

BLUEFIN
— FITNESS —

↙. TOUR *LITE*

BIKE

INSTRUCTION MANUAL

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

FR GUIDE D'UTILISATION

IT MANUALE DELLE ISTRUZIONI

NL HANDLEIDING

SE BRUKSANVISNING

✓. TOUR LITE



EN **004**

DE **024**

ES **044**

FR **064**

IT **084**

NL **104**

SE **124**



WELCOME TO THE BLUEFIN FITNESS COMMUNITY

DEAR CUSTOMER

THANK YOU FOR CHOOSING THE BLUEFIN FITNESS TOUR LITE. TO ENSURE YOU GET THE MOST OUT OF YOUR NEW TOUR LITE, PLEASE ENSURE THAT ALL PERSONS USING THE EQUIPMENT READ AND UNDERSTAND THE FOLLOWING MANUAL CAREFULLY BEFORE USE.

BLUEFIN FITNESS ASSUMES NO LIABILITY FOR DAMAGES CAUSED BY IMPROPER USE OR INCORRECT OPERATION.

WE HOPE YOU ENJOY USING YOUR NEW TOUR LITE. SHOULD YOU BE INTERESTED IN KEEPING UP WITH OUR EVER-GROWING FITNESS EQUIPMENT RANGE, TAKE A LOOK AT OUR WEBSITE:
WWW.BLUEFINFITNESS.COM AND FOLLOW US ON OUR SOCIALS:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness)

THE BLUEFIN FITNESS TEAM

SAFETY INFORMATION

**PLEASE READ THIS USER GUIDE BEFORE FIRST USING YOUR TOUR LITE.
IT IS IMPORTANT TO KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.**

- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and person with reduced physical or sensory or mental capabilities or lack of knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Only use accessory items recommended by the manufacturer.
- CAUTION the instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of the equipment.
- Keep hair, fingers and loose clothing away from moving parts to avoid serious injury.
- This product is intended for home use only.
- Always consult your SP before undertaking any exercise programme.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Do not use the product in humid or dusty environments to avoid any risk of electric shock.
- Do not use the product if temperature exceeds 40 °C/104 °F.
- Ensure the product is on a flat and dry surface before use.
- Only use accessory items recommended by the manufacturer.

Home use only. This equipment should not be stored outdoors, in a garage or an outbuilding. Keep the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

WARNING:

This product can expose you to chemical including [lead], which is known to the State of California to cause cancer, and [Bisphenol A], which is known to the State of California to cause birth defects or other reproductive harm. For more information go to www.P65Warnings.ca.gov.

- The manufacturer shall indicate the total mass and the total surface area (e.g. foot print) of equipment.
- Indication that the free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. The free area and training area shall be illustrated with a dedicated figure.
- It shall also include a review of the warnings label.
- The effect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points;
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair;
- Special attention to components most susceptible to wear.
- WARNING — This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes.
- Indication of the minimum insertion depth of adjustable seat and adjustable handlebars
- Information on braking system
- For consumer use only

Warning:

Battery Type: AA x2

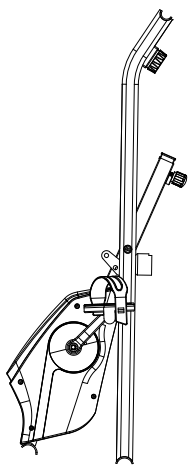
Don't dispose of in fire (Do not dispose of a battery into fire, mechanically crushing or cutting of a battery can result in an explosion.)

Don't store at temperature over 60 °C (Do not leave battery in an extremely high temperature environment it can result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas; A battery subjected to extremely low air pressure may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas.)

Don't disassemble, crush or short-circuit.

Battery is non-removable. Keep the appliance away from water.

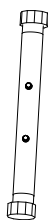
COMPONENT LIST



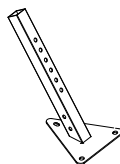
MAIN FRAME



FRONT PADDING
TUBE WITH WHEELS



REAR PADDING
TUBE



SEAT PADDING
TUBE



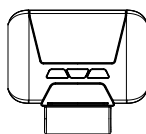
BACKREST TUBE



LEFT PEDAL



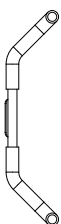
RIGHT PEDAL



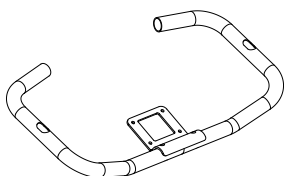
ELECTRONIC WATCH



INSTRUCTION
MANUAL



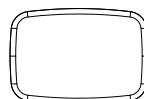
SEAT HANDLE



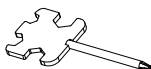
HANDLEBAR



SEAT



BACKREST



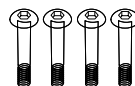
OPEN END WRENCH



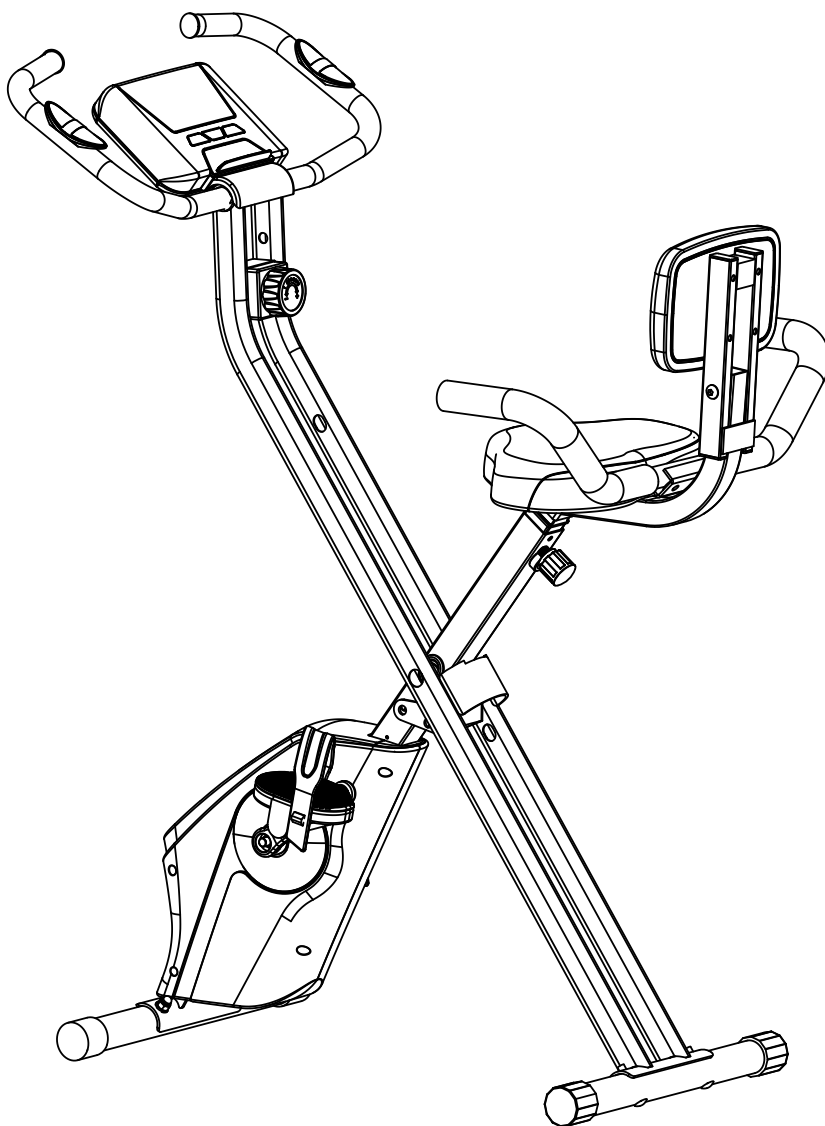
ALLEN KEY(5MM)



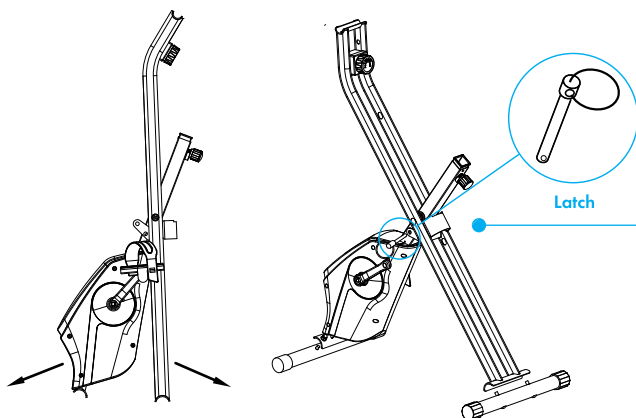
AA BATTERY



SCREW(M6*40MM)

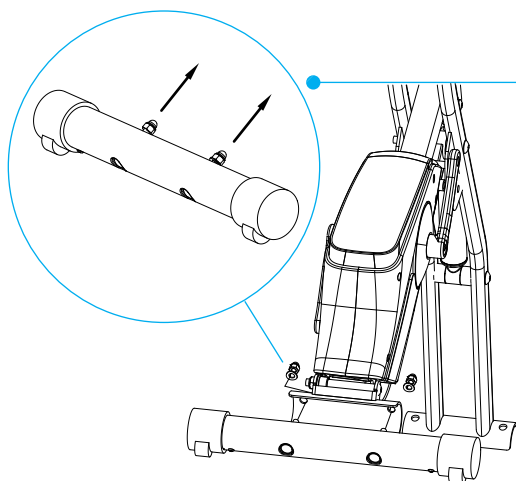


ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1.

Open up the main frame. Use the latch to affix. Insert the latch into the fixing hole.

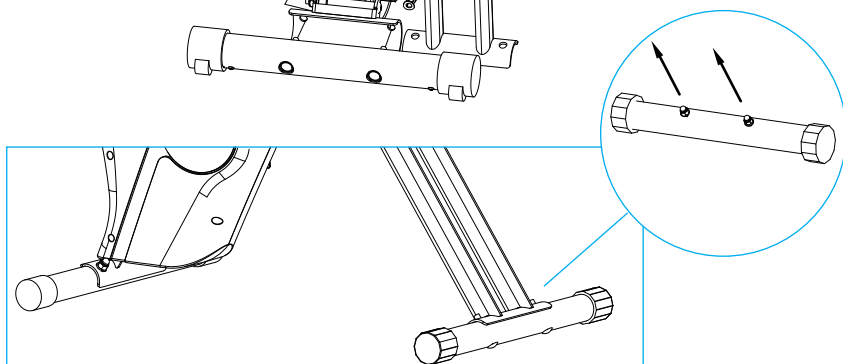


2.

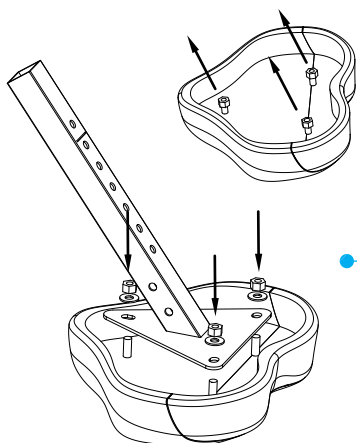
Affixing the support tube with the wheels:

Remove the nuts from the bolts first, then align the support tube with the holes on the main frame. Use spacers and tighten the nuts back on.

Fix the support tube with the octagonal nut to the main frame: Remove the nuts from the support tube. Align and thread the bolts through the fixing hole to affix the support tube. Use spacers and the nut to affix. Straighten the entire frame and make sure it is on an even and stable surface.

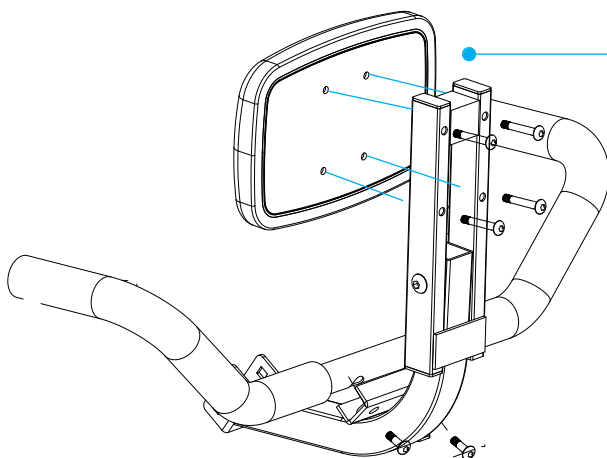


ASSEMBLY INSTRUCTIONS



3.

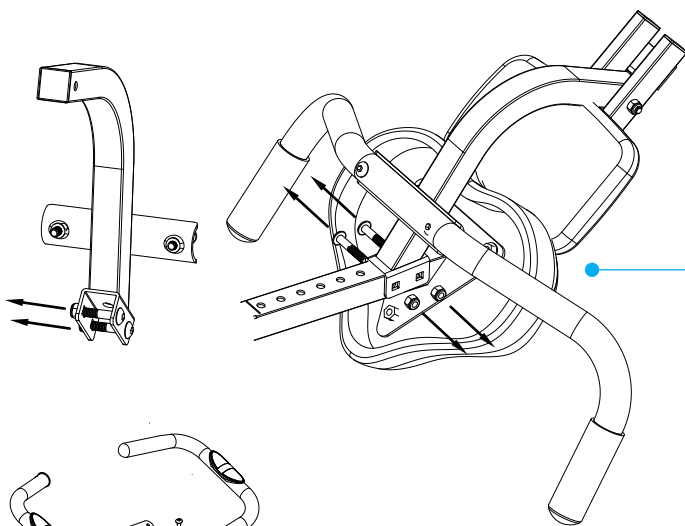
Fix the seat onto the extension tube. Remove the nuts from the bolts on the seat, align and thread the bolts on the seat through the fixing holes, then use the nuts to fix the seat onto the fixing plate.



4.

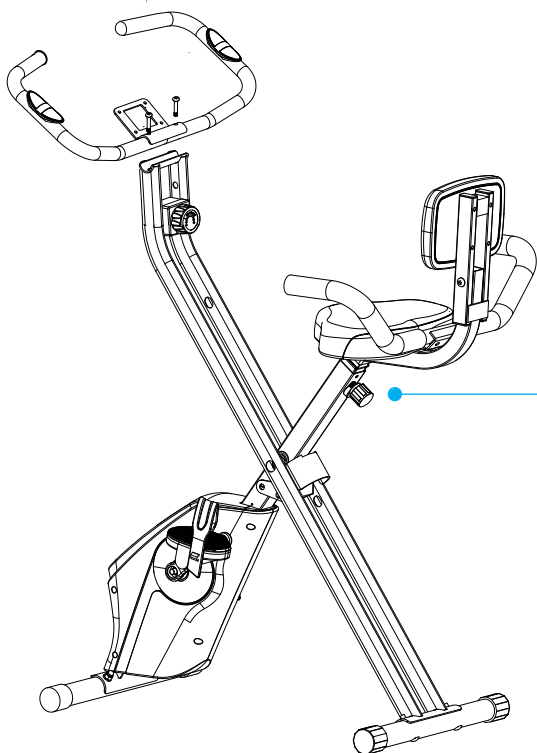
Install the seat cushion armrest and backrest, and assemble the backrest to the backrest frame. Fix the handrail with (m6*40) screws and (m8*15) screws.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



5.

Fix the backrest assembly onto the extension tube: Loosen and remove the bolts from the backrest tube, align the backrest assembly to the extension tube, then affix with the bolts.

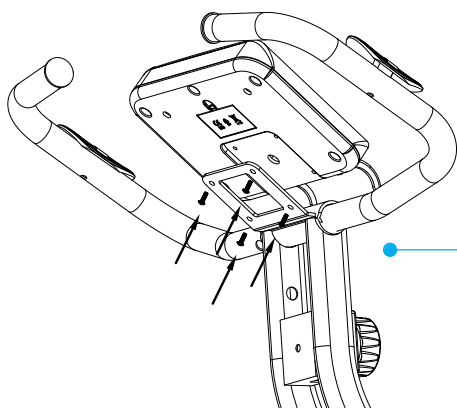


6.

Fix the seat assembly onto the main frame: Unscrew the spring pull pin and insert the seat assembly onto the tube. Adjust the height then tighten the spring pull pin.

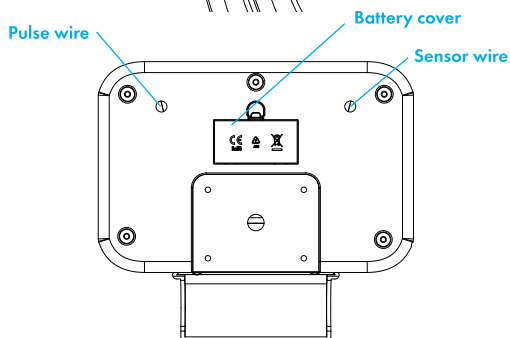
Install the armrest onto the rack and fix it with (m8*40) screws.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



7.

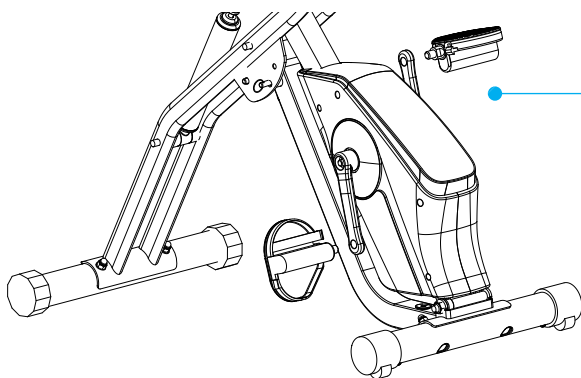
Install the console on the armrest and fix it with m5*12 screws. Connect the wire to the fixed position.



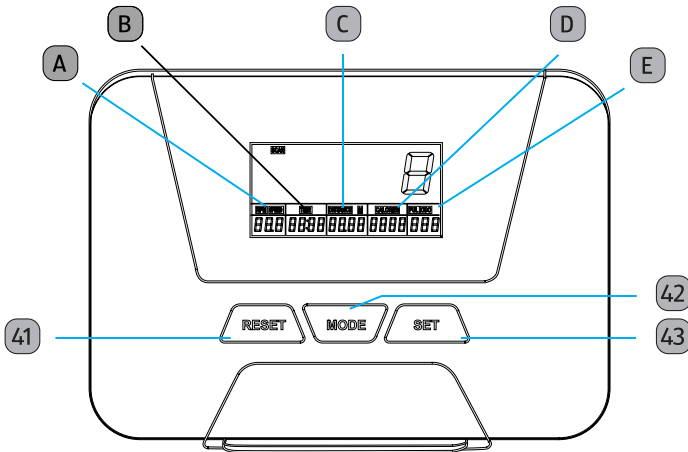
8.

Install the left and right pedals.

Please check and ensure all the screws and bolts are tightly fixed before using the product.



CONSOLE DISPLAY



A - Speed

B - Time

C - Distance

D - Calories

E - Pulse

41 - Reset Button

42 - Mode Button

43 - Set Button

INPUT FUNCTIONS

MODE BUTTON

You can select the speed, Time, Distance, Calories and pulse functions by pressing the MODE button. When a function has been selected by pressing the function button, it starts flashing on the display. The values will be shown in the following sequence with each press of the MODE button:

SPEED - TIME - DISTANCE - CALORIES - PULSE

Press and hold the function button for at least two seconds to restart the display with tablet holder.

SET BUTTON

You can use the SET button to preset your workout target for the following functions: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.

1. Use the MODE button to select a function and press the SET button repeatedly until the desired value of your workout target is shown on the display.
2. To confirm the value, push the MODE button. The display starts counting down at the beginning of your workout.

RESET BUTTON

Press the RESET button to reset the currently selected value.

Press and hold the RESET button down for the 2 seconds to reset all the values and settings.

DISPLAY VALUES

- SPEED** **This function shows the current training speed.**
- To display the current speed, press the MODE button until the function speed flashes and is shown on the display. If no signal is sent to the product during your workout, the display will show a SPEED value of "0.0"
- TIME** **This function automatically measures the training time as soon as you start training.**
- To display the current workout duration, press the MODE button until the function time flashes and is shown on the display. If you do not preset a specific value, the time will be counted like a traditional stopwatch. If you use the SET button to preset a specific target value, time is counted down until the value "0:00" is reached.
- DISTANCE** **This function shows the distance you have covered during the workout so far.**
- To display the distance you have covered so far, press the MODE button until the function Distance flashes and is shown on the display. If you do not preset a specific distance the display will show the distance you have covered during your workout. If you use the SET button to preset a specific target value, time is counted down until the value "0:00" is reached.
- CALORIES** **This function shows the calories you have burned so far.**
- To display the calories you have burned so far, press the MODE button until the function Calories flashes and is shown on the display. If you do not preset a value, the display will show the approximate amount of calories you have burned during your workout. If you use the SET button to preset a target value, the set value is counted down until the value "0.00" is reached.
- PULSE** **This function automatically records and displays your respective heart rate during the workout.**
- To display the current heart rate, press the MODE button until the function Pulse flashes and is shown on the display. To measure your pulse, use both hands to grasp the handlebars at the point of the heart-rate contact sensors.
- Notice:** The pulse monitor is a workout aid, not a medical device.
WARNING: The heart-rate monitoring system may be faulty. Working out too often or too intensively can lead to dangerous injuries or death. If you experience an unusual severe reduction in performance, stop training immediately. If you do not preset a value, the current heart rate in beats per minute is shown on the display. Use the SET button to set a target heart rate. Once the target is exceeded you should reduce the speed or selected resistance until your heart rate drops below the target value. If no pulse signal is sent to the product during your workout, the display will show a PULSE value of "P"
- AUTO ON** To start the display, press the MODE button or start pedaling.
- AUTO OFF** The display will turn off automatically if you do not press any buttons or turn the pedals for four minutes.
- SCAN** This mode automatically cycles through all the functions. In this mode, the individual values appear one after another on the display. To display all functions on the display in sequence, press the MODE button until the Scan function appears in the upper left corner of the display. The current values of the functions Speed, Time, Distance, Calories and Pulse are shown on the display in sequence for about five seconds each.

KINOMAP FITNESS APP

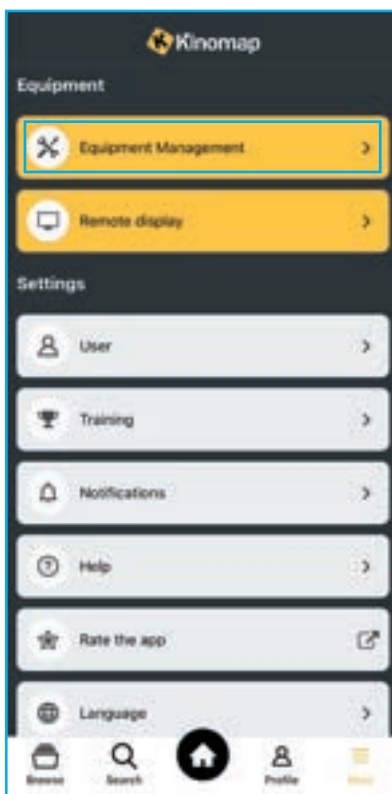
ADDING THE APP

- Search for KINOMAP on your smartphone's app store and download.
- After the download is complete, open the KINOMAP app and register your personal details.
- Turn Bluetooth on and ensure that the TOUR LITE console is powered on and in the wake-up state.
- Sync your TOUR LITE to the KINOMAP app as follows:



01

Press MORE to bring up the Equipment page, select **Equipment Management**.



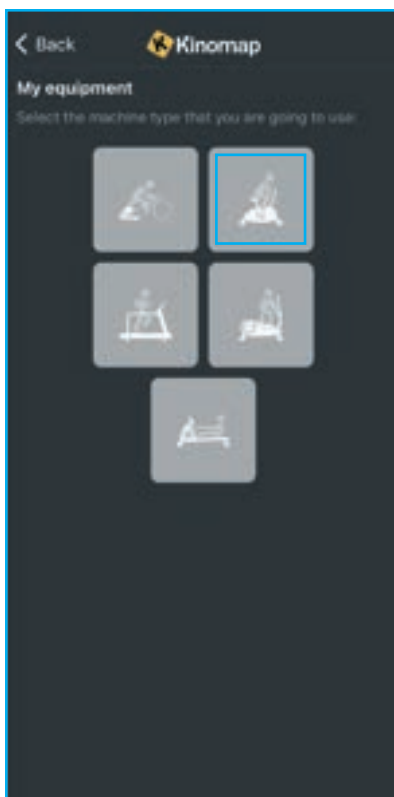
02

Press the + icon.



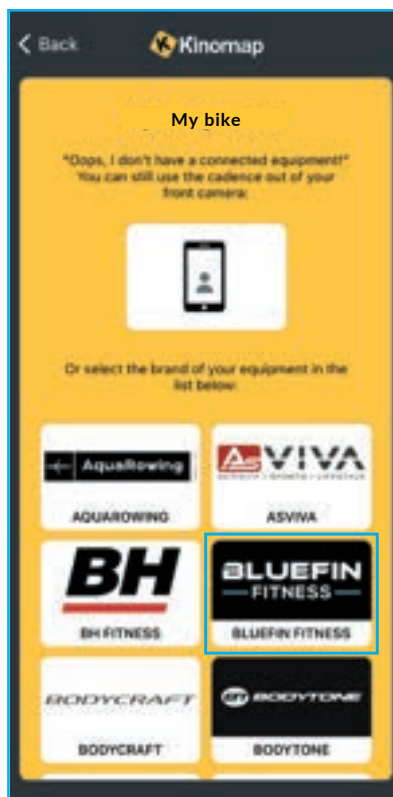
03

Select the **bike** icon.



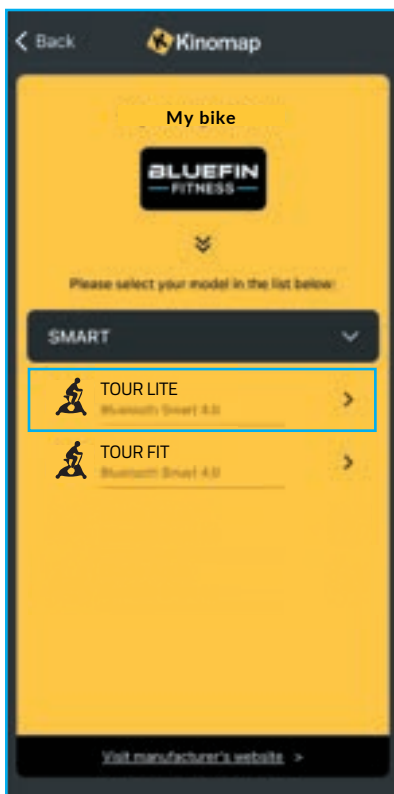
04

Select the **Bluefin Fitness** icon.



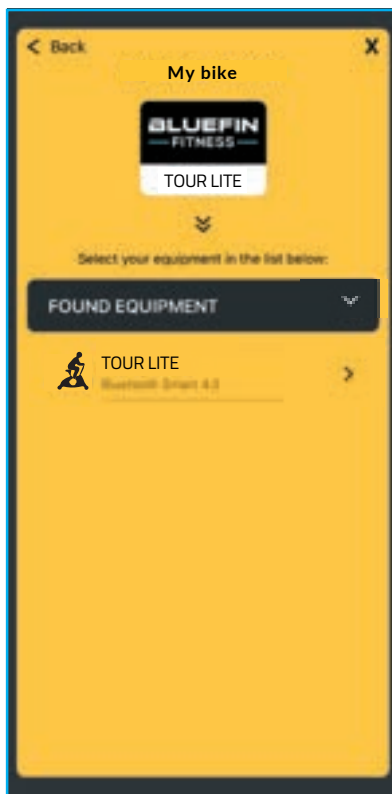
05

Select **TOUR LITE**



06

Add your **TOUR LITE** to complete, start your exercise.



WARM UP AND COOL DOWN

TO PREVENT INJURIES, YOU SHOULD ALWAYS WARM-UP AND COOL-DOWN WITH VARIOUS STRETCHES BEFORE AND AFTER EACH WORKOUT.

WE RECOMMEND THE FOLLOWING STRETCHES, WHICH WILL REDUCE THE RISK OF ANY MUSCLE INJURY OR SPASM DURING EXERCISE. NEVER OVERSTRETCH OR PULL YOUR MUSCLES.

SIDE BENDS

Pass one arm up and over your head, bending your upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds and slowly straighten yourself back up. Repeat this 3 times for each side.

TOE TOUCH

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch towards your toes. Reach down as far as you can go and hold for 15 seconds. Then relax and repeat 3 times

CALF-ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms on the wall. Keep your right leg straight and your left foot on the floor, bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other leg for 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. Hold for 10-15 seconds. Repeat three times for each foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 seconds. Then relax and repeat 3 times.

TROUBLESHOOTING

Er01: indicates abnormal communication between electronic watch and electronic control
The console wire is not connected properly

Er02: indicates abnormal indication of voltage no. between the down control and motor
The motor wire is not connected properly

Er03: indicates the indication of speed anomaly detected by down-control
PWM drive circuit on the down control board failure

Er04: indicates the overvoltage protection information of the down control.
The input voltage of the treadmill exceeds the rated operating voltage of the motor.

E05: indicates that the driving power voltage is too high and an abnormal phenomenon is indicated
The input voltage of the treadmill exceeds the rated operating voltage of the motor.

E06: indicates that the driving power voltage of the lower control no. is too low and an abnormal phenomenon is indicated
The supply voltage is too low

E07 : indication that the console security lock is not connected properly
The magnetic safety key is not attached properly.

TECHNICAL SPECIFICATION

TOUR LITE

Model: TOUR LITE

Rated Voltage: 2x 1.5 V --- AA

Standard: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

Class: HC

Max User Weight: 110kg

Bluetooth Type: Bluetooth 2.4g

Bluetooth Frequency: 2.402ghz - 2.480ghz

Maximum Radio-frequency Power: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Wideband transmission systems;

Data transmission equipment operating in 2.4GHz ISM band and using wide band modulation techniques;
Hamonised Standard covering the essential requirements of article 3.2 of Directive 2014/53/EU

MANUFACTURER WARRANTY

🔒 THE BLUEFIN WARRANTY COVERS ANY TECHNICAL FAULTS WITH YOUR ITEM. IF YOU NEED TO MAKE A WARRANTY CLAIM CONTACT US VIA EMAIL AT: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

YOUR WARRANTY DOES NOT COVER THE FOLLOWING:

- General wear and marks from use.
- Water damage.
- Damage due to improper use.
- Chassis damage & scratching due to improper use or dropping.
- Electronic damage due to improper use or dropping.
- Your warranty begins on receipt of delivery
- Technical faults are covered for 12 months.

If you have any questions regarding your warranty please email us at: support@bluefintrading.co.uk



William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU DECLARATION OF CONFORMITY

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit: www.bluefinfitness.com/manuals/Tourlite_DoC.pdf

USA Importer Address:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importer Address:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Importer Address:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT

Do not dispose of this device with domestic waste. The components of the device must be separately recycled or disposed of according to local regulations. The system operator may also return any waste electrical and electronic equipment to the manufacturer at the end of their lifetime. Charges incurred for transport to the manufacturer will be at the expense of the owner of the waste electrical and electronic equipment.



RECYCLING OF PACKAGING MATERIALS

Do not dispose of packaging with domestic waste. All packaging materials can be safely recycled according to local regulations.



WILLKOMMEN BEI DER BLUEFIN FITNESS COMMUNITY!

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

VIELEN DANK, DASS DU DICH FÜR DAS BLUEFIN FITNESS TOUR LITE. UM SICHERZUSTELLEN, DASS DU DAS MAXIMUM AUS DEINEM NEUEN TOUR LITE, SOLLTEST DU DARAUF ACHTEN, DASS ALLE PERSONEN, DIE DAS GERÄT BENUTZEN, DIE FOLGENDE ANLEITUNG VOR DEM GEBRAUCH SORGFÄLTIG LESEN UND VERSTEHEN.

BLUEFIN FITNESS ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR SCHÄDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSEN GEBRAUCH ODER FALSCHER BETRIEBUNG ENTSTEHEN.

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS MIT DEINEM NEUEN TOUR LITE. SOLLTEST DU DARAN INTERESSIERT SEIN, ÜBER UNSER STÄNDIG WACHSENDES ANGEBOT AN FITNESSGERÄTEN AUF DEM LAUFENDEN ZU BLEIBEN, DANN SCHAU DOCH EINFACH AUF UNSERER WEBSITE VORBEI: WWW.BLUEFINFITNESS.COM UND FOLGE UNS AUF UNSEREN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness)

DEIN BLUEFIN FITNESS TEAM

SICHERHEITSINFORMATIONEN

BITTE LIES DIESE ANLEITUNG, BEVOR DU DEINEN TOUR LITE ZUM ERSTEN MAL BENUTZT. ES IST WICHTIG, DASS DU DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUFBEWAHRST.

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Reinigung und Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder einer ähnlich qualifizierten Person ausgetauscht werden, um eine Gefährdung zu vermeiden.
- Verwende nur Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen werden.
- ACHTUNG Die Anweisungen müssen bei der Montage, Verwendung und Wartung des Geräts sorgfältig befolgt werden.
- Halte Haare, Finger und lose Kleidung von den beweglichen Teilen fern, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Konsultiere immer deinen Arzt, bevor du ein Trainingsprogramm durchführst.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Benutze das Produkt nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, um das Risiko eines Stromschlags zu vermeiden.
- Benutze das Produkt nicht, wenn die Temperatur 40°C/104°F übersteigt.
- Stelle sicher, dass das Produkt vor dem Gebrauch auf einer ebenen und trockenen Oberfläche steht.
- Verwende nur die vom Hersteller empfohlenen Zubehörteile.

WARNUNG:

Dieses Produkt kann dich chemischen Substanzen aussetzen, darunter [Blei], das im Bundesstaat Kalifornien als krebserregend eingestuft wird, und [Bisphenol A], das im Bundesstaat Kalifornien als Verursacher von Geburtsschäden oder anderen Fortpflanzungsschäden bekannt ist. Weitere Informationen findest du unter www.P65Warnings.ca.gov.

Warnung:

Batterietyp: AA x2

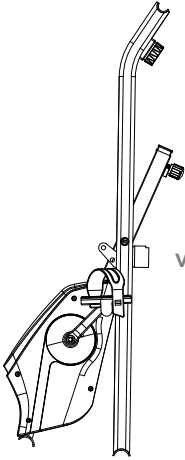
Nicht ins Feuer werfen (Eine Batterie darf nicht ins Feuer geworfen werden; ein mechanisches Zerquetschen oder Zerschneiden der Batterie kann zu einer Explosion führen).

Nicht bei Temperaturen über 60°C lagern (Lasse die Batterie nicht in einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen liegen, da dies zu einer Explosion oder zum Austreten von entflammaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann; eine Batterie, die einem extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt ist, kann zu einer Explosion oder zum Austreten von entflammaren Flüssigkeiten oder Gasen führen).

Nicht zerlegen, zerdrücken oder kurzschließen.

Die Batterie ist nicht herausnehmbar. Halte das Gerät von Wasser fern.

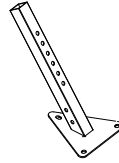
KOMPONENTENLISTE



VORDERPOLSTERUNG
ROHR MIT RÄDERN



RÜCKPOLSTERUNG
ROHR



SITZPOLSTERUNG
ROHR

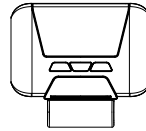


RÜCKENLEHNENROHR

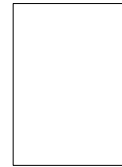


LINKES PEDAL

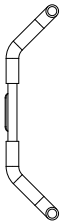
RECHTES PEDAL



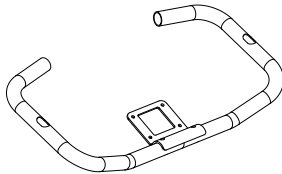
ELEKTRONISCHE
UHR



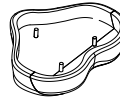
ANWEISUNG
HANDBUCH



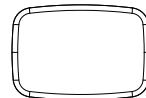
SITZGRIFF



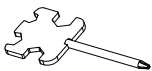
GRIFFSTANGE



DER SITZ



RÜCKENLEHNE



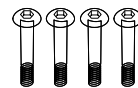
MAULSCHLÜSSEL



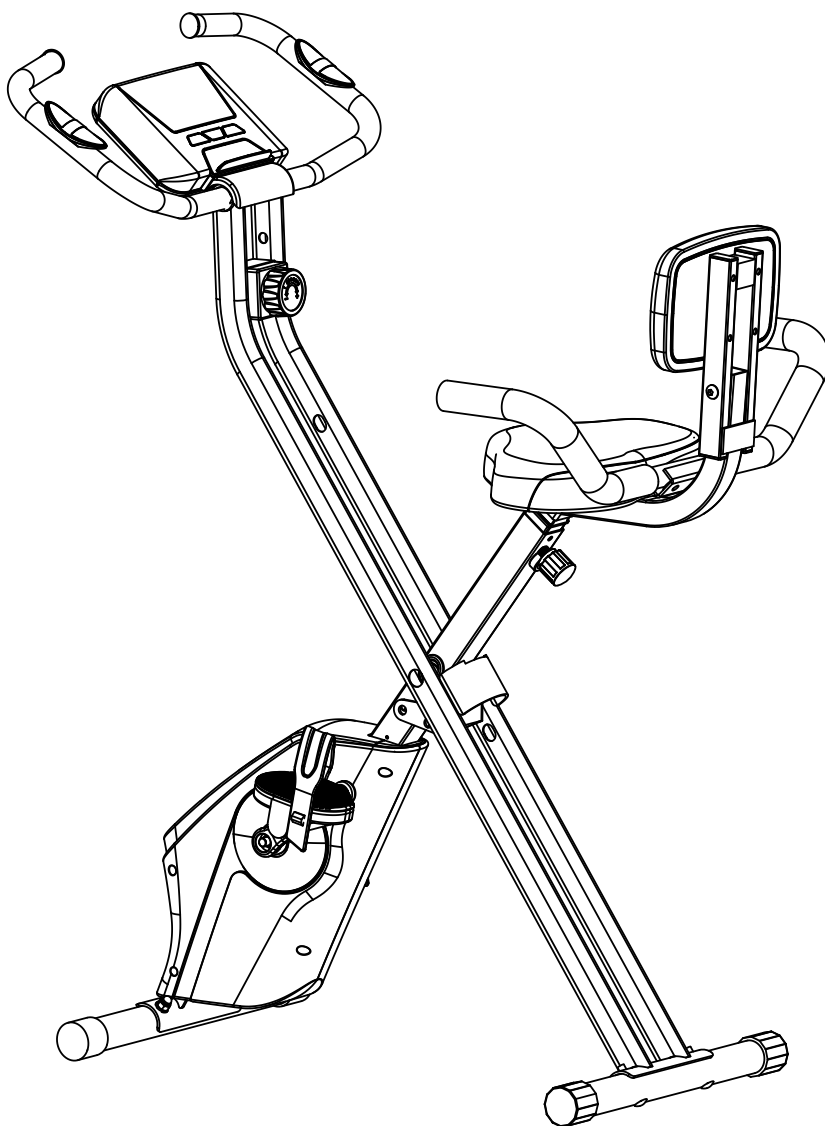
INBUSSCHLÜSSEL (5MM)



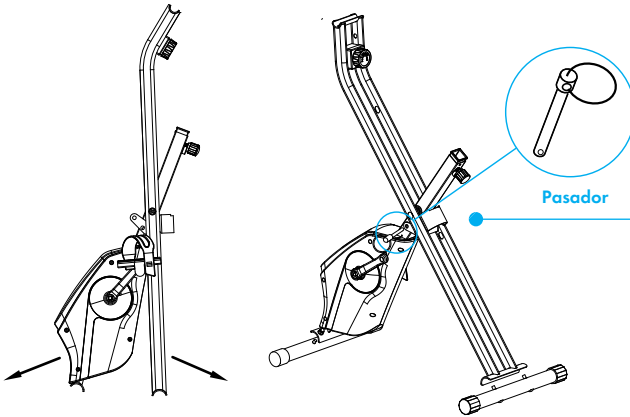
AA-BATTERIE



SCHRAUBE (M6*40MM)

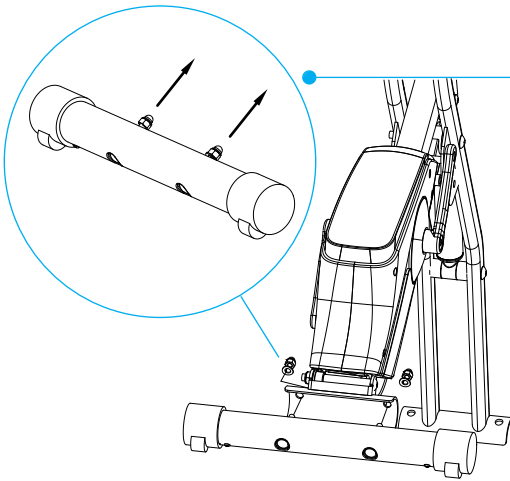


INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1.

Öffne den Hauptrahmen und benutze den Riegel zum Befestigen. Stecke den Riegel in das Befestigungsloch.

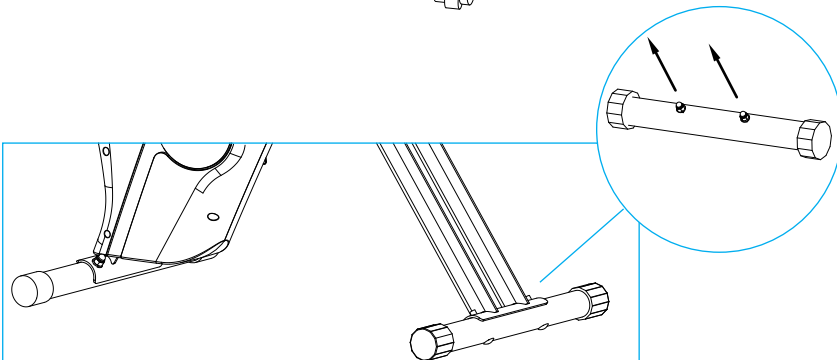


2.

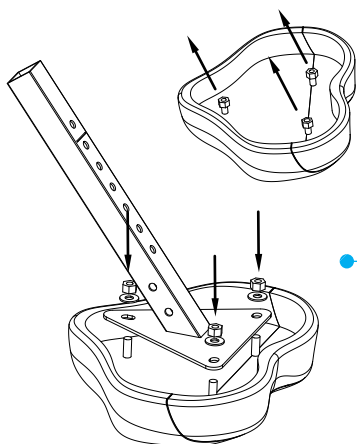
Befestige das Stützrohr mit den Rädern:

Entferne zuerst die Muttern von den Bolzen, Richte dann das Stützrohr an den Löchern des Hauptrahmens aus. Verwende die Abstandshalter und ziehe die Muttern wieder an.

Befestige das Stützrohr mit der Achtkantmutter am Hauptrahmen: Entferne die Muttern vom Stützrohr. Richte die Schrauben aus und führe sie durch das Befestigungsloch, um das um das Stützrohr zu befestigen. Verwende Abstandshalter und die Mutter zur Befestigung. Richte den gesamten Rahmen aus und stelle sicher, dass er auf einer ebenen und stabilen Fläche steht.

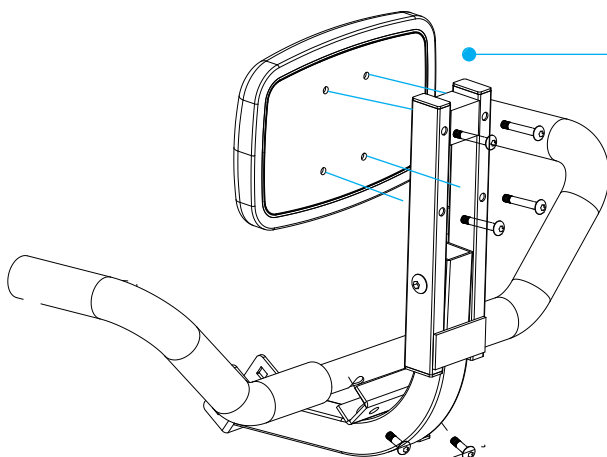


MONTAGE-INSTRUCTIES



3.

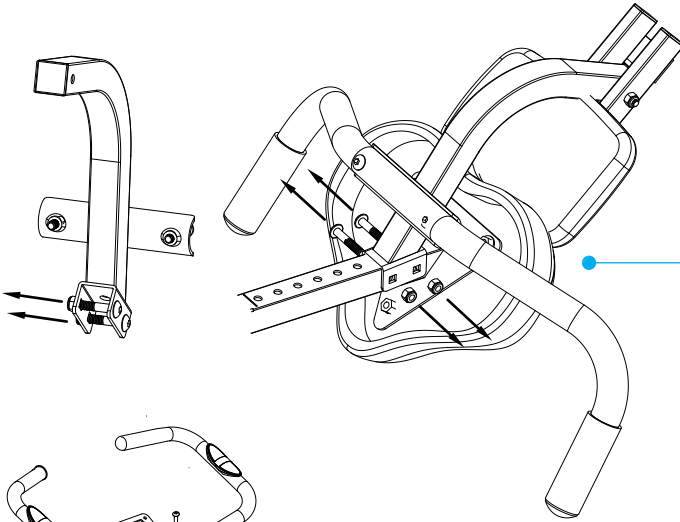
Befestige den Sitz auf dem Verlängerungsrohr. Entferne die Muttern von den Bolzen am Sitzes, richte die Schrauben des Sitzes aus und führe sie durch die Befestigungslöcher. Verwende dann die Muttern, um den Sitz an der Befestigungsplatte zu befestigen.



4.

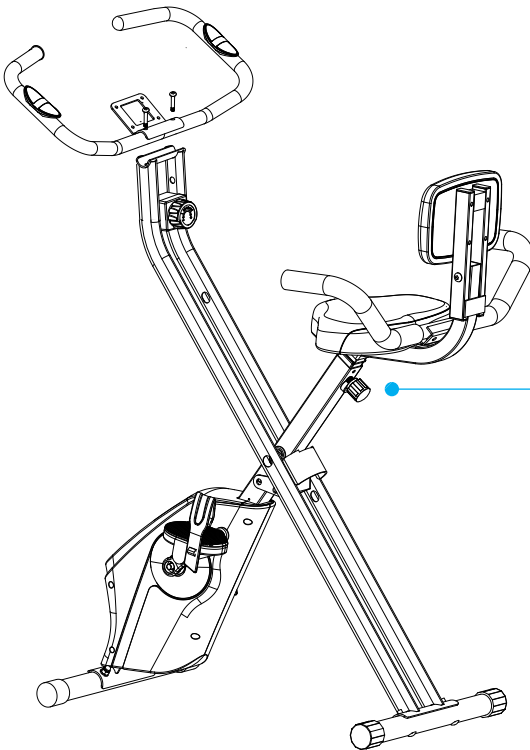
Bringe die Armlehne des Sitzkissens und die Rückenlehne an und montiere die Rückenlehne am Rahmen der Rückenlehne. Befestige den Handlauf mit (m6*40) Schrauben und (m8*15) Schrauben."

MONTAGE-INSTRUCTIES



5.

Befestige die Rückenlehne am Verlängerungsrohr: Löse und entferne die Schrauben vom Rückenlehnenrohr, richte die Rückenlehne am Verlängerungsrohr aus und befestige sie dann mit den Schrauben.

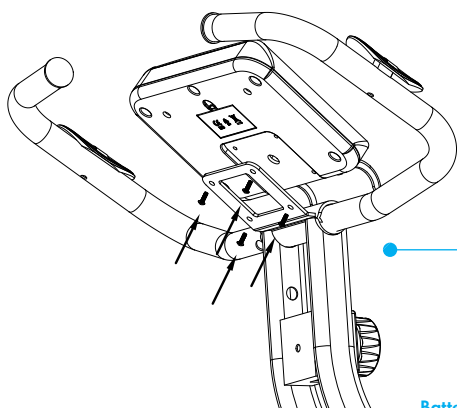


6.

Befestige die Sitzeinheit am Hauptrahmen: Schraube den Federzugstift ab und schiebe die Sitzbaugruppe auf das Rohr. Stelle die Höhe ein und ziehe den Federzugstift an.

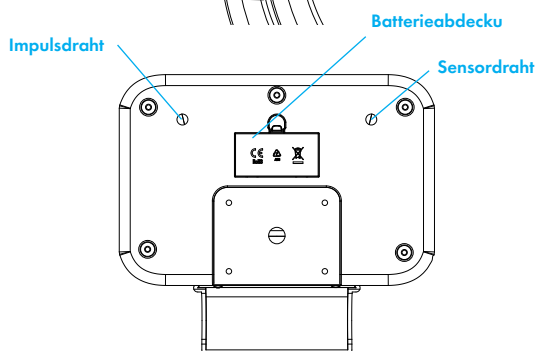
Montiere die Armlehne auf das Gestell und befestige sie mit den Schrauben (m8*40).

MONTAGE-INSTRUCTIES



7.

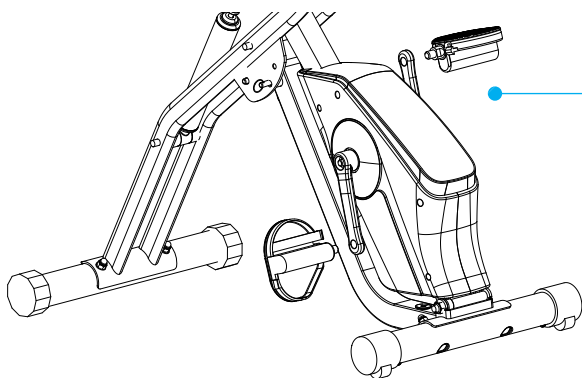
Setze die Konsole auf die Armlehne und befestige sie mit den Schrauben (m5*12). Verbinde das Kabel mit der festen Position.



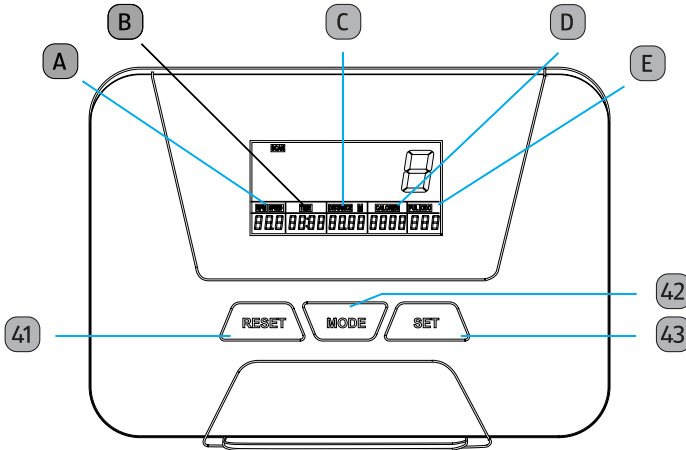
8.

Montiere das linke und rechte Pedal.

Bitte überprüfe, ob alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind, bevor du das Gerät benutzt.



KONSOLENANZEIGE



- A - Geschwindigkeit
- B - Zeit
- C - Entfernung
- D - Kalorien
- E - Puls
- 41 - Reset-Taste
- 42 - MODE-Taste
- 43 - Set-Taste

EINGABEFUNKTIONEN

MODUS-TASTE

Du kannst die Funktionen Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Kalorien und Puls durch Drücken der MODE-Taste auswählen. Wenn du eine Funktion durch Drücken der Funktionstaste ausgewählt hast, beginnt sie auf dem Display zu blinken. Die Werte werden bei jedem Druck auf die MODE-Taste in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

GESCHWINDIGKEIT - ZEIT - DISTANZ - KALORIEN - PULS

SET-TASTE

Halte die Funktionstaste mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, um das Display mit dem Tablet-Halter neu zu starten.

Mit der SET-Taste kannst du dein Trainingsziel für die folgenden Funktionen voreinstellen: ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS.

1. Wähle mit der MODE-Taste eine Funktion aus und drücke die SET-Taste so oft, bis der gewünschte Wert deines Trainingsziels auf dem Display angezeigt wird.
2. Um den Wert zu bestätigen, drückst du die MODE-Taste. Die Anzeige beginnt mit dem Rückwärtszählen zu Beginn deines Trainings.

RESET-TASTE

Drücke die RESET-Taste, um den aktuell ausgewählten Wert zurückzusetzen
Drücke die RESET-Taste und halte sie 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte und Einstellungen zurückzusetzen.

DISPLAY VALUES

GESCHWINDIGKEIT: Diese Funktion zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.

Um die aktuelle Geschwindigkeit anzuzeigen, drücke die MODE-Taste, bis die Funktion Geschwindigkeit blinkt und auf dem Display angezeigt wird. Wenn während deines Trainings kein Signal an das Produkt gesendet wird, zeigt das Display den Geschwindigkeitswert "0.0" an.

ZIET Diese Funktion misst automatisch die Trainingszeit, sobald du mit dem Training beginnst.

Um die aktuelle Trainingsdauer anzuzeigen, drückst du die MODE-Taste, bis die Funktionszeit blinkt und auf dem Display angezeigt wird. Wenn du keinen bestimmten Wert vorgibst, wird die Zeit wie bei einer herkömmlichen Stoppuhr gezählt. Wenn du mit der SET-Taste einen bestimmten Zielwert vorgibst, wird die Zeit heruntergezählt, bis der Wert "0:00" erreicht ist.

DISTANZ Diese Funktion zeigt die Strecke an, die du bisher während des Trainings zurückgelegt hast.

Um die bisher zurückgelegte Distanz anzuzeigen, drückst du die MODE-Taste, bis die Funktion Distanz blinkt und auf dem Display angezeigt wird. Wenn du keine bestimmte Distanz vorgibst, zeigt das Display die Distanz an, die du während deines Trainings zurückgelegt hast. Wenn du mit der SET-Taste einen bestimmten Zielwert vorgibst, wird die Zeit heruntergezählt, bis der Wert "0:00" erreicht ist.

KALORIEN Diese Funktion zeigt die Kalorien an, die du bisher verbrannt hast..

Um die bisher verbrannten Kalorien anzuzeigen, drücke die MODE-Taste, bis die Funktion Kalorien blinkt und auf dem Display angezeigt wird. Wenn du keinen Wert vorgibst, zeigt das Display die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die du während deines Trainings verbrannt hast. Wenn du mit der SET-Taste einen Zielwert vorgibst, wird der eingestellte Wert heruntergezählt, bis der Wert "0,00" erreicht ist.

PULS Diese Funktion zeichnet automatisch deine jeweilige Herzfrequenz während des Trainings auf und zeigt sie an.

Um die aktuelle Herzfrequenz anzuzeigen, drückst du die MODE-Taste, bis die Funktion Puls blinkt und auf dem Display angezeigt wird. Um deinen Puls zu messen, greifst du mit beiden Händen den Lenker an der Stelle, an der sich die Sensoren für die Herzfrequenz befinden. Beachte: Der Pulsmesser ist eine Trainingshilfe, kein medizinisches Gerät.

WARNUNG: Das Herzfrequenzmesssystem kann fehlerhaft sein. Wenn du zu oft oder zu intensiv trainierst, kann das zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn du einen ungewöhnlich starken Leistungsabfall feststellst, stelle das Training sofort ein.

Wenn du keinen Wert vorgibst, wird die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute auf dem Display angezeigt. Benutze die SET-Taste, um eine Zielherzfrequenz festzulegen. Sobald der Zielwert überschritten wird, solltest du die Geschwindigkeit oder den gewählten Widerstand reduzieren, bis deine Herzfrequenz unter den Zielwert fällt.

Wenn während des Trainings kein Pulssignal an das Produkt gesendet wird, zeigt das Display den Wert "P" an.

**AUTOMATISCH
EINSCHALTEN:**

Um die Anzeige zu starten, drücke die MODE-Taste oder fange an zu treten.

AUTO OFF

Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn du vier Minuten lang keine Taste drückst oder die Pedale betätigst..

SCANNEN:

In diesem Modus werden alle Funktionen automatisch durchlaufen. In diesem Modus werden die einzelnen Werte nacheinander auf dem Display angezeigt. Um alle Funktionen nacheinander auf dem Display anzuzeigen, drücke die MODE-Taste, bis die Funktion Scan in der oberen linken Ecke des Displays erscheint. Die aktuellen Werte der Funktionen Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Kalorien und Puls werden nacheinander für jeweils etwa fünf Sekunden auf dem Display angezeigt.

KINOMAP FITNESS-APP

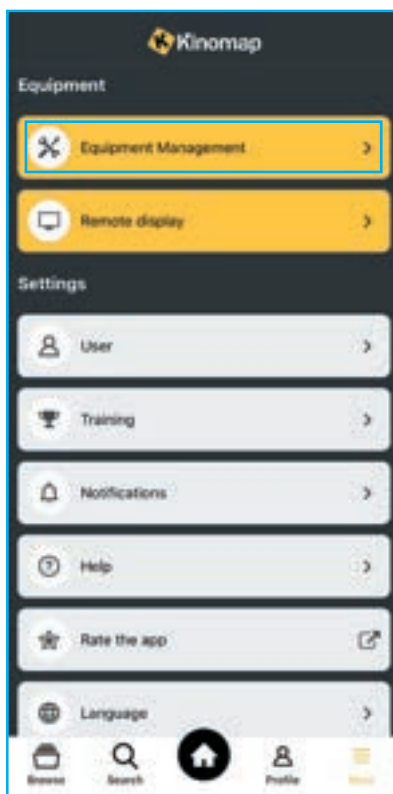
HINZUFÜGEN DER APP

- Suche im App-Store deines Smartphones nach KINOMAP und lade sie herunter.
- Nachdem der Download abgeschlossen ist, öffne die KINOMAP-App und registriere deine persönlichen Daten.
- Schalte Bluetooth ein und vergewissere dich, dass die Konsole des TOUR LITE eingeschaltet ist und sich im Aufwachzustand befindet.
- Synchronisiere dein TOUR LITE mit der KINOMAP App wie folgt:



01

Drücke auf More, um die Seite Ausrüstung aufzurufen, wähle Ausrüstungsverwaltung. (Equipment Management).



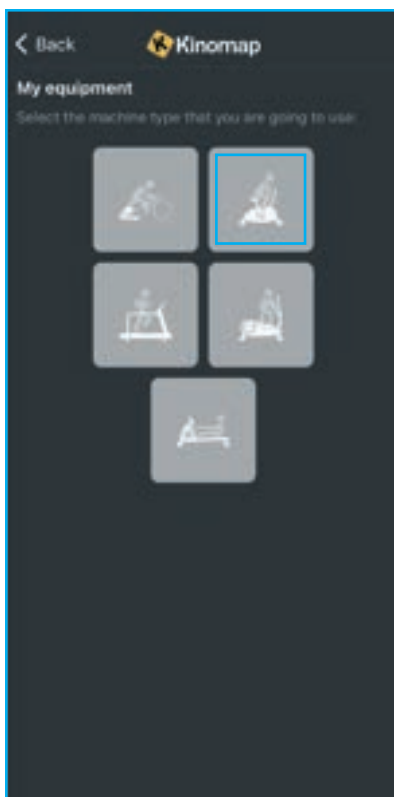
02

Drücke das + Symbol.



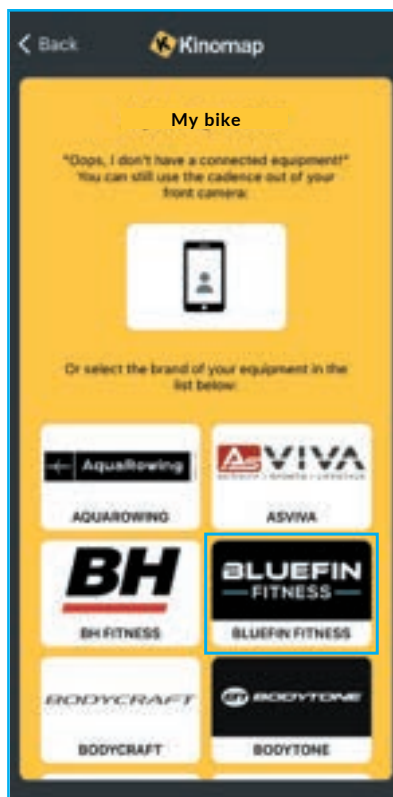
03

Wähle das **Fahrrad** aus.



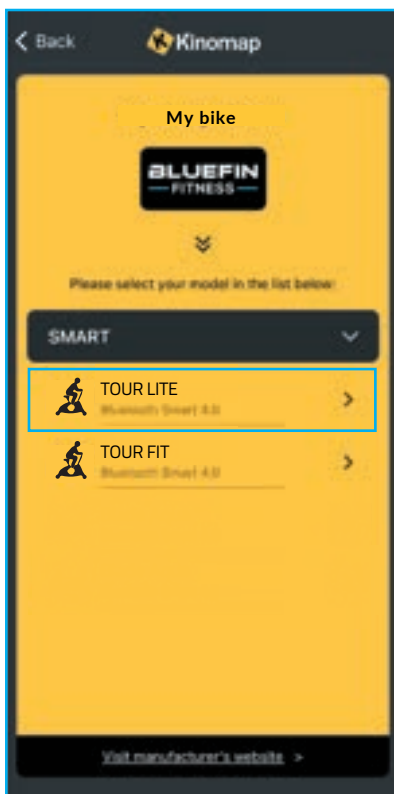
04

Wähle das **Bluefin Fitness**-Symbol aus.



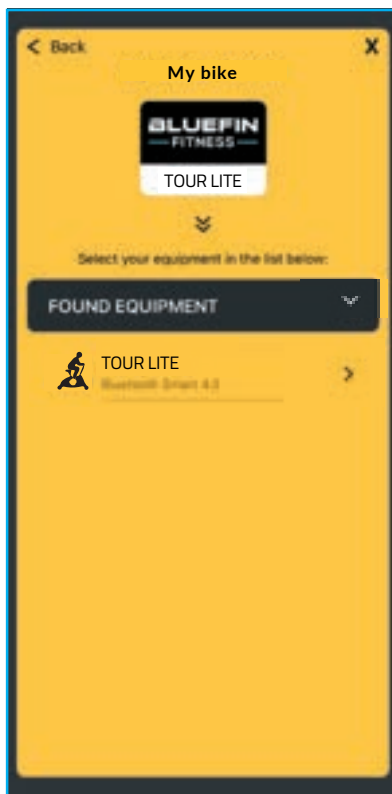
05

Wähle das **TOUR LITE** aus.



06

Füge dein **TOUR LITE** hinzu und beginne mit deinem Training.



AUFWÄRMEN UND COOL DOWN

UM VERLETZUNGEN VORZUBEUGEN, SOLLTEST DU DICH VOR UND NACH JEDEM TRAINING MIT VERSCHIEDENEN DEHNUNGEN AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN.

WIR EMPFEHLEN DIE FOLGENDEN DEHNUNGÜBUNGEN, DIE DAS RISIKO EINER MUSKELVERLETZUNG ODER EINES KRAMPFES WÄHREND DES TRAININGS REDUZIEREN. ÜBERDEHNE ODER ÜBERBEANSPRUCHE NIEMALS DEINE MUSKELN.

SEITENBEUGEN

Führe einen Arm nach oben und über deinen Kopf und beuge deinen Oberkörper in die gleiche Richtung. Halte diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richte dich langsam wieder auf. Wiederhole dies 3 Mal für jede Seite.

BERÜHRUNG DER ZEHEN

Beuge dich langsam von der Taille aus nach vorne und entspanne deinen Rücken und deine Schultern, während du dich zu deinen Zehen streckst. Greife so weit wie möglich nach unten und halte die Position für 15 Sekunden. Wiederhole die Übung 3 Mal.

DEHNUNG DER WADEN UND DER ACHILLES-SEHNE

Lehne dich mit dem linken Bein vor dem rechten an eine Wand und stütze dich mit den Armen an der Wand ab. Halte dein rechtes Bein gerade und deinen linken Fuß auf dem Boden, beuge das linke Bein und lehne dich nach vorne, indem du deine Hüfte zur Wand bewegst. Halte die Position und wiederhole sie dann mit dem anderen Bein für 15 Sekunden. Wiederhole die Übung 3 Mal für jedes Bein.

DEHNUNG DES QUADRIZEPS

Stütze dich mit einer Hand an der Wand ab, greife hinter dich und ziehe deinen rechten Fuß hoch. Bringe deine Ferse so nah wie möglich an dein Gesäß. Für 10-15 Sekunden halten. Wiederhole diese Übung dreimal für jedes Bein.

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKEL

Setze dich auf den Boden, die Fußsohlen sind zusammen und die Knie zeigen nach außen. Ziehe deine Füße so nah wie möglich an deine Leiste heran. Drücke deine Knie sanft in Richtung Boden. Halte die Position für 15 Sekunden. 3 Mal wiederholen.

FEHLERBEHEBUNG

Er01: zeigt eine abnormale Kommunikation zwischen der elektronischen Uhr und der elektronischen Steuerung an

Das Konsolenkabel ist nicht richtig angeschlossen

Er02: zeigt eine abnormale Anzeige der Spannung zwischen der Abwärtssteuerung und dem Motor an

Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen

Er03: zeigt die von der Abwärtssteuerung erkannte Geschwindigkeitsanomalie an

Der PWM-Antriebskreis auf der Abwärtssteuerungsplatine ist defekt

Er04: zeigt die Überspannungsschutzinformationen der Abwärtssteuerung an.

Die Eingangsspannung des Laufbands übersteigt die Nenn-Betriebsspannung des Motors.

E05: zeigt an, dass die Spannung der Antriebsleistung zu hoch ist und ein abnormales Phänomen Angezeigt wird

Die Eingangsspannung des Laufbandes übersteigt die Betriebsspannung des Motors.

E06: zeigt an, dass die Antriebsspannung der unteren Steuerungsnummer zu niedrig ist und eine Anomalie vorliegt angezeigt wird

Die Versorgungsspannung ist zu niedrig


E07: zeigt an, dass das Sicherheitsschloss der Konsole nicht richtig angeschlossen ist

Der magnetische Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig angebracht.

TECHNISCHE DATEN

TOUR LITE

Modell: TOUR LITE

Nennspannung: 2x 1.5 V  AA

Nennleistung: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

Klasse: HC

maximales Benutzergewicht: 110kg

Bluetooth-Typ: Bluetooth 2.4g

Bluetooth-Frequenz: 2.402ghz - 2.480ghz

maximale Funkfrequenz: -4.67 Dbm



"ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Breitband-Übertragungssysteme;

Datenübertragungseinrichtungen, die im 2,4-GHz-ISM-Band betrieben werden und

Breitbandmodulationsverfahren verwenden; Harmonisierte Norm, die die grundlegenden Anforderungen von Artikel 3.2 der Richtlinie 2014/53/EU abdeckt

"

HERSTELLERGARANTIE

🔍 **DIE BLUEFIN GARANTIE DECKT ALLE TECHNISCHE FÄHLE DEINES ARTIKELS AB. WENN DU EINEN GARANTIEANSPRUCH GELTEND MACHEN MUSST, KONTAKTIERE UNS VIA EMAIL AT: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK**

DEINE GARANTIE DECKT NICHT DIE FOLGENDEN PUNKTE AB:

- Allgemeine Abnutzung und Gebrauchsspuren.
- Wasserschäden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschäden und Kratzer durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.
- Elektronische Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.
- Deine Garantie beginnt mit dem Erhalt der Lieferung.
- Technische Defekte sind für 12 Monate abgedeckt.

Wenn du Fragen zu deiner Garantie hast, sende uns bitte eine E-Mail an:
support@bluefintrading.co.uk



William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Für die neueste & aktuellste EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt, besuche bitte die folgende Seite:

www.bluefinfitness.com/manuals/Tourlite_DoC.pdf

USA Importeur Adresse:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importeur Adresse:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Importeur Adresse:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



ELEKTRO- UND ELEKTRONIK-ALTGERÄTE

Dieses Gerät darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Komponenten des Geräts müssen separat recycelt oder entsprechend den örtlichen Vorschriften entsorgt werden. Der Systembetreiber kann auch alle Elektro- und Elektronik-Altgeräte am Ende ihrer Lebensdauer an den Hersteller zurückgeben. Die anfallenden Kosten für den Transport zum Hersteller werden Die Kosten für den Transport zum Hersteller gehen zu Lasten des Eigentümers der Elektro- und Elektronik-Altgeräte.



RECYCLING VON VERPACKUNGSMATERIALIEN

Entsorge die Verpackungen nicht mit dem Hausmüll. Alle Verpackungsmaterialien können gemäß den örtlichen Vorschriften sicher recycelt werden.



TE DAMOS LA BIENVENIDA A LA COMUNIDAD DE BLUEFIN FITNESS

QUERIDO CLIENTE:

GRACIAS POR ESCOGER TOUR LITE DE BLUEFIN FITNESS. PARA SACAR EL MEJOR PARTIDO DE TU NUEVA MÁQUINA DE TOUR LITE, POR FAVOR, ASEGÚRATE DE QUE TODAS LAS PERSONAS QUE VAYAN A USAR ESTE EQUIPO LEAN ATENTAMENTE Y COMPRENDEN EL SIGUIENTE MANUAL ANTES DE USARLA.

BLUEFIN FITNESS NO SE RESPONSABILIZA DE NINGÚN DAÑO CAUSADO POR SU USO INAPROPIADO O INCORRECTO.

ESPERAMOS QUE DISFRUTES DE TU NUEVA TOUR LITE. SI TIENES INTERÉS EN PONERTE AL DÍA SOBRE NUESTRA SIEMPRE CRECIENTE COLECCIÓN DE EQUIPOS DE FITNESS, ECHA UN VISTAZO A NUESTRA WEBSITE: WWW.BLUEFINFITNESS.COM Y SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness)

EL EQUIPO DE BLUEFIN FITNESS

INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD

POR FAVOR, LEE ESTA GUÍA DE USUARIO ANTES DE USAR POR PRIMERA VEZ TU TOUR LITE. ES IMPORTANTE GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTURAS CONSULTAS.

- Esta máquina puede ser utilizada por niños mayores de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones con respecto al uso de la máquina de forma segura y entienden los riesgos que conlleva.
- Los niños no deben jugar con la máquina.
- Los niños no deben limpiar ni realizar tareas de mantenimiento de la máquina sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su distribuidor o una persona cualificada para evitar riesgos.
- Utiliza sólo accesorios recomendados por el fabricante.
- ATENCIÓN las instrucciones deben seguirse cuidadosamente durante el montaje, uso y mantenimiento del equipo.
- Mantén el pelo, dedos y ropa floja alejados de las partes móviles para evitar lesiones graves.
- Este producto está pensado sólo para uso casero.
- Consulta siempre con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Este producto no es adecuado para fines terapéuticos.
- No uses este producto en lugares húmedos o polvorientos para evitar cualquier riesgo de electrocución.
- No uses este producto si la temperatura supera los 40°C.
- Asegúrate de que este producto está colocado sobre una superficie lisa y seca antes de usarla.
- Utiliza sólo accesorios recomendados por el fabricante.

ADVERTENCIA:

Este artículo puede exponerte a productos químicos como el [plomo], que el Estado de California considera posible causa de cáncer, y [Bisfenol], que el Estado de California considera posible causa de defectos de nacimiento y de otros daños reproductivos. Para más información visita www.P65Warnings.ca.gov.

Aviso:

Tipo de Batería: AA x2

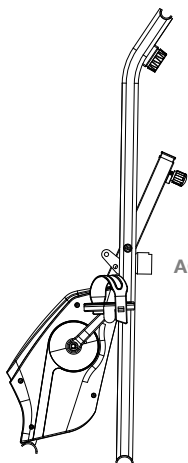
No la tires al fuego (No tires una batería al fuego, ni la rompas ni la cortas. Puede explotar).

No la guardes a temperaturas superiores a 60°C (No expongas la batería a temperaturas extremadamente elevadas. Puede explotar o filtrar líquidos o gases inflamables; Una batería expuesta a bajas presiones atmosféricas puede explotar o filtrar líquidos o gases inflamables).

No la desmontes, rompas o cortocircuites.

La batería no es extraíble. Mantén la máquina alejada del agua.

LISTA DE COMPONENTES



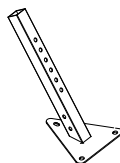
MARCO PRINCIPAL



ACOLCHADO FRONTAL
TUBO CON RUEDAS



ACOLCHADO
TRASERO TUBO



ACOLCHADO DEL
ASIENTO TUBO



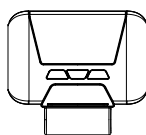
TUBO DE RESPALDO



PEDAL
IZQUIERDO



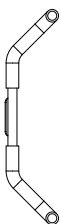
PEDAL
DERECHO



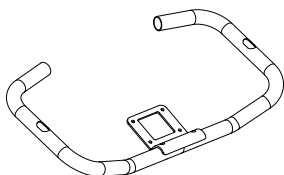
RELOJ ELECTRÓNICO



INSTRUCCIÓN
MANUAL



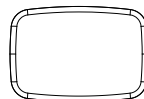
MANILLA DE ASIENTO



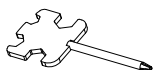
MANILLAR



ASIENTO



RESPALDO



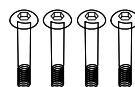
LLAVE DE BOCA



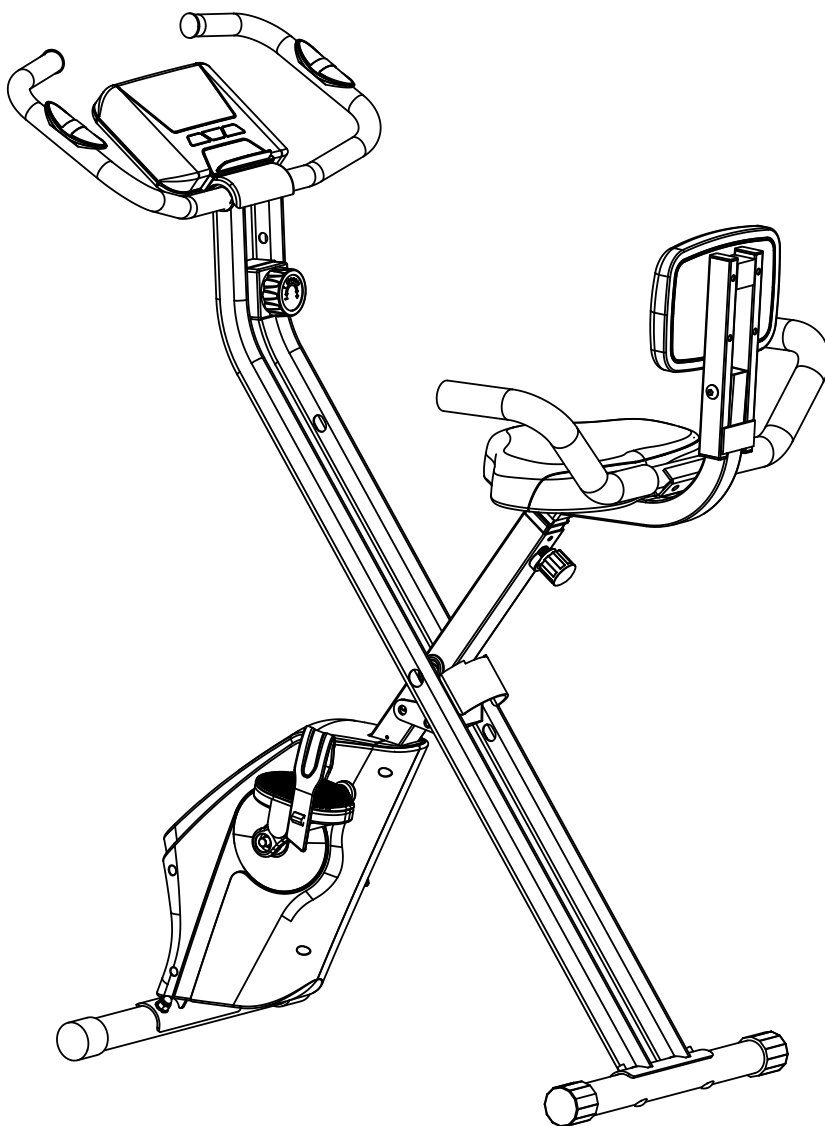
LLAVE ALLEN(5MM)



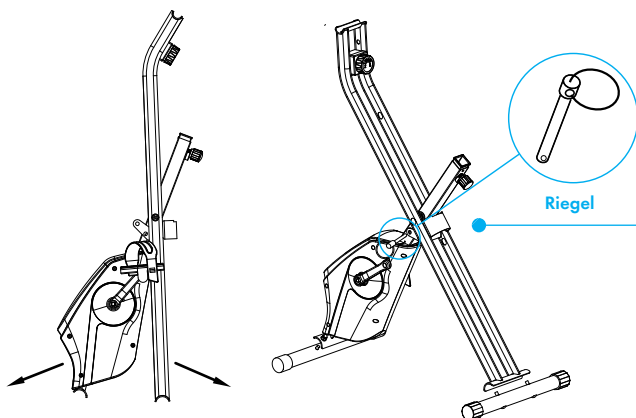
BATERÍA AA



TORNILLO(M6*40MM)

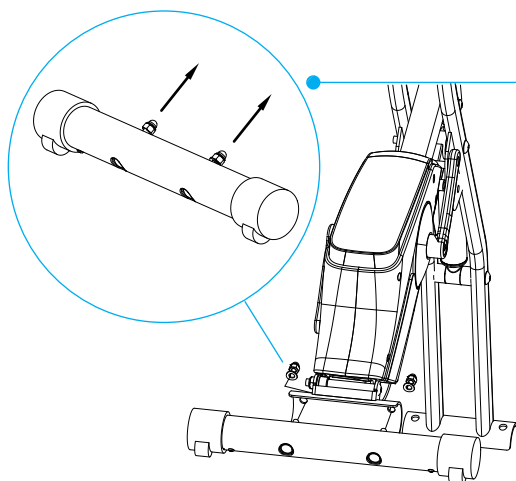


INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1.

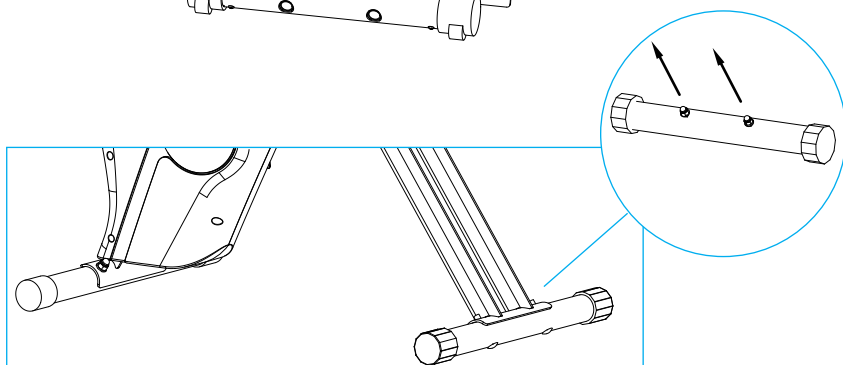
Abre la estructura principal. Usa el pasador para fijarla. Inserta el pasador en el agujero de fijación



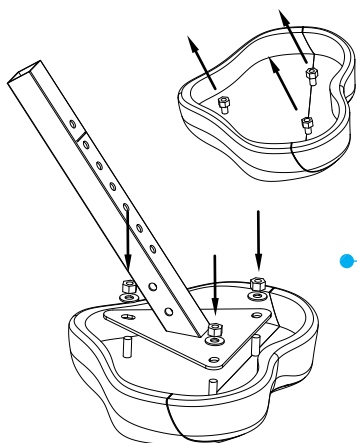
2.

Fija el tubo de soporte con las ruedas: Primero desenrosca las tuercas de los pernos, después alinea el tubo de soporte con los agujeros de la estructura principal. Usa los espaciadores y vuelve a enroscar las tuercas.

¡Fija el tubo de soporte con la tuerca octogonal a la estructura principal: Desenrosca las tuercas del tubo de soporte. Alinea e introduce los pernos en los agujeros de fijación para fijar el tubo de soporte. Usa los espaciadores y las tuercas para fijar. Levanta toda la estructura y asegúrate de colocarla en una superficie lisa y estable.

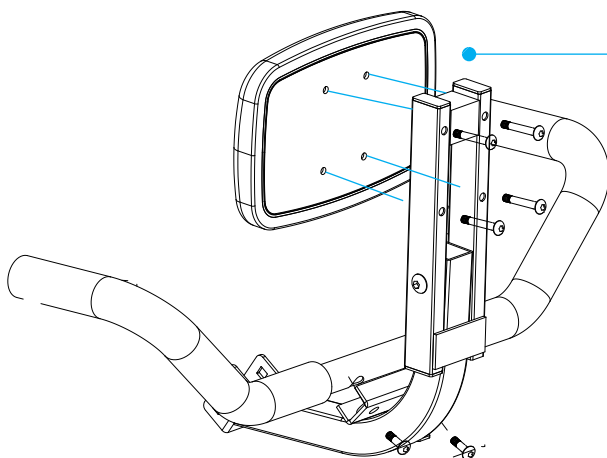


INSTRUCCIONES DE MONTAJE



3.

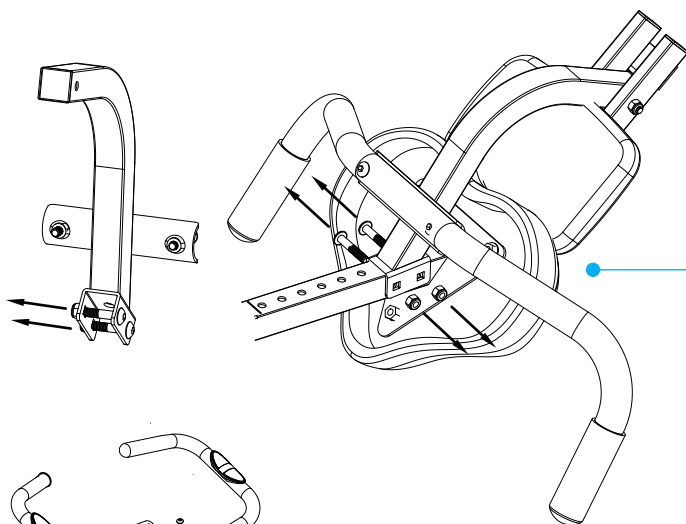
Fija el asiento al tubo de extensión. Desenrosca las tuercas de los pernos del asiento, alinea y pasa los pernos del asiento por los agujeros de fijación, después usa las tuercas para fijar el asiento en la placa de fijación.



4.

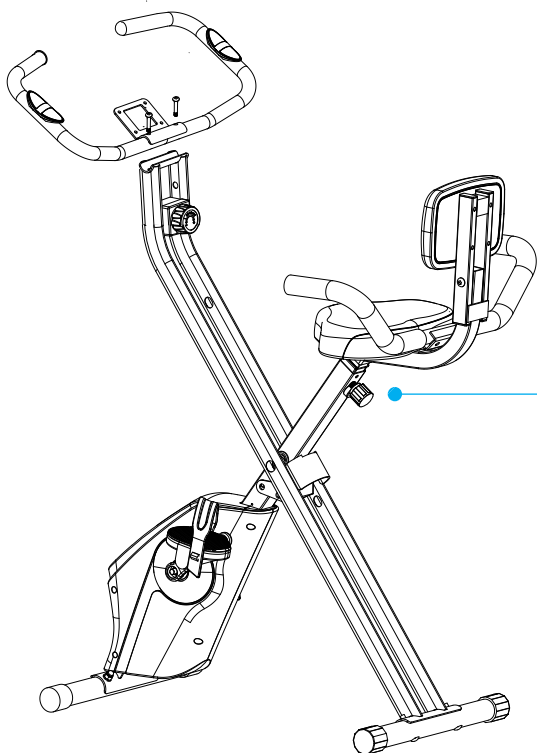
Instala el reposabrazos acolchado y el respaldo del asiento en la estructura del respaldo. Fija el manillar con los tornillos (m6*40) y (m8*15).

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



5.

Fija el conjunto del respaldo al tubo de extensión: Afloja y desenrosca los pernos del tubo del respaldo, alinea el conjunto del respaldo con el tubo de extensión, después fíjalo con los pernos.

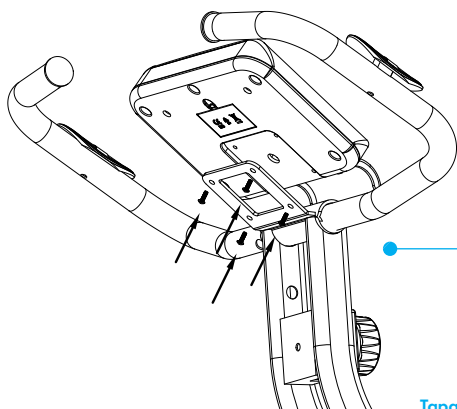


6.

Fija el conjunto del asiento a la estructura principal: Desenrosca el perno de muelle e inserta el conjunto del asiento en el tubo. Ajusta la altura, después enrosca el perno de muelle.

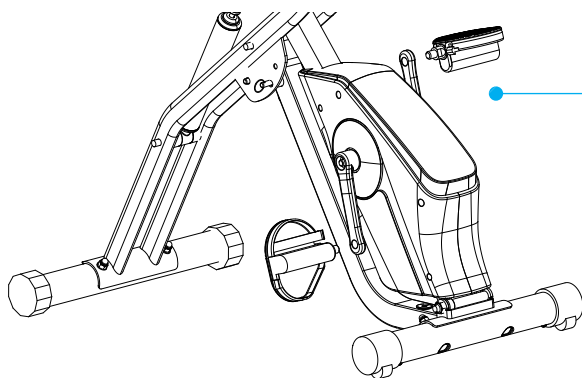
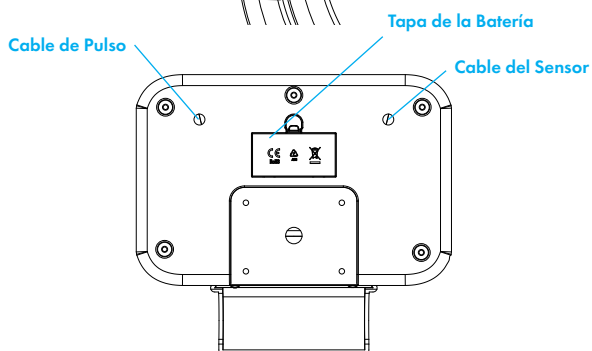
Instala el reposabrazos en el soporte y fíjalo con los tornillos (m8*40)

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



7.

Instala la consola en el reposabrazos y fíjala con los tornillos (m5*12). Conecta el cable en su posición fija.

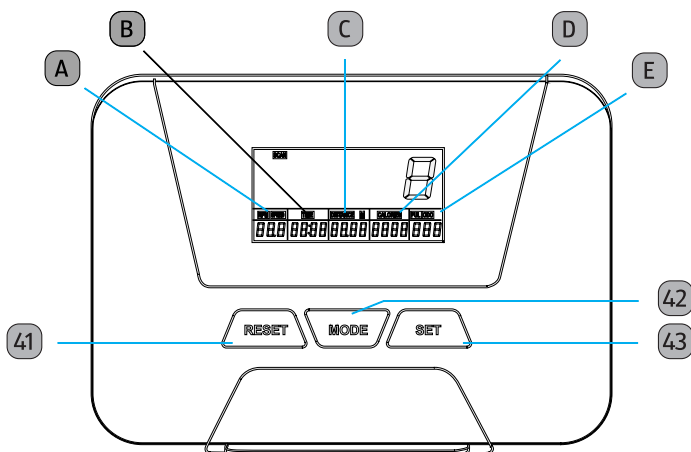


8.

Instala el pedal izquierdo y derecho.

Por favor, revisa que todos los tornillos y pernos están bien enroscados antes de usar este producto.

PANTALLA DE LA CONSOLA



A - Velocidad

C - Distancia

E - Pulso

42 - Botón MODE (modo)

B - Tiempo

D - Calorías

41 - Botón de Reseteado

43 - Botón Set (configuración)

FUNCIONES DE ENTRADA (INPUT)

BOTÓN MODE

Puedes seleccionar las funciones Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías y Pulso presionando el botón MODE. Cuando una función ha sido seleccionada presionando el botón Función, empieza a parpadear en la pantalla. Se mostrarán los valores en la siguiente frecuencia cada vez que presionas el botón MODE:

VELOCIDAD (SPEED) - TIEMPO (TIME) - DISTANCIA (DISTANCE) - CALORIAS (CALORIES) - PULSO (PULSE)

BOTÓN SET (CONFIGURACIÓN)

Mantén presionado el botón Función durante al menos dos segundos para reiniciar la pantalla.

Puedes usar el botón SET para fijar los objetivos de tu entrenamiento para las siguientes funciones: TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO.

1. Usa el botón MODE para seleccionar una función y presiona el botón SET repetidamente hasta que aparezca en pantalla el valor deseado del objetivo de tu entrenamiento.
2. Para confirmar el valor, presiona el botón MODE. La pantalla empieza una cuenta inversa al comenzar tu ejercicio.

BOTÓN RESET

Para mostrar la duración actual del ejercicio, presiona el botón MODE hasta que la función Time (tiempo) parpadée y aparezca en la pantalla.

Si no has seleccionado un valor específico, el tiempo se contará como en un cronómetro convencional.

DISPLAY VALUES

VELOCIDAD	<p>Esta función muestra la velocidad actual del ejercicio</p> <p>Para mostrar la velocidad actual, presiona el botón MODE hasta que la función velocidad parpadée y aparezca en pantalla. Si el aparato no recibe ninguna señal durante el ejercicio, la pantalla mostrará un valor de SPEED (velocidad) de "0.0"</p>
TIEMPO	<p>Esta función mide automáticamente el tiempo de entrenamiento en cuanto empiezas a entrenar.</p> <p>Para mostrar la duración actual del ejercicio, presiona el botón MODE hasta que la función Time (tiempo) parpadée y aparezca en la pantalla. Si no has seleccionado un valor específico, el tiempo se contará como en un cronómetro convencional. Si usas el botón SET para seleccionar un valor específico, el tiempo se mide en cuenta inversa hasta que alcanza el valor "0.0"</p>
DISTANCIA	<p>Esta función muestra la distancia que has recorrido durante el ejercicio hasta el momento.</p> <p>Para mostrar la distancia que has recorrido hasta el momento, presiona el botón MODE hasta que la función DISTANCE parpadée y aparezca en pantalla.</p> <p>Si no seleccionas una distancia específica, la pantalla mostrará la distancia que has recorrido durante tu ejercicio. Si usas el botón SET para seleccionar un valor específico, la distancia se mide en cuenta inversa hasta alcanzar el valor "0.0"</p>
CALORÍAS	<p>Esta función muestra las calorías que has quemado hasta el momento.</p> <p>Para mostrar las calorías que has quemado hasta el momento, presiona el botón MODE hasta que la función Calories parpadée y aparezca en la pantalla.</p> <p>Si no seleccionas un valor, la pantalla mostrará la cantidad aproximada de calorías que has quemado durante el ejercicio. Si usas el botón SET para seleccionar tu objetivo, el valor seleccionado se mide en cuenta inversa hasta que alcanza el valor "0.00"</p>
PULSO	<p>Esta función graba y muestra automáticamente tu ritmo cardiaco durante el ejercicio.</p> <p>Para ver el ritmo cardiaco actual, presiona el botón MODE hasta que la función Pulse parpadée y aparezca en pantalla. Para medir tu pulso, agarra el manillar con las dos manos sobre los sensores de ritmo cardiaco.</p> <p>Aviso: el monitor de pulso es una ayuda al ejercicio, no es un aparato médico.</p> <p>ATENCIÓN: El sistema de monitor de ritmo cardiaco puede fallar. Entrenar con demasiada frecuencia o intensidad puede llevar a lesiones graves o incluso a la muerte. Si sientes que no rindes como habitualmente, deja inmediatamente de entrenar.</p> <p>Si no seleccionas un valor, el ritmo cardiaco actual se muestra en pantalla en latidos por minuto. Usa el botón SET para seleccionar un ritmo cardiaco deseado. Cuando se supere ese valor, debes bajar la velocidad o la resistencia seleccionada hasta que tu ritmo cardiaco baje por debajo del valor seleccionado.</p> <p>Si el aparato no recibe ninguna señal de pulso durante tu ejercicio, la pantalla mostrará un valor de PULSO de "P"</p>
Modo Auto	<p>Para encender la pantalla, presiona el botón MODE o empieza a pedalear.</p>
MODO AUTO APAGADO	<p>La pantalla se apagará automáticamente si no presionas ningún botón o no pedaleas durante cuatro minutos.</p>
SCAN	<p>Este modo recorre automáticamente todas las funciones. En este modo, los valores individuales aparecen uno tras otro en la pantalla.</p> <p>Para mostrar todas las funciones en la pantalla en secuencia, presiona el botón MODE hasta que la función Scan aparece en la esquina izquierda superior de la pantalla.</p> <p>Los valores actuales de las funciones Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías y Pulso aparecen en pantalla en secuencia durante unos cinco segundos cada uno.</p>

APP KINOMAP FITNESS

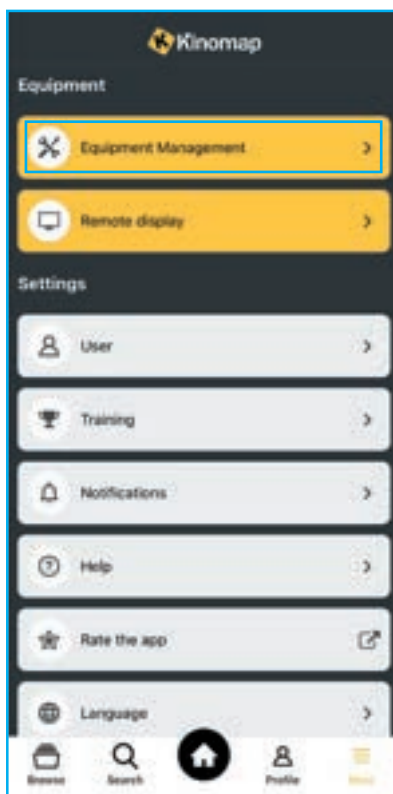
DESCARGAR LA APLICACIÓN

- Busca Kinomap en la app store de tu smartphone y descárgala.
- Cuando se haya completado la descarga, abre la app KINOMAP y registra tus datos personales.
- Enciende el Bluetooth y comprueba que la TOUR LITE está encendida y en estado conectada.
- Sincroniza tu TOUR LITE con la app KINOMAP como sigue:



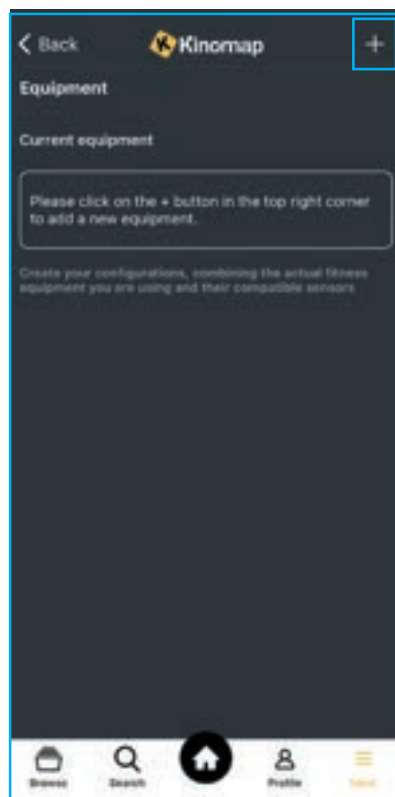
01

Presiona More para que aparezca la página Equipment, selecciona **Equipment Management** (control del equipo)



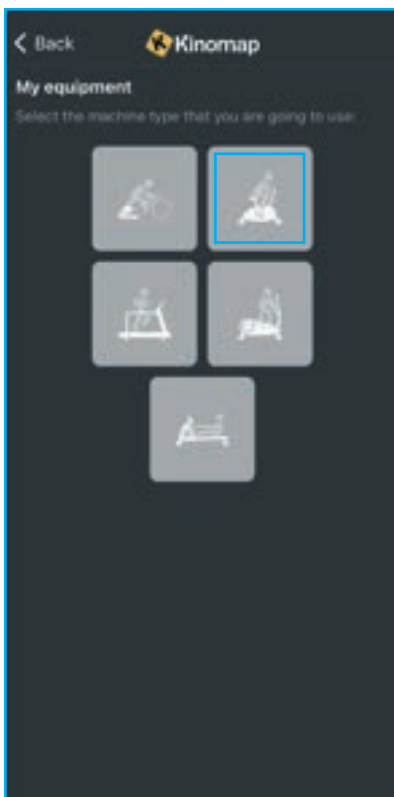
02

Presiona el símbolo +.



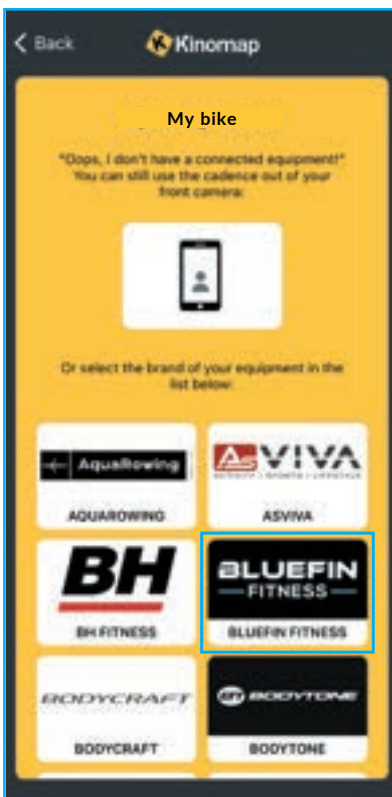
03

Selecciona el icono **bicicleta**



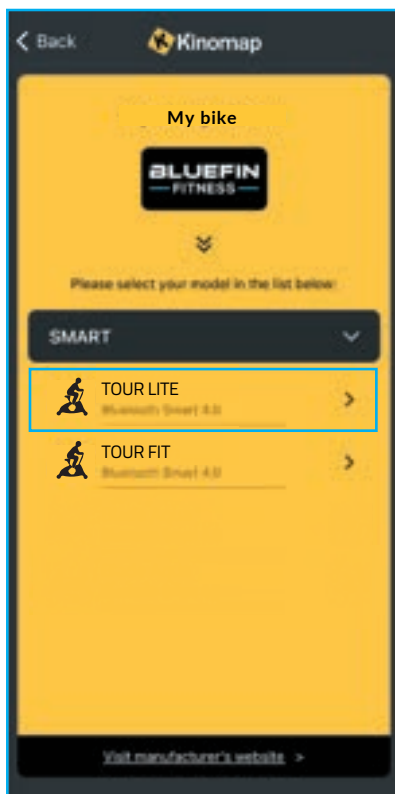
04

Selecciona el icono de **Bluefin Fitness**.



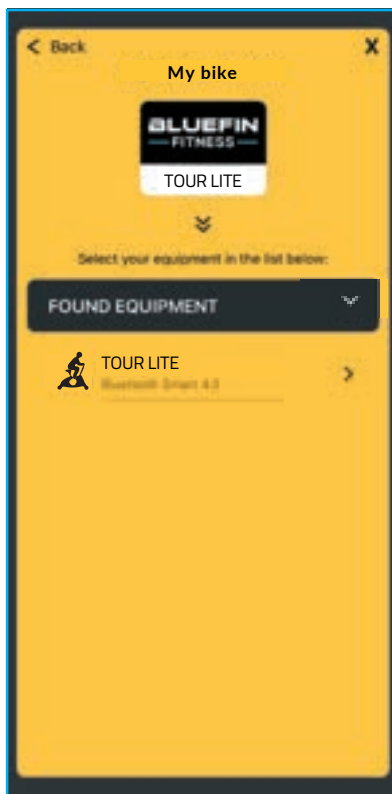
05

Selecciona **TOUR LITE**



06

Añade tu **TOUR LITE** para terminar y comienza tus ejercicios.



CALENTAR Y ENFRIAR

PARA EVITAR LESIONES, SIEMPRE DEBERÍAS CALENTAR Y ENFRIAR CON VARIOS ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO.

TE RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES ESTIRAMIENTOS, QUE REDUCIRÁN EL RIESGO DE LESIONES MUSCULARES O CALAMBRES DURANTE EL EJERCICIO. NUNCA ESTIRES EN EXCESO NI FUERCES TUS MÚSCULOS.

FLEXIÓN LATERAL

Pasa un brazo por encima de tu cabeza flexionando tu cuerpo lateralmente en la misma dirección. Mantén esta posición durante 10 o 15 segundos y poco a poco vuelve a la posición de inicio. Repítelo 3 veces por cada lado.

TOCAR LO DEDOS DE LOS PIES

Lentamente, flexiona por la cintura hacia adelante, con la espalda y los hombros relajados mientras te estiras hacia los dedos de tus pies. Intenta bajar tanto como puedas y mantén la posición durante 15 segundos. Después relaja y repite 3 veces.

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

Apóyate contra una pared con la pierna izquierda por delante de la derecha y tus manos sobre la pared. Mantén la pierna derecha recta y tu pie izquierdo plano sobre el suelo, dobla la pierna izquierda hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén la posición durante 15 segundos, después repite con la otra pierna. Repite 3 veces con cada pierna.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coge tu pie derecho por detrás de tu espalda y tira de él hacia arriba. Tira de tu pie acercando el talón a los glúteos tanto como puedas. Mantén la posición durante 15 segundos. Repite 3 veces con cada pie.

ESTIRAMIENTO DE MUSLO INTERIOR

Siéntate en el suelo con las plantas de tus pies juntas y las rodillas apuntando hacia el exterior. Tira de tus pies para colocarlos tan cerca de tus ingles como puedas. Con suavidad empuja tus rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos. Después relaja y repite 3 veces.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Er01: Indica un error de comunicación entre el tablero electrónico y el control electrónico.
El cable de la consola no está bien conectado.

Er02: indica un error en la indicación del voltaje entre el control inferior y el motor.
El cable del motor no está bien conectado.

Er03: indica un error de lectura de la velocidad detectado por el control inferior.
Fallo en el circuito PVM en el control inferior

Er04; indica un voltaje excesivo en el control inferior.
El voltaje de entrada en la cinta de correr excede el voltaje adecuado para el motor.

Er05: indica que el voltaje es demasiado alto y se indica una irregularidad.
El voltaje de entrada en la cinta de correr excede el voltaje adecuado para el motor.


Er06: indica que el voltaje del control inferior es demasiado bajo e indica una irregularidad.
El voltaje de la red es demasiado bajo.

Er07: indica que la llave de seguridad de la consola no está instalada correctamente.
La llave de seguridad magnética no está enganchada bien.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

TOUR LITE

modelo: TOUR LITE

voltaje clasificadoV: 2x 1.5 V  AA

estándar: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

clase: HC

peso máximo del usuario: 110kg

tipo bluetooth: Bluetooth 2.4g

frecuencia bluetooth: 2.402ghz - 2.480ghz

radiofrecuencia máxima: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemas de Transmisión de Banda Ancha;

Equipo de transmisión de datos que funciona en banda 2.4GHz ISM

y usa técnicas de modulación de banda ancha;

Norma Armonizada que cumple los requisitos esenciales del artículo 3.2 de la Directriz 2014/53/EU

GARANTÍA DEL FABRICANTE

🛡️ LA GARANTÍA DE BLUEFIN CUBRE CUALQUIER DEFECTO TÉCNICO DE TU ARTÍCULO. SI NECESITAS HACER UNA RECLAMACIÓN, MÁNDANOS UN EMAIL A: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

LA GARANTÍA NO CUBRE LO SIGUIENTE:

- Desgaste por uso y marcas debidas al uso.
- Daños por agua.
- Daños debidos a un uso inapropiado.
- Daños en la estructura y arañazos debidos a un uso inapropiado o caída.
- Daños en la parte electrónica debidos a un uso inapropiado o caída.
- La garantía empieza a contar desde el momento de recepción del artículo.
- Los defectos técnicos están cubiertos durante 12 meses.

Si tienes alguna duda sobre la garantía, por favor, mándanos un email a: support@bluefintrading.co.uk



William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU DECLARATION OF CONFORMITY

Para ver la última y actualizada declaración de conformidad de la UE para este producto, por favor, visita:

www.bluefinfitness.com/manuals/Tourlite_DoC.pdf

USA Dirección del importador: UK Dirección del importador:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Dirección del importador:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal



WASTE ELECTRICAL & ELECTRONIC EQUIPMENT

No tires esta máquina junto con los residuos domésticos. Los componentes de esta máquina deben ser reciclados por separado de acuerdo con las normativas locales. El usuario de la máquina también puede devolver cualquier residuo de un equipo eléctrico o electrónico al fabricante al final de su vida útil. Los gastos derivados de su devolución al fabricante correrán a cargo del dueño de los residuos del equipo eléctrico o electrónico.



RECICLADO DE LOS MATERIALES DE EMBALAJE

No tires el embalaje junto con los residuos domésticos. Todos los materiales del embalaje se pueden reciclar de forma segura según las normativas locales.



BIENVENUE DANS LA FAMILLE BLUEFIN FITNESS !

CHER.E CLIENT.E,

NOUS VOUS REMERCIONS D'AVOIR FAIT LE CHOIX DE NOTRE TOUR LITE. AFIN DE VOUS ASSURER UNE UTILISATION OPTIMALE DE VOTRE NOUVEAU TOUR LITE, VEUILLEZ VOUS ASSURER QUE TOUTE PERSONNE L'UTILISANT CONSULTE AU PRÉALABLE CE GUIDE ET COMPRENNE BIEN LES INSTRUCTIONS.

BLUEFIN FITNESS NE PEUT ÊTRE TENU RESPONSABLE DE DÉGÂTS CAUSÉS SUITE À UNE MAUVAISE UTILISATION DU MATÉRIEL.

NOUS ESPÉRONS QUE VOUS APPRÉCIEREZ UTILISER VOTRE NOUVEAU TOUR LITE. SI VOUS SOUHAITEZ VOUS TENIR INFORMÉ DE NOS NOUVEAUTÉS, JETEZ UN ŒIL À NOTRE SITE INTERNET : WWW.BLUEFINFITNESS.COM, ET SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX :

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness)

L'ÉQUIPE BLUEFIN FITNESS.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE CE GUIDE DE L'UTILISATEUR AVANT D'UTILISER VOTRE TOUR LITE POUR LA PREMIÈRE FOIS. IL EST IMPORTANT DE CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE FUTURE.

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites s'ils ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprennent les risques encourus .
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.
- ATTENTION les instructions doivent être suivies attentivement lors du montage, de l'utilisation et de l'entretien de l'équipement.
- Gardez les cheveux, les doigts et les vêtements amples éloignés de l'appareil pour éviter des blessures graves.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice.
- Cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides ou poussiéreux pour éviter tout risque de choc électrique.
- N'utilisez pas l'appareil si la température dépasse 40°C/104°F.
- Assurez-vous que l'appareil est sur une surface plane et sèche avant utilisation.
- N'utilisez que des accessoires recommandés par le fabricant.

ATTENTION:

Ce produit peut vous exposer à des produits chimiques, dont le plomb, qui est connu dans l'État de Californie pour causer le cancer, et le Bisphénol A, qui est connu dans l'État de Californie pour causer des malformations congénitales ou d'autres troubles de la reproduction. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.P65Warnings.ca.gov.

Avertissement:

Type de batterie: AA x2

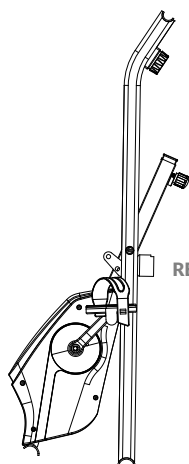
Ne pas jeter dans le feu (ne pas jeter une batterie au feu, écraser ou couper mécaniquement une batterie peut provoquer une explosion.)

Ne pas stocker à une température supérieure à 60 °C. Ne pas laisser la batterie dans un environnement à température extrêmement élevée, cela peut entraîner une explosion ou une fuite de liquide ou de gaz inflammable. Une batterie soumise à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.

Ne pas démonter, écraser ou court-circuiter.

La batterie n'est pas amovible. Gardez l'appareil à l'écart de l'eau.

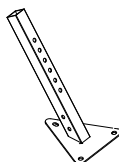
LISTE DES COMPOSANTS



REMBOURRAGE AVANT
TUBE AVEC ROUES



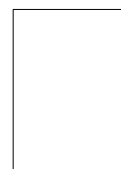
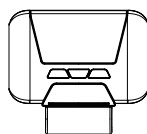
REMBOURRAGE
ARRIÈRE TUBE



REMBOURRAGE
DE SIÈGE TUBE



TUBE DE DOSSIER



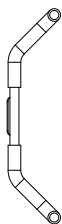
UNITÉ CENTRALE

PÉDALE GAUCHE

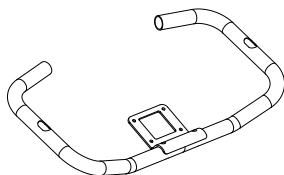
PÉDALE DROITE

MONTRE ÉLECTRONIQUE

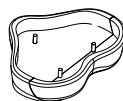
INSTRUCTION
MANUEL



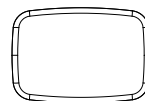
POIGNEE DE SIÈGE



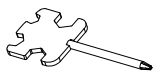
GUIDON



SIÈGE



DOSSIER



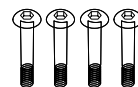
CLÉ OUVERTE



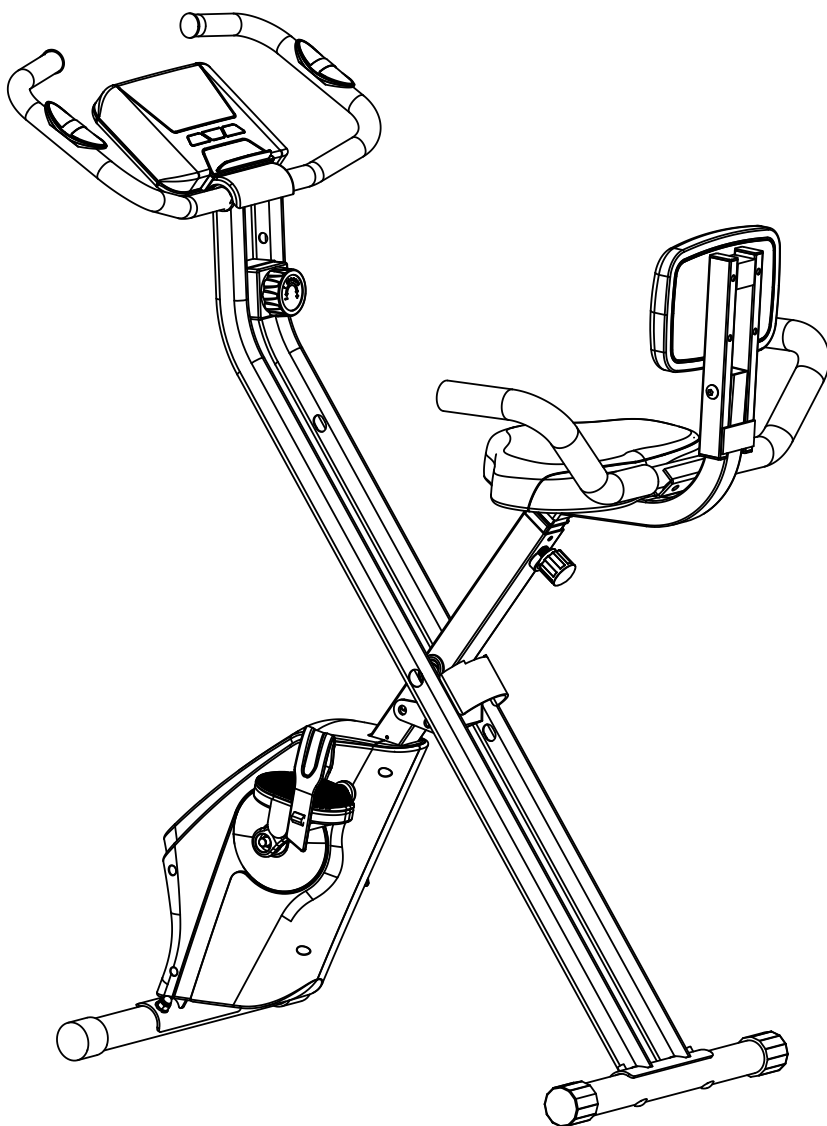
CLÉ ALLEN(5MM)



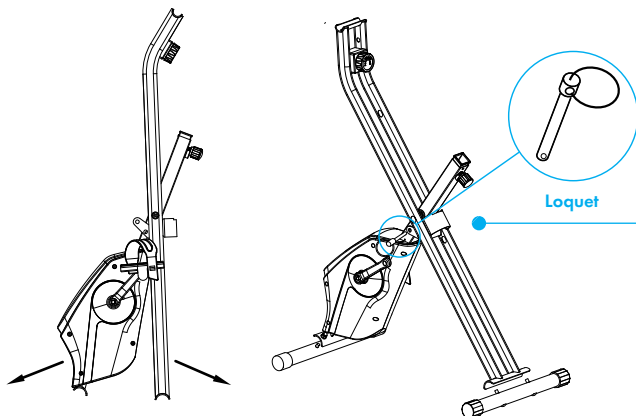
PILE AA



VIS(M6*40MM)



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

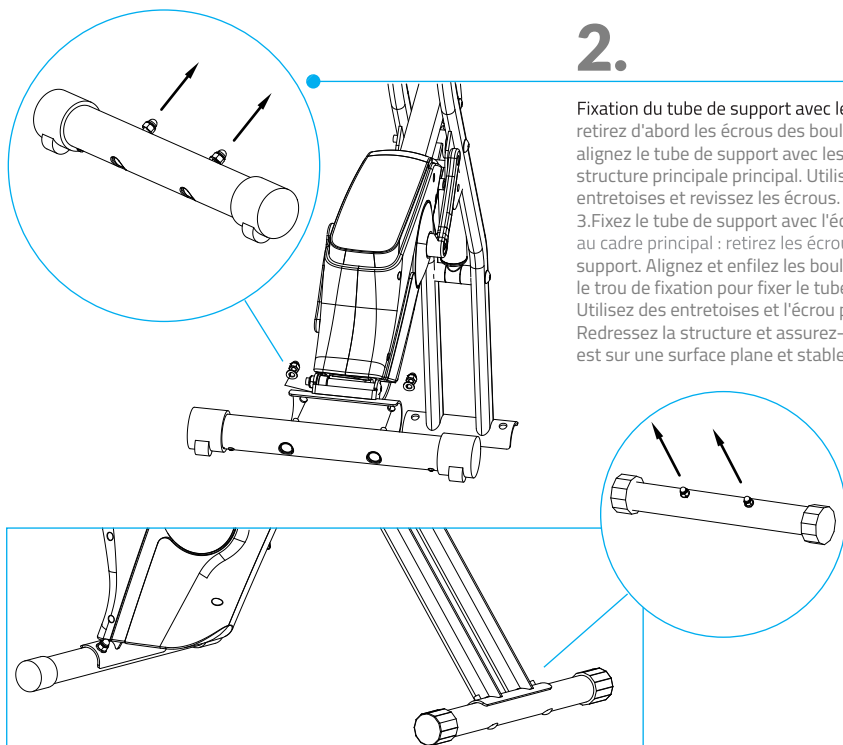


1.

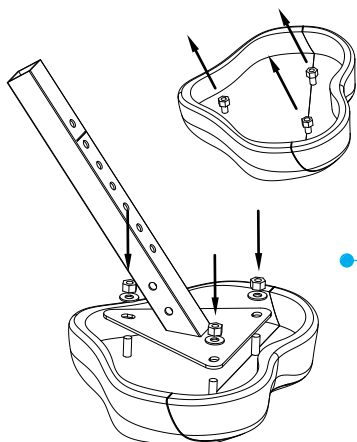
Ouvrez le cadre principal. Utilisez le loquet pour fixer. Insérez le loquet dans le trou de fixation

2.

Fixation du tube de support avec les roues : retirez d'abord les écrous des boulons, puis alignez le tube de support avec les trous de la structure principale principal. Utilisez des entretoises et revissez les écrous.
3. Fixez le tube de support avec l'écrou octogonal au cadre principal : retirez les écrous du tube de support. Alignez et enflez les boulons à travers le trou de fixation pour fixer le tube de support. Utilisez des entretoises et l'écrou pour fixer. Redressez la structure et assurez-vous qu'elle est sur une surface plane et stable.

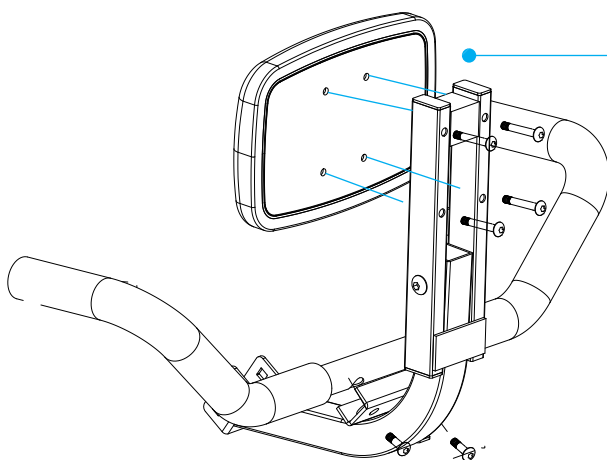


INSTRUCTIONS DE MONTAGE



3.

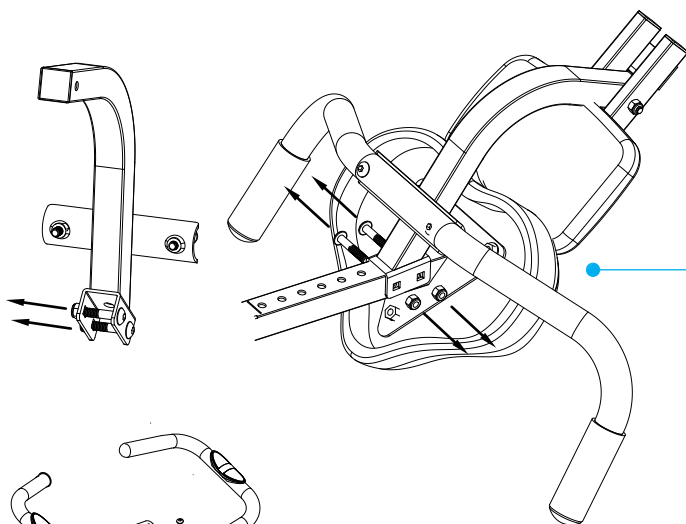
Fixez le siège sur le tube d'extension. Retirez les écrous des boulons sur le siège, alignez et enfiler les boulons du siège à travers les trous de fixation, puis utilisez le écrou pour fixer le siège sur la plaque de fixation.



4.

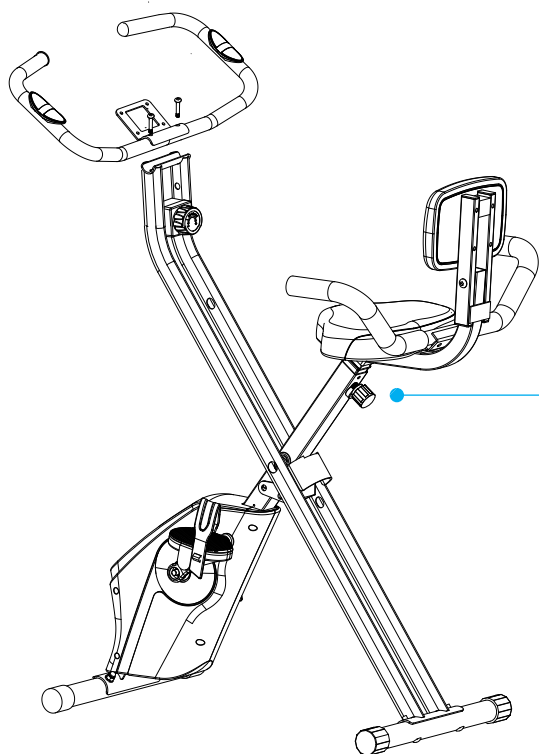
Installez l'accoudoir et le dossier du coussin de siège et assemblez le dossier au cadre de dossier. Fixez la main courante avec des vis (m6*40) et des vis (m8*15)."

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



5.

Fixez l'ensemble du dossier sur le tube d'extension : desserrez et retirez le boulons du tube du dossier, alignez l'ensemble du dossier sur le tube d'extension, puis fixez avec les boulons.

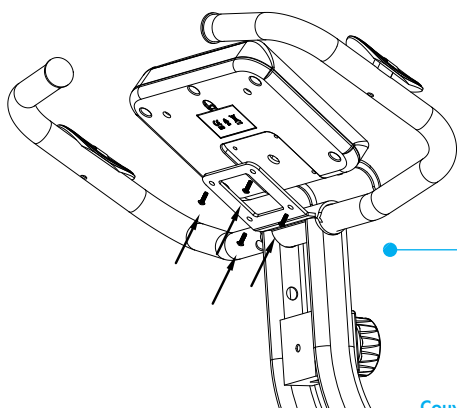


6.

Fixez l'ensemble du siège sur la structure principale : dévissez la goupille à ressort et insérez le siège sur le tube. Ajustez la hauteur puis serrer le ressort tirette.

Installez l'accoudoir sur le rack et fixez-le avec des vis (m8 * 40).

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



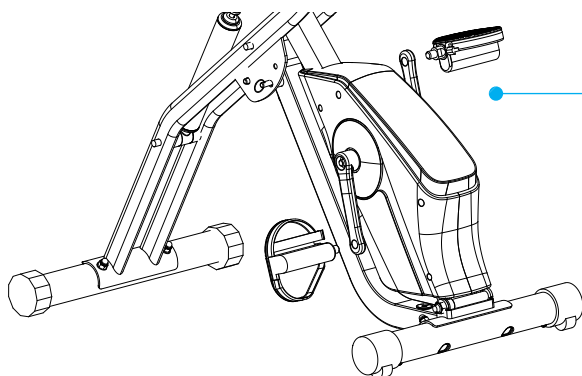
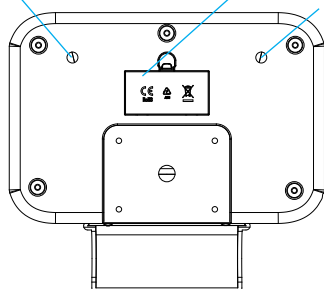
7.

Installez la console sur l'accoudeur et fixez-la avec des vis (m5 * 12). Connectez le câble

Câble d'impulsion

Couvercle de la batterie

Câble de capteur

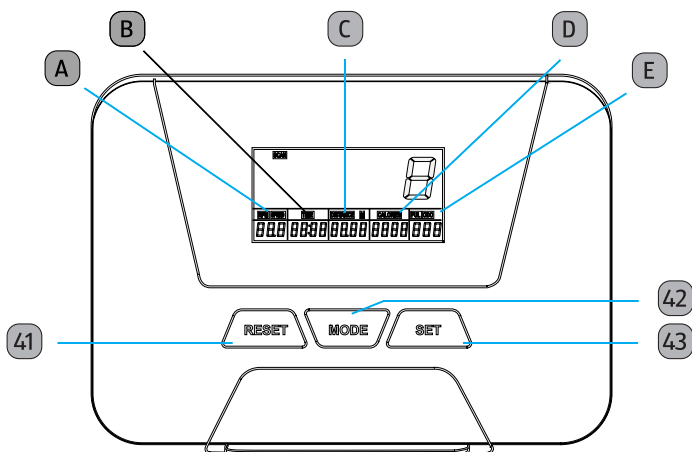


8.

Installez les pédales gauche et droite.

Veillez vérifier et vous assurer que toutes les vis et tous les boulons sont bien fixés avant d'utiliser le produit.

AFFICHAGE DE LA CONSOLE



A - Vitesse

C - Distance

E - Fréquence
cardiaque

42 - Bouton MODE

B - Temps

D - Calories

41 - Bouton de
Réinitialisation

43 - Bouton de réglage

FONCTIONS D'ENTRÉE

BOUTON MODE

Vous pouvez sélectionner les fonctions vitesse, temps, distance, calories et pouls en appuyant sur le bouton MODE. Lorsqu'une fonction a été sélectionnée en appuyant sur le bouton de fonction, elle commence à clignoter sur l'écran. Les valeurs seront affichées dans l'ordre suivant à chaque pression du bouton MODE :

VITESSE - TEMPS - DISTANCE - CALORIES - POULS

BOUTON DE RÉGLAGE

Appuyez et maintenez enfoncé le bouton de fonction pendant au moins deux secondes pour redémarrer l'affichage.

Vous pouvez utiliser le bouton SET pour prérégler votre objectif d'entraînement pour les fonctions suivantes : TEMPS, DISTANCE, CALORIES, POULS.

1. Utilisez le bouton MODE pour sélectionner une fonction et appuyez plusieurs fois sur le bouton SET jusqu'à ce que la valeur souhaitée de votre objectif d'entraînement s'affiche à l'écran.
2. Pour confirmer la valeur, appuyez sur le bouton MODE. L'affichage commence le compte à rebours au début de votre entraînement.

RESET BUTTON

Appuyez sur le bouton RESET pour réinitialiser la valeur actuellement sélectionnée. Appuyez sur le bouton RESET et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs et tous les paramètres.

DISPLAY VALUES

- VITESSE** **Cette fonction affiche la vitesse d'entraînement actuelle.**
- Pour afficher la vitesse actuelle, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction vitesse clignote et s'affiche à l'écran. Si aucun signal n'est envoyé au produit pendant votre entraînement, l'écran affichera une valeur VITESSE de "0.0"
- TEMPS** **Cette fonction mesure automatiquement le temps d'entraînement dès que vous commencez à vous entraîner.**
- Pour afficher la durée actuelle de l'entraînement, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction temps clignote et s'affiche à l'écran. Si vous ne pré-réglez pas une valeur spécifique, le temps sera compté comme un chronomètre traditionnel. Si vous utilisez le bouton SET pour pré-réglé une valeur cible spécifique, le temps est décompté jusqu'à ce que la valeur "0:00" soit atteinte.
- DISTANCE** **Cette fonction affiche la distance que vous avez parcourue pendant l'entraînement jusqu'à présent.**
- Pour afficher la distance parcourue jusqu'à présent, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction Distance clignote et s'affiche à l'écran. Si vous ne pré-réglez pas de distance spécifique, l'écran affichera la distance que vous avez parcourue pendant votre entraînement. Si vous utilisez le bouton SET pour pré-réglé une valeur cible spécifique, le temps est décompté jusqu'à ce que la valeur "0:00" soit atteinte.
- CALORIES** **Cette fonction affiche les calories que vous avez brûlées jusqu'à présent.**
- Pour afficher les calories que vous avez brûlées jusqu'à présent, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction Calories clignote et s'affiche à l'écran. Si vous ne pré-réglez pas de valeur, l'écran affichera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement. Si vous utilisez le bouton SET pour pré-réglé une valeur cible, la valeur définie est décomptée jusqu'à ce que la valeur "0,00" soit atteinte.
- FRÉQUENCE CARDIAQUE** **Cette fonction enregistre et affiche automatiquement votre fréquence cardiaque respective pendant l'entraînement.**
- Pour afficher la fréquence cardiaque actuelle, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction Pouls clignote et s'affiche à l'écran. Pour mesurer votre pouls, saisissez le guidon avec vos deux mains au niveau des capteurs de contact de fréquence cardiaque.
- Avis : Le moniteur de pouls est une aide à l'entraînement et non un appareil médical.**
- AVERTISSEMENT:** Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. S'entraîner trop souvent ou trop intensément peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si vous constatez une baisse inhabituelle des performances, arrêtez immédiatement l'entraînement. Si vous ne pré-réglez aucune valeur, la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute s'affiche à l'écran. Utilisez le bouton SET pour définir une fréquence cardiaque cible. Une fois l'objectif dépassé, vous devez réduire la vitesse ou la résistance sélectionnée jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque descende en dessous de la valeur cible. Si aucun signal de pouls n'est envoyé au produit pendant votre entraînement, l'écran affichera une valeur PULSE de "P"
- MARCHE AUTOMATIQUE** Pour démarrer l'affichage, appuyez sur le bouton MODE ou commencez à pédaler.
- ARRÊT AUTOMATIQUE** L'affichage s'éteint automatiquement si vous n'appuyez sur aucun bouton ou ne tournez pas les pédales pendant quatre minutes.
- ANALYSE** Ce mode parcourt automatiquement toutes les fonctions. Dans ce mode, les valeurs individuelles apparaissent les unes après les autres sur l'affichage. Pour afficher toutes les fonctions sur l'écran dans l'ordre, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction Scan apparaisse dans le coin supérieur gauche de l'écran. Les valeurs actuelles des fonctions Vitesse, Temps, Distance, Calories et Pouls s'affichent successivement sur l'écran pendant environ cinq secondes chacune.

APPLICATION DE FITNESS KINOMAP

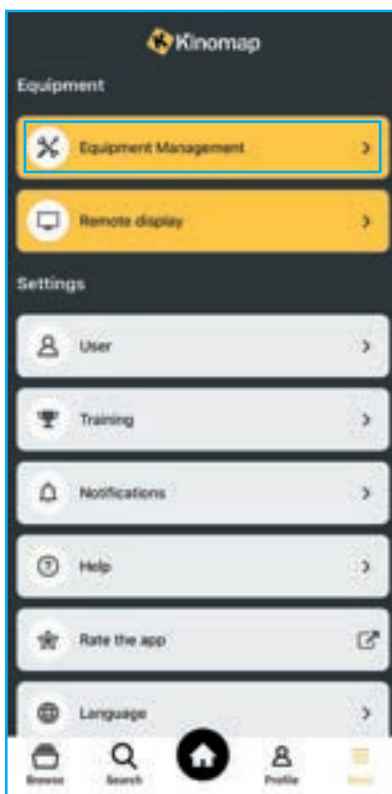
AJOUTER L'APP

- Recherchez “KINOMAP” sur la boutique d’applications de votre smartphone et téléchargez-la.
- Une fois le téléchargement complet, ouvrez l’application KINOMAP et entrez-y vos informations personnelles.
- Activez le Bluetooth et assurez-vous que la console numérique soit allumée.
- Synchronisez votre TOUR LITE à l’application KINOMAP en procédant ainsi :



01

Appuyez sur “Plus” pour afficher la page relative à l'équipement, et sélectionnez **Gestion de l'Équipement**.



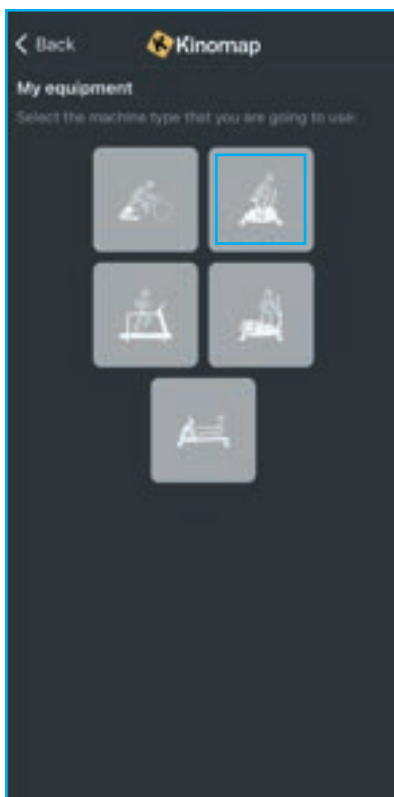
02

Appuyez sur l'icône +.



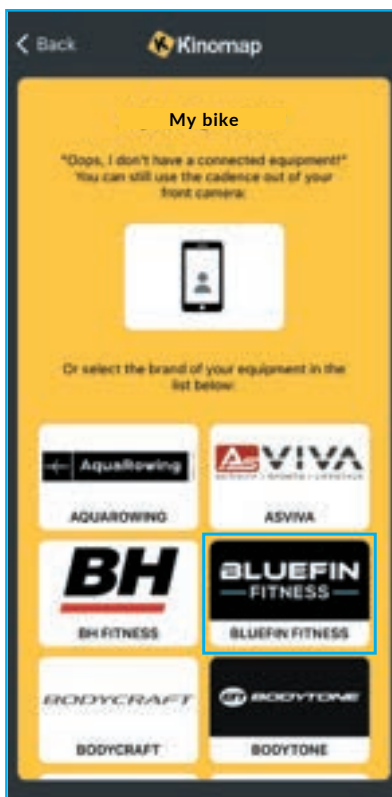
03

Sélectionnez l'icône du **Bicyclette**



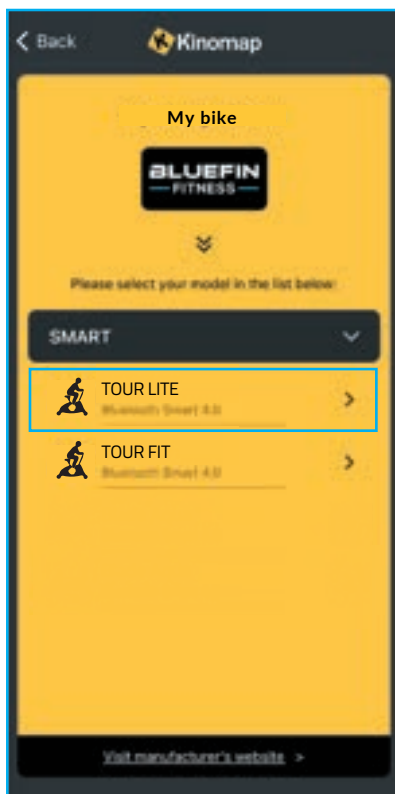
04

Sélectionnez l'icône de **Bluefin Fitness**.



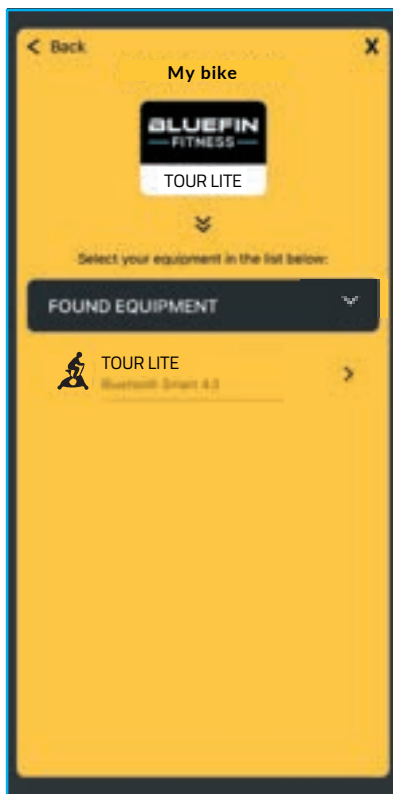
05

Sélectionnez **TOUR LITE**



06

Ajoutez votre **TOUR LITE** pour finaliser le processus, puis démarrez votre exercice.



ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

AFIN D'ÉVITER LES BLESSURES, VOUS DEVRIEZ TOUJOURS VOUS ÉCHAUFFER ET EFFECTUER DES EXERCICES DE RÉCUPÉRATION AVEC DIFFÉRENTS ÉTIREMENTS AVANT ET APRÈS CHAQUE ENTRAÎNEMENT.

NOUS RECOMMANDONS LES ÉTIREMENTS SUIVANTS, GRÂCE AUXQUELS VOUS RÉDUIREZ LE RISQUE DE BLESSURE MUSCULAIRE OU DE SPASMES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT. ÉVITEZ DE VOUS ÉTIRER EXCESSIVEMENT OU DE FORCER SUR VOS MUSCLES.

SIDE BENDS

Placez un bras au-dessus de votre tête, en penchant le haut de votre corps dans la même direction. Maintenez cette position pour 10 à 15 secondes puis remettez-vous droit. Répétez cela 3 fois pour chaque côté.

TOUCHER D'ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant avec votre taille, en gardant votre dos et vos épaules aussi détendus que possible pendant que vous essayez de toucher vos orteils. Allez aussi loin que vous le pouvez et maintenez pendant 15 secondes, puis détendez-vous et répétez ce mouvement 3 fois.

ÉTIREMENT DES TALONS D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras le long du mur. Gardez votre jambe droite tendue et votre pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en bougeant vos hanches vers le mur. Maintenez pendant 15 secondes puis faites en de même avec l'autre jambe. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre le mur pour garder l'équilibre, levez et saisissez votre pied droit. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez cette position pour 10 à 15 secondes. Répétez ce mouvement trois fois pour chaque pied.

ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous de telle sorte à ce que vos pieds se touchent, avec les genoux vers l'extérieur. Amenez votre pied aussi proche de votre aine que possible, puis poussez vos genoux délicatement vers le sol. Maintenez cette position 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.

LE DÉPANNAGE

Er01 : Indique une erreur de communication entre la carte électronique et la commande électronique
Le câble de la console n'est pas connecté correctement

Er02 : Indique une erreur d'affichage de la tension entre la commande inférieure et le moteur
Le câble du moteur n'est pas connecté correctement

Er03 : Indique une erreur d'indication de la vitesse détectée par le contrôle inférieur
Défaillance dans le circuit PWM de la commande inférieure

Er04 : Indique l'information de protection contre les surtensions au niveau de la commande inférieure.
La tension d'entrée du tapis de course dépasse la tension appropriée du moteur.

Er05 : Indique que la tension d'alimentation du moteur est trop élevée et qu'un phénomène anormal est détecté.
La tension d'entrée du tapis de course dépasse la tension appropriée du moteur.


Er06 : Indique que la tension de la commande inférieure est trop faible et qu'un phénomène anormal est détecté.
La tension d'alimentation est trop faible

Er07 : Indique que la clé de sécurité de la console n'est pas connectée correctement
La clé de sécurité magnétique n'est pas fixée correctement

SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES

TOUR LITE

maquette: TOUR LITE

tension assignée: 2x 1.5 V  AA

la norme: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

classe: HC

poids maximum de l'utilisateur: 110kg

type de bluetooth: Bluetooth 2.4g

fréquence bluetooth: 2.402ghz - 2.480ghz

fréquence radio maximale: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Systèmes de transmission à large bande,

Équipements de transmission de données fonctionnant dans la bande ISM 2,4 GHz

et utilisant des techniques de modulation à large bande,

Norme harmonisée couvrant les exigences essentielles de l'article 3.2 de la directive 2014/53/UE

GARANTIE DU FABRICANT

🔗 “LA GARANTIE BLUEFIN COUVRE TOUT DÉFAUT DE FABRICATION DE VOTRE APPAREIL. SI VOUS AVEZ BESOIN DE FAIRE VALOIR VOTRE GARANTIE, CONTACTEZ-NOUS” PAR EMAIL À : SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

VOTRE GARANTIE NE COUVRE PAS LES CAS SUIVANTS :

- Traces et marques d'usure
- Dégâts liés à l'eau
- Dégâts liés à une utilisation incorrecte
- Dégâts du châssis et griffes liés à une utilisation incorrecte ou à une chute.
- Dégâts électroniques liés à une utilisation incorrecte ou à une chute.
- La garantie commence à compter de la réception du produit.
- Les défauts de fabrication sont couverts pour une durée de 12 mois.

Si vous avez la moindre question relative à votre garantie, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail à : support@bluefintrading.co.uk



William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EUROPÉENNE

Pour vous tenir à jour sur les mises à jour relatives à la déclaration de conformité européenne pour ce produit, veuillez consulter ce document :

www.bluefinfitness.com/manuals/Tourlite_DoC.pdf

USA Adresse de l'importateur:	UK Adresse de l'importateur:	EU Adresse de l'importateur:
Bluefin Trading International LLC Wilmington Delaware DE19806	Bluefin Trading Ltd Keelham Farm Hebden Bridge UK HX7 8TG	Comply Express Unipessoal Limitada StartUp Madeira EV141, Campus da Penteadá 9020 105 Funchal Portugal



DÉCHETS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

Ne jetez pas cet appareil dans vos poubelles habituelles. Les pièces de cet appareil doivent être recyclées individuellement ou jetées en fonction des réglementations locales. Il est également possible de renvoyer les pièces électriques et électroniques au fabricant. Les frais liés à l'envoi au fabricant seront à la charge du propriétaire de l'appareil électronique.



RECYCLAGE DE L'EMBALLAGE DU MATÉRIEL

Ne jetez pas les emballages avec vos déchets non-recyclables. L'ensemble des emballages peuvent être recyclés selon les réglementations locales.



BENVENUTO NELLA COMMUNITY BLUEFIN FITNESS

GENTILE CLIENTE,

GRAZIE PER AVER SCELTO IL VOGATORE TOUR LITE. PER OTTENERE SEMPRE IL MASSIMO DAL TUO NUOVO TOUR LITE TUTTE LE PERSONE CHE UTILIZZANO L'ATTREZZATURA LEGGANO E COMPENDANO ATTENTAMENTE IL SEGUENTE MANUALE PRIMA DELL'USO.

BLUEFIN FITNESS NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER DANNI CAUSATI DA UN USO IMPROPRIO O NON CORRETTO DELL'ATTREZZO.

CI AUGURIAMO CHE TI PIACCIA USARE IL TUO NUOVO TOUR LITE. SE SEI INTERESSATO A ESSERE SEMPRE AGGIORNATO SULLA NOSTRA GAMMA DI ATTREZZATURE PER IL FITNESS, DAI UN'OCCHIATA AL NOSTRO SITO WEB: WWW.BLUEFINFITNESS.COM E SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness)

IL TEAM DI BLUEFIN FITNESS

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE PRIMA DI UTILIZZARE PER LA PRIMA VOLTA TOUR LITE. È IMPORTANTE CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI ANCHE PER CONSULTAZIONI FUTURE.

- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali solo se sono sorvegliati o sono stati istruite sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e ne comprendono i rischi connessi.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito dal produttore, da un suo agente autorizzato o da persone qualificate per evitare rischi.
- Utilizzare solo accessori consigliati dal produttore.
- **ATTENZIONE:** le istruzioni devono essere seguite scrupolosamente durante il montaggio, l'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura.
- Tenere capelli, dita e indumenti larghi lontani dalle parti in movimento per evitare lesioni gravi.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Consultare sempre il proprio medico di base prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi.
- Questo prodotto non è adatto a scopi terapeutici.
- Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi o polverosi per evitare qualsiasi rischio di scossa elettrica.
- Non utilizzare il prodotto se la temperatura supera i 40°C/104°F.
- Assicurarsi che il prodotto sia su una superficie piana e asciutta prima dell'uso.
- Utilizzare solo accessori consigliati dal produttore.

ATTENZIONE:

Questo prodotto può esporre l'utente a sostanze chimiche tra cui [piombo], noto nello Stato della California come cancerogeno, e [bisfenolo A], noto nello Stato della California come causa di difetti alla nascita o altri danni all'apparato riproduttivo.

Per ulteriori informazioni visitare il sito Web www.P65Warnings.ca.gov.

Attenzione:

Avvertenze sulla batteria: AA x2

Non smaltire nel fuoco. Non gettare per nessun motivo la batteria nel fuoco. Inoltre lo schiacciamento o il taglio meccanico di una batteria possono provocarne l'esplosione.

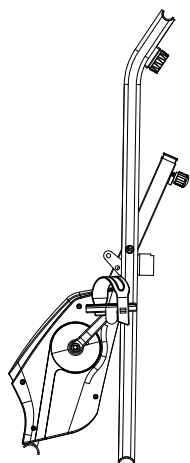
"Non conservare a temperatura superiore a 60°C. Lasciare la batteria in un ambiente a temperatura estremamente elevata può provocarne l'esplosione o la fuoriuscita di liquidi o gas infiammabili.

Una batteria sottoposta a una pressione dell'aria estremamente bassa può esplodere o lasciar fuoriuscire liquidi o gas infiammabili!"

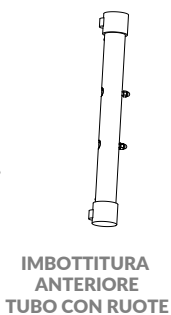
Non smontare, schiacciare o cortocircuitare.

La batteria non è rimovibile o estraibile. Tenere l'apparecchio lontano dall'acqua.

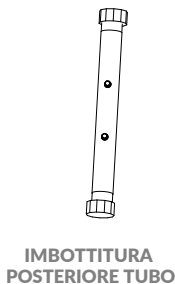
LISTA COMPONENTI



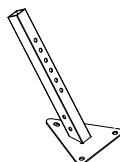
MAINFRAME



IMBOTTITURA ANTERIORE TUBO CON RUOTE



IMBOTTITURA POSTERIORE TUBO



IMBOTTITURA DEL SEDILE TUBO



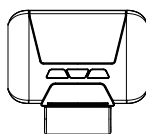
TUBO SCHIENALE



PEDALE SINISTRO



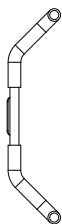
PEDALE DESTRO



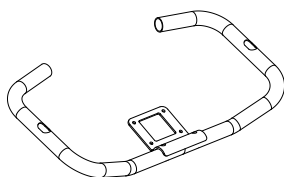
OROLOGIO ELETTRONICO



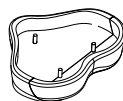
ISTRUZIONE MANUALE



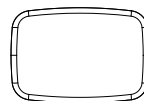
MANIGLIA DEL SEDILE



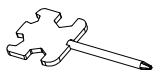
MANUBRIO



POSTO A SEDERE



SCHIENALE



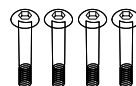
CHIAVE APERTA



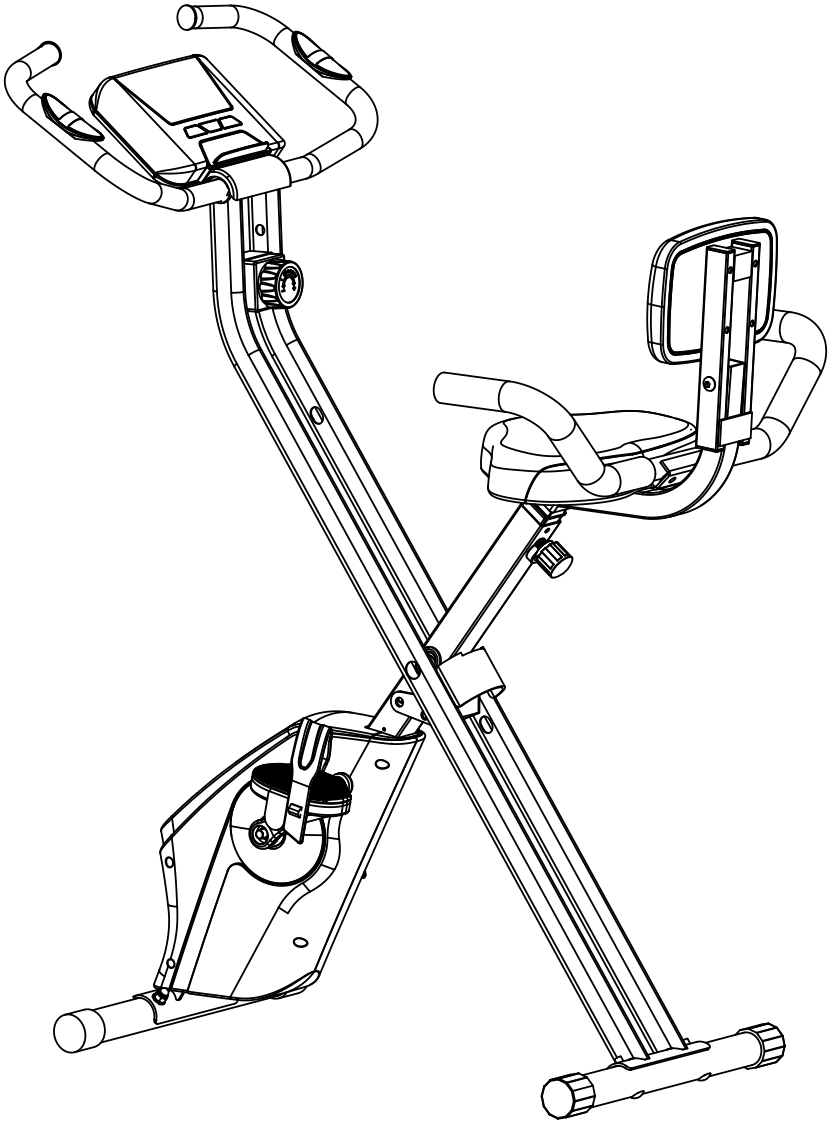
CHIAVE ALLEN(5MM)



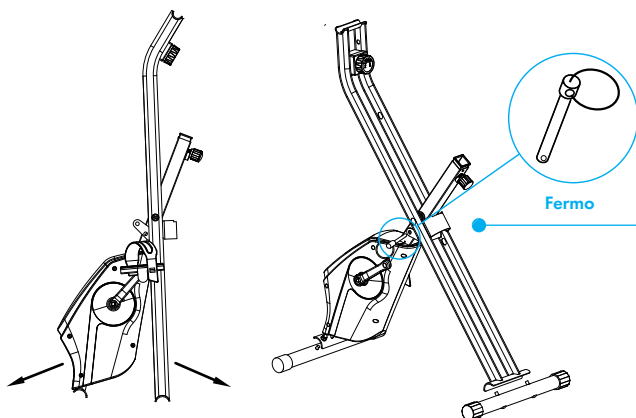
BATTERIA AA



VITE(M6*40MM)



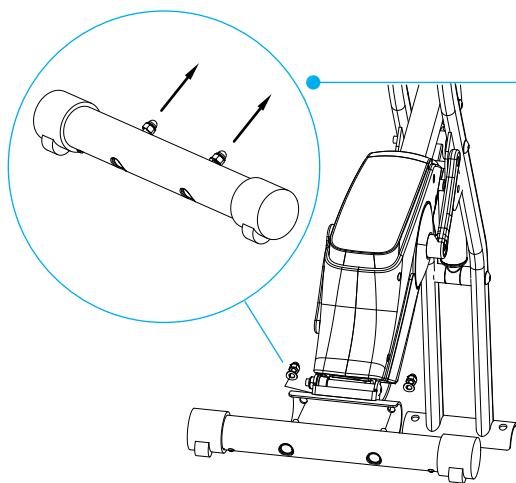
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



1.

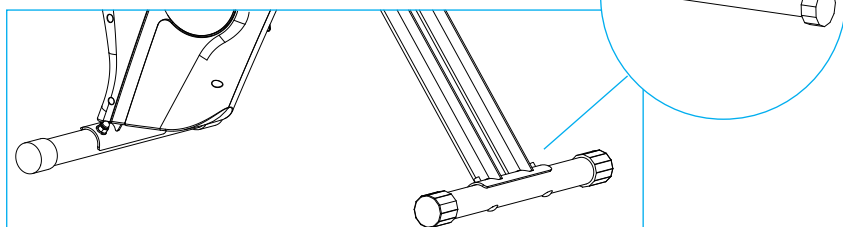
Aprire il telaio principale.
Utilizzare il fermo.
Inserire il fermo nel foro di
fissaggio

2.

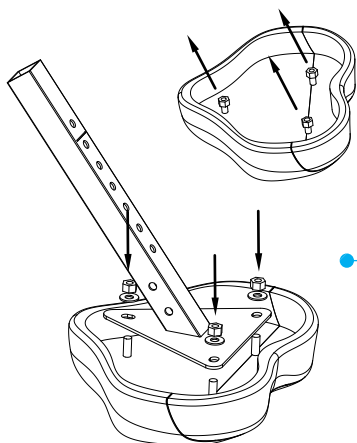


Fissaggio del tubo di supporto con le ruote:
rimuovere prima i dadi dai bulloni,
quindi allineare il tubo di supporto con i fori sul
telaio principale. Utilizzare idistanziatori e
riavvitare i dadi.

Fissare il tubo di supporto con il dado ottagonale
al telaio principale: Rimuovere i dadi dal tubo di
supporto. Allineare e infilare i bulloni attraverso il
foro di fissaggio per fissarli
al tubo di supporto. Utilizzare distanziatori e il
dado per chiudere. Raddrizzare l'intero telaio e
assicurarsi che sia su una superficie piana e
stabile.

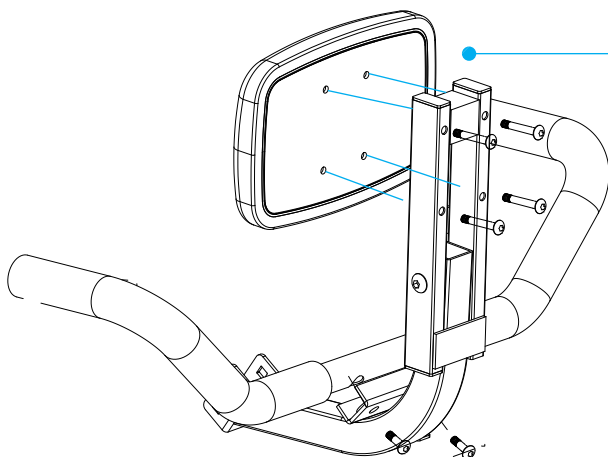


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



3.

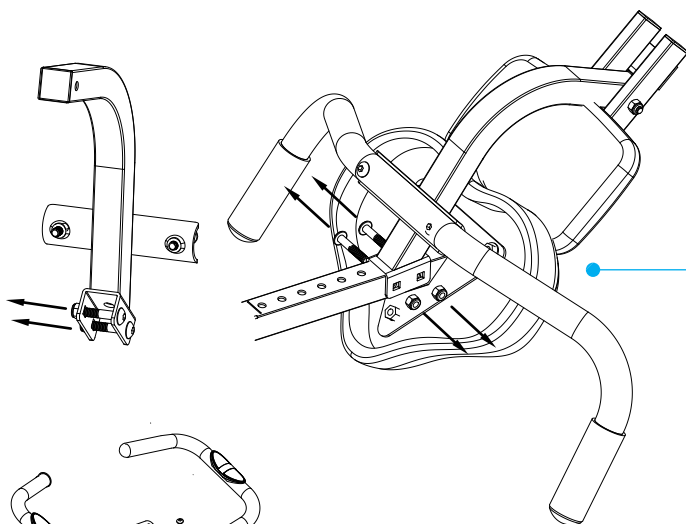
Fissare il sedile sul tubo. Rimuovere i dadi dai bulloni sul sedile, allineare e infilare i bulloni sul sedile attraverso i fori di fissaggio, quindi utilizzare i dadi per fissare il sedile alla piastra.



4.

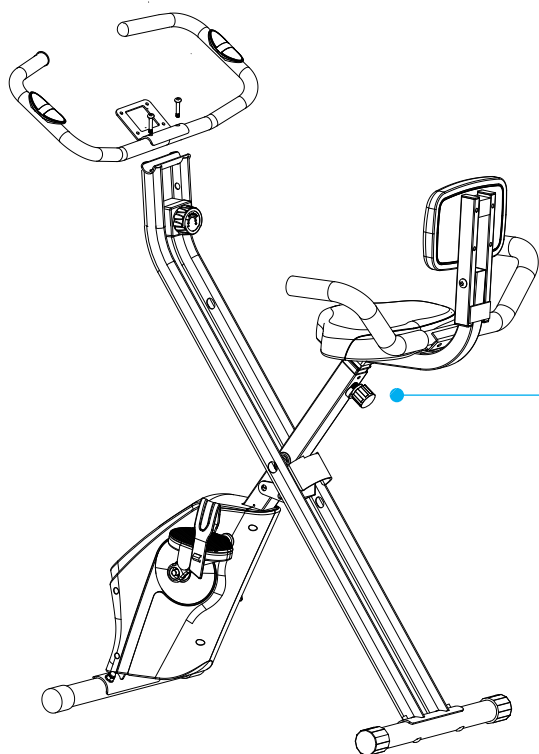
Installare il bracciolo e lo schienale del sedile. Fissare il corrimano con viti m6*40 e viti m8*15.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



5.

Fissare lo schienale sul tubo: allentare e rimuovere i bulloni dal tubo dello schienale, allineare lo schienale al tubo di estensione, quindi fissare con i bulloni.

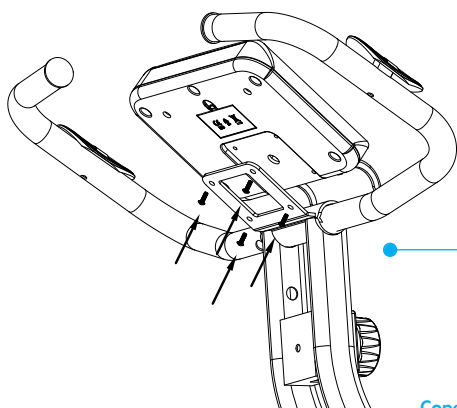


6.

Fissare il sedile sul telaio principale: svitare il perno a molla e inserire il sedile sul tubo. Regolare l'altezza, quindi stringere la molla e regolare il perno di trazione.

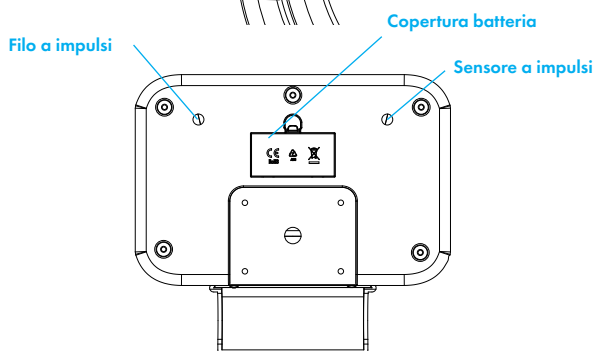
Installare il bracciolo sul rack e fissarlo con viti (m8*40).

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



7.

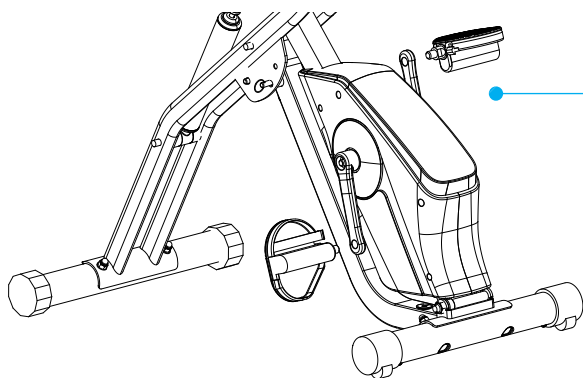
Install the console on the armrest and fix it with m5*12 screws. Connect the wire to the fixed position.



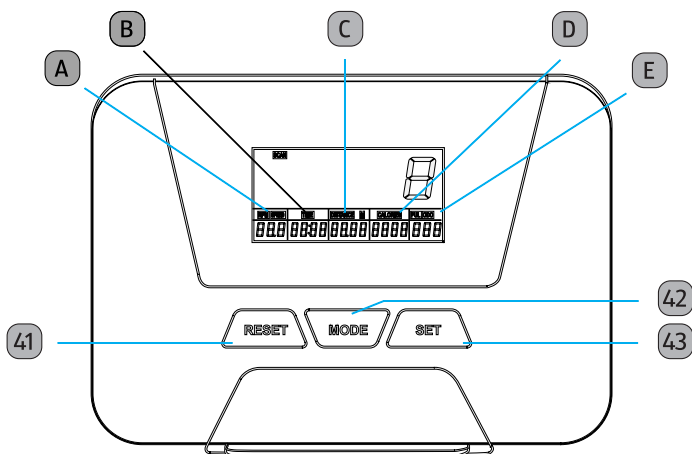
8.

Installare i pedali destro e sinistro

Si prega di controllare e assicurarsi che tutte le viti e i bulloni siano fissati saldamente prima utilizzare il prodotto.



DISPLY CONSOLE



A - Velocità

C - Distanza

E - Pulsazioni

42 - Tasto MODE
(Modalità)

B - Tempo

D - Calorie bruciate

41 - Tasto di Reset

43 - Tasto SET (Imposta)

FUNZIONI DI ENTRATA (INPUT)

BOTÓN MODE

È possibile selezionare le funzioni di velocità, tempo, distanza, calorie e pulsazioni premendo il tasto MODE. Quando una funzione è stata selezionata premendo il pulsante, il display inizia a lampeggiare. I valori verranno visualizzati nella seguente sequenza ad ogni pressione del pulsante MODE:

VELOCITÀ - TEMPO - DISTANZA - CALORIE - PULSAZIONI

Tenere premuto il tasto funzione per almeno due secondi per riavviare il display.

TASTO SET (IMPOSTA)

È possibile utilizzare il pulsante SET per preimpostare l'obiettivo di allenamento per le seguenti funzioni: TEMPO, DISTANZA, CALORIE, IMPULSO.

1. Utilizzare il pulsante MODE per selezionare una funzione e premere ripetutamente il pulsante SET fino a visualizzare sul display il valore desiderato di obiettivo di allenamento.
2. Per confermare il valore, premere il pulsante MODE. Il display inizia il conto alla rovescia all'inizio dell'allenamento.

TASTO DI RESET

Premere il pulsante RESET per ripristinare il valore selezionato.
Tenere premuto il pulsante RESET per 2 secondi per ripristinare tutti i valori e le impostazioni.

VELOCITÀ

Questa funzione mostra la velocità di allenamento.

Per visualizzare la velocità attuale, premere il pulsante MODE finché la funzione velocità non lampeggia e viene visualizzata sul display. Se non viene inviato alcun segnale durante l'allenamento, il display mostrerà un valore di VELOCITÀ di "0.0"

TEMPO

Questa funzione misura automaticamente il tempo di allenamento non appena si inizia.

Per visualizzare la durata dell'allenamento, premere il pulsante MODE fino a quando la funzione lampeggia e viene visualizzata sul display. Se non si preimposta un valore specifico, il tempo verrà conteggiato come un cronometro tradizionale. Se si utilizza il pulsante SET per preimpostare un valore target specifico, il tempo viene contato alla rovescia fino al raggiungimento del valore "0:00".

DISTANZA

Questa funzione mostra la distanza percorsa fino a quel momento durante l'allenamento.

Per visualizzare la distanza percorsa fino a quel momento, premere il pulsante MODE fino a quando la funzione Distanza lampeggia e viene visualizzata sul display. Se non si preimposta una distanza specifica, il display mostrerà la distanza percorsa durante l'allenamento. Se si utilizza il pulsante SET per preimpostare un valore target specifico, il tempo viene contato alla rovescia fino al raggiungimento del valore "0:00".

CALORIE

Questa funzione mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.

Per visualizzare le calorie bruciate, premere il pulsante MODE fino a quando la voce Calorie non lampeggia e viene visualizzata sul display. Se non si preimposta un valore, il display mostrerà la quantità approssimativa di calorie bruciate durante l'allenamento. Se si utilizza il pulsante SET per preimpostare un valore target, il valore impostato viene contato alla rovescia fino al raggiungimento del valore "0.00".

PULSAZIONI

Questa funzione registra e visualizza automaticamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Per visualizzare la frequenza cardiaca attuale, premere il pulsante MODE fino a quando la funzione Pulse non lampeggia e viene visualizzata sul display. Per misurare il battito cardiaco, afferra il manubrio con entrambe le mani nel punto in cui si trovano i sensori di contatto della frequenza cardiaca.

Avviso: il cardiofrequenzimetro è un ausilio per l'allenamento, non un dispositivo medico.

ATTENZIONE: Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Allenarsi troppo spesso o troppo intensamente può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un'insolita e grave riduzione delle prestazioni, interrompere immediatamente l'allenamento.

Se non si preimposta un valore, sul display viene visualizzata la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto.

Utilizzare il pulsante SET per impostare una frequenza cardiaca target. Una volta superato il valore, ridurre la velocità o la resistenza selezionata fino a quando la frequenza cardiaca non scende al di sotto del valore impostato.

Se non viene inviato alcun segnale di pulsazione all'attrezzo durante l'allenamento, il display visualizzerà un valore di IMPULSO di "P"

ACCENSIONE AUTOMATICA

Per avviare la visualizzazione premere il pulsante MODE o iniziare a pedalare.

SPEGNIMENTO AUTOMATICO

Il display si spegnerà automaticamente se non si preme alcun pulsante o non si ruotano i pedali per quattro minuti.

SCANSIONE

Questa modalità scorre automaticamente tutte le funzioni. In questa modalità i singoli valori vengono visualizzati uno dopo l'altro sul display. Per visualizzare in sequenza tutte le funzioni sul display, premere il pulsante MODE fino a visualizzare la funzione Scan nell'angolo in alto a sinistra del display. I valori attuali delle funzioni Velocità, Tempo, Distanza, Calorie e Pulsazioni vengono visualizzati sul display in sequenza per circa cinque secondi ciascuna.

L'APP PER IL FITNESS KINOMAP

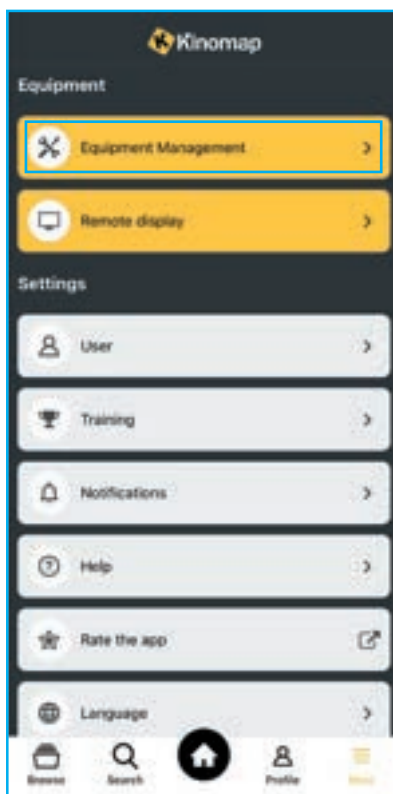
AGGIUNGERE L'APP

- Cerca KINOMAP nell'app store dello smartphone e scarica.
- Al termine del download, apri l'app KINOMAP e registra i tuoi dati personali.
- Attiva il Bluetooth e assicurati che la console del TOUR LITE sia accesa e attivata.
- Sincronizza il TOUR LITE con l'app KINOMAP come segue:



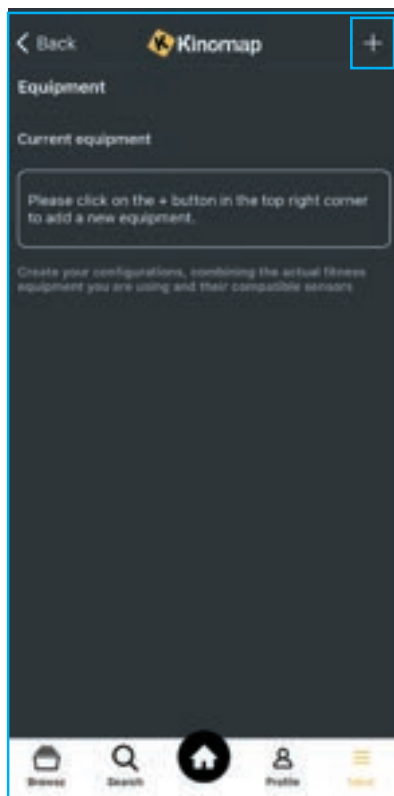
01

Premi Altro (MORE) per visualizzare la pagina Equipaggiamento, seleziona Gestione delle attrezzature. (Equipment Management).



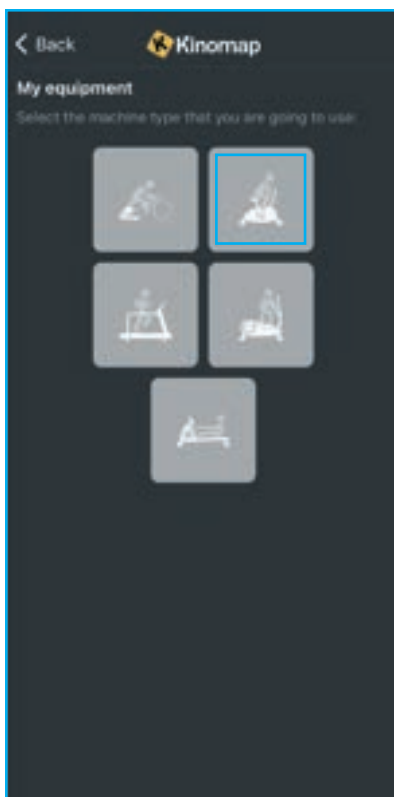
02

Premi l'icona +.



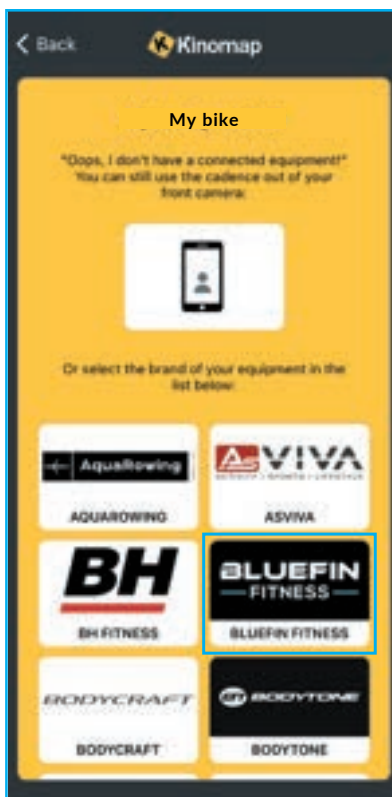
03

Seleziona l'icona **bicicletta**



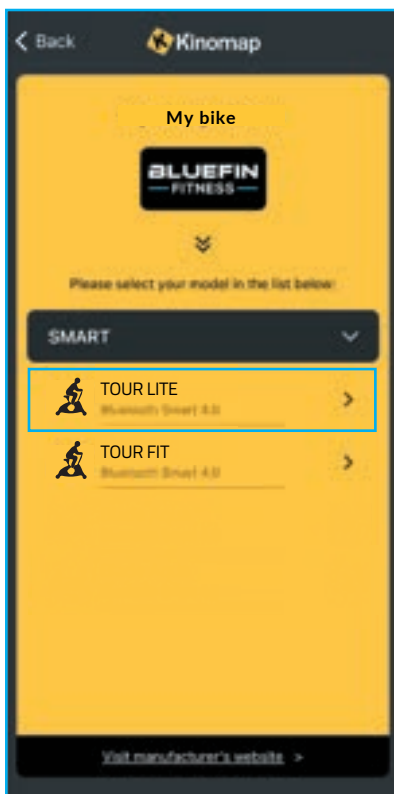
04

Seleziona l'icona **Bluefin Fitness**.



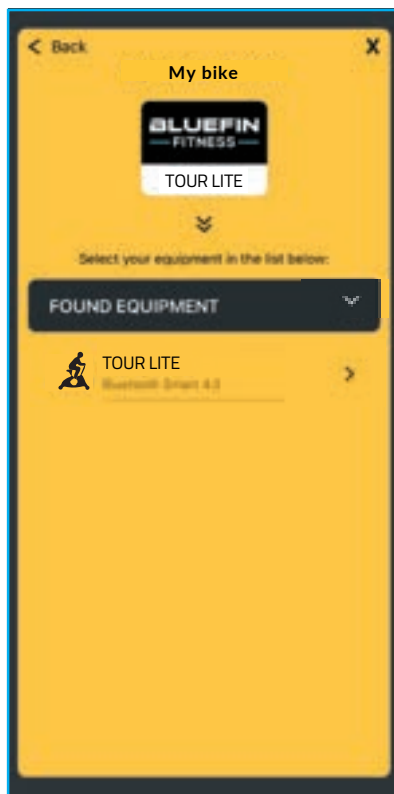
05

Seleziona **TOUR LITE**



06

Aggiungi il tuo **TOUR LITE** per completare, inizia la sessione di allenamento.



RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO

PER PREVENIRE GLI INFORTUNI E CONSIGLIABILE SEMPRE RISCALDARSI E DEFATICARSI CON VARI ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE PRIMA E DOPO OGNI ALLENAMENTO.

CONSIGLIAMO I SEGUENTI ALLUNGAMENTI CHE RIDURRANNO IL RISCHIO DI LESIONI MUSCOLARI O SPASMI DURANTE L'ESERCIZIO. NON ALLUNGARE MAI ECCESSIVAMENTE I MUSCOLI PER EVITARE STRAPPI.

CURVE LATERALI

Passa un braccio sopra la testa, piegando la parte superiore del corpo nella stessa direzione. Tieni questa posizione per 10-15 secondi e raddrizzati lentamente. Ripeti 3 volte per ogni lato..

DITA DEI PIEDI

Piegati lentamente in avanti dalla vita, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre ti allunghi verso le dita dei piedi. Raggiungi il punto più vicino possibile alle dita dei piedi e tieni la posizione per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte.

STRETCHING POLPACCIO E TENDINE DI ACHILLE

Appoggiate a un muro con la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia sul muro. Tieni la gamba destra dritta e il piede sinistro a terra, piega la gamba sinistra e piegati in avanti spostando i fianchi verso il muro. Sentirai tirare il polpaccio e il tallone della gamba destra. Mantieni la posizione, quindi ripetila sull'altra gamba per 15 secondi. Ripeti 3 volte per ogni gamba.

STRETCHING DEL QUADRICIPITE

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, allunga la mano dietro di te e solleva il piede destro. Porta il tallone il più vicino possibile ai glutei. Tieni premuto per 10-15 secondi. Ripeti tre volte per ogni piede.

STRETCHING INTERNO COSCIA

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tira i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Tieni premuto per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Er01: indica una comunicazione anomala tra scheda elettronica e i controlli elettronici

Il cavo della console non è ben collegato

Er02: indicazione anomala della tensione tra il comando e il motore

Il cavo del motore non è ben collegato

Er03: indicazione anomalia di velocità rilevata dal down-control

Guasto del circuito di azionamento PWM sulla scheda di controllo

Er04: indica le informazioni sulla protezione da sovratensione del controllo di discesa.

La tensione di ingresso del tapis roulant supera il valore nominale tensione di esercizio del motore.

E05: indica che la tensione di alimentazione è troppo alta e viene segnalato un fenomeno anomalo

La tensione di ingresso del tapis roulant supera il valore nominale tensione di esercizio del motore.

E06: indica che la tensione di alimentazione è troppo bassa ed è in atto un fenomeno anormale

La tensione di alimentazione è troppo bassa


E07 : indicazione che il blocco di sicurezza della console non è collegato correttamente

La chiave magnetica di sicurezza non è fissata correttamente.

SPECIFICHE TECNICHE

TOUR LITE

modello: TOUR LITE

tensione nominale: 2x 1.5 V  AA

Standard: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

classe: HC

peso massimo utente: 110kg

peso massimo utente: Bluetooth 2.4g

frequenza bluetooth: 2.402ghz - 2.480ghz

frequenza radio massima: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemi di trasmissione a banda larga;

apparecchiature di trasmissione dati operanti nella banda ISM a 2,4 GHz e che utilizzano tecniche di modulazione a banda larga;

Norma armonizzata che copre i requisiti essenziali dell'articolo 3.2 della Direttiva 2014/53/UE

GARANZIA DEL PRODUTTORE

🔒 LA GARANZIA BLUEFIN COPRE EVENTUALI GUASTI TECNICI DELL'ATTREZZO. SE SI HA BISOGNO DI EFFETTUARE UN RECLAMO IN GARANZIA CONTATTARCI VIA EMAIL A: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

LA GARANZIA NON COPRE QUANTO SEGUE:

- Usura generale e segni d'uso.
- Danno idrico.
- Danni per uso improprio.
- Danni al telaio e graffi dovuti a un uso improprio o cadute dell'attrezzo.
- Danni elettronici dovuti a uso improprio o cadute dell'attrezzo.
- La garanzia inizia alla ricezione a casa del prodotto.
- I guasti tecnici sono coperti per 12 mesi.

In caso di domande sulla garanzia, inviare un'e-mail a: support@bluefintrading.co.uk



William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Per la dichiarazione di conformità UE più recente e aggiornata di questo prodotto visita: www.bluefinfitness.com/manuals/Tourlite_DoC.pdf

USA Indirizzo dell'importatore:	UK Indirizzo dell'importatore:	EU Indirizzo dell'importatore:
Bluefin Trading International LLC Wilmington Delaware DE19806	Bluefin Trading Ltd Keelham Farm Hebden Bridge UK HX7 8TG	Comply Express Unipessoal Limitada StartUp Madeira EV141, Campus da Penteada 9020 105 Funchal Portugal



RIFIUTI DA APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE

Non smaltire questo dispositivo con i rifiuti domestici. I componenti del dispositivo devono essere riciclati separatamente o smaltiti secondo le normative locali. L'utilizzatore può anche restituire al produttore eventuali apparecchiature elettriche ed elettroniche di scarto alla fine del loro ciclo di vita. Le spese sostenute per il trasporto al produttore saranno a carico del proprietario dei rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche.



RICICLAGGIO DEI MATERIALI DI IMBALLAGGIO

Non smaltire gli imballaggi con i rifiuti domestici. Tutti i materiali di imballaggio possono essere riciclati in sicurezza secondo le normative locali.



WELKOM BIJ DE BLUEFIN FITNESS COMMUNITY

BEDANKT VOOR JE AANKOOP VAN DE BLUEFIN FITNESS TOUR LITE
ZORG ERVOOR DAT ALLE PERSONEN DIE DE TOUR LITE ZULLEN
GEBRUIKEN DE HANDLEIDING ZORGVULDIG NALEZEN EN BEGRIJPEN.
OP DIE MANIER HAAL JE HET MEESTE UIT JE NIEUWE TOESTEL.

BLUEFIN FITNESS AANVAARDT GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR
SCHADE BIJ ONAANGEPAST OF VERKEERD GEBRUIK.

WE WENSEN JE VEEL PLEZIER MET DE NIEUWE TOUR LITE. WIL JE OP DE
HOOGTE BLIJVEN VAN ONS STEEDS GROTER WORDENDE ASSORTIMENT
FITNESSTOESTELLEN, NEEM DAN EEN KIJKJE OP ONZE WEBSITE:
WWW.BLUEFINFITNESS.COM EN VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness)

HET BLUEFIN FITNESS-TEAM.

VEILIGHEIDSINFORMATIE

LEES DE HANDLEIDING EN INSTRUCTIES VOORDAT JE DE TOUR LITE IN GEBRUIK NEEMT. BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

- Dit toestel kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het toestel en de bijbehorende gevaren begrijpen .
- Laat kinderen niet met het toestel spelen
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een vertegenwoordiger of een gekwalificeerd persoon, om gevaar te voorkomen.
- Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
- OPGELET Volg nauwkeurig de instructies voor de montage, het gebruik en het onderhoud van het toestel.
- Houd haar, vingers en losse kleding uit de buurt van scharnieren en andere bewegende onderdelen om ernstig letsel te voorkomen.
- Dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.
- Raadpleeg een dokter voordat je aan een trainingsprogramma begint.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Gebruik het product niet in vochtige of stoffige omgevingen om risico op elektrische schokken te voorkomen.
- Gebruik het product niet bij een temperatuur hoger dan 40 °C / 104 °F.
- Zorg ervoor dat het product op een vlakke en droge ondergrond staat.
- Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.

WAARSCHUWING:

Dit product kan je blootstellen aan chemicaliën, waaronder [lood], waarvan in de staat Californië bekend is dat het kanker veroorzaakt, en [Bisfenol A], waarvan in Californië bekend is dat het geboortefwijkingen of andere reproductieve schade veroorzaakt. Ga voor verdere informatie naar www.P65Warnings.ca.gov.

Waarschuwing:

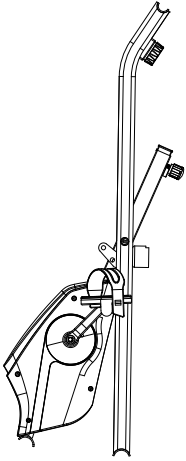
Batterij Type: AAx2

Gooi de batterij niet in het vuur (Een batterij verbranden, mechanisch pletten of snijden kan leiden tot ontploffingsgevaar.) Niet bewaren bij een temperatuur hoger dan 60 °C (Laat de batterij niet achter in een omgeving met extreem hoge temperaturen, dit kan leiden tot ontploffingsgevaar of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas; Een batterij die wordt blootgesteld aan extreem lage luchtdruk kan leiden tot ontploffingsgevaar of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas.)

Niet demonteren, pletten of kortsluiten.

De batterij kan niet verwijderd worden. Houd het toestel uit de buurt van water.

ONDERDELEN



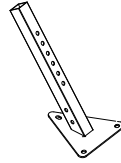
HOOFDFRAME



PADDING VOOR: BUIS MET WIELEN



PADDING ACHTER BUIS



ZITVORMING BUIS



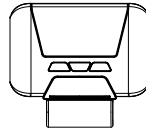
RUGLEUNING BUIS



LINKER PEDAAL



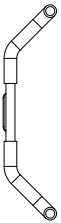
RECHTER PEDAAL



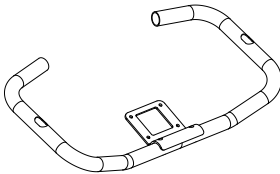
ELEKTRONISCH HORLOGE



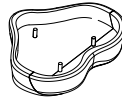
INSTRUCTIE HANDLEIDING



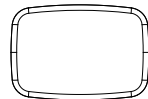
STOEL HANDGREEP



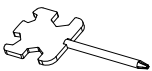
STUUR



ZITTING



RUGLEUNING



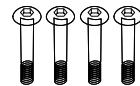
OPEN EINDMOERSLEUTEL



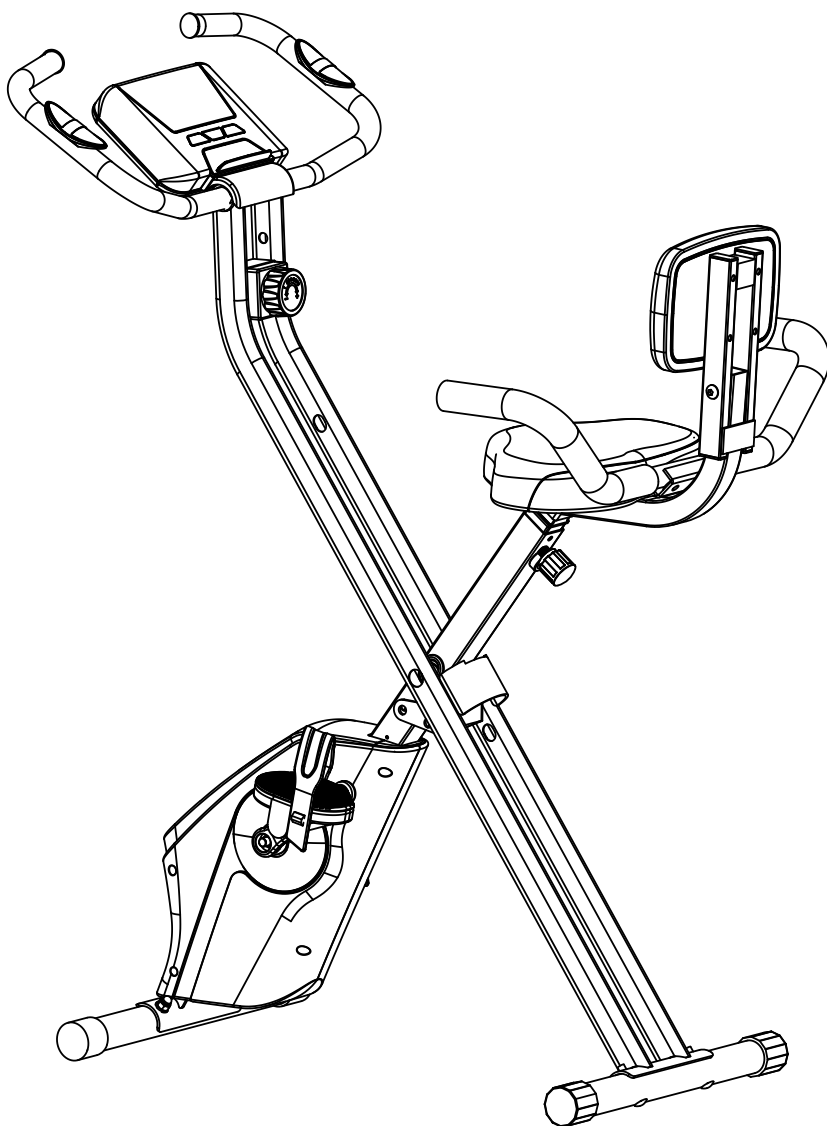
ALLEN SLEUTEL(5MM)



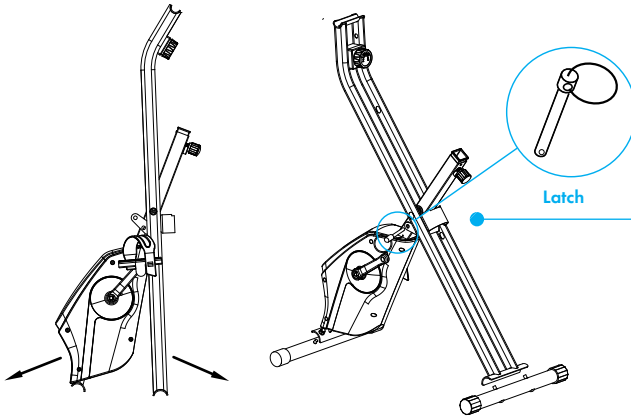
AA-BATTERIJ



SCHROEF(M6*40MM)

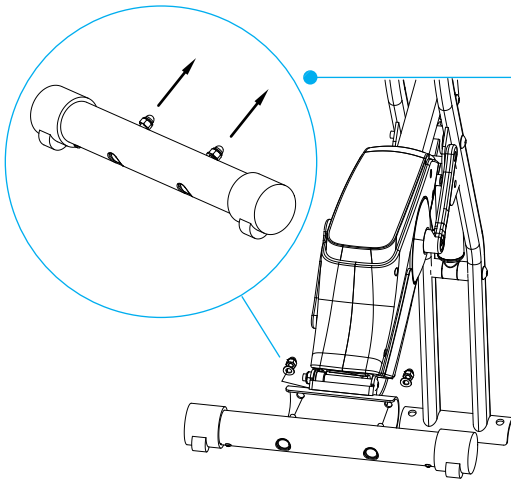


MONTAGE-INSTRUCTIES



1.

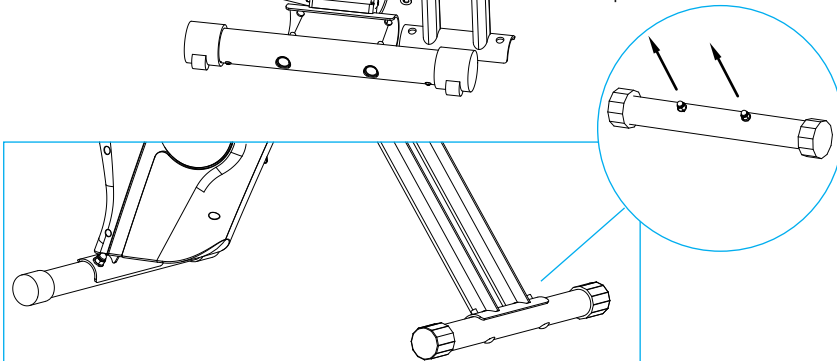
Open het hoofdframe. Gebruik de grendel om alles vast te maken. Steek de grendel in het gat.



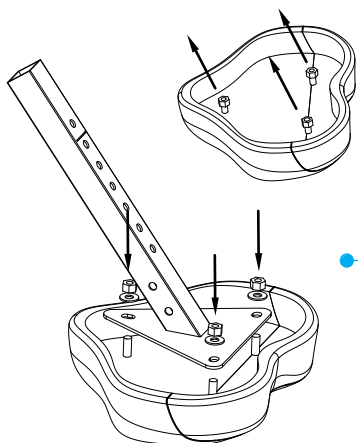
2.

Bevestig de draagbuis met wielen: Verwijder eerst de moeren van de bouten, zorg vervolgens dat de draagbuis overeenkomt met de gaten op het hoofdframe. Gebruik spacers en draai de moeren terug vast.

Bevestig de draagbuis met de achthoekige moer aan het hoofdframe: Verwijder de moeren uit de draagbuis. Haal de bouten door het bevestigingsgat om de draagbuis vast te maken. Gebruik spacers en de moer om alles te bevestigen. Zet het frame recht en zorg ervoor dat het op een vlakke en stabiele ondergrond staat.

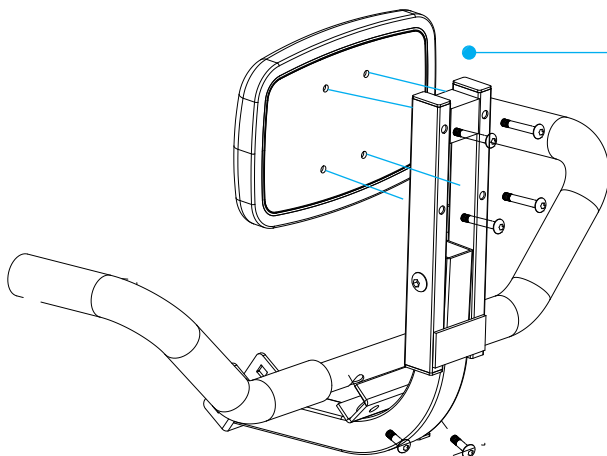


MONTAGE-INSTRUCTIES



3.

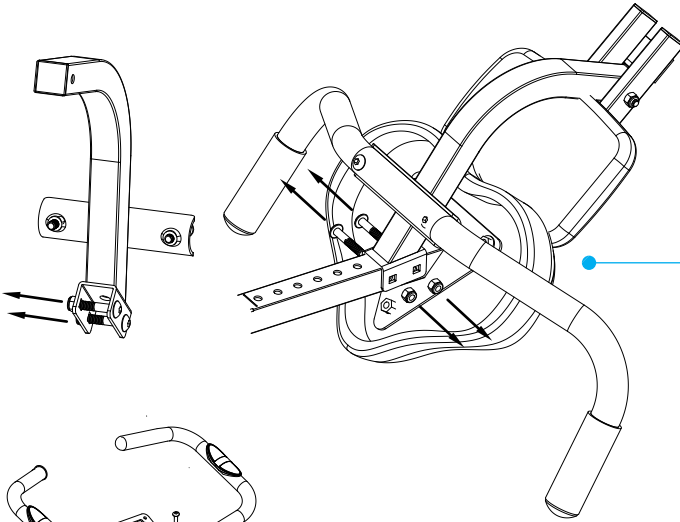
Bevestig de stoel op de verlengbuis. Verwijder de moeren van de bouten op de stoel. Haal de bouten op de stoel door de bevestigingsgaten. Gebruik vervolgens de moeren om de stoel op de bevestigingsplaat te bevestigen.



4.

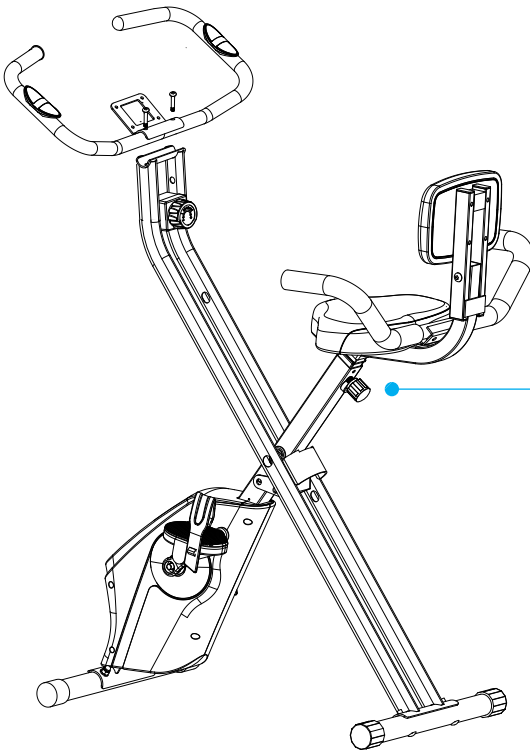
Installeer de armleuning en rugleuning van het zitkussen en monteer de rugleuning aan de het rugleuningframe. Bevestig de leuning met (m6*40) schroeven en (m8*15) schroeven.

MONTAGE-INSTRUCTIES



5.

Bevestig de rugleuning op de verlengbuis: maak de bouten los van de rugleuningbuis, zorg dat de rugleuningconstructie overeenkomt met de verlengbuis, en zet alles vast met de bouten.

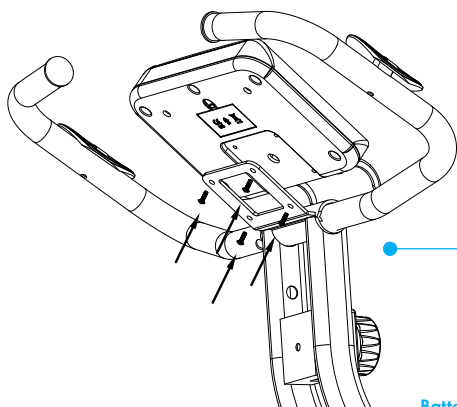


6.

Bevestig de stoelconstructie op het hoofdframe: schroef de borgpen los en plaats de stoel op de buis. Pas de hoogte aan en draai de borgpen vast.

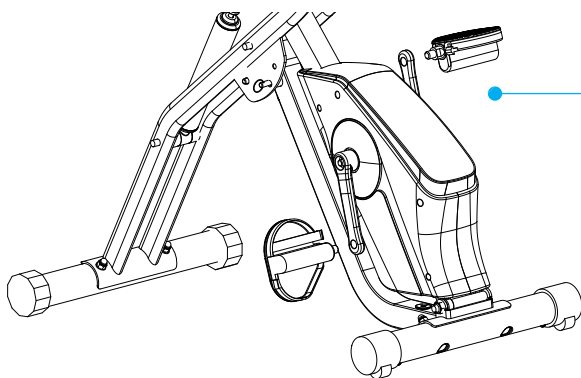
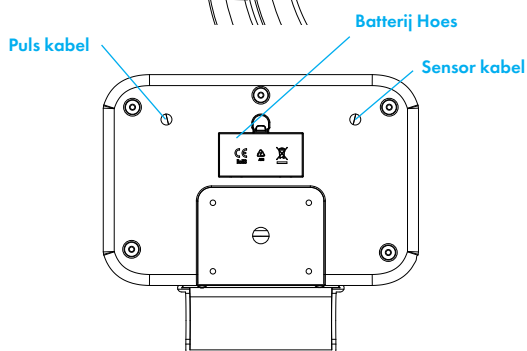
Installeer de armsteun op de constructie en bevestig deze met (m8*40) schroeven.

MONTAGE-INSTRUCTIES



7.

Installeer het bedieningspaneel op de armleuning en bevestig deze met (m5*12 schroeven. Sluit de kabel aan.

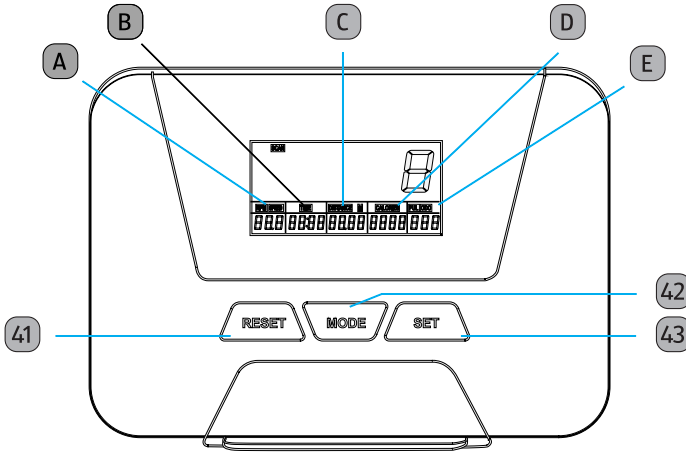


8.

Monteer de linker- en rechterpedalen.

Controleer en zorg ervoor dat alle schroeven en bouten stevig vastzitten voordat je het product gebruikt.

WEERGAVE BEDIENINGSPANEEL



A - Snelheid

B - Tijd

C - Afstand

D - Calorieën

E - Hartslag

41 - Reset Knop

42 - Mode Knop

43 - Set Knop

INVOERFUNCTIES

MODE KNOP

Je kunt de functies snelheid, tijd, afstand, calorieën en hartslag selecteren door op de MODE-knop te drukken. Wanneer een functie is geselecteerd door op de functieknop te drukken, begint deze te knipperen op het display. De waarden worden in de volgende volgorde weergegeven bij elke druk op de MODE-knop:

SNELHEID - TIJD - AFSTAND - CALORIEËN - HARTSLAG

SET KNOP

Houd de functieknop minimaal twee seconden ingedrukt om het display opnieuw te starten.

Gebruik de SET-toets om je doel voor de volgende functies vooraf in te stellen: TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, HARTSLAG

1. Gebruik de MODE-knop om een functie te selecteren en druk herhaaldelijk op de SET-knop totdat de gewenste waarde op het display wordt weergegeven.
2. Druk op de MODE-knop om de waarde te bevestigen. Het display begint af te tellen wanneer je begint te trainen.

RESET KNOP

Druk op de RESET-knop om de geselecteerde waarde te resetten

Houd de RESET-knop 2 seconden ingedrukt om alle waarden en instellingen te resetten.

DISPLAY VALUES

SPEED	<p>Deze functie toont je huidige snelheid.</p> <p>Druk op de MODE-knop totdat de speed-functie knippert en de snelheid op het display wordt weergegeven. Als er tijdens je training geen signaal naar het product wordt gestuurd, geeft het display een SNELHEID-waarde van "0.0" weer</p>
TIME	<p>Deze functie meet automatisch de tijd zodra je begint met trainen.</p> <p>Druk op de MODE-knop totdat de time-functie knippert en de tijd op het display wordt weergegeven. Als je geen specifieke waarde instelt, wordt de tijd geteld zoals een traditionele stopwatch. Als je de SET-toets gebruikt om een bepaalde waarde in te stellen, wordt de tijd afgeteld totdat de waarde "0:00" wordt bereikt.</p>
DISTANCE	<p>Deze functie toont de afstand die je tot nu toe hebt afgelegd.</p> <p>Druk op de MODE-knop totdat de distance-functie knippert en de afgelegde afstand op het display wordt weergegeven. Als je geen specifieke afstand instelt, toont het display de afstand die je tijdens je training hebt afgelegd. Als je de SET-toets gebruikt om een bepaalde waarde in te stellen, wordt de tijd afgeteld totdat de waarde "0:00" wordt bereikt.</p>
CALORIES	<p>Deze functie toont de calorieën die je tot nu toe hebt verbrand.</p> <p>Druk op de MODE-knop totdat de calories-functie knippert en de verbruikte calorieën op het display worden weergegeven</p> <p>Als je geen waarde vooraf instelt, geeft het display bij benadering het aantal calorieën weer dat je tijdens de training hebt verbrand.</p> <p>Als je de SET-toets gebruikt om een streefwaarde in te stellen, wordt er afgeteld totdat de waarde "0.00" is bereikt.</p>
PULSE	<p>Deze functie registreert en toont automatisch je hartslag tijdens de training.</p> <p>Druk op de MODE-knop totdat de Pulse-functie knippert en je huidige hartslag op het display wordt weergegeven. Om je hartslag te meten, neem je het stuur met beide handen vast ter hoogte van de contactsensoren.</p> <p>Opmerking: De hartslagmeter is een hulpmiddel, geen medisch apparaat.</p> <p>WAARSCHUWING: De hartslag-meter is niet altijd 100% correct. Te vaak of te intensief sporten kan leiden tot verwondingen of zelfs de dood. Als je je zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.</p> <p>Als je geen waarde vooraf instelt, wordt de huidige hartslag in slagen per minuut op het display weergegeven. Gebruik de SET-knop om je doel-hartslag in te stellen. Zodra het doel is overschreden, moet je de snelheid of de weerstand verlagen totdat je hartslag terug onder de streefwaarde daalt. Als er tijdens je training geen hartslag-sigitaal naar het product wordt gestuurd, geeft het display de PULSE-waarde "P" weer</p>
AUTO ON	<p>Druk op de MODE knop of begin te trappen om het display weer te geven</p>
AUTO OFF	<p>Het display wordt automatisch uitgeschakeld als je vier minuten lang geen knoppen indrukt of trapt.</p>
SCAN	<p>Deze modus doorloopt automatisch alle functies. In deze modus verschijnen de afzonderlijke waarden na elkaar op het display. Om alle functies achter elkaar op het display weer te geven, druk je op de MODE-knop totdat de scanfunctie in de linkerbovenhoek van het display verschijnt. De huidige waarden van de functies Snelheid, Tijd, Afstand, Calorieën en Hartslag worden achtereenvolgens gedurende vijf seconden op het display weergegeven.</p>

KINOMAP FITNESS-APP

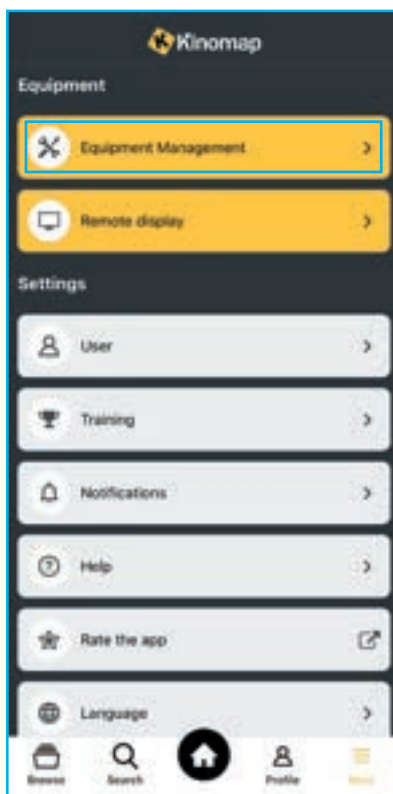
DE APP TOEVOEGEN

- Zoek KINOMAP in de app store van je smartphone en download de app.
- Open de KINOMAP-app en registreer je persoonlijke gegevens.
- Schakel Bluetooth in en zorg ervoor dat de TOUR LITE-console is ingeschakeld
- Synchroniseer de TOUR LITE met de KINOMAP-app door de volgende stappen te volgen:



01

Druk op 'Meer' om de 'Toestel'-pagina te openen, selecteer **Toestelbeheer**



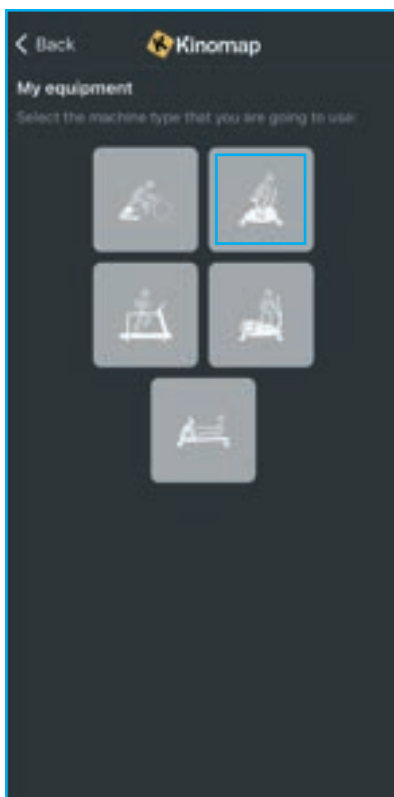
02

Druk op het + teken.



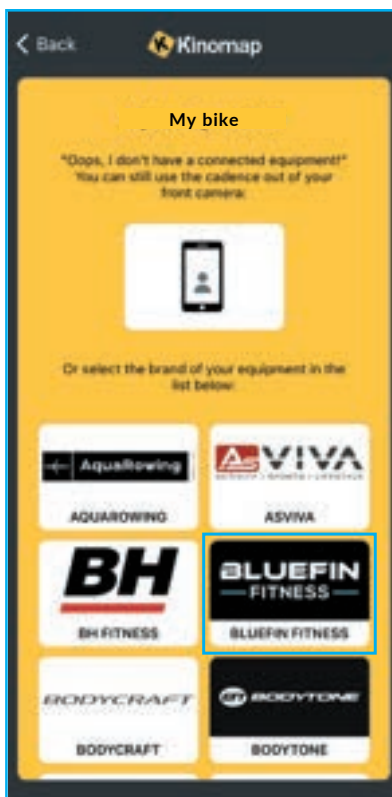
03

Selecteer het **fiets**



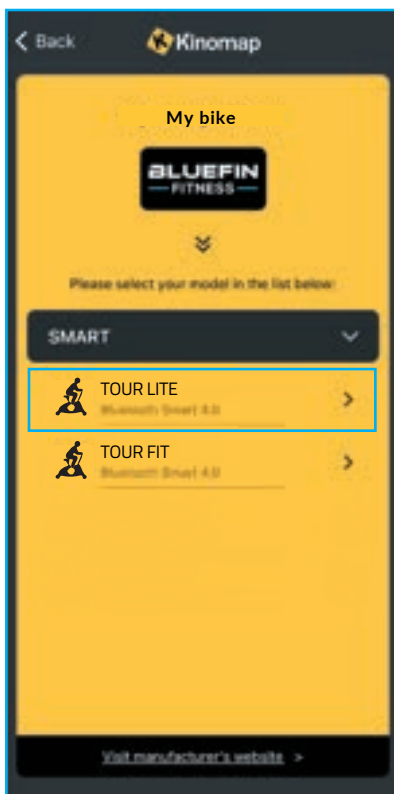
04

Selecteer het **Bluefin Fitness-**
pictogram.



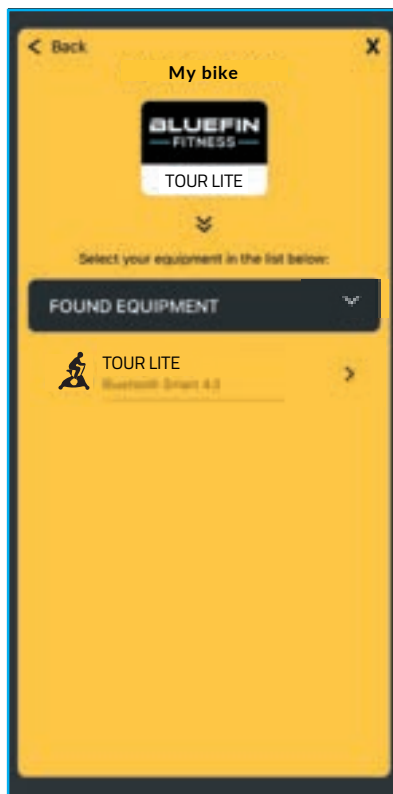
05

Selecteer **TOUR LITE**



06

Voeg de **TOUR LITE** toe en start je work-out.



OPWARMEN EN AFKOELEN

VOEG AAN ELKE WORK-OUT EEN OPWARMING EN AFKOEELINGS-FASE TOE MET REKOEFFENINGEN OM BLESSURES TE VOORKOMEN.

DE VOLGENDE REKOEFFENINGEN VERMINDEREN HET RISICO OP SPIERBLESSURES OF SPASMEN TIJDENS HET SPORTEN. ZORG ERVOOR DAT JE JE SPIEREN NIET OVERBELAST.

SIDE BENDS

Breng één arm omhoog over je hoofd, beweeg daarbij je bovenlichaam in dezelfde richting en hou deze positie vast gedurende 10 tot 15 seconden. Ga langzaam weer rechtop staan. Herhaal dit 3 keer langs elke kant.

TENEN AANRAKEN:

Buig langzaam naar voren vanuit je middel, ontspan je rug en schouders en rek je uit naar je tenen toe. Reik zo ver mogelijk naar beneden en houd dit 15 seconden vast. Ontspan en herhaal dit 3 keer.

KALF-ACHILLESPEES STRETCH

Leun tegen een muur, plaats je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen tegen de muur. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig het linkerbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur te bewegen. Houd dit vast en herhaal 15 seconden op het andere been. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

QUADRICEPS STRETCH

Plaats één hand tegen de muur voor evenwicht. Reik achter je en trek je rechtervoet omhoog. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 10-15 seconden vast. Herhaal dit drie keer voor elke voet.

BINNENSTE DIJ-STRETCH

Ga zitten met je voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk bij je lies. Duw je knieën voorzichtig naar de grond. Houd 15 seconden vast. Ontspan en herhaal dit 3 keer.

PROBLEEM OPLOSSING

Er01: duidt op een fout in de verbinding tussen het horloge en de elektronische besturing

De kabel is niet goed aangesloten

Er02: geeft abnormale spanning weer tussen de neerwaartse besturing en de motor

De motorkabel is niet goed aangesloten

Er03: geeft een probleem weer met de snelheidsweergave bij neerwaartse besturing

Probleem in het PWM-aandrijfcircuit bij neerwaartse besturing

Er04: teveel volt bij de beveiliging van de neerwaartse besturing

De spanning van de loopband overschrijdt de spanning van de motor.

E05: geeft aan dat de aandrijfspanning te hoog is

De spanning van de loopband overschrijdt de spanning van de motor.

E06: geeft aan dat de aandrijfspanning van de neerwaartse besturing te laag is

De voedingsspanning is te laag


E07: geeft aan dat het beveiligingsslot van de console niet goed is aangesloten

De magnetische veiligheidssleutel is niet goed bevestigd.

TECHNISCHE KENMERKEN

TOUR LITE

Model: TOUR LITE

nominale spanning: 2x 1.5 V  AA

Standaard: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

klas: HC

maximaal gebruikersgewicht: 110kg

Bluetooth-Type: Bluetooth 2.4g

bluetooth-frequentie: 2.402ghz - 2.480ghz

maximale radiofrequentie: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Breedband transmissiesystemen;

De gegevensoverdracht werkt via 2,4 GHz ISM-band en maakt gebruik van breedband-modulatietechnieken;

Geharmoniseerde norm die voldoet aan de essentiële vereisten van artikel 3.2 van Richtlijn 2014/53/EU

FABRIEKSGARANTIE

🔍 DE BLUEFIN-GARANTIE DEKT ALLE TECHNISCHE FOUTEN AAN HET ARTIKEL. ALS JE EEN GARANTIECLAIM MOET INDIENEN, NEEM DAN CONTACT MET ONS OP VIA: [SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

DE GARANTIE GELDT NIET IN GEVAL VAN:

- Algemene slijtage en sporen van gebruik
- Waterschade.
- Schade door onaangepast gebruik.
- Schade aan het chassis en krassen door onaangepast gebruik of vallen.
- Elektronische schade door onaangepast gebruik of vallen.
- De garantie begint bij ontvangst van de levering.
- Technische storingen zijn gedekt voor 12 maanden.

Als je vragen hebt over je garantie, kun je een e-mail sturen naar:
support@bluefintrading.co.uk



William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU-CONFORMITEITSVERKLARING

Voor de meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product, kun je terecht op: www.bluefinfitness.com/manuals/Tourlite_DoC.pdf

USA Importeur adres:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importeur adres:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Importeur adres:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



ELEKTRISCH EN ELEKTRONISCH AFVAL

Gooi het toestel niet bij het huishoudelijk afval.

De onderdelen van het toestel moeten afzonderlijk worden gerecycleerd of verwijderd volgens de plaatselijke voorschriften.

De netbeheerder kan ook alle afgedankte elektrische en elektronische apparatuur aan het einde van hun levensduur inleveren bij de fabrikant. Kosten gemaakt voor transport naar de fabrikant zijn ten laste van de eigenaar van de afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.



RECYCLAGE VAN VERPAKKINGSMATERIALEN

Gooi de verpakking niet bij het huishoudelijk afval.

Alle verpakkingsmaterialen kunnen veilig worden gerecycleerd volgens de lokale wetgeving.



VÄLKOMMEN TILL BLUEFIN FITNESS COMMUNITY

BÄSTA KUND,

TACK FÖR ATT DU HAR VALT BLUEFIN FITNESS TOUR LITE. FÖR ATT DU SKA FÅ STÖRSTA MÖJLIGA NYTTA OCH GLÄDJE AV DIN TOUR LITE ÄR DET VIKTIGT ATT ALLA SOM ANVÄNDER UTRUSTNINGEN FÖRST LÄSER IGENOM DEN HÄR MANUALEN NOGGRANT OCH ÄR INFÖRSTÅDDA MED INNEHÅLLET.

BLUEFIN FITNESS TAR INGET ANSVAR FÖR SKADOR TILL FÖLJD AV FELAKTIG ELLER OLÄMPLIG ANVÄNDNING.

VI HOPPAS ATT DU GILLAR ATT ANVÄNDA DIN NYA TOUR LITE. OM DU ÄR INTRESSERAD AV ATT LÄSA MER OM ANDRA PRODUKTER I VÅRT VÄXANDE SORTIMENT AV TRÄNINGSMATERIAL FÅR DU GÄRNA BESÖKA VÅR HEMSIDA: WWW.BLUEFINFITNESS.COM OCH FÖLJA OSS PÅ SOCIALA MEDIER:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness)

HÄLSNINGAR FRÅN TEAMET PÅ BLUEFIN FITNESS.

SÄKERHETSINFORMATION

LÄS IGENOM DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER DIN TOUR LITE. DET ÄR VIKTIGT ATT DU BEHÅLLER DE HÄR ANVISNINGARNA FÖR FRAMTIDA BRUK.

- Den här utrustningen kan användas av barn från 8 år och uppåt, och av personer med försämrad fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande kunskap, såvida de hålls under uppsikt eller har fått information om hur man använder utrustningen på ett säkert sätt och är medvetna om de risker det innebär.
- Barn får inte leka med utrustningen.
- Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan uppsikt.
- Om strömkabeln skadas måste den ersättas av tillverkaren, tillverkarens servicetekniker eller motsvarande kvalificerad person för att undvika risker.
- Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- VARNING Anvisningarna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av utrustningen.
- Håll hår, fingrar och löst sittande kläder borta från rörliga delar för att undvika allvarlig skada.
- Produkten är endast avsedd för användning i hemmet.
- Konsultera alltid din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Den här produkten är inte lämplig för medicinsk behandling.
- Använd inte produkten i fuktiga eller dammiga miljöer för att undvika risk för elstötar.
- Använd inte produkten om temperaturen överstiger 40 °C.
- Se till att produkten står på en plan och torr yta före användning.
- Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.

VARNING:

Den här produkten kan utsätta dig för kemikalier inklusive [bly], som i delstaten Kalifornien har konstaterats orsaka cancer, och [bisfenol A], som i delstaten Kalifornien har konstaterats orsaka fosterskador eller andra fortplantningsskador. Mer information finns här: www.P65Warnings.ca.gov.

Varning:

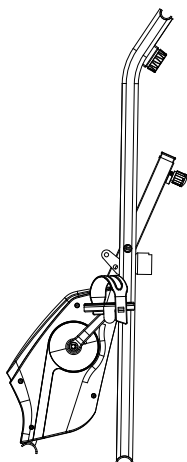
Batterityp: AA x2

Släng inte i elden (Ett batteri får aldrig slängas i elden, krossas eller skäras sönder eftersom det kan resultera i explosion.) Förvara inte i temperaturer över 60 °C (Lämna aldrig batterier i extremt höga temperaturer eftersom det kan leda till explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas; Ett batteri som utsätts för extremt lågt lufttryck kan resultera i explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas.)

Får inte monteras isär, krossas eller kortslutas.

Batteriet får inte avlägsnas. Håll enheten borta från vatten.

KOMPONENTLISTA



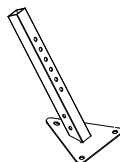
HUVUDRAM



FRAMMATNING
RÖR MED HJUL



BAKVALDERING
RÖR



SITTSVÄDDNING
RÖR



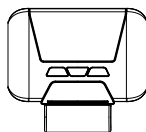
RYGGSTÖDSRÖR



VÄNSTER PEDAL



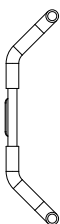
HÖGER PEDAL



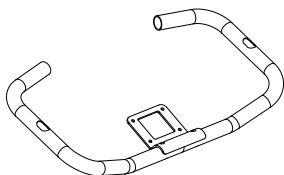
ELEKTRONISK UR



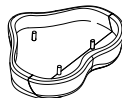
INSTRUKTION
MANUELL



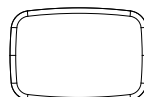
SÄTSHANDTAG



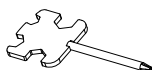
STYRE



SITTPLAGS



RYGGSTÖD



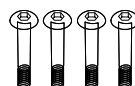
ÖPPEN NYCKEL



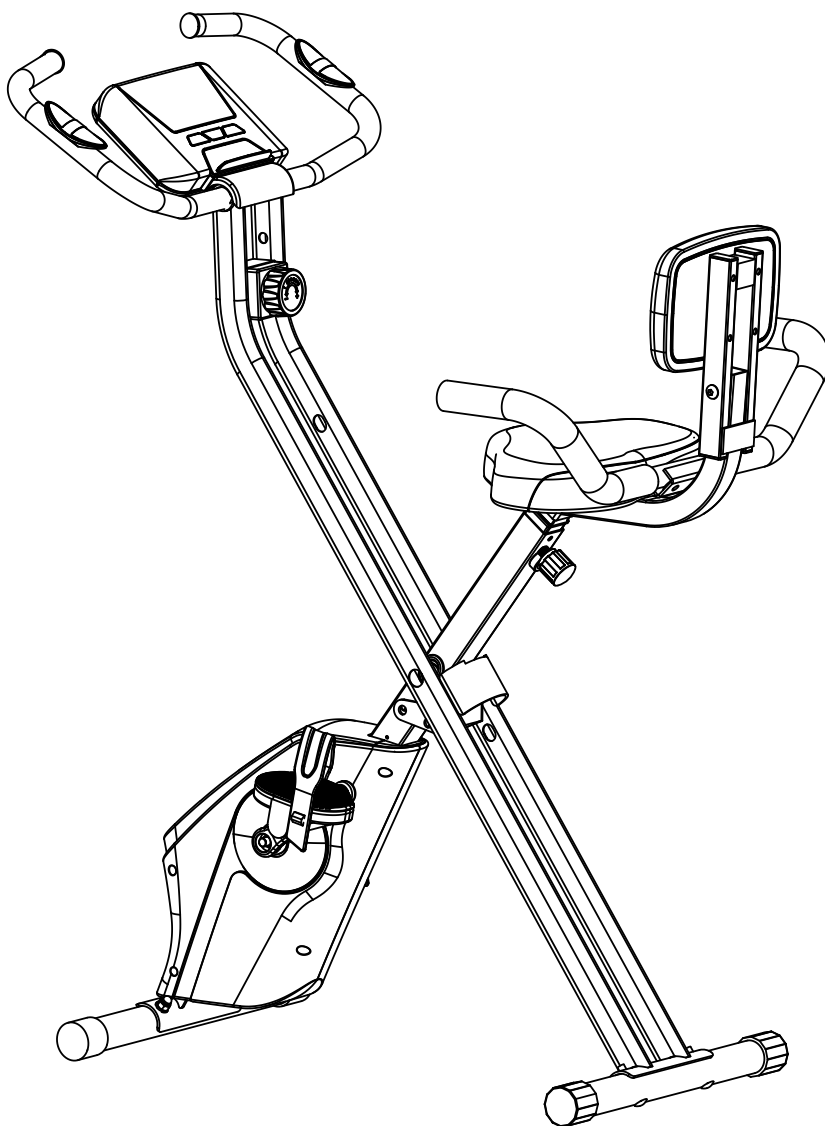
ALLENNYCKEL(5MM)



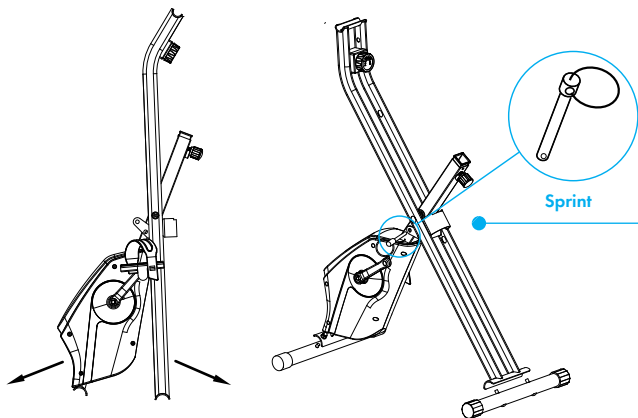
AA BATTERI



SKRUVA(M6*40MM)



MONTERINGSANVISNINGAR



1.

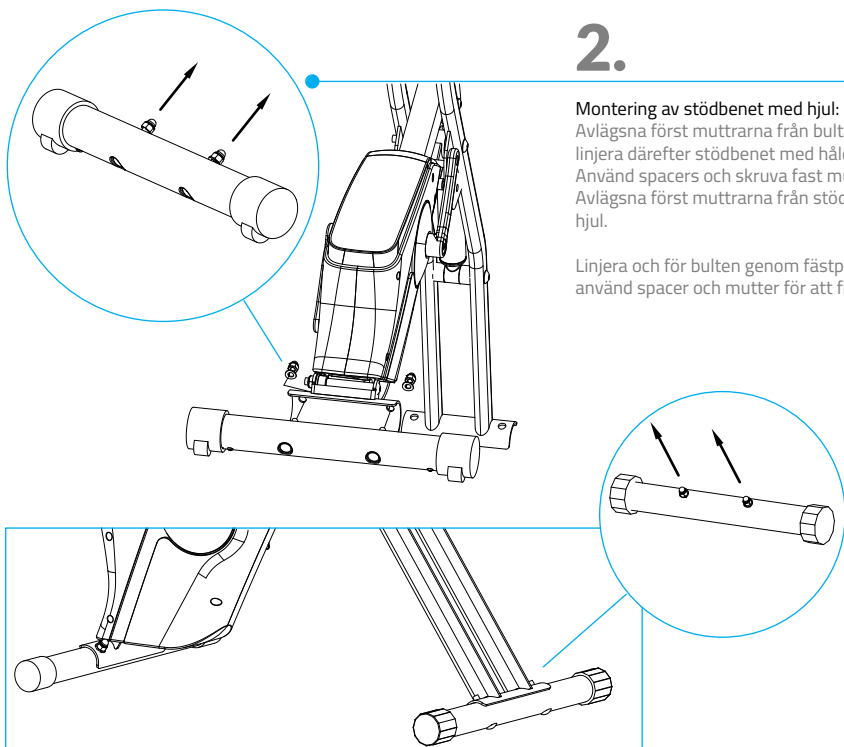
1. Öppna upp ramen. Använd sprinten för att fixera den. För in sprinten i fixeringshålet.

2.

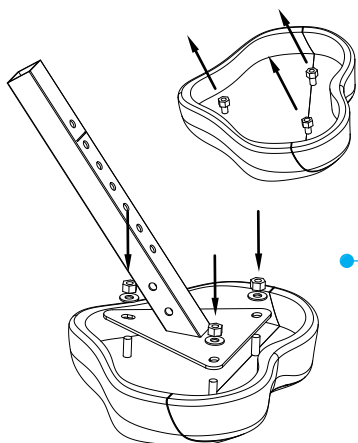
Montering av stödbenet med hjul:

Avlägsna först muttrarna från bultarna, och linjera därefter stödbenet med hålen på ramen. Använd spacers och skruva fast muttrarna igen. Avlägsna först muttrarna från stödbenet med hjul.

Linjera och för bulten genom fästplattan och använd spacer och mutter för att fixera.

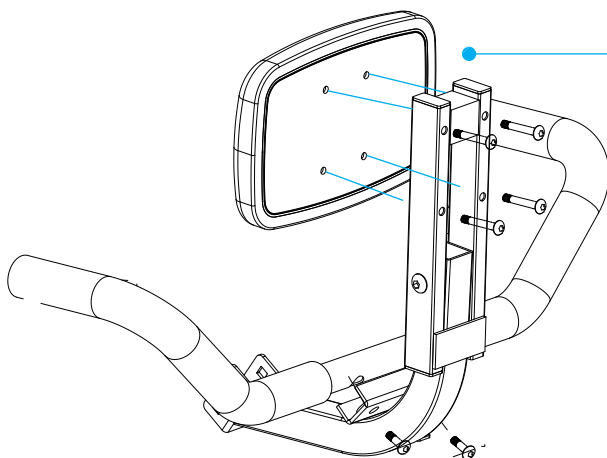


MONTERINGSANVISNINGAR



3.

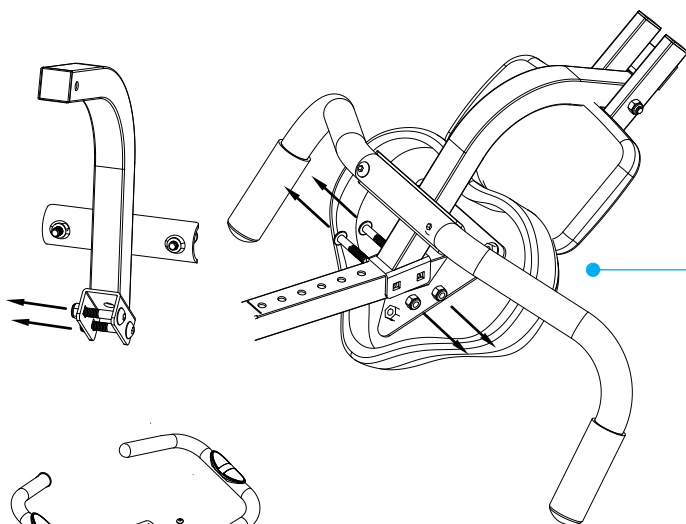
Fäst sitsen i sitsröret. Skruva loss muttrarna från bultarna på sitsen, linjerna och för in bultarna genom fixeringshålen i sitsen, och använd muttrarna för att fästa sitsen vid fästplattan.



4.

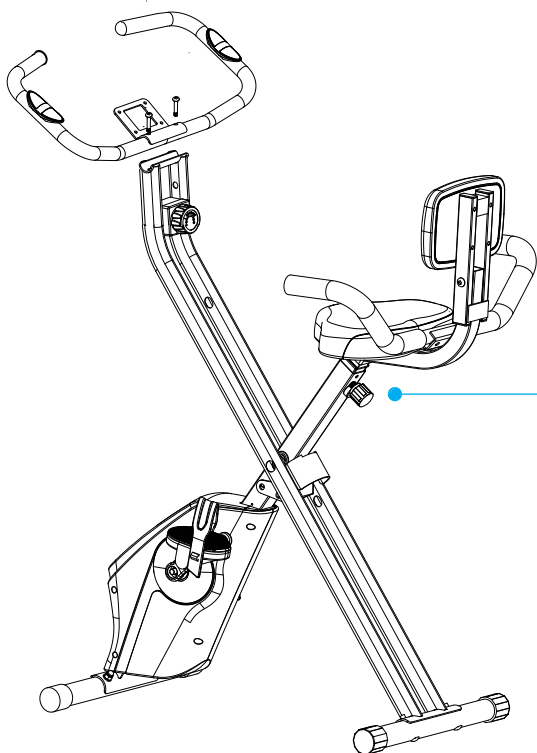
Montera sitskudde, armstöd och ryggstöd, och fäst ryggstödet vid ryggstödsröret. Fäst handtaget med skruvar (M6*40) och (m8*15).

MONTERINGSANVISNINGAR



5.

Fäst det monterade ryggstödet vid ryggsstödsröret: Lossa och avlägsna bultarna från ryggsstödsröret, linjera ryggstödet med röret och fixera med bultarna.

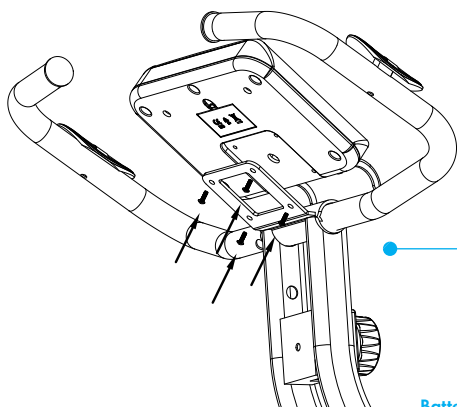


6.

Fäst sitsen i ramen: Skruva loss fjäderratten och för in sitsröret i ramen. Justera höjden och dra åt fjäderratten.

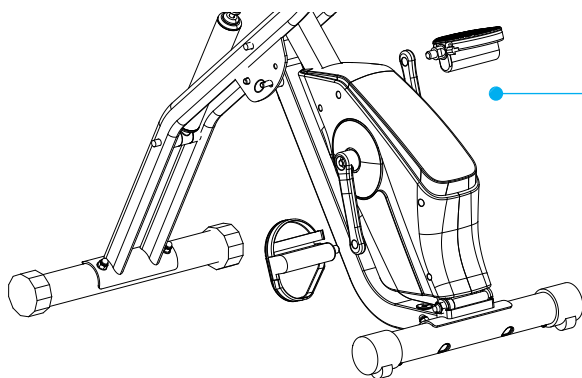
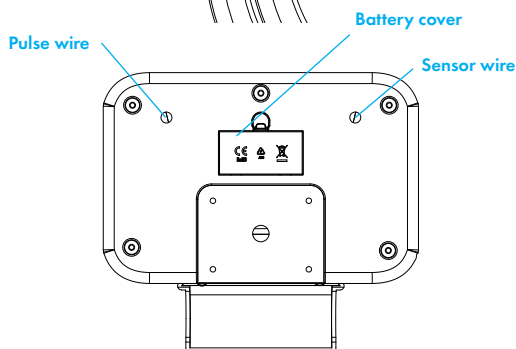
Montera armstödet på ramen och fäst det med skruvar (m8*40).

MONTERINGSANVISNINGAR



7.

Montera konsolen på armstödet och fäst den med skruvar (m5*12). Koppla kabeln till rätt punkter.

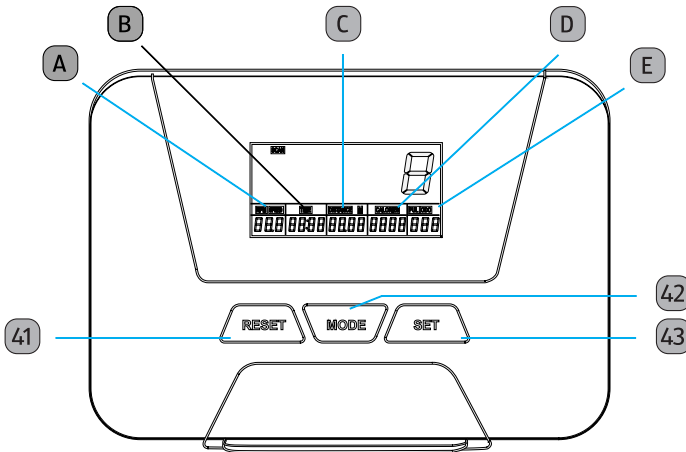


8.

Installera vänster och höger pedal.

Kontrollera att alla skruvar och bultar är ordentligt åtdragna innan produkten används.

KONSOLDISPLAY



A - Hastighet

C - Sträcka

E - Puls

42 - Mode-Knapp

B - Tid

D - Kalorier

41 - Reset-Knapp

43 - Set-Knapp

FUNKTIONER

MODE-KNAPP

Du kan välja hastighet, tid, sträcka, kalorier och puls genom att trycka på MODE-knappen. När en funktion har valts genom ett tryck på funktionsknappen börjar den blinka på displayen. Värdena visas i följande ordning efter varje tryck på MODE-knappen:

HASTIGHET - TID - STRÄCKA - KALORIER - PULS

Tryck och håll in funktionsknappen i minst två sekunder för att starta om displayen.

SET-KNAPP

Du kan använda SET-knappen för att ställa in ditt träningsmål inom följande funktioner: TID, STRÄCKA, KALORIER, PULS.

1. Använd MODE-knappen för att välja en funktion, och tryck på SET-knappen flera gånger tills det önskade värdet för ditt träningsmål visas på displayen.
2. Bekräfta värdet genom att trycka på MODE-knappen. Displayen börjar räkna ned när träningen startar.

RESET-KNAPP

Tryck på RESET-knappen för att nollställa det valda värdet.

Tryck och håll ned RESET-knappen i 2 sekunder för att nollställa alla värden och inställningar.

DISPLAY VALUES

SPEED	<p>Den här funktionen visar den aktuella träningshastigheten.</p> <p>För att visa aktuell hastighet, tryck på MODE-knappen tills funktionen Speed blinkar och visas på displayen. Om ingen signal skickas till produkten under träningen kommer displayen att visa värdet "0.0" för funktionen SPEED.</p>
TIME	<p>Den här funktionen mäter automatiskt träningstiden så snart du börjar träna.</p> <p>För att visa aktuell träningstid, tryck på MODE-knappen tills funktionen Time blinkar och visas på displayen. Om du inte ställer in något önskat värde kommer tiden att räkna upp som på ett tidtagarur. Om du använder SET-knappen för att ställa in ett specifikt målvärde räknar tiden ned tills värdet "0:00" nås.</p>
DISTANCE	<p>Den här funktionen visar vilken sträcka du har tillryggalagt hittills under träningen.</p> <p>För att visa aktuell sträcka, tryck på MODE-knappen tills funktionen Distance blinkar och visas på displayen. Om du inte ställer in någon önskad sträcka kommer displayen att visa den sträcka du har tillryggalagt under träningen. Om du använder SET-knappen för att ställa in ett specifikt målvärde räknar sträckan ned tills värdet "0:00" nås.</p>
CALORIES	<p>Den här funktionen visar hur många kalorier du har förbrukat hittills.</p> <p>För att visa aktuell kaloriförbränning, tryck på MODE-knappen tills funktionen Calories blinkar och visas på displayen. Om du inte ställer in något önskat värde kommer displayen att visa hur många kalorier du har förbrukat under träningen. Om du använder SET-knappen för att ställa in ett specifikt målvärde räknas det inställda värdet ned tills värdet "0,00" nås.</p>
PULSE	<p>Den här funktionen mäter automatiskt din puls under träningen.</p> <p>För att visa aktuell puls, tryck på MODE-knappen tills funktionen Pulse blinkar och visas på displayen. För att kunna mäta din puls måste du greppa styret med båda händerna vid pulssensorerna.</p> <p>OBS! Pulsmätaren är en träningshjälp, ingen medicinsk enhet.</p> <p>WARNING: Pulsmätningssystemet kan vara bristfälligt. Att träna för ofta eller för intensivt kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du upplever en ovanlig och betydande prestationsförsämring, avbryt träningen omedelbart.</p> <p>Om du inte har ställt in något önskat värde visas den aktuella pulsen i hjärtslag per minut på displayen.</p> <p>Använd SET-knappen för att ställa in ett målvärde för pulsen. Om målvärdet överskrids bör du sänka hastigheten eller motståndet tills pulsen sjunker under målvärdet igen. Om ingen pulssignal skickas till produkten under träningen kommer displayen att visa värdet "P" för funktionen PULSE.</p>
AUTO ON	<p>Starta displayen genom att trycka på MODE-knappen eller börja trampa.</p>
AUTO OFF	<p>Displayen stängs av automatiskt om du inte trycker på några knappar eller trampar på pedalerna på fyra minuter.</p>
SCAN	<p>Det här läget bläddrar automatiskt igenom alla funktioner. I det här läget visas de olika värdena ett efter ett på displayen. För att visa alla funktioner på displayen i följd, tryck på MODE-knappen tills funktionen Scan visas i det övre vänstra hörnet på displayen. De aktuella värdena för funktionerna Speed, Time, Distance, Calories och Pulse visas i följd på displayen, i ungefär 5 sekunder vardera.</p>

TRÄNINGSPAPPEN KINOMAP

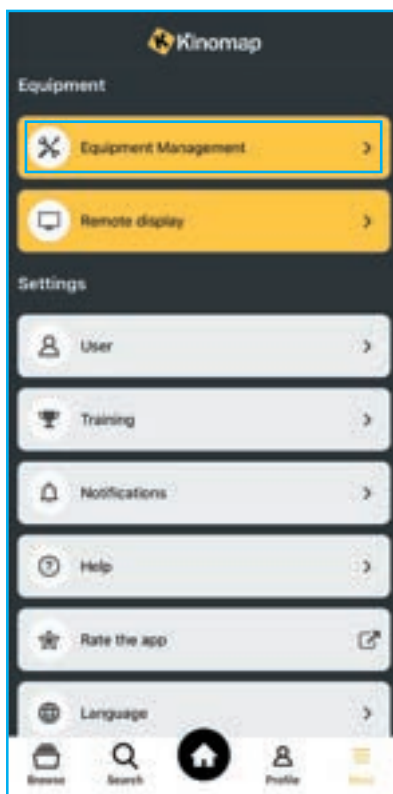
ANSLUT TILL APPEN

- Sök efter KINOMAP i mobilens appbutik och ladda ned appen.
- När nedladdningen är klar, öppna KINOMAP-appen och registrera dina personuppgifter.
- Aktivera Bluetooth och kontrollera att TOUR LITE-konsolen är påslagen och i vaket läge.
- Synka TOUR LITE med KINOMAP-appen på följande sätt:



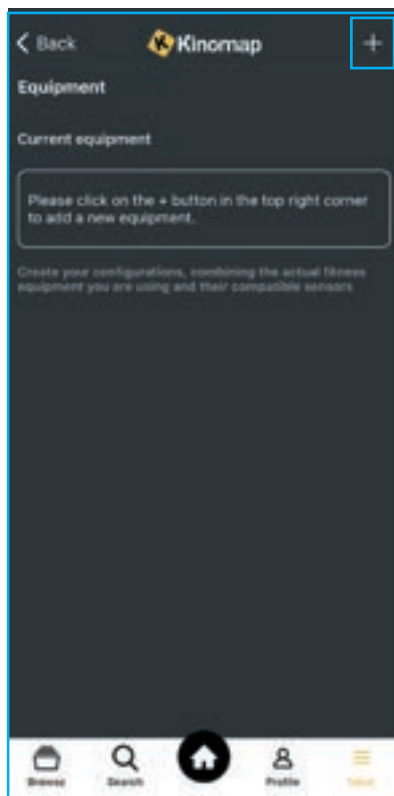
01

Tryck på More för att öppna sidan Equipment och välj **Equipment Management**.



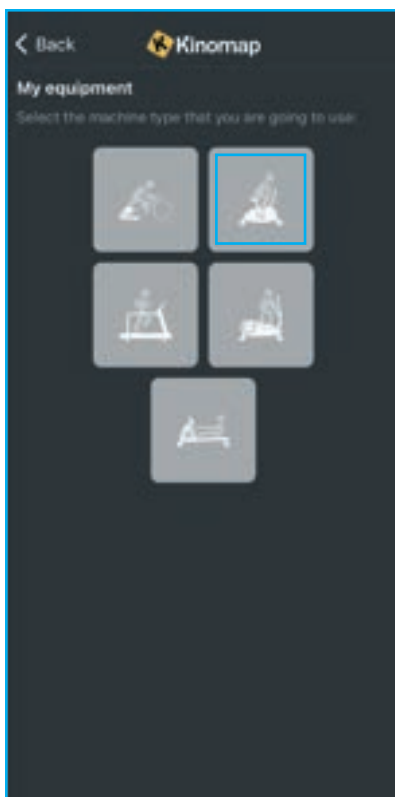
02

Tryck på ikonen +.



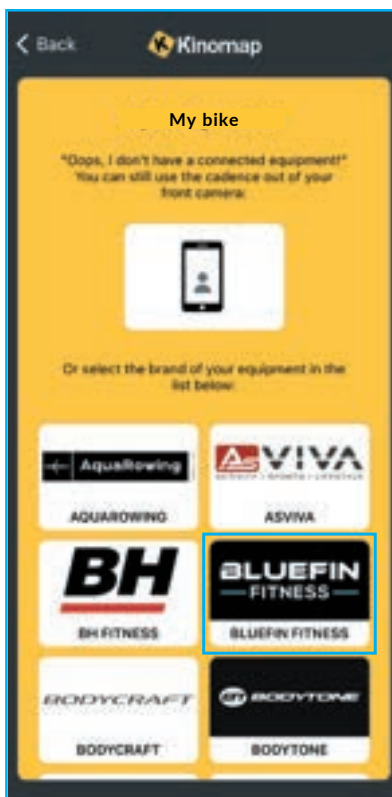
03

Välj cykel



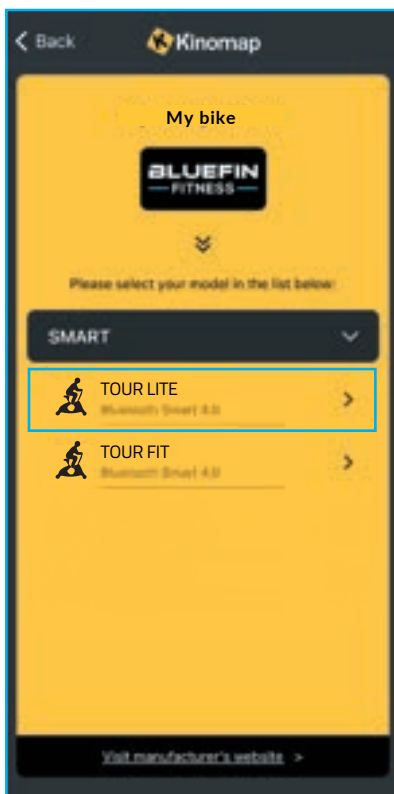
04

Välj Bluefin Fitness-ikonen.



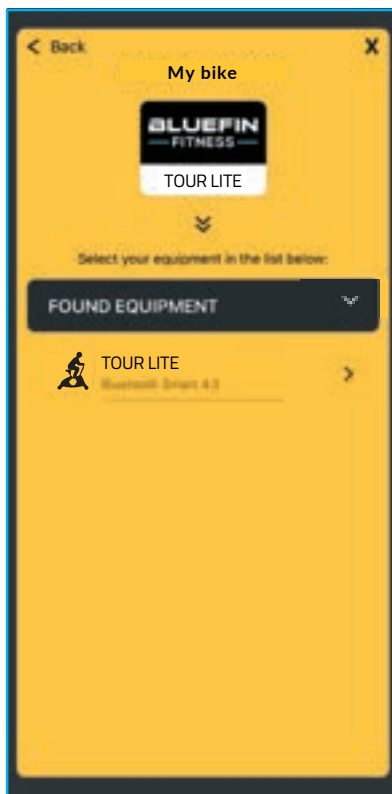
05

Välj **TOUR LITE**



06

Lägg till din **TOUR LITE** för att slutföra inställningarna och börja träna.



UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING

FÖR ATT UNDVIKA SKADOR ÄR DET VIKTIGT ATT VÄRMA UPP OCH VARVA NED MED OLIKA STRETCHÖVNINGAR FÖRE OCH EFTER VARJE TRÄNINGSPASS.

VI REKOMMENDERAR FÖLJANDE STRETCHÖVNINGAR, SOM MINSKAR RISKEN FÖR MUSKELSKADOR OCH KRAMP UNDER TRÄNINGEN. STRETCHA ALDRIG MUSKLERNA FÖR HÅRT.

P SIDOBÖJ

Sträck upp ena armen ovanför och förbi huvudet och låt överkroppen följa med i rörelsen. Håll i 10–15 sekunder och återgå därefter till ursprungspositionen. Upprepa 3 gånger på varje sida.

NUDDA TÅRNA

Böj dig långsamt framåt från höften, slappna av i rygg och axlar och sträck dig mot tårna. Sträck dig så långt du kan och håll i 15 sekunder. Slappna av, upprepa 3 gånger.

STRETCHA VADERNA

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför det högra och armarna mot väggen. Håll högerbenet rakt och vänsterfoten mot golvet, böj därefter vänsterbenet och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll i 15 sekunder och byt därefter ben. Upprepa 3 gånger på varje sida.

STRETCHA FRAMSIDA LÅR

Luta vänsterhanden mot en vägg för bättre balans, sträck bak högerhanden och dra upp din högerfot. Dra foten så nära skinkan som möjligt. Håll i 10–15 sekunder. Upprepa 3 gånger för varje fot.

STRETCHA INSIDA LÅR

Sitt med fotsulorna ihop och knäna utåt sidorna. Dra fötterna mot dig så nära du kan. Tryck försiktigt knäna mot golvet. Håll i 15 sekunder. Slappna av, upprepa 3 gånger.

FELSÖKNING

Er01: Onormal kommunikation mellan den elektroniska klockan och den elektroniska kontrollen.
Konsolkabeln är inte ansluten på rätt sätt.

Er02: Onormal spänning mellan den nedre kontrollen och motorn.
Motorkabeln är inte ansluten på rätt sätt.

Er03: Hastighetsavvikelse i den nedre kontrollen.
PWM-kretsfel i den nedre kontrollen.

Er04: Information om överspänningsskydd i den nedre kontrollen.
Löpbandets ingående spänning överstiger motorns märkspänning.

E05: Driftspänningen är för hög.
Löpbandets ingående spänning överstiger motorns märkspänning.


E06: Driftspänningen i den nedre kontrollen är för låg.
För låg ingående spänning.

E07 : Konsolens säkerhetsnyckel är inte tillräckligt ansluten.
Säkerhetsnyckeln har inte fästs på rätt sätt.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

TOUR LITE

Modell: TOUR LITE

Märkspänning: 2x 1.5 V  AA

Standard: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016

Klass: HC

max användarvikt: 110kg

Bluetooth Typ: Bluetooth 2.4g

bluetooth frekvens: 2.402ghz - 2.480ghz

maximal radiofrekvens: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Bredbandiga överföringsystem;

Dataöverföringen använder 2,4 GHz ISM-band och bredbandig modulationsteknik;

Harmoniserad standard omfattar grundläggande kraven i artikel 3.2 i direktivet 2014/53/EU

TILLVERKARGARANTI

🔍 BLUEFINS GARANTI OMFATTAR EVENTUELLA TEKNISKA FEL HOS PRODUKTEN. OM DU BEHÖVER UTNYTTJA GARANTIN, KONTAKTA OSS VIA E-POST PÅ: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

GARANTIN OMFATTAR INTE FÖLJANDE:

- Generellt slitage och märken till följd av användning.
- Vattenskador.
- Skador till följd av felaktig användning.
- Chassiskador och repor till följd av felaktig användning eller fall.
- Elektronikskador till följd av felaktig användning eller fall.
- Garantiperioden startar när du får leveransen.
- Tekniska fel täcks i 12 månader.

Om du har frågor om garantin får du gärna kontakta oss via e-post på: support@bluefintrading.co.uk



William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Den senaste, uppdaterade EU-försäkran om överensstämmelse för denna produkt hittar du på: www.bluefinfitness.com/manuals/Tourlite_DoC.pdf

EU Importörens adress:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importörens adress:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

USA Importörens adress:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal



ELEKTRISKT OCH ELEKTRONISKT AVFALL

Släng inte denna produkt i hushållssoporna. Komponenterna i denna produkt måste återvinnas separat eller kasseras enligt lokala föreskrifter. Systemoperatören kan eventuellt även returnera elektriskt och elektroniskt avfall till tillverkaren vid livscykelns slut. Avgifter i samband med transport till tillverkaren betalas av ägaren till den elektriska och elektroniska utrustningen.



ÅTERVINNING AV FÖRPACKNINGSMATERIAL

Släng inte förpackningar i hushållssoporna. Allt förpackningsmaterial kan återvinnas på ett säkert sätt i enlighet med lokala föreskrifter.

YOUR FITNESS JOURNEY



STARTS HERE



/BLUEFINFITNESS



@BLUEFINFITNESS



/BLUEFIN_FITNESS



BLUEFIN FITNESS