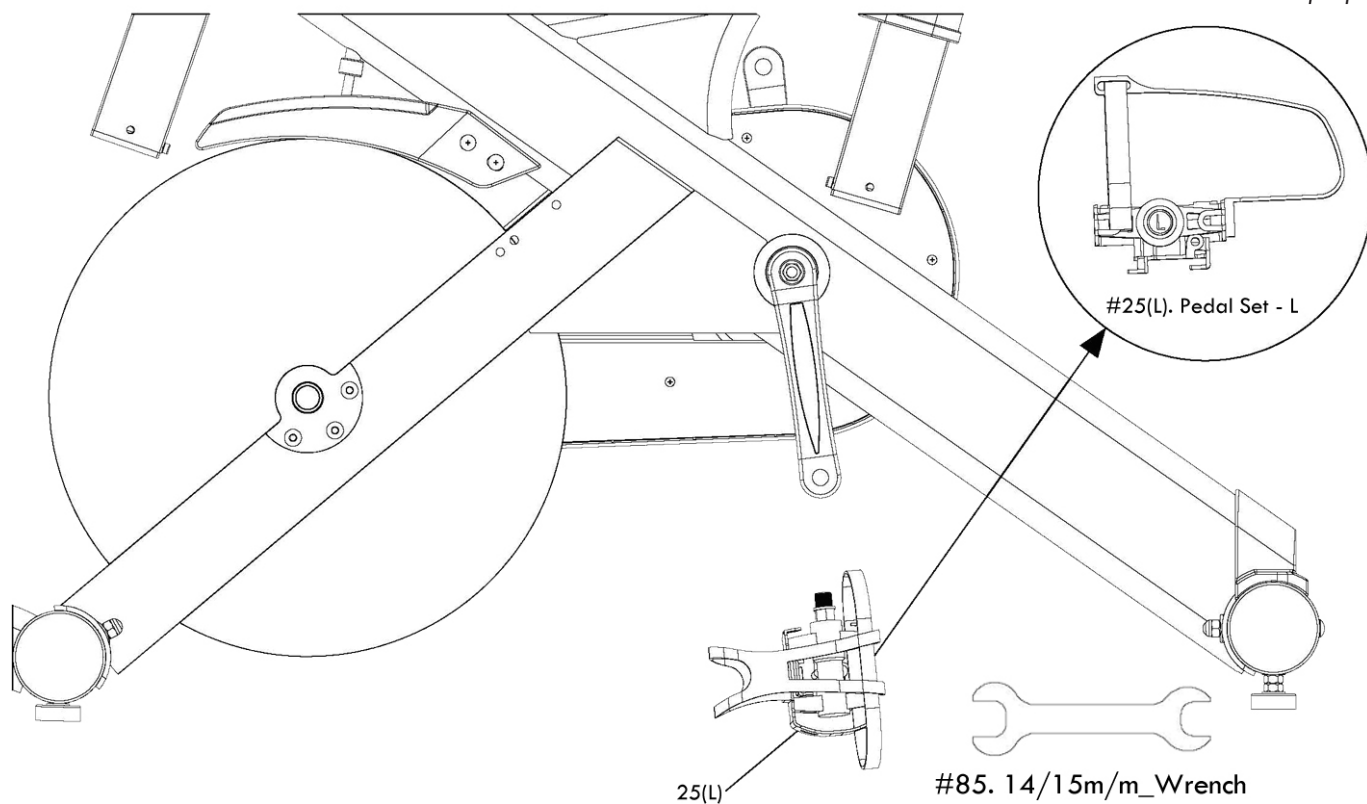
Vaihe 4: Polkimet

- Asenna vasen poljin (25L) ja oikea poljin (25R) poljinkampiin. Huomaa, että vasemmassa polkimessa on käänteisesti kiertetty pultti, joten se on kiristettävä vastapäivään vääntäen. Polkimet erottaa toisistaan niiden pulttiosiin merkityistä kirjaimista R (oikea) ja L (vasen).

Oikea poljin



Vasen poljin



Sprinter

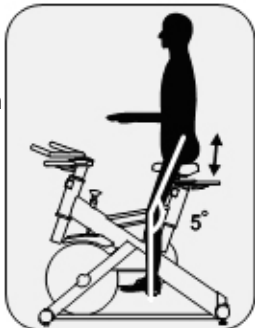
Säädöt

Varaa hiukan aikaa säätöjen opetteluun ja kokeile kaikessa rauhassa, miten voit säätää pyöräsi parhaiten oman kehosi mukaiseksi. Se tekee harjoitteluhetkestäsi miellyttävämpiä ja myös turvallisempia. Huonosti säädetyn pyörän ajaminen voi aiheuttaa rasitusta ja kipua sekä lisätä vamman riskiä.

Istuimen säätö

Istuimen korkeuden säätö:

1. Seiso pyörän vieressä ja säädä istuin suunnilleen lantion korkeudelle.
2. Pyöritä poljinkampia, kunnes toinen poljin on alhaalla ja toinen ylhäällä.
3. Aseta jalkasi alhaalla olevan polkimen varvaskoukkuun ja nouse pyörän istuimelle. Varmista, että päkiäsi on polkimen keskikohdassa. Polvesi tulisi olla hiukan koukussa, noin 5 astetta.
4. Jos polvesi on liian suorassa tai jalkasi ei kosketa poljinta, sinun pitää asettaa istuin matalammalle. Jos polvesi on liian koukussa, istuinta on nostettava.
5. Laskeudu istuimelta. Löysää istuinputkessa olevaa pikakiinnitysvipua ja säädä istuimen korkeus.
6. Kun istuin on halutulla korkeudella, lukitse istuinputki paikoilleen pikakiinnitysvipua kiristämällä.
7. Merkitse valitsemasi korkeus istuinputkeen vastaisen varalle.



Istuimen säätö eteen ja taakse:

8. Istu pyörällä siten, että poljinkammet ovat sivulla (kelotaulun 3:n ja 9:n kohdalla). Maantiepyöräilyharjoittelussa istuimen asento on eteen/taakse-suunnassa oikea, kun säären yläosan pieni nystyrä on poljinakselin yläpuolella.
9. Laskeudu istuimelta. Löysennä istuimen alla sijaitsevaa pikakiinnitysvipua ja liu'uta istuinta haluttuun suuntaan, kiristä sitten pikakiinnitysvipu.



Käsituen säätö

Käsituen korkeuden säätö:

1. Säädä käsituen korkeus omien mieltymystesi mukaisesti. Aseta käsituki aluksi samalle korkeudelle kuin istuin. Jos asetat käsituen korkeammalle, harjoitteluasennosta tulee pystympi. Jos asetat käsituen matalammalle, harjoitteluasennosta tulee kumarampi.
2. Nosta tai laske käsitukea löysentämällä käsitukiputkessa sijaitsevaa pikakiinnitysvipua ja liu'uttamalla käsitukea haluttuun suuntaan. Lukitse sitten käsituki paikoilleen pikakiinnitysvipua kiristämällä. Merkitse



valitsemasi korkeus käsitukiputkeen vastaisen varalle.

Käsituen säätäminen eteen ja taakse:

3. Löysennä käsituen alla sijaitsevaa pikakiinnitysvipua ja liu'uta käsitukea haluttuun suuntaan eteen tai taakse. Käsituen asento on hyvä, kun harjoittelija pystyy mukavasti tarttumaan käsituestä kyynärpäät kevyesti koukussa.
4. Lukitse sitten käsituki paikoilleen pikakiinnitysvipua kiristämällä.

Kaksitoimisten poljinten käyttö:

Jos sinulla on kysyttävää, ota yhteys pyörän jälleenmyyjään tai katso harjoittelukenkiesi mukana tulleita ohjeita.

Kun kiinnität klossia, lateraalisen keskiviivan pitää olla päkiän keskikohdan alla. Säädä eteen ja taakse kengän pohjan urista. Säädä sivusuunnassa klossin ja klossin aluslaatan välyksestä. Kiristä klossit lujasti kiinni. Voit myöhemmin säätää klosseja omien mieltymystesi mukaan, kun olet ensin kokeillut niitä. Parhaan virityksen löytäminen voi viedä jonkin aikaa.

Varvaskoukut:

Polkimiin voidaan kiinnittää kaikki yleisesti käytössä olevat varvaskoukut. Kiinnitä varvaskoukut niiden mukana toimitetuilla välineillä valmistajan ohjeiden mukaisesti ja varmista ennen käyttöä, että liitosruuvit ovat tiukalla.

Poljinten käyttö:

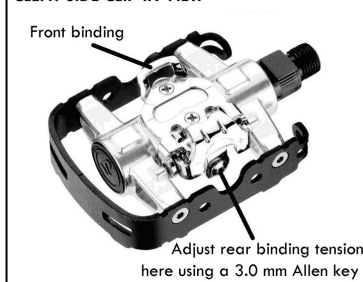
Kiinnitä klosseilla varustetut kengät polkimiin asettamalla klossi lukkojen väliin ja painamalla samalla alaspäin. Voit vapauttaa kengän kiertämällä kantapäätä pyörästä ulospäin.

Lukituksen tiukkuutta voidaan säätää, ja se tulee säätää siten, että klossi ja kenkä eivät poljettaessa vapaudu. Voit vääntää lukituksen säätöruuveja kuusiokoloavaimella. Tiukenna lukitusta vääntämällä säätöruuveja myötäpäivään, ja löysennä lukitusta vääntämällä ruuveja vastapäivään.

REGULAR SIDE VIEW



CLEAT SIDE CLIP-IN VIEW



Kuljetus ja säilytys

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Asetu laitteen etupuoletta, ota kiinni käsituesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

Ota lattian suojaus huomioon siirtäessäsi laitetta.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

Perustoiminnot

Kun olet löytänyt hyvältä tuntuvan pyöräilyasennon, sinun kannattaa varmistaa asennon mukavuus pyöräilemällä muutama minuutti. Polje hitaasti, varpaat ja polvet suoraan eteenpäin. Pidä käsistestä kevyesti kiinni ja istu sellaisessa asennossa, että hartiat ja ylävartalo pääsevät rentoutumaan. Polje rennosti matalalla vastuksella, kunnes olet varma siitä, että voit jatkaa siinä asennossa koko harjoittelun ajan.



VAROITUS!

Jos tunnet harjoittelun aikana kipua rinnassa, kovaa lihaskipua, heikotusta tai hengenahdistusta, lopeta harjoittelu heti. Jos tällainen tila jatkuu, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.

1. Poljentavastusta säädetään vastuksensäätönupista. Vastusta voidaan muuttaa koska tahansa nuppia kääntämällä: myötäpäivään käännettäessä vastus kasvaa ja vastapäivään käännettäessä vastus vähenee.
2. Vastuksensäätönuppia painamalla voit pysäyttää vauhtipyörän liikkeen.
3. Pysäytä vauhtipyörän liike vastuksensäätönuppia painamalla aina ennen pyörältä laskeutumista. Vaihtoehtoisesti voit lisätä vastusta ja antaa vauhtipyörän pysähtyä itseksensä.

Yleistä harjoittelusta

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Liikkuu pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

Huolto

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä ikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

Huoltovälit

Polkimet:

1. Varmista että polkimet ovat tiukasti kiinni poljinkammassa, että polkimien kaikki ruuvit ovat tiukalla ja että polkimien hihnat eivät ole kuluneet rikki.
2. Ennen jokaista käyttöä.

Runko:

1. Pyyhi puhtaalla, kevyesti kostutetulla liinalla.
2. Päivittäin.
3. Vesi.

Vauhtipyörä:

1. Suihkuta puhdistusainetta riepuun ja levitä ohut kerros vauhtipyörän sivuihin.
2. Viikoittain.
3. WD-40-aerosoli.

Jarrupala:

1. Tarkista liiallinen kuluminen tai haurastuminen.
 2. Viikoittain.
 3. 3-IN-ONE-öljy tai 10W-öljy. Älä käytä silikonipohjaisia voiteluaineita.
1. Älä huolla poljinten sisäosia. Jos huomaat poljinten sisäosien kuluneen, polkimet tulisi vaihtaa.
 2. Muiden kuin tässä esitettyjen voitelu- tai puhdistusaineiden käyttö voi johtaa suorituskyvyn heikkenemiseen ja osan käyttöiän lyhenemiseen.

Käyttöhäiriöt

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannesta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

Tekniset tiedot

Pituus.....	107 cm
Leveys	54 cm
Korkeus.....	103 cm
Paino.....	65 kg

Tunturi Sprinter on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla. Tunturi Sprinter täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka EN-957). Oikeudet muutoksiin pidätetään.



TÄRKEÄÄ!

Annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönnistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

**TOIVOTAMME SINULLE MIELLYTTÄVIÄ
HARJOITUSHETKIÄ TUNTURI SPINNER-
HARJOITUSKUMPPANISI KANSSA!**

Table des matières

Installation -

Consignes de sécurité importantes	56
Instructions de montage	57
Réglages et configuration	61
Transport et rangement	62

Fitness -

Fonctionnement de base	62
Exercice	62

Maintenance -

Maintenance	62
Intervalles de maintenance	62
Defauts de fonctionnement	62
Caractéristiques techniques	63

Product information -

Vue explosée	65
--------------	----

Bienvenue dans le monde de l'entraînement Tunturi!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW.TUNTURI.COM pour plus d'informations.

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Avertissements liés à votre santé

- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

Avertissements liés à votre milieu d'entraînement

- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

Avertissements liés à l'utilisation de l'appareil

- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.
- N'utilisez cet appareil qu'aux fins prévues telles que décrites dans ce manuel. N'essayez pas d'utiliser ce vélo à une vitesse de pédalage élevée si vous n'avez pas roulé sur ce vélo depuis un certain temps. Familiarisez-vous d'abord avec ce vélo à des vitesses de pédalage inférieures.
- Le vélo N'EST PAS équipé d'un système de roue libre, ce qui signifie que lorsque le volant est en mouvement, les pédales sont en mouvement. N'essayez pas d'arrêter l'appareil en appliquant une pression arrière sur les pédales, vous risquez de vous blesser au genou. N'essayez pas d'enlever vos pieds des pédales lorsqu'elles sont en mouvement.
- Attendez que le mouvement s'arrête avant de descendre du vélo. Si vous souhaitez arrêter le mouvement du pédalier, appuyez sur le bouton du frein.
- Un surentraînement peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Consultez un médecin ou un moniteur de fitness qualifié afin de déterminer un programme d'entraînement approprié à votre niveau de forme.
- N'essayez pas de tourner la manivelle des pédales à la main. Ne touchez aucun mécanisme d'entraînement lorsque l'appareil est en mouvement, vous risqueriez de vous blesser.
- Ne laissez jamais tomber d'objets dans les ouvertures du vélo.
- Suivez les instructions pour une utilisation sûre de l'appareil en ce compris une position adéquate du siège, des poignées et une bonne utilisation du système de positionnement des pieds des pédales. N'essayez pas de tirer le montant de la poignée et le montant du siège au-delà de la position 'MAX'.
- Pour une utilisation sûre, laissez au moins 60 cm d'espace libre des deux côtés de l'appareil et 100 cm à l'arrière de l'appareil.

Vérifiez régulièrement si le vélo n'est pas endommagé et usé. Les composants inutilisables doivent être remplacés immédiatement ou l'équipement ne doit pas être utilisé tant qu'il n'est pas réparé. Le non-respect des directives peut compromettre l'efficacité de l'exercice et vous exposer (et éventuellement d'autres) aux blessures et également réduire la longévité de l'équipement.

Instructions de montage

Avant de commencer, vérifiez le contenu de l'emballage. S'il vous manque une pièce, contactez votre revendeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce manuel. Les accessoires matériels sont marqués d'une * dans la liste des pièces détachées. Les directions droite, gauche, avant et arrière sont définies par rapport à la position d'exercice. Conservez les outils de montage, vous pourriez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

Il faut être à deux pour assembler l'appareil. L'emballage renferme un sachet de silicate pour absorber l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le jeter après avoir déballé l'appareil. Conservez au moins 1 m d'espace libre autour de l'appareil. Nous recommandons également d'ouvrir l'emballage et d'assembler le produit sur une base protectrice.

Étape 1: Montage du montant de soutien avant et arrière

- Installez le montant de soutien avant et arrière à l'aide de quatre boulons ordinaires 3/8"x3-1/2" (81), quatre rondelles d'appui courbées 3/8" (83) et quatre écrous borgnes 3/8" (82). Les montants de support avant et arrière sont différents. Veillez à installer le montant de support avec les roues de transport à l'avant du vélo.

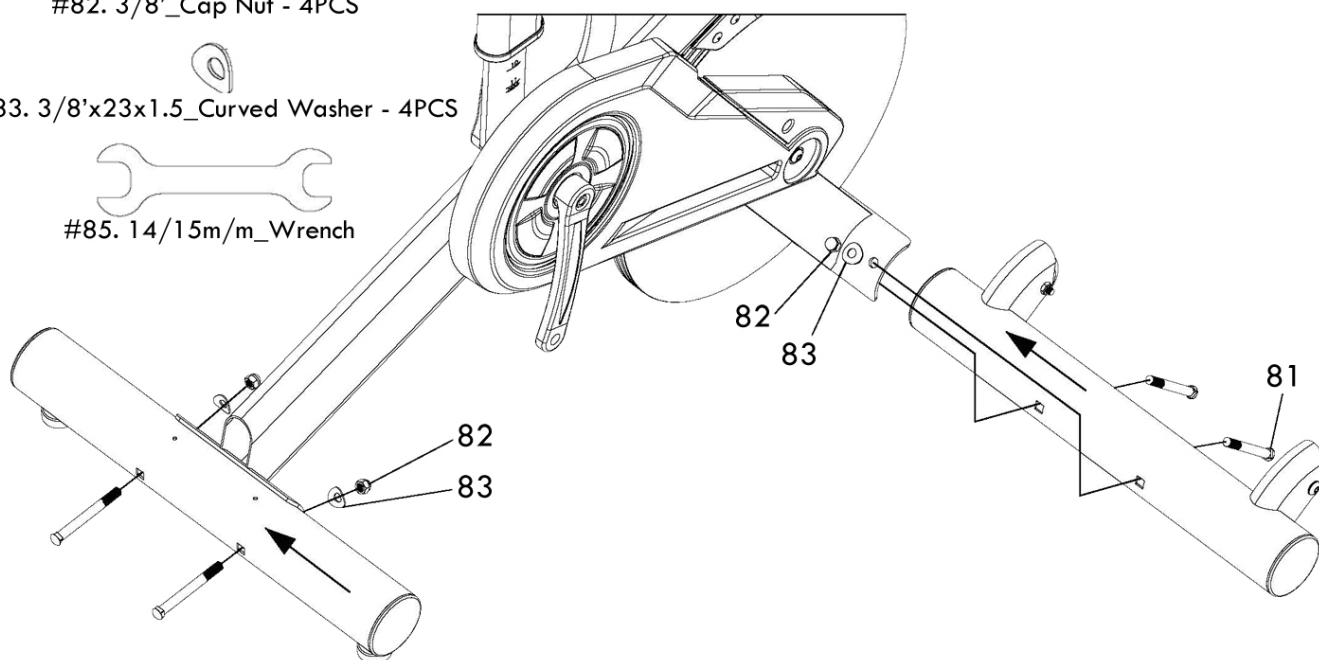
1.

#81. 3/8" x 3-1/2" Carriage Bolt - 4PCS

#82. 3/8" Cap Nut - 4PCS

#83. 3/8"x23x1.5 Curved Washer - 4PCS

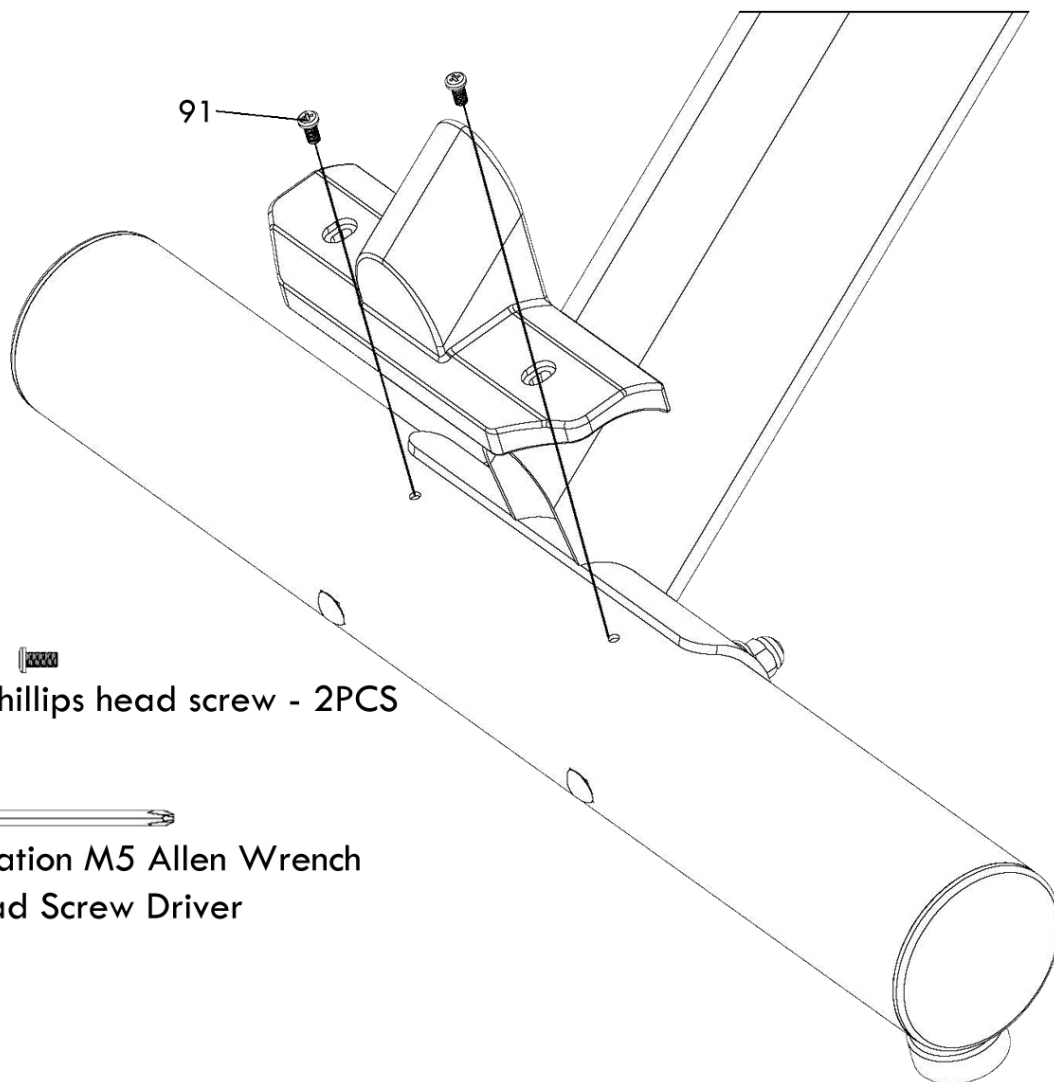
#85. 14/15m/m Wrench



Étape 2: Couvercle arrière

- Installez le couvercle du montant de support arrière à l'aide de deux vis M5 x 10mm (91).

2.



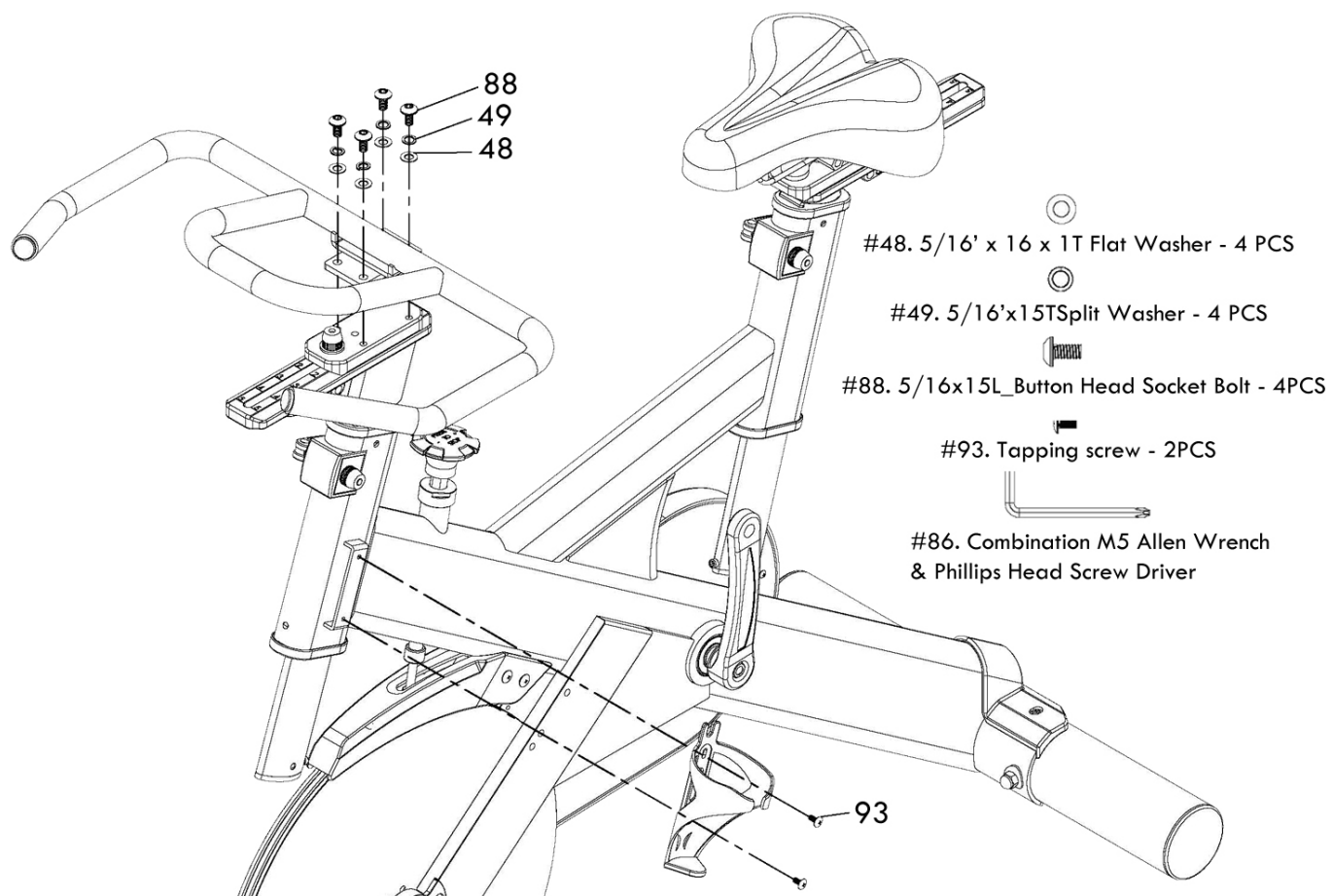
#91. M5X10mm Phillips head screw - 2PCS

#86. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver

Étape 3: Poignée et porte-bouteille

- Installez la poignée à l'aide de quatre boulons 5/16" x 15mm (88), des demi-rondelles 5/16" (49) et quatre rondelles plates 5/16" (48). Serrez correctement les boulons.
- Installez le porte-bouteille sur le châssis principal à l'aide de deux vis cruciformes (93).

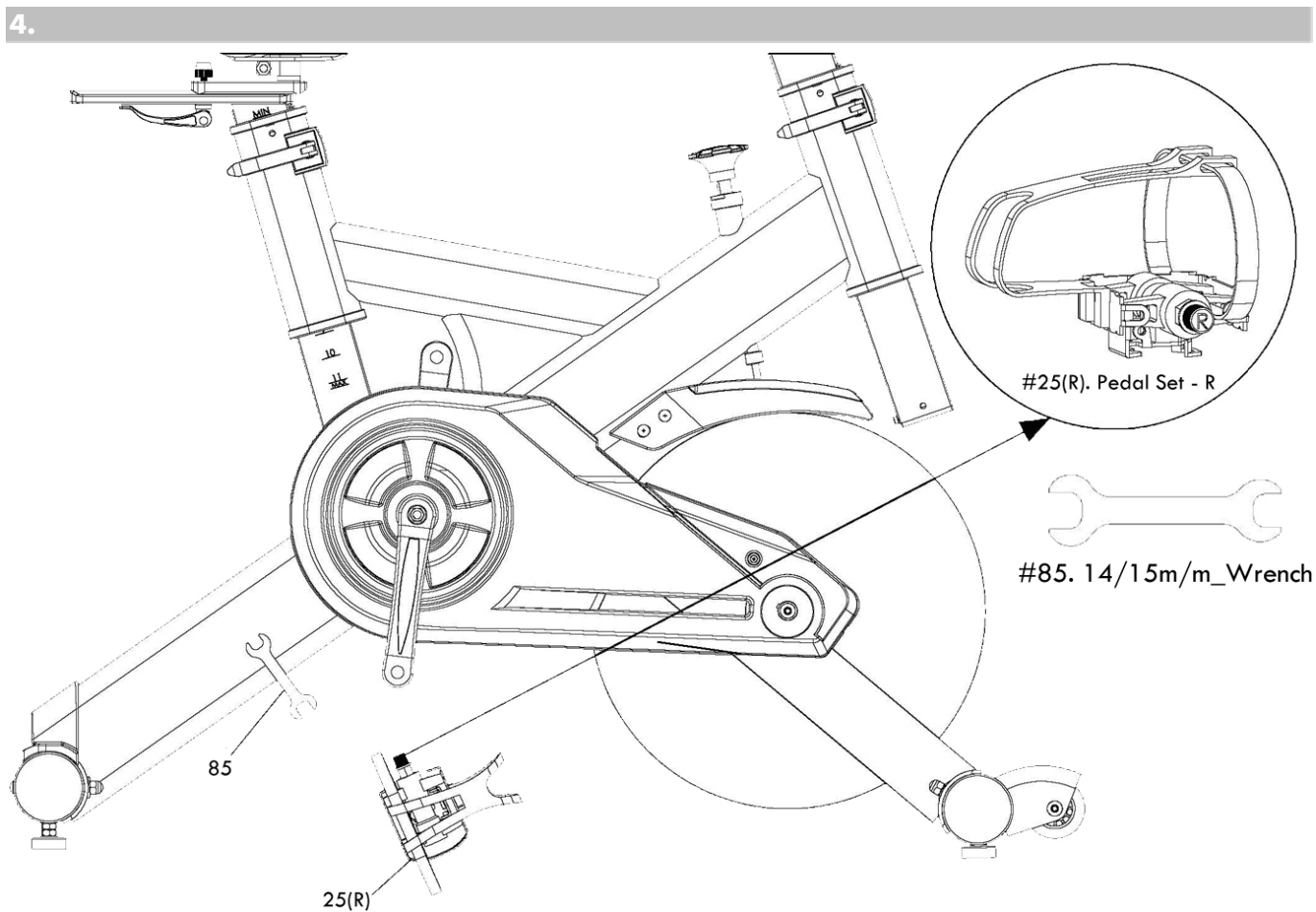
3.



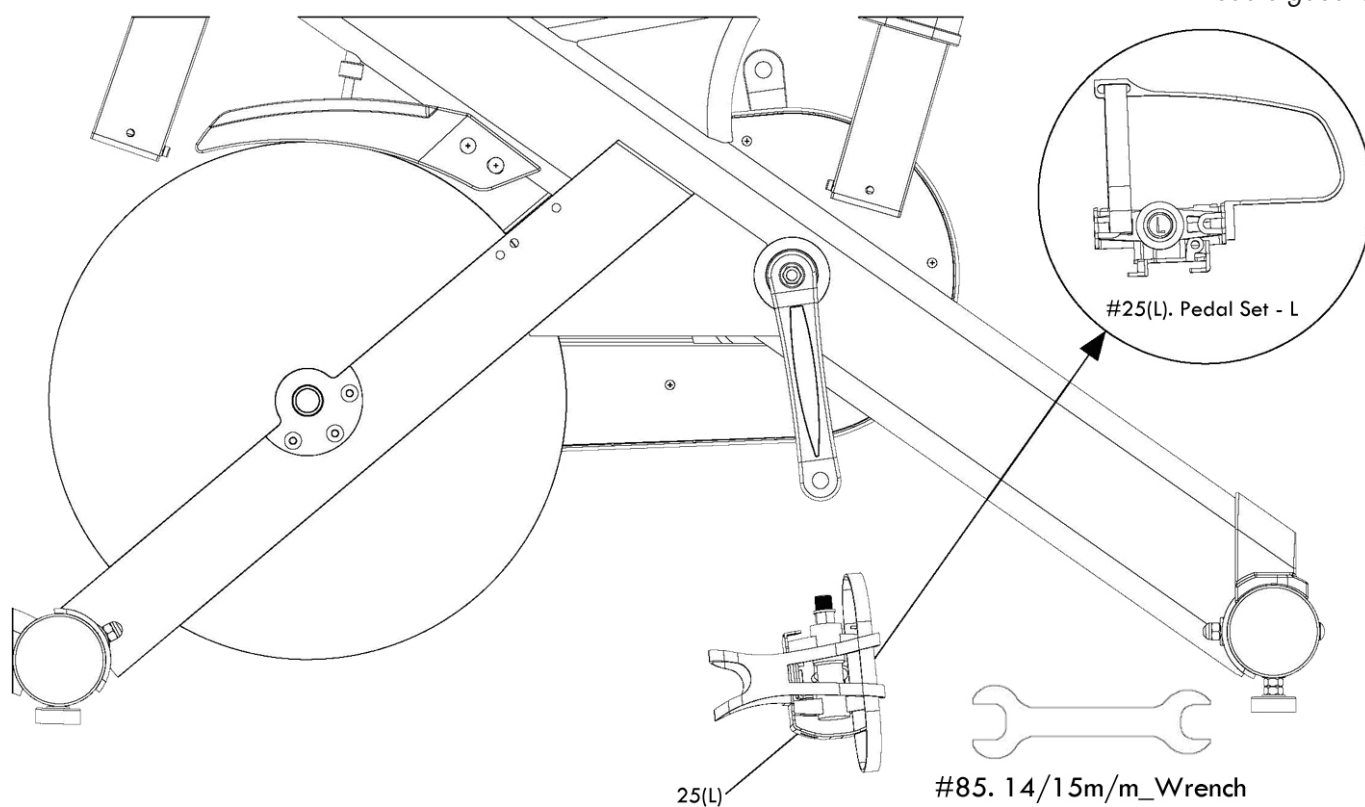
Étape 4: Montage des pédales

- Installez la pédale gauche (25L) et la pédale droite (25R) sur le bras de manivelle. Veuillez noter que la pédale gauche possède un boulon fileté inverse et doit être serré dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Les pédales sont identifiées par un R ou un L à l'extrémité du boulon.

Pédale droite



Pédale gauche



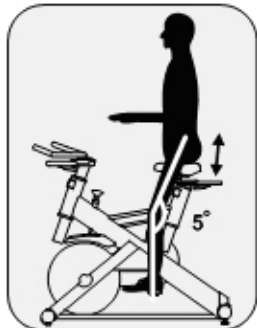
Reglages et configuration

Prenez quelques instants pour apprendre à régler correctement le vélo à votre corps ; les entraînements seront plus agréables et plus sûrs. Utiliser un vélo non adapté peut entraîner de l'inconfort et augmenter le risque de blessures.

Réglage de la position de la selle

Réglage de la hauteur de la selle:

1. Debout à côté du vélo, réglez la selle jusqu'à ce qu'elle soit à hauteur de la hanche.
2. Tournez les manivelles jusqu'à ce que les pédales soient en position verticale
3. Placez votre pied dans le serre-pédale le plus proche du sol et montez sur le vélo. Veillez à ce que la pointe de votre pied se trouve au centre de la pédale. Votre jambe doit être légèrement fléchie au genou, d'environ 5 degrés.
4. Si votre jambe est trop droite ou si votre pied ne peut pas toucher la pédale, vous devez descendre la selle. Si votre jambe est trop pliée vous devez relever la selle.
5. Descendez du vélo. Desserrez le levier de relâchement rapide du tube de la selle et réglez vers le haut ou vers le bas selon le cas.
6. Lorsque la selle se trouve dans la position souhaitée, serrez le levier de relâchement rapide pour fixer la selle.
7. Notez la marque de position de la selle sur le tube de la selle pour référence ultérieure.



Réglage en avant de la selle:

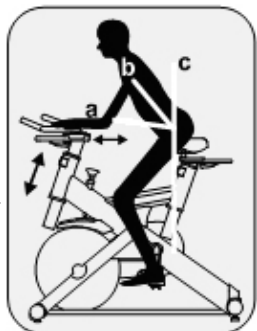
8. Asseyez-vous sur le vélo avec les pédales en position 3 et 9 heures. Pour entraînement de vélo sur route, une position avant/arrière adéquate de la selle est obtenue lorsque la petite bosse au sommet du tibia se trouve au-dessus de l'axe du pédalier.
9. Descendez du vélo. Desserrez le levier de relâchement rapide sous la selle et glissez la selle vers l'avant ou vers l'arrière comme vous le désirez et serrez ensuite le levier de relâchement rapide.



Réglage des poignées

Réglage en hauteur de la poignée:

1. La hauteur de la poignée est une question de préférence. Commencez avec une hauteur de poignée qui est identique à la hauteur de la selle. Un réglage plus élevé de la



poignée vous donnera une position plus redressée ; et inversement.

2. Soulevez ou abaissez la poignée en desserrant le levier de relâchement rapide du tube de la poignée et en réglant en couissant la poignée vers le haut ou vers le bas. Serrez ensuite le levier de relâchement rapide pour fixer le tube de la poignée. Notez la marque de position sur le tube de la poignée pour référence ultérieure.

Réglage de la position avant/arrière de la poignée:

3. Desserrez le levier de relâchement rapide sous la poignée et glissez la poignée vers l'avant ou vers l'arrière comme souhaité. Une position avant/arrière adéquate permet au cycliste d'attraper confortablement la poignée avec une légère flexion au coude.
4. Serrez le levier de relâchement rapide pour fixer la poignée.

Utilisation de la pédale à double fonction:

Si vous avez des questions, veuillez consulter un distributeur de vélos pour obtenir de l'aide ou reportez-vous aux instructions du fabricant de chaussures.

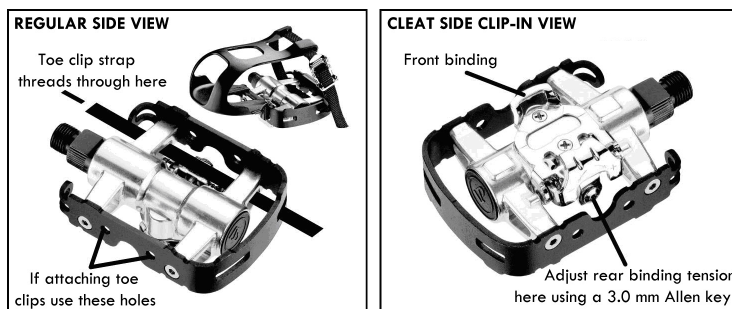
Lorsque vous fixez la cale, la ligne centrale latérale doit se trouver sous le centre de la pointe du pied. Réglez vers l'avant et vers l'arrière via les logements dans la semelle de la chaussure. Réglez latéralement via le jeu entre la rondelle de la cale et la cale. Serrez les cales fermement. La position des cales peut être réglée finement en fonction des préférences personnelles après un essai. Cela peut prendre un certain temps avant de trouver la configuration optimale.

Cale-pieds:

Tous les cale-pieds standard peuvent être fixés aux pédales. Utilisez les instructions d'installation et de fixation du matériel fournis avec les cale-pieds et veillez à ce que les vis soient correctement serrées avant utilisation.

Pour utiliser les pédales:

Engagez vos chaussures à cales dans les pédales en plaçant la cale entre les fixations en appuyant vers le bas. Désengagez en tordant le talon vers l'extérieur du vélo. La tension de fixation est réglable et doit être réglée de manière à ce que la cale et la chaussure ne se désengagent pas pendant l'exercice. Utilisez une clé Allen pour régler les vis de tension, dans le sens horlogique pour augmenter la tension et dans le sens contraire pour la réduire.



Transport et rangement

Veillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre appareil: en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

Fonctionnement de base

Maintenant que vous avez déterminé une position d'utilisation adéquate, prenez quelques minutes pour utiliser le vélo et vous assurer que votre position est confortable. Commencez à pédaler doucement avec vos orteils et vos genoux pointés vers l'avant. Tenez la poignée légèrement dans une position qui vous permet de détendre vos épaules et le haut de votre corps. Pédalez doucement, à faible résistance jusqu'à ce que vous sentiez que vous pourriez pédaler dans cette position pendant toute la durée de votre entraînement.



AVERTISSEMENT!

Si à un moment pendant votre entraînement, vous sentez des douleurs à la poitrine, ressentez des douleurs musculaires, pensez vous évanouir, êtes à court de souffle, arrêtez-vous immédiatement. Si cet inconfort persiste, consultez un médecin immédiatement.

1. La résistance de pédalage est contrôlée par le bouton de tension des freins. La résistance peut être modifiée à tout moment en tournant le bouton de tension de freinage : dans le sens horlogique pour davantage de résistance et dans le sens contraire pour une moindre résistance.
2. Pour appliquer le frein, enfoncez le bouton de tension du frein.
3. Avant de descendre de vélo, appliquez le frein pour arrêter l'appareil ou augmentez la résistance et laissez les pédales s'arrêter.

Exercice

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure

que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

Maintenance

Le Sprinter ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

Intervalles de maintenance

Pédales:

1. Veillez à ce que les pédales soient bien serrées dans les manivelles ; que toutes les vis des pédales sont bien serrées et que les courroies de pédales ne sont pas fissurées.
2. Avant chaque utilisation.

Châssis:

1. Essuyez avec un chiffon humide propre.
2. Tous les jours.
3. Eau.

Guidon:

1. Essuyez en pulvérisant sur un chiffon et en appliquant une légère couche sur les côtés du volant.
2. Chaque semaine.
3. Spray WD-40 .

Patin de frein:

1. Vérifiez s'ils ne sont pas usés.
2. Chaque semaine.
3. Huile 3-IN-ONE ou huile 10W. Ne pas utiliser de lubrifiants à base de silicone.

1. Ne pas entretenir les pièces internes ou les pédales. Si elles sont usées au niveau interne, nous recommandons de remplacer les pédales.
2. Utiliser des lubrifiants ou des détergents autres que ceux spécifiés peut entraîner de moindres performances et une moins longue durée de vie des pièces.

Défauts de fonctionnement

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

Caracteristiques techniques

Longueur	107 cm
Largeur	54 cm
Hauteur	103 cm
Poids	65 kg

Sprinter est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Sprinter est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.



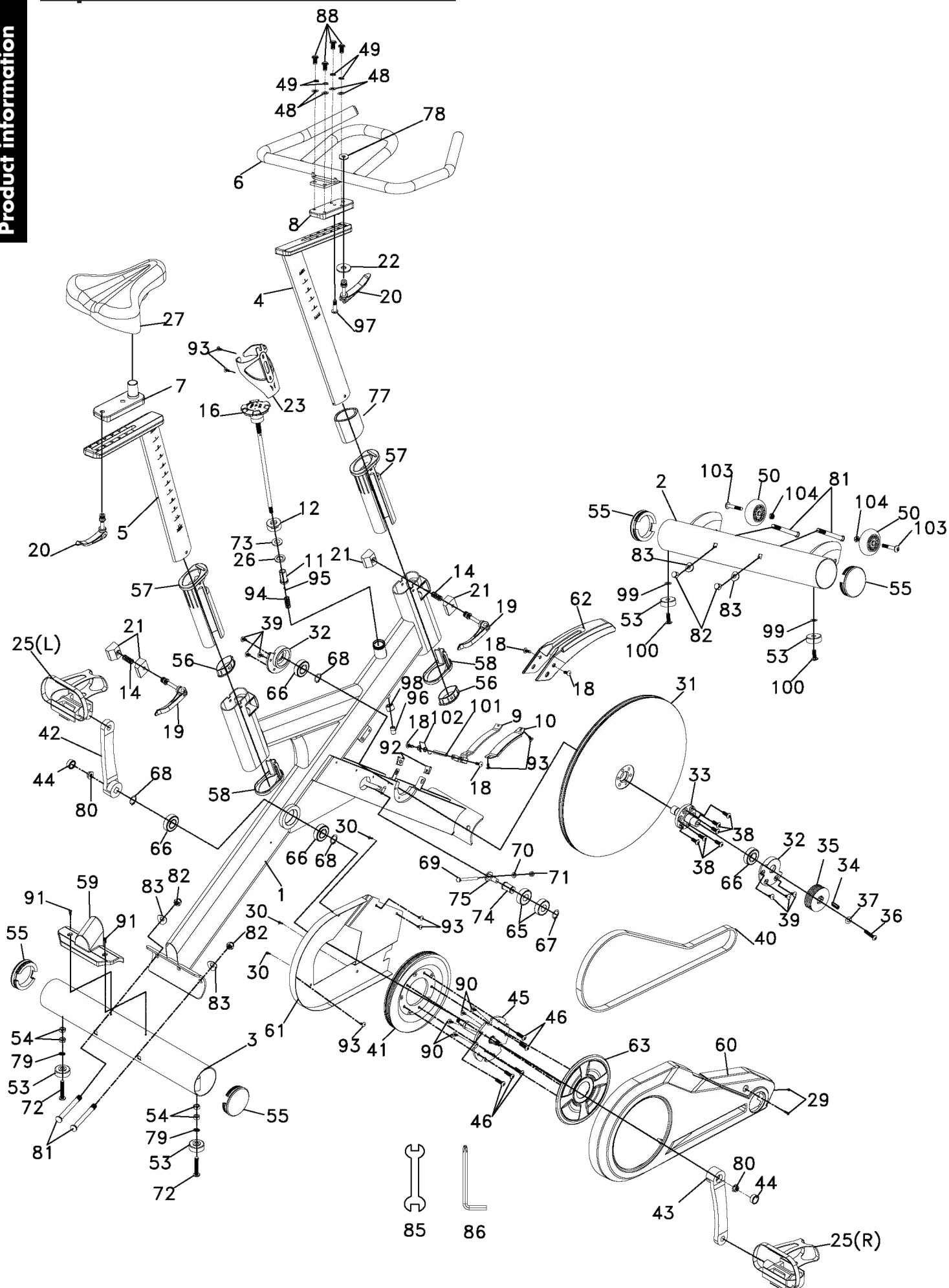
ATTENTION!

La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES
ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE
AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE
D'ENTRAÎNEMENT!**

Exploded view

11PTSP1X00



Parts list

#	Part description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Front Support Post	1
3	Rear Support Post	1
4	Handlebar Post	1
5	Seat Post	1
6	Handlebar	1
7	Sliding Seat Mount	1
8	Sliding Handlebar Mount(Front)	1
9	Braking Pad Holder	1
10	Brake Pad - Wool Felt	1
11	Bushing	1
12	Nut	1
14	Ø13 x Ø10 x 16L_Spring	2
16	Brake Tension Knob	1
18	M6 x 15m/m_Phillips Head Screw	4
19	8 x 40m/m_Quick Release lever	2
20	8 x 25m/m_Quick Release lever	2
21	Handlebar locking blocks	4
22	5/16" x 35 x 3.0T_Flat Washer	1
23	Bottle Holder	1
25	Pedal pair	1
26	Anti-Rotation Washer	1
27	Seat	1
29	5 x 16m/m_Tapping Screw	2
30	3.5 x 12m/m_Sheet Metal Screw	3
31	Flywheel	1
32	Bearing Housing	2
33	Flywheel Axle	1
34	5 x 18L_Woodruff Key	1
35	Ø66 x 22m/m_Flywheel Pulley	1
36	5/16" x 3/4" _Button Head Socket Bolt	1
37	5/16" x 20 x 3.0T_Flat Washer	1
38	5/16" x 3/4" _Button Head Socket Bolt	6
39	M6 x 10L_Phillips Head Screw	6
40	Belt	1
41	Ø209 x 21m/m_Flywheel Pulley	1
42	Crank Arm(L)	1
43	Crank Arm(R)	1
44	M22 x 1.0 /Ø23_Crank Arm End Cap	2
45	Crank Axle	1
46	5/16" x 1/2" _Button Head Socket Bolt	5
48	5/16" x 16 x 1T_Flat Washer	4
49	5/16" x 1.5T_Split Washer	4
50	Transport Wheel	2
53	Foot pad	4
54	3/8" _Nut	4
55	Support post end cap	4
56	Lower tube sleeve	2
57	Upper seat tube sleeve	2
58	Bottom End Cap, Eye Tube	2
59	Rear support post Cover	1
60	Chain Cover (R)	1
61	Chain Cover (L)	1
62	Flywheel Cover	1
63	Pulley Cover	1
65	6203_Bearing	2
66	6004_Bearing	4
67	Ø17_C Ring	1
68	Ø20_C Ring	3
69	1/4" x 3" _Hex Head Bolt	1
70	1/4" _Hex Head Bolt	1
71	1/4" x 5.5T_Nyloc Nut	1
72	3/8" x 2" Flat Head Socket Bolt	2
73	25.5 x Ø16_Star Washer	1
74	Belt tightener axle	1
75	Belt tightener Carriage Bolt	1

#	Part description	Q'ty
77	30 x 60 x 4T x 83L_Foam Stop, Handle- bar Tube	1
78	Ø5/16" x 23 x 2T_Flat Washer	1
79	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	2
80	M10 x 1.25m/m_Nut	2
81	3/8" x 3-1/2" _Carriage Bolt	4
82	3/8" _Cap Nut	4
83	3/8" x 23 x 1.5 _Curved Washer	4
85	14.15m/m_Wrench	1
86	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
88	5/16" x 5/8" _Button Head Socket Bolt	4
90	Ø5 x 10m/m_Tapping Screw	4
No.	Description	Qty
91	M5 x 10m/m_Phillips Head Screw	2
92	M5_Speed Nut Clip	2
93	M5 x 10m/m_Tapping Screw	7
94	Tension control Spring	1
95	Tension control Fixing Pin	1
96	Safety Sleeve	1
97	5/16" x 1" _Phillips Head Screw	1
98	Tension control Sleeve Bushing	1
99	3/8" x 21 x 2T_Flat Washer	2
100	3/8" x 3/4" _Button Head Socket Bolt	2
101	Spring Shaft, Brake	1
102	Recovery Spring, Brake	1
103	5/16" x 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
104	5/16" x 7T_Nyloc Nut	2

Benelux

Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Scandinavia

Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

Germany

Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

North America

Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com
www.tunturi.com