

# Tunturi Dual Bike

14TUSFU264








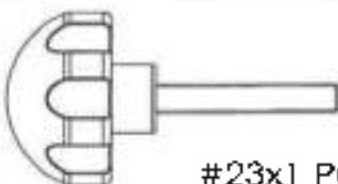

## HANDLEIDING



## LETOP: LEES DEZE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK AANDACHTIG DOOR

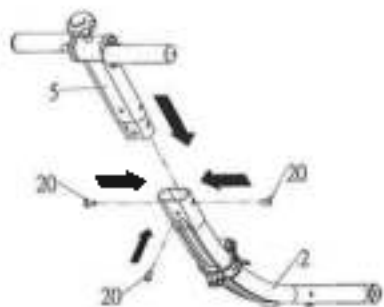
- Volg de aanbevelingen van uw arts bij het ontwikkelen van uw persoonlijke fitnessprogramma.
- Wees waar uw grenzen liggen en pas uw training hierop aan.
- Houdt kinderen en huisdieren uit de buurt als het apparaat in gebruik is. Ook wanneer er niemand bij het apparaat aanwezig is.
- Controleer elke dag voor het gebruik of alle bouten vastzitten.
- Plaats het apparaat op een vlak en egaal oppervlak.
- Draag geschikte kleding en schoenen tijdens het trainen.

## MONTAGE SET:

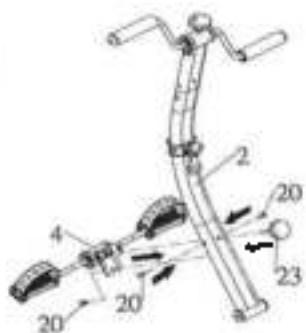
A	M8x14mm	B	M8x21mm
			
#20x6 PCS		#8x2 PCS	
C	M8x40mm	D	M8
		 	
#28x1 PC		#30x1 PC	
E	M8x45mm	F	M8
			
#23x1 PC		1PC	

## MONTAGE INSTRUCTIES

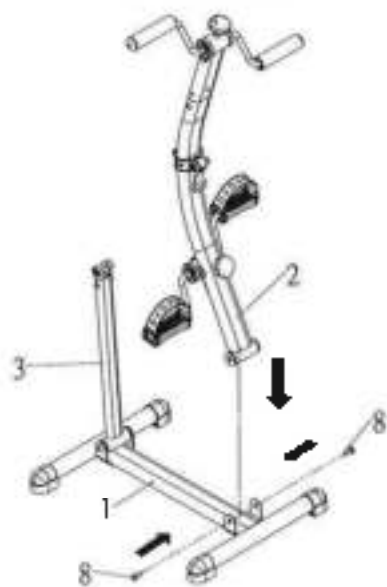
**STAP 1** Bevestig onderdelen (2) & (5) door de drie schroeven (20).



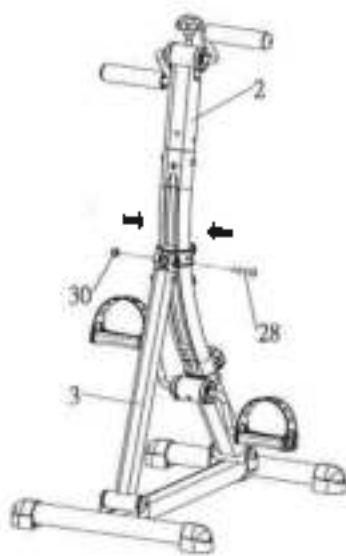
**STAP 2** Monteer de pedalen set (4) aan de opstaande buis (2) en zet deze vast met 2 schroeven (20) en knop (23).



**STAP 3** Zet de opstaande buis (2) vast aan het hoofdframe (1) met de 2 schroeven (8).



**STAP 4** Bevestig de voorbuis (3) aan de opstaande buis (2) en zet deze vast met schroef (28) en inder (30).



## GEbruikersINSTRUCTIES

Verstelbare positie:



☒ **Afstellen naar uw gewenste positie**

**Procedure:** Trek de verandering uit elkaar, de positie naar uw gewenste positie aanpassen en vastzetten met de hendel. Het vastzetten van de hendel, het gearceerde gebied op de afbeelding hierboven, zorgt ervoor dat de hante strak zit en dat de greepstang niet zullen verplaatsen tijdens het gebruik. Tijdens uw training kunt u via de weerstand knop de zwaarte voor het fietsen instellen.

## OEFENINGEN:

Dit apparaat kan voor zowel uw armen als uw benen gebruikt worden, voor een uitstekende aerobische training.

Om het als fietser te gebruiken, plaats u het op de vloer, op een plaats waar u ongehinderd kunt trappen. Verzekert u ervan dat de ondergrond horizontaal en niet glad is.

### ARMEN EN BENEN OEFENEN

Als u het apparaat voor armen en benen tegelijk wilt gebruiken, zet u het apparaat voor gebruik slewig op een anti-slip oppervlak en gaat u op een comfortabele manier in een stoel zitten. Plaats het apparaat precies voor u zodat het kniegewricht niet minder dan 90° buigt. Het is belangrijk dat de gebruiker op het apparaat schoenen draagt met een rubberen zool zodat hij/zij tijdens de oefening niet van de pedalen glijdt.

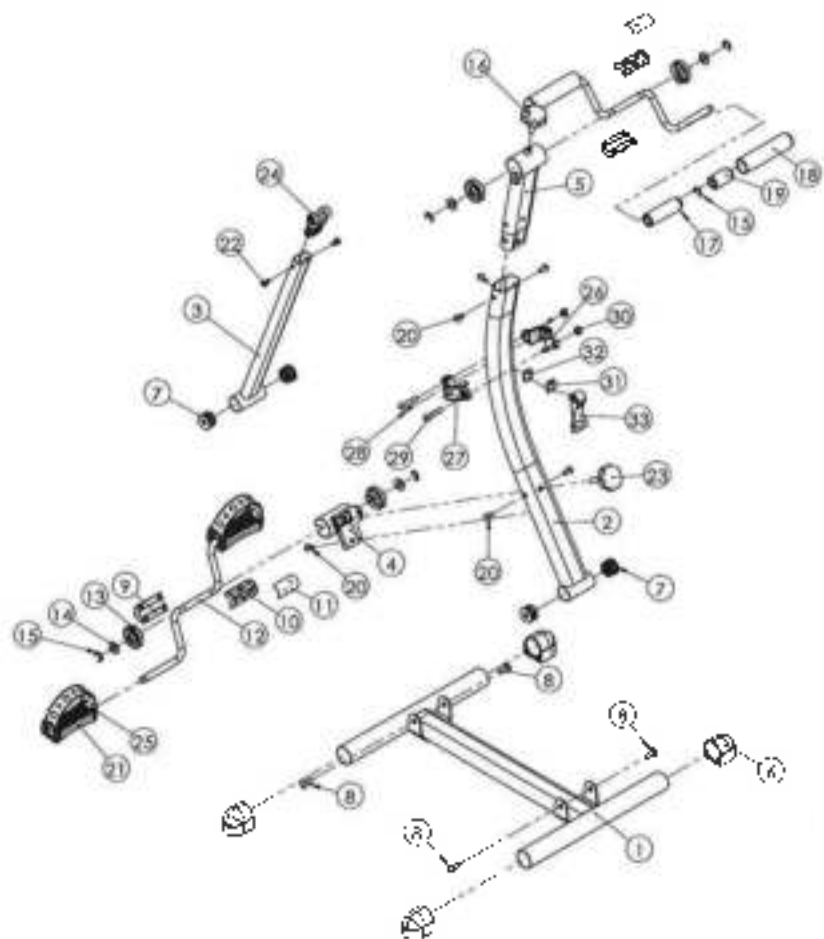
- Als u correct zit op een slevige stoel, plaatst u uw voeten op de trappers en begint u langzaam te trappen.
- Om tegelijk uw handen te trainen kunt u de handvaten pakken en ronddraaien net als u met de voeten doet.
- Om de weerstand te verhogen of verlagen draait u de weerstandknop in de juiste richting.

*U mag de oefeningen op het apparaat alleen zittend uitvoeren, niet staand. Zorg dat het zitvlak niet beweegt of draait.*



Figuur 1

## ONDERDELEN TEKENING:



## ONDERDELEN LIJST:

Item No.	Description	Qty.	Item No.	Description	Qty.
1	Main Head	1	18	Handle	2
2	Upright Post	1	19	Plastic Bushing B	2
3	Front Tube	1	20	Hex Head Bolt M8 X 14	6
4	Pedal Set	1	21	Fulcrum	2
5	Handgrip Set	1	22	Screw M6 X 10	2
6	Etc Csp	4	23	Bottom Tension Knob	1
7	Plastic Tube Cover	4	24	Plastic Connector	1
8	Hex Head Bolt M8 X 21	4	25	Strap	2
9	Brake - A	2	26	Switch Head-A	1
10	Brake - B	2	27	Switch Base-B	1
11	Curved plate	2	28	Hex Head Bolt M4 X 10	1
12	Crank	2	29	Hex Head Bolt M4 X 40	1
13	Cover	4	30	Nylon Nut M6	1
14	Washer M17	4	31	Fastener	1
15	E Ring	4	32	Brake	1
16	Up Tension Knob	1	33	Latch	1
17	Plastic Bushing-A	2			

## Tunturi Dual Bike

14TUSFU264



## Bedienungsanleitung



Tunturi New Fitness B.V.  
P.O. Box 60001  
NL-1320 AA ALMERE  
[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)