BLUEFIN FITNESS

TOUR FIT

BIKE

INSTRUCTION MANUAL
DE BEDIENUNGSANLEITUNG
ES MANUAL DE INSTRUCCIONES
FR GUIDE D'UTILISATION
IT MANUALE DELLE ISTRUZIONI
NL HANDLEIDING

TOUR FIT

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 FIT TREADMILL. TO ENSURE YOU GET THE MOST OUT OF YOUR NEW ROWER, 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 FIT TREADMILL. SHOULD YOU BE INTERESTED IN KEEPING UP WITH OUR EVER-GROWING FITNESS EQUIPMENT RANGE, TAKE A LOOK AT OUR WEBSITE BLUEFINFITNESS.COM AND FOLLOW US ON OUR SOCIALS:

FACEBOOK FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS
INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS
TWITTER @BLUEFIN_FITNESS
LINKEDIN LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS

THE BLUEFIN FITNESS TEAM

SAFETY INFORMATION

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

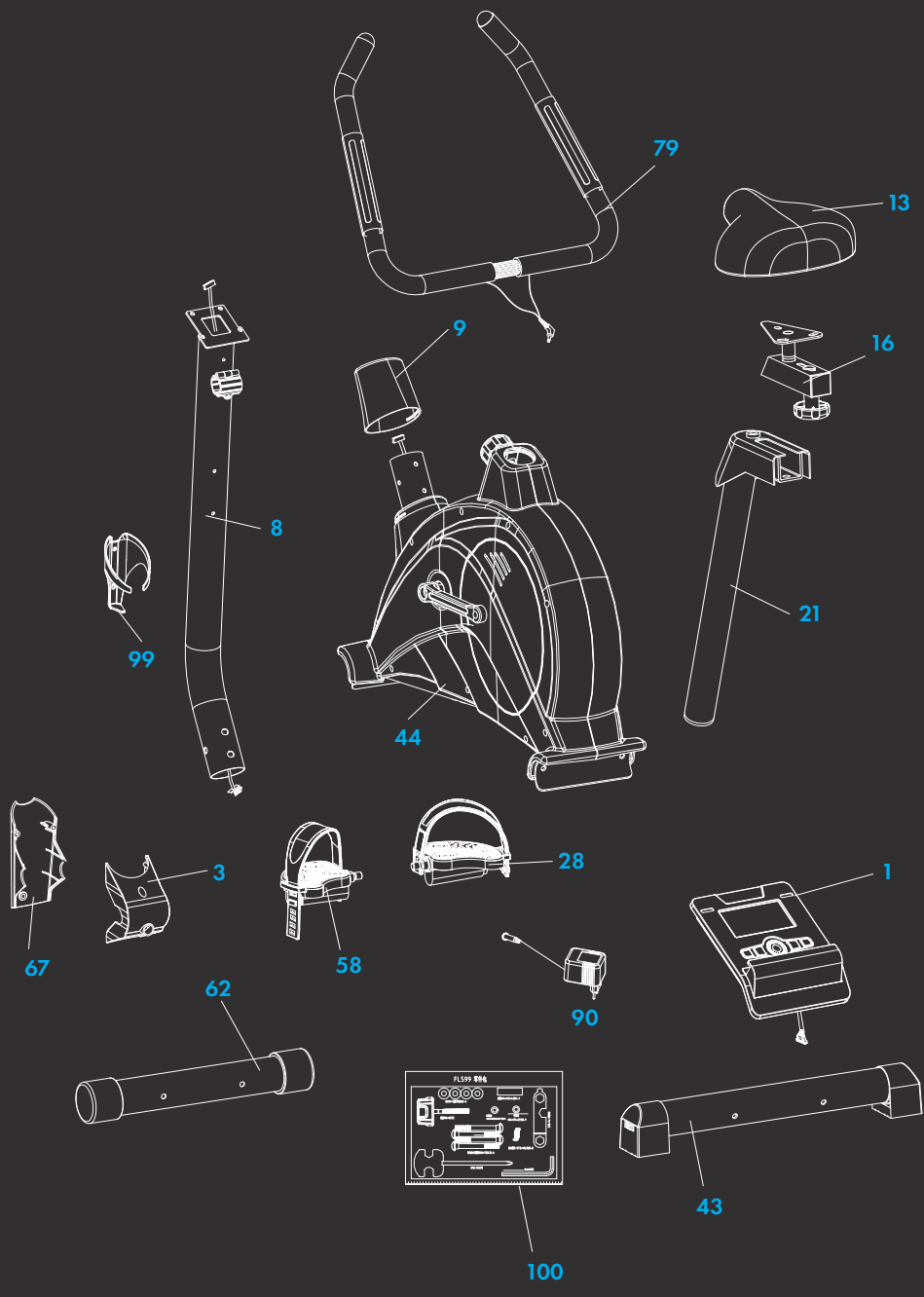
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and person with reduced physical or sensory or mental capabilities or lack of knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children 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.

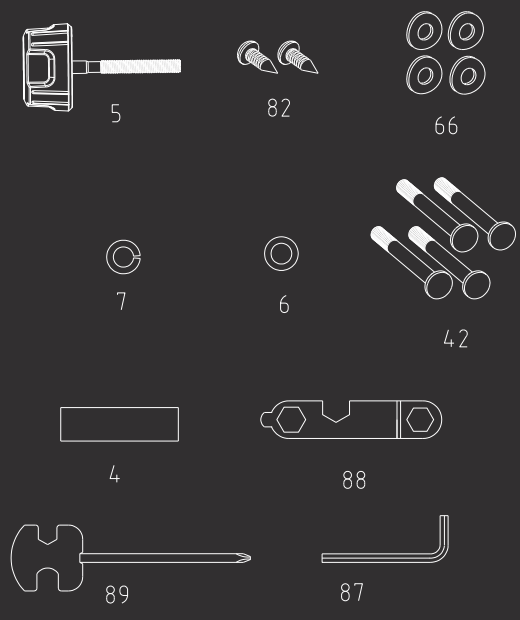
WARNING:
This product can expose you to chemical including [lead], which is known to the State of California to cause cancer, and [Bisphenol A], which is known to the State of California to cause birth defects or other reproductive harm. For more information go to www.P65Warnings.ca.gov.

Warning:
Battery Type: AAA 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

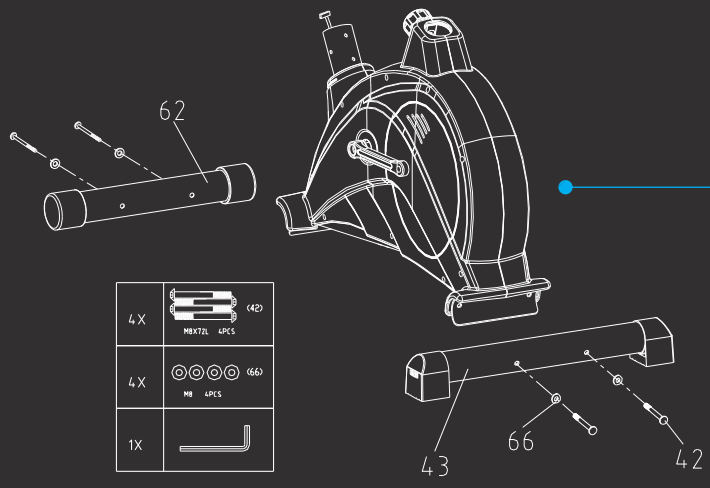


No.	Description	Qty
1	CONSOLE	1
3	FRONT COVER	1
8	HANDLE POST	1
9	HANDLE POST COVER	1
13	SEAT	1
16	SLIDING PIECE	1
21	SEAT POST	1
28	PEDAL(R)9/16	1
43	REAR STABILIZER	1
44	MAIN FRAME	1
58	PEDAL(L)9/16	1
62	FRONT STABILIZER	1
67	REAR COVER	1
79	HANDLE BAR	1
90	ADAPTOR	1
99	CUP HOLDER	1
100	TOOL KIT	1



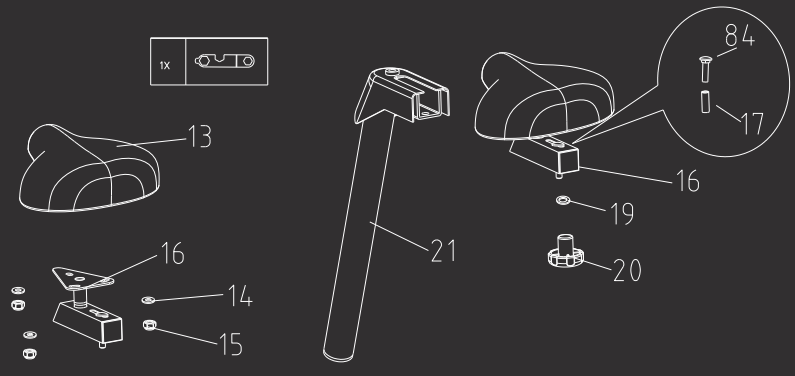
No.	Description	Qty
5	KNOB(M8*60mmL)	1
82	SCREW(ST3*16)	2
66	WASHER(8* 19*2T)	4
4	BUSHING(φ8*φ12*42mmL)	1
88	N TYPE TOOL	1
42	SCREW(M8X72L)	4
6	FLAT WASHER(φ8*φ14*2t)	1
7	SPRING WASHER(φ8.5*φ13.5*2.5t)	1
89	HEX WRENCH 6MM*30MML*84MML	1
87	HARPOON WRENCH 13.15	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1.

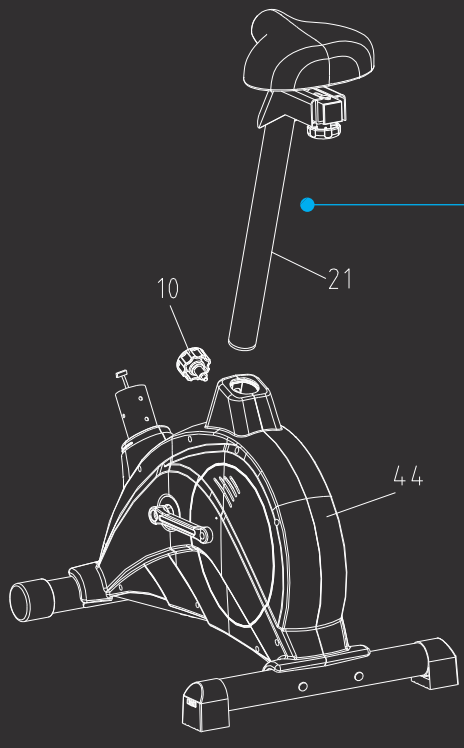
1. Prepare a clean area. Take the main bike frame, with all of its parts out of the carton.
Check the parts with the parts list to make sure there's no missing part in the carton.
2. Assemble the front and rear stabilizers to the base post with 4 bolts (42) and wave washers (66)



2.

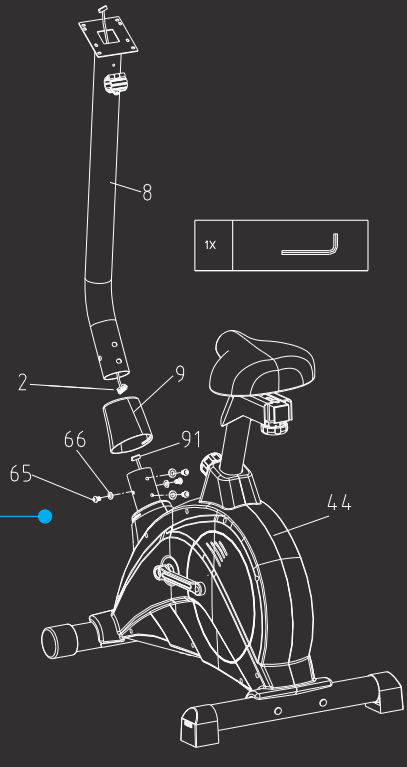
1. First unscrew the pre-locked nut and gasket on the seat cushion (13), and then screw it onto the sliding seat (16) with the N-type tool.
2. After removing the knob (20), gasket (19), sleeve (17) and carriage screw (84) on the sliding seat, insert the combined seat cushion into the seat tube (21).
3. Put a sleeve (17) on the carriage screw (84), then put it into the corresponding hole on the seat slider (16), and finally put the knob (20) and the gasket together with the teeth of the carriage screw (84).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



3.

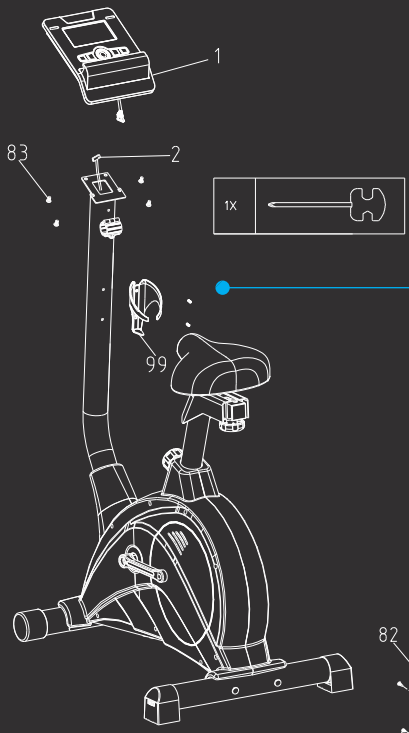
1.Insert the seat post through the plastic sleeve. Select the ideal height position on the seat post. Insert the
knob (10)into the hole. Tighten fully the knob.



4.

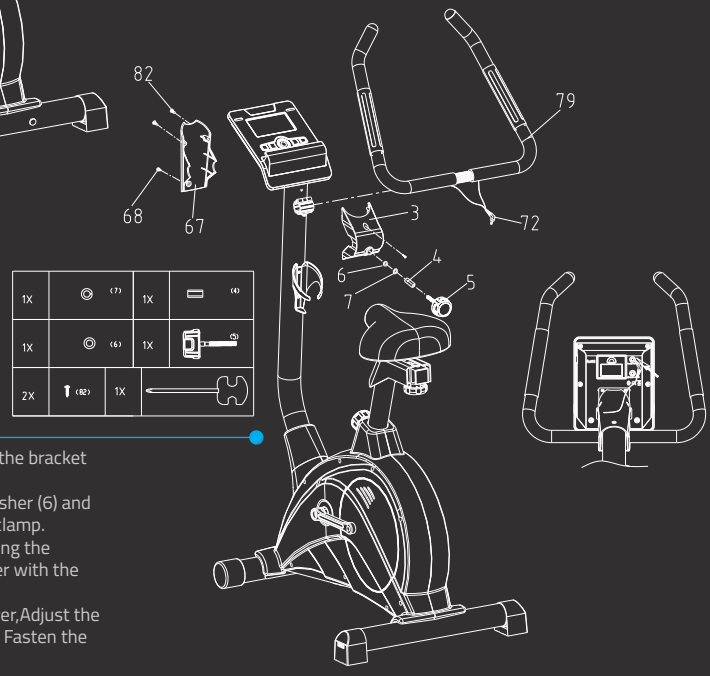
1. remove from the frame (44) the screw (65) and the gasket (66).
2. Connect upper cable (2) and lower cable(91).
3. Insert the handle post tube (8) into the corresponding hole of the frame (44).
4. Use a hex wrench to turn the screw (65) and gasket (66) off the frame back to the corresponding hole
5, Put the handle post cover (9) into the frame.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



5.

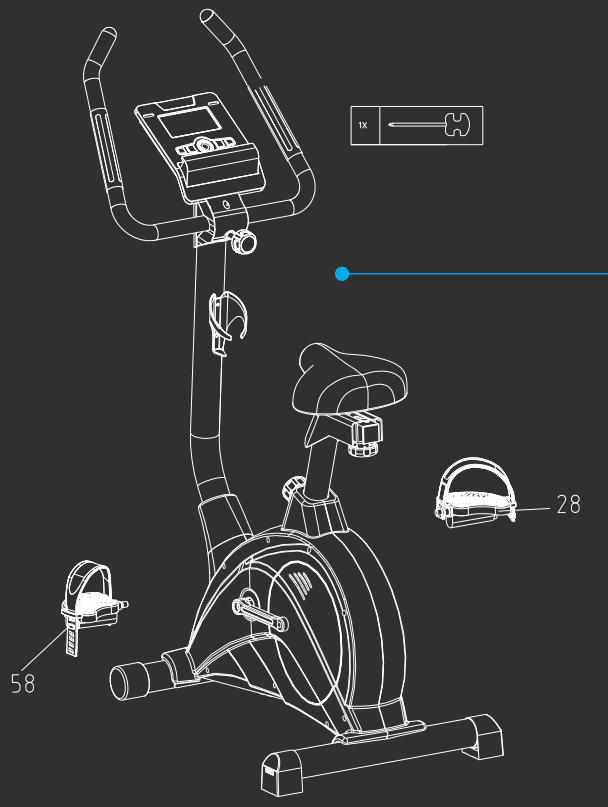
"1. Unscrew the pre-locked screws on the console with a harpoon wrench.
2. Connect the line (2) to the leading wire of the electronic table (1).
3. Align the holes with the harpoon wrench as shown in the figure and tighten the screw (83).
4.Take down the screw pre-locked on the handrail riser and use the harpoon wrench to align the kettle holder (99) with the hole as shown in the figure, then lock the screw (68)."



6.

1. Assemble the handlebar (79) to the bracket on the handlebar post
2.Fix the spring washer (7), flat washer (6) and metal bush (4) into the handlebar clamp.
3.Put the plastic cover(67,3) pressing the handlebar. Then fix the plastic cover with the Allen key (68)
4.Fix the knob (5) to the plastic cover,Adjust the handlebar with your desired angle. Fasten the T-knob.

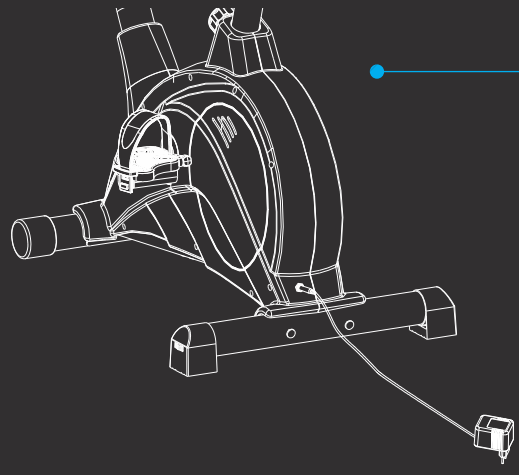
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



7.

1. Assemble the straps onto the pedals as per the image. Adjust the ideal length of the straps according to your size of feet.
2. Install the left pedal(58) to the left crank arm and screw the right pedal(28) onto the right crank arm (Set the pedal bolts counter-clock wise).

(Note: when assembling the straps to the pedals, make sure the right strap to the right pedal, there's an "R" on both strap and pedal and left strap to the left pedal, there's an "L" on both strap and pedal.)



8.

1. Connect the power adapter as seen in the image.

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

CONSOLE DISPLAY

INPUT FUNCTIONS

SCAN	Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	0~15~999
SPEED	0.0~99.9 km/h
TIME	0:00~99:59
DISTANCE	0.00~99.99 km
CALORIES	0~999
PULSE	P~30~240
HEART SYMBOL	ON / OFF flashes
MANUAL	1~24 levels
PROGRAM	P1~P12
WATT	0~999
WATTS CONSTANT	10~350
PERSONAL	U1~U4
H.R.C	55%, 75%, 90%, IND (TARGET)
PULSE	P~30~240
USER DATA	U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)
GENDER	Man and Woman symbol
AGE	10~25~99
HEIGHT	100~160~200
WEIGHT	20~50~150

OPERATION

1. After power-on, U1 is set by default but you can select any User by turning the UP/DOWN key then pressing the ENTER key for confirmation. Input user data, sex, age, height, weight in the top –right window. Then press the ENTER key for confirmation .

2. Function Control display will flash, indicating you can select the Programs P1-P12 by turning the UP/DOWN key and then pressing the ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired program profile is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.

3. When the Program and other protocols are entered press the START/STOP key and begin your workout.

DISPLAY VALUES

1. PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT
User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into computer to stove it to be used in calculated reference.

2. SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C
User can choose different control mode to start his work out. See below is main description of each control mode.

3. EXECUTE MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/PERSONAL/ H.R.C
Execute selected control mode.

4. PRE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE
Setting and inputting user wanted value, the function value of display will count down to zero; or user can forget setting these values, the computer will know your workout is from 0 to end value.

5. ROTATE UP/DOWN & PRESS START/PAUSE
Rotate UP+ / DOWN- key to increase / decrease function value. After setting each function value press "ENTER" to confirm your setting.

START / PAUSE- Finish previous step to then press START to start operating; user can press "PAUSE" if they want to pause workout a while.

6. TEST RECOVERY
"Press RECOVERY and the computer will calculate your recovery value on the display referencing with your user data and actual workout function."

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL
Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

PROGRAM
12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12),Resistance level can be adjusted when the PROGRAM DIAGRAM is flashing.

WATTS CONSTANT
User can default WATTS value at his/her desire between 10~350 watts by using the UP/ DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press START/STOP key. Use WATTS control mode to train yourself in different WATTS's constant.

PERSONAL
Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically save for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

HEART RATE CONTROL
Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%,or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

RECOVERY
When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.
"NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

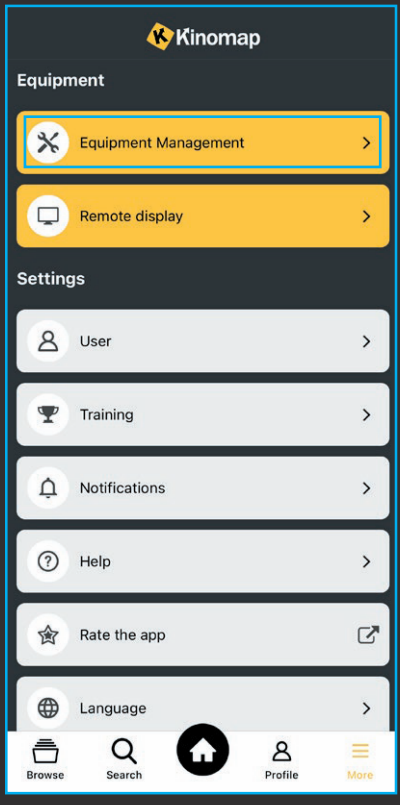
KINOMAP FITNESS APP

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 FIT console is powered on and in the wake-up state.
- Sync your TOUR FIT to the KINOMAP app as follows:

01

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

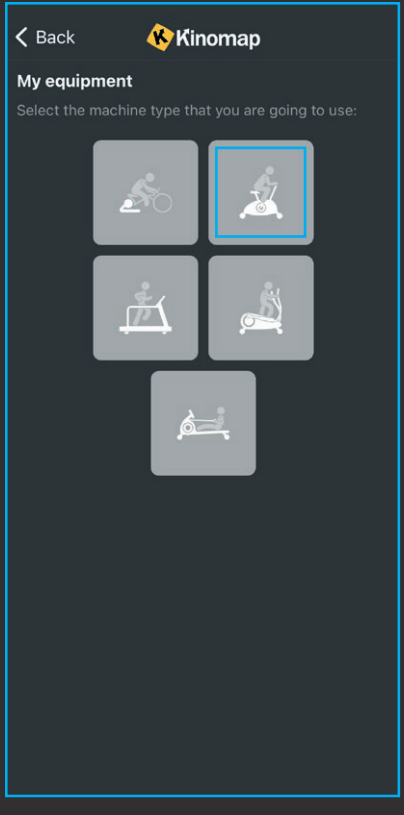


02

Press the + icon.

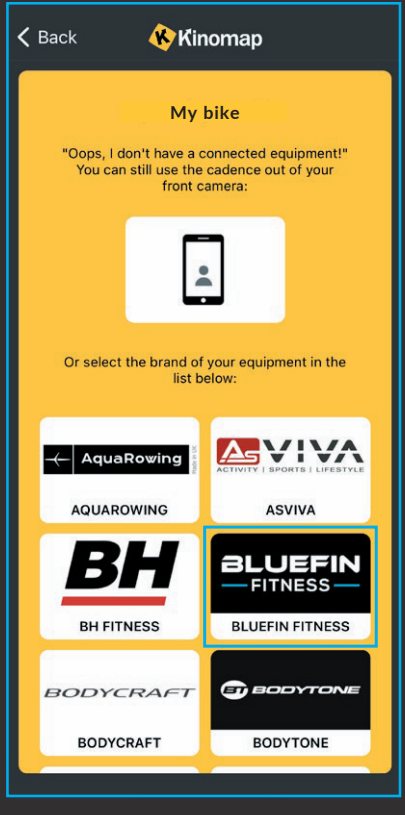
03

Select the **bike** icon.



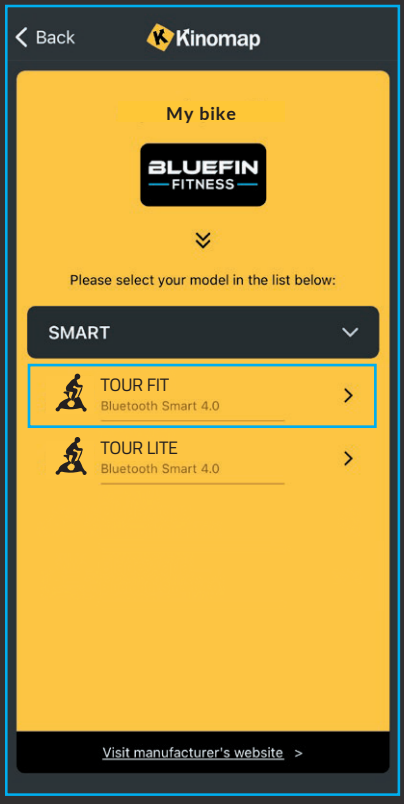
04

Select the **Bluefin Fitness** icon.



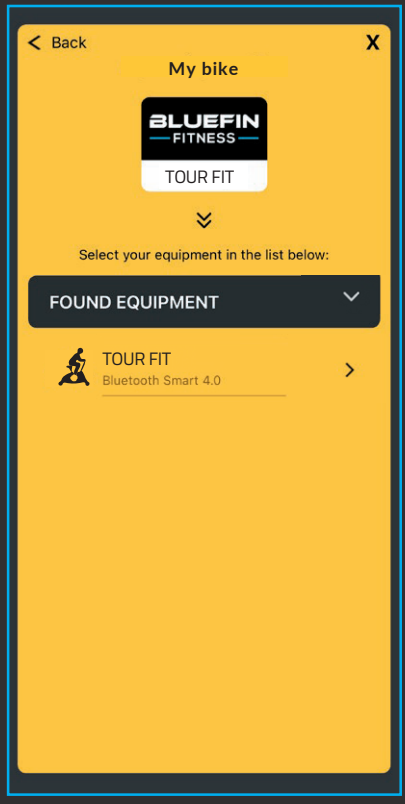
05

Select **TOUR FIT**



06

Add your **TOUR FIT** 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 FIT

Model: TOUR FIT
Rated Voltage: 100-240VAC
Rated Power: 0.5A
Frequency: 50/60Hz
Standard:
Class:
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 essetial requirments of article 3.2 of Directive 2014/53/EU

BLUEFIN FITNESS

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 DELCLARATION OF CONFORMITY

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

WLLKOMMEN BEI DER BLUEFIN FITNESS COMMUNITY!

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

VIELEN DANK, DASS DU DICH FÜR DAS BLUEFIN FITNESS TOUR FIT RUDERGERÄT ENTSCHIEDEN HABEN. UM SICHERZUSTELLEN, DASS DU DAS MAXIMUM AUS DEINEM NEUEN RUDERGERÄT HERAUSHOLST, 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 FALSCHE BEDIENUNG ENTSTEHEN.

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

FACEBOOK FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS
INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS
TWITTER @BLUEFIN_FITNESS
LINKEDIN LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS

DEIN BLUEFIN FITNESS TEAM

SICHERHEITSINFORMATIONEN

BITTE LIES DIESE ANLEITUNG, BEVOR DU DEINEN TOUR FIT 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: AAA 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 entflammbaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann; eine Batterie, die einem extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt ist, kann zu einer Explosion oder zum Austreten von entflammbaren Flüssigkeiten oder Gasen führen).
Nicht zerlegen, zerdrücken oder kurzschließen.
Die Batterie ist nicht herausnehmbar. Halte das Gerät von Wasser fern.

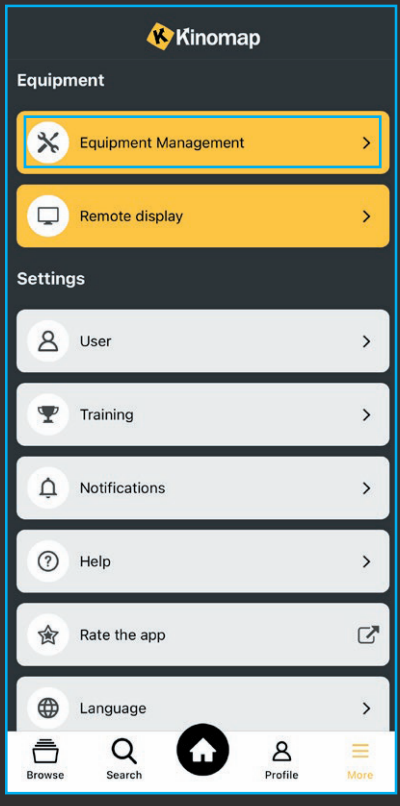
KINOMAP FITNESS-APP

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 FIT eingeschaltet ist und sich im Aufwachzustand befindet.
- Synchronisiere dein TOUR FIT mit der KINOMAP App wie folgt:

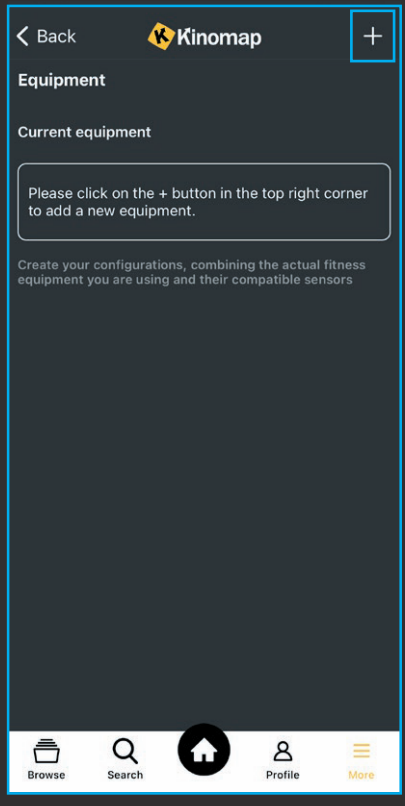
01

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



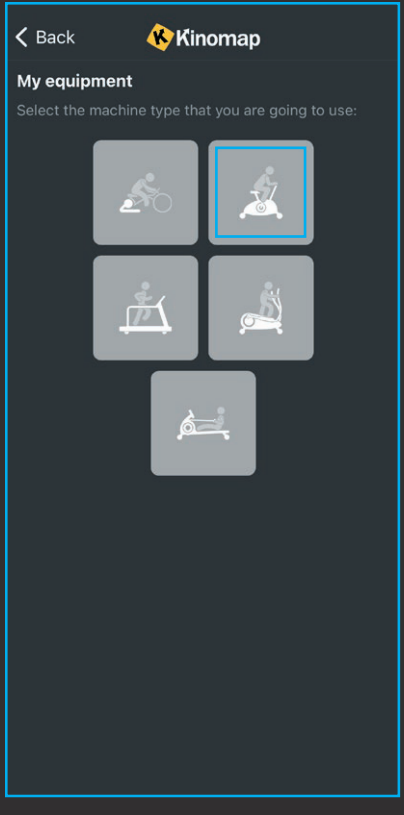
02

Drücke das + Symbol.



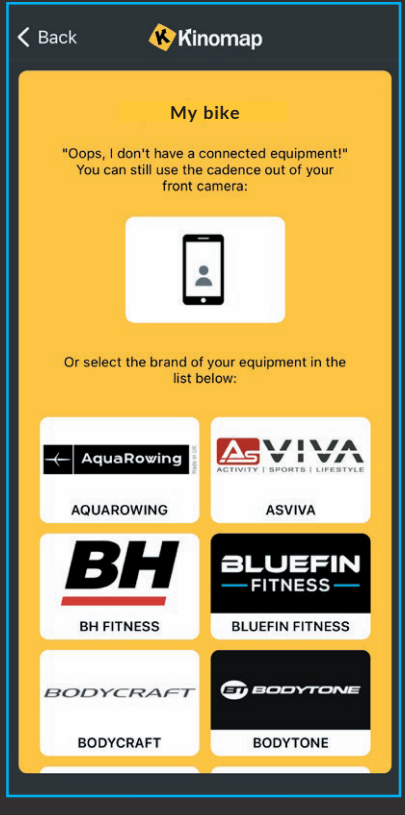
03

Wähle das **Fahrrad** aus.



04

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

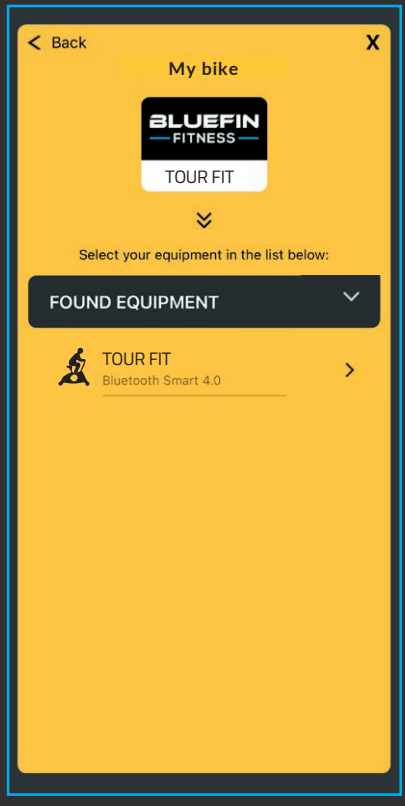


05

Wähle das **TOUR FIT** aus.

06

Füge dein **TOUR FIT** 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.

TECHNISCHE DATEN

TOUR FIT

Modell: TOUR FIT
Nennspannung: 100-240VAC
Nennleistung: 0.5A
Frequenz: 50-60hz
Klasse:
Standard:
Max. Benutzergewicht:

Bluetooth-Typ: Bluetooth 2.4g
Bluetooth-Frequenz: 2.402ghz - 2.480ghz
Maximale Funkfrequenzleistung: -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;Hamonisierte Norm, die die grundlegenden Anforderungen von Artikel 3.2 der Richtlinie 2014/53/EU abdeckt

"

BLUEFIN FITNESS

HERSTELLERGARANTIE

DIE BLUEFIN GARANTIE DECKT ALLE TECHNISCHEN FEHLER 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/Tourfit_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 BLUFIN FITNESS

QUERIDO CLIENTE:

GRACIAS POR ESCOGER LA MÁQUINA DE REMO TOUR FIT.
DE BLUEFIN FITNESS. PARA SACAR EL MEJOR PARTIDO DE TU NUEVA MÁQUINA DE REMO, POR FAVOR, ASEGÚRATE DE QUE TODAS LAS PERSONAS QUE VAYAN A USAR ESTE EQUIPO LEEN 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 MÁQUINA DE REMO TOUR FIT. SI TIENES INTERÉS EN PONERTE AL DÍA SOBRE NUESTRA SIEMPRE CRECIENTE COLECCIÓN DE EQUIPOS DE FITNESS, ECHA UN VISTAZO A NUESTRA WEBSITE: BLUEFINFITNESS.COM Y SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES:

FACEBOOK FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS
INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS
TWITTER @BLUEFIN_FITNESS
LINKEDIN LINKEDIN.COM/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 FIT. 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 maquina.
- Los niños no deben limpiar ni realizar tareas de mantenimeinto 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.

Avertissement :
Type de batterie: AAA 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.

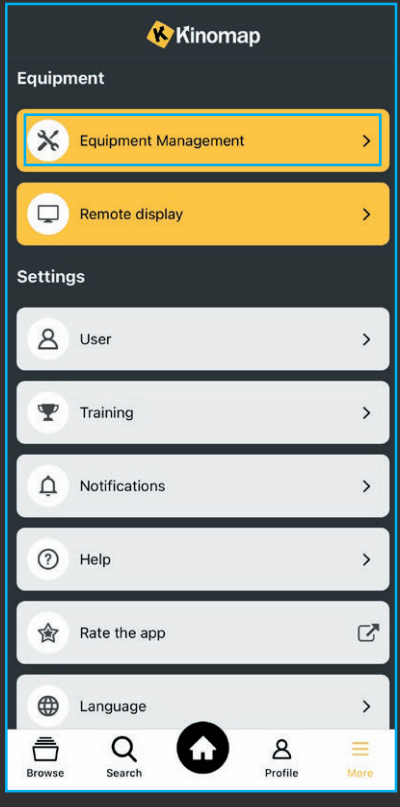
APP KINOMAP FITNESS

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 FIT está encendida y en estado conectada.
- Sincroniza tu TOUR FIT con la app KINOMAP como sigue:

01

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

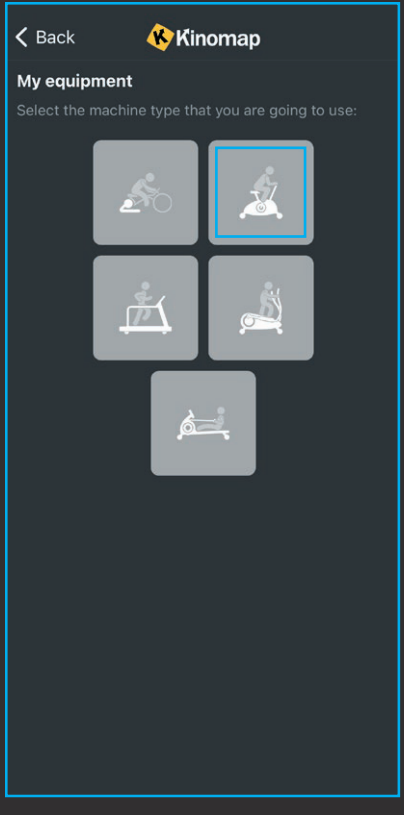


02

Presiona el símbolo **+**.

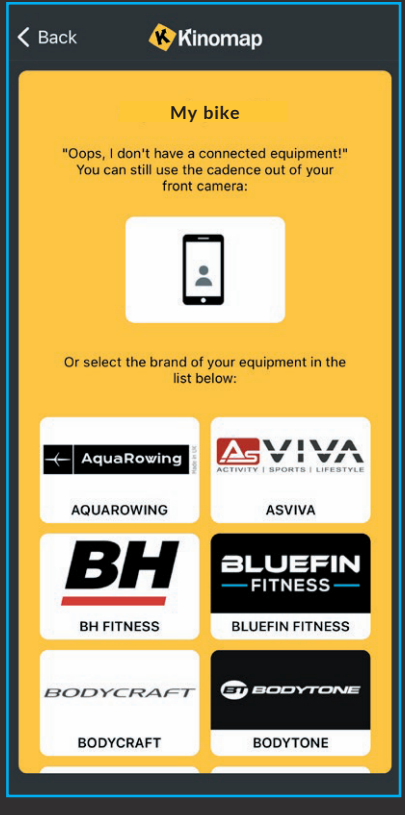
03

Selecciona el icono **bicicleta**



04

Selecciona el icono de **Bluefin Fitness**.

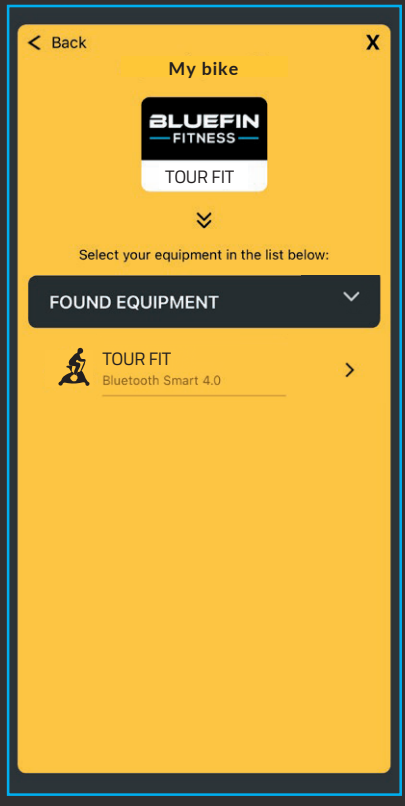


05

Selecciona **TOUR FIT**

06

Añade tu **TOUR FIT** 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.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

TOUR FIT

Modelo: TOUR FIT
voltaje clasificado: 100-240VAC
potencia nominal: 0.5A
frecuencia: 50-60hz
Clase:
Normativa:
Peso Máximo Admitido:

Tipo de Bluetooth: Bluetooth 2.4g
Frecuencia de Bluetooth: 2.402ghz - 2.480ghz
Potencia Máxima de Radiofrecuencia: -4.67Dbm.

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

BLUEFIN FITNESS

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 inapropiiado.
- 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/Tourfit_DoC.pdf

USA Dirección del importador:
Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Dirección del importador:
Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Dirección del importador:
Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
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 RAMEUR ÉLECTRIQUE TOUR FIT . AFIN DE VOUS ASSURER UNE UTILISATION OPTIMALE DE VOTRE NOUVEAU RAMEUR, 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 RAMEUR ÉLECTRIQUE TOUR FIT . SI VOUS SOUHAITEZ VOUS TENIR INFORMÉ DE NOS NOUVEAUTÉS, JETEZ UN ŒIL À NOTRE SITE INTERNET : BLUEFINFITNESS.COM ET SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX :

FACEBOOK FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS
INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS
TWITTER @BLUEFIN_FITNESS
LINKEDIN LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS

L'ÉQUIPE BLUEFIN FITNESS.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE CE GUIDE DE L'UTILISATEUR AVANT D'UTILISER VOTRE TOUR FIT 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: AAA 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.

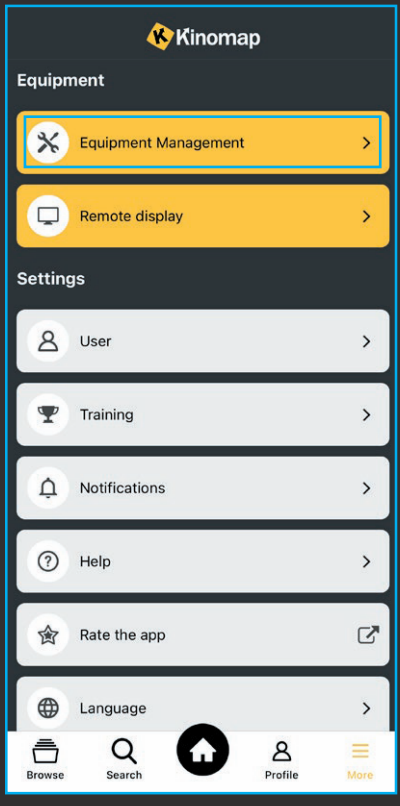
APPLICATION DE FITNESS KINOMAP

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 FIT à l'application KINOMAP en procédant ainsi :

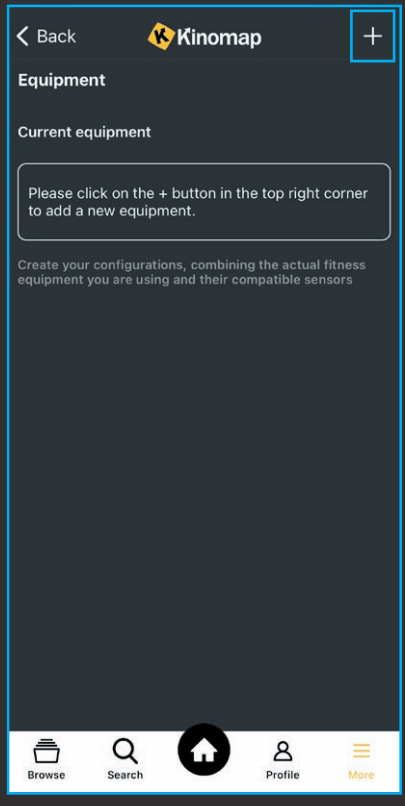
01

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



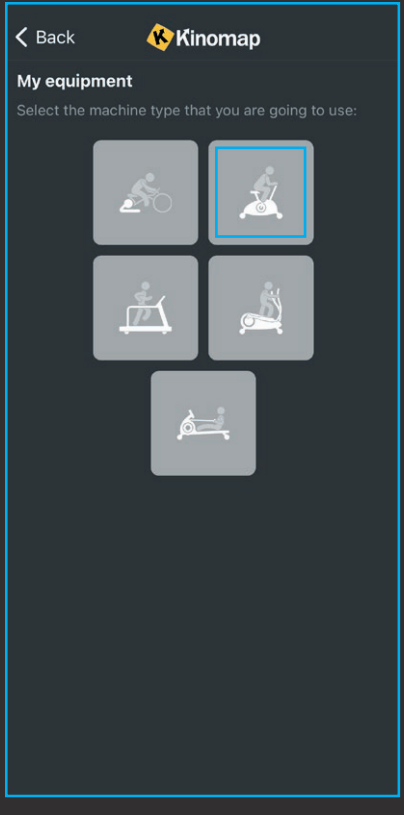
02

Appuyez sur l’icône **+**.



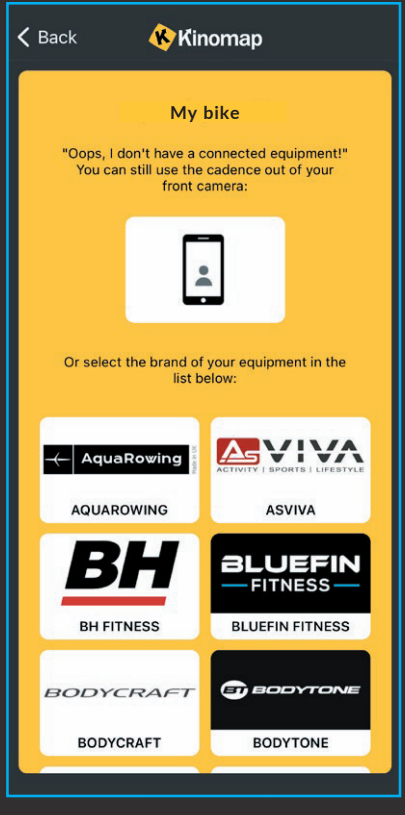
03

Sélectionnez l'icône du **Bicyclette**



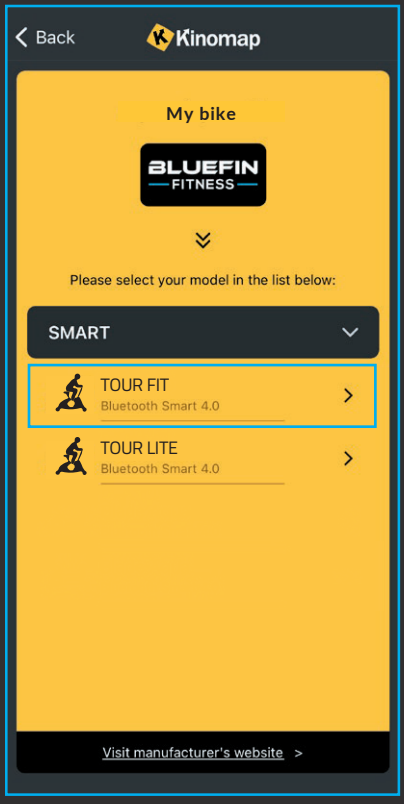
04

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



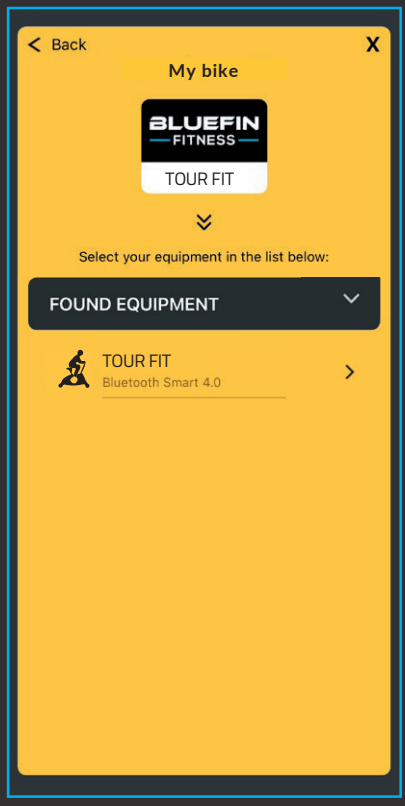
05

Sélectionnez **TOUR FIT**



06

Ajoutez votre **TOUR FIT** 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 cett 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'exétrieur. 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.

SPÉCIFITÉS TECHNIQUES

TOUR FIT

Modèle : TOUR FIT
tension assignée : 100-240VAC
puissance nominale: 0.5A
la fréquence: 50-60hz
Classe :
Norme :
Poids maximum de l'utilisateur :

Type Bluetooth : Bluetooth 2,4 g
Fréquence Bluetooth : 2,402 GHz - 2,480 GHz
Puissance radiofréquence 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

BLUEFIN FITNESS

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/Tourfit_DoC.pdf

USA Adresse de l'importateur:
Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Adresse de l'importateur:
Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Adresse de l'importateur:
Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
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 régulations 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 BLUEFIN FITNESS TOUR FIT.
PER OTTENERE SEMPRE IL MASSIMO DAL TUO NUOVO VOGATORE ASSICURATI CHE TUTTE LE PERSONE CHE UTILIZZANO L'ATTREZZATURA LEGGANO E COMPRENDANO 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 VOGATORE TOUR FIT SE SEI INTERESSATO A ESSERE SEMPRE AGGIORNATO SULLA NOSTRA GAMMA DI ATTREZZATURE PER IL FITNESS, DAI UN'OCCHIATA AL NOSTRO SITO WEB: BLUEFINFITNESS.COM E SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL:

FACEBOOK FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS
INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS
TWITTER @BLUEFIN_FITNESS
LINKEDIN LINKEDIN.COM/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 FIT. 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: AAA 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.

Lorem ipsum

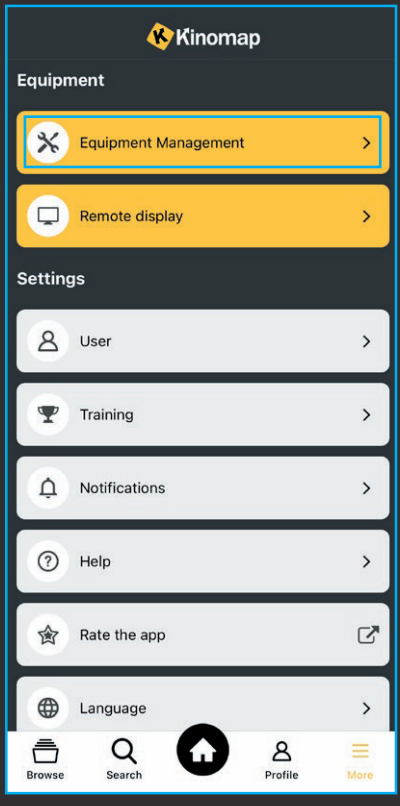
L'APP PER IL FITNESS KINOMAP

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 FIT sia accesa e attivata.
- Sincronizza il TOUR FIT con l'app KINOMAP come segue:

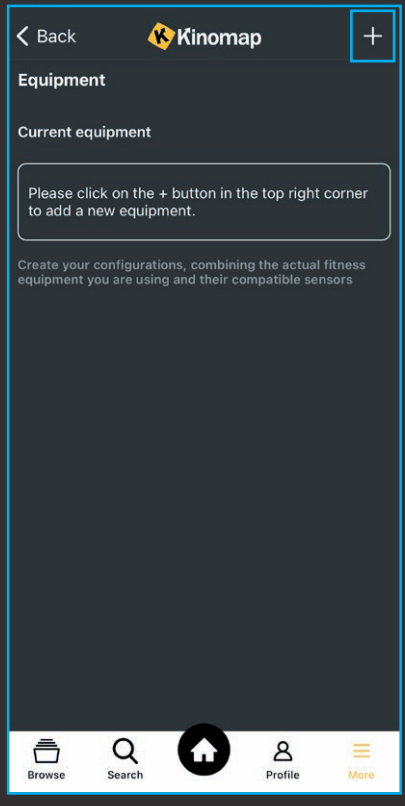
01

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



02

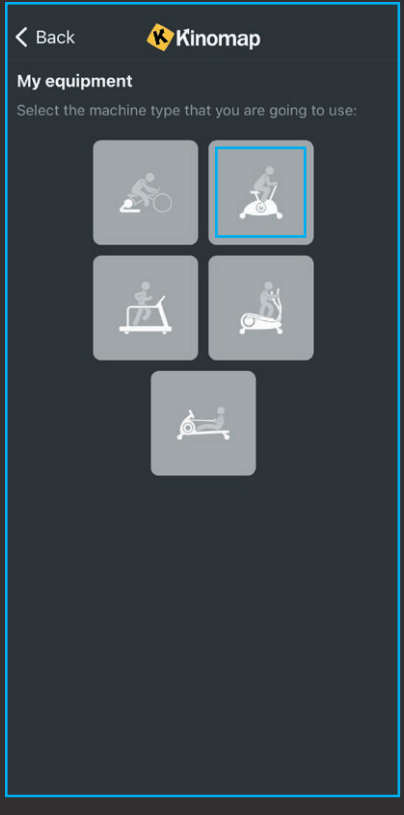
Premi l'icona **+**.



03

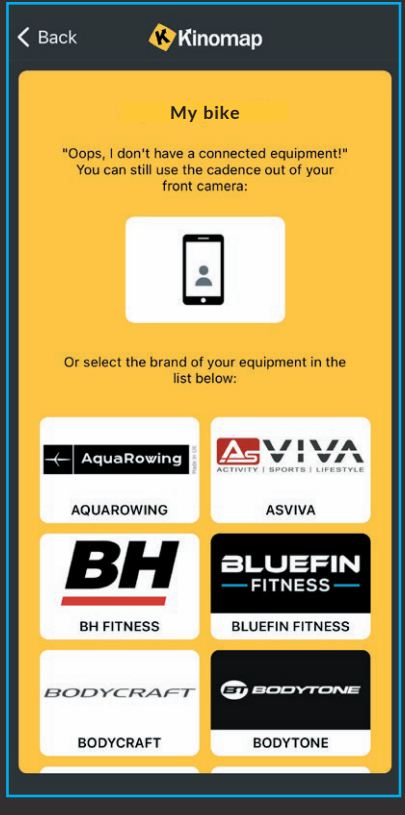
Lorem ipsum

Seleziona l'icona **bicicletta**



04

Seleziona l'icona **Bluefin Fitness**.

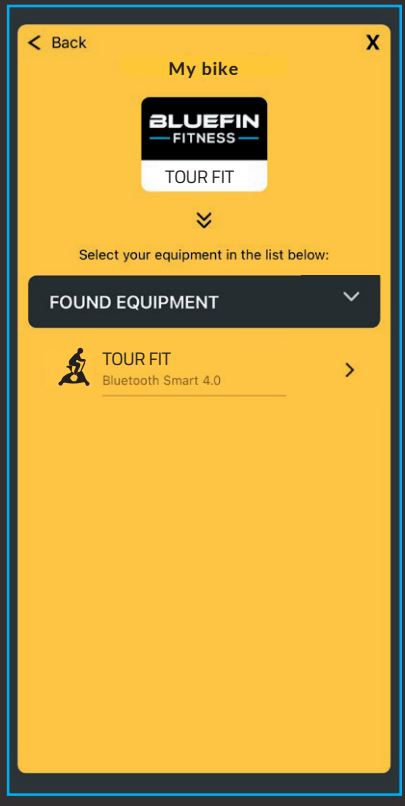


05

Seleziona **TOUR FIT**.

06

Aggiungi il tuo **TOUR FIT** 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

Appoggiati 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.

SPECIFICHE TECNICHE

TOUR FIT

Modello: TOUR FIT
tensione nominale: 100-240VAC
potenza nominale: 0.5A
frequenza: 50-60hz
Classe:
Normativa:
Peso massimo utente:

Tipo Bluetooth: Bluetooth 2.4g
Frequenza Bluetooth: 2.402 GHz - 2.480 GHz
Potenza massima in radiofrequenza: -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

BLUEFIN FITNESS

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/Tourfit_DoC.pdf**

USA Indirizzo dell'importatore:
Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Indirizzo dell'importatore:
Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Indirizzo dell'importatore:
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 FIT. ZORG ERVOOR DAT ALLE PERSONEN DIE DE ROEITRAINER 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 FIT. ROEITRAINER. WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN ONS STEEDS GROTER WORDENDE ASSORTIMENT FITNESSTOESTELLEN, NEEM DAN EEN KIJKJE OP ONZE WEBSITE: BLUEFINFITNESS.COM EN VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA:

FACEBOOK FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS
INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS
TWITTER @BLUEFIN_FITNESS
LINKEDIN LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS

HET BLUEFIN FITNESS-TEAM.

VEILIGHEIDSINFORMATIE

LEES DE HANDLEIDING EN INSTRUCTIES VOORDAT JE DE TOUR FIT 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 geboorteafwijkingen of andere reproductieve schade veroorzaakt. Ga voor verdere informatie naar www.P65Warnings.ca.gov.

Waarschuwing:
Batterij Type: AAA x2
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.

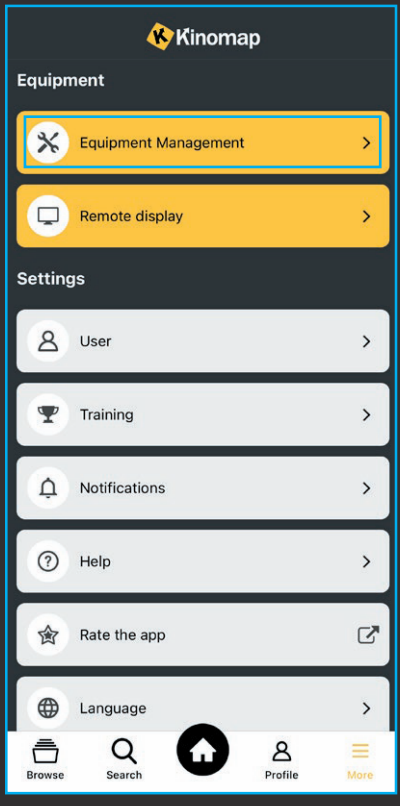
KINOMAP FITNESS-APP

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 FIT-console is ingeschakeld
- Synchroniseer de TOUR FIT met de KINOMAP-app door de volgende stappen te volgen:

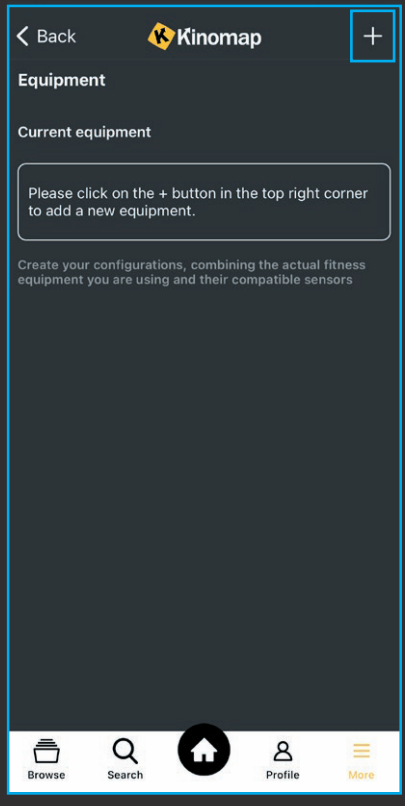
01

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



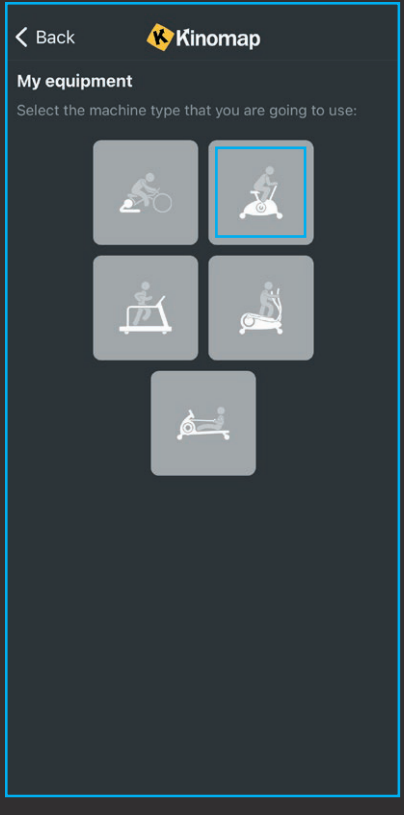
02

Druk op het + teken.



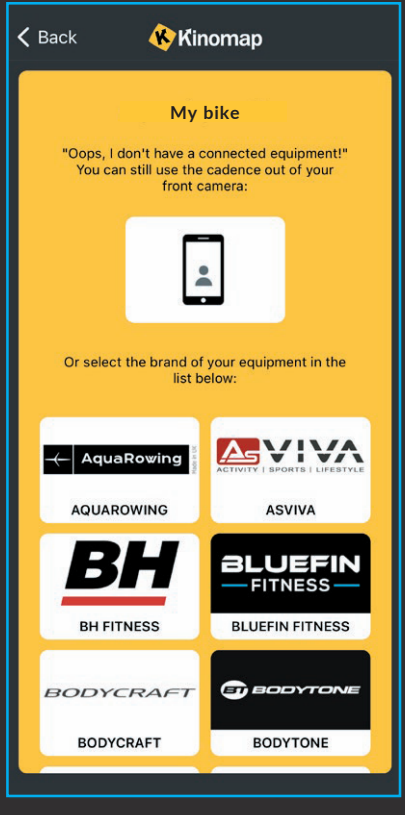
03

Selecteer het **fiets**



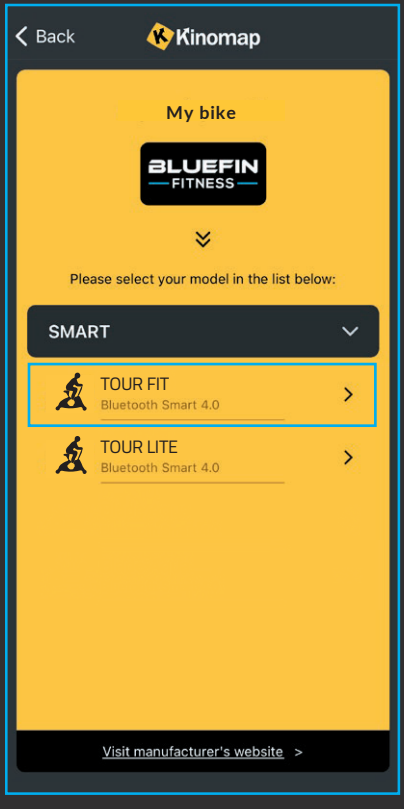
04

Selecteer het **Bluefin Fitness-pictogram**.



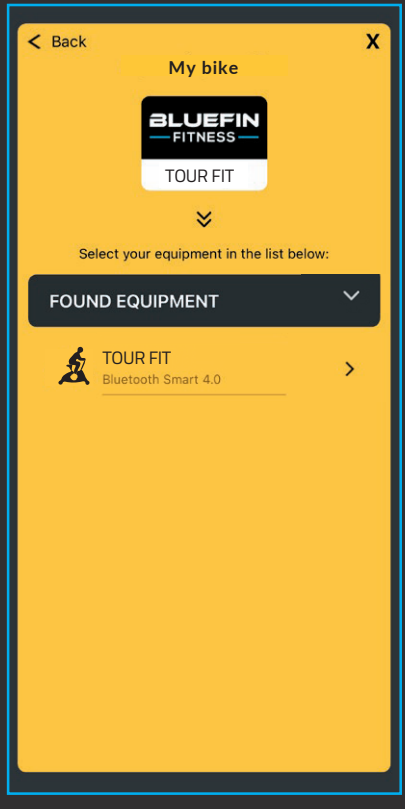
05

Selecteer **TOUR FIT** .



06

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



OPWARMEN EN AFKOELEN

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

DE VOLGENDE REKOEFENINGEN 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.

TECHNISCHE KENMERKEN

TOUR FIT

Model: TOUR FIT
nominale spanning: 100-240VAC
nominaal vermogen: 0.5A
frequentie: 50-60hz
Klasse:
Norm:
Maximaal gebruikersgewicht:

Bluetooth-type: Bluetooth 2.4g
Bluetooth-frequentie: 2,402 ghz - 2,480 ghz
Maximaal radiofrequentievermogen: -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

BLUEFIN
FITNESS

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

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/Tourfit_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 RODDMASKIN BLADE AQUA M-1. FÖR ATT DU SKA FÅ STÖRSTA MÖJLIGA NYTTA OCH GLÄDJE AV DIN RODDMASKIN 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 RODDMASKIN BLADE AQUA M-1. OM DU ÄR INTRESSERAD AV ATT LÄSA MER OM ANDRA PRODUKTER I VÅRT VÄXANDE SORTIMENT AV TRÄNINGSUTRUSTNING FÅR DU GÄRNA BESÖKA VÅR HEMSIDA: BLUEFINFITNESS.COM OCH FÖLJA OSS PÅ SOCIALA MEDIER:

FACEBOOK FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS
INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS
TWITTER @BLUEFIN_FITNESS
LINKEDIN LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS

HÄLSNINGAR FRÅN TEAMET PÅ BLUEFIN FITNESS.

SÄKERHETSINFORMATION

LÄS IGENOM DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER DIN TOUR FIT. 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 konstateras 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: AAA 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.

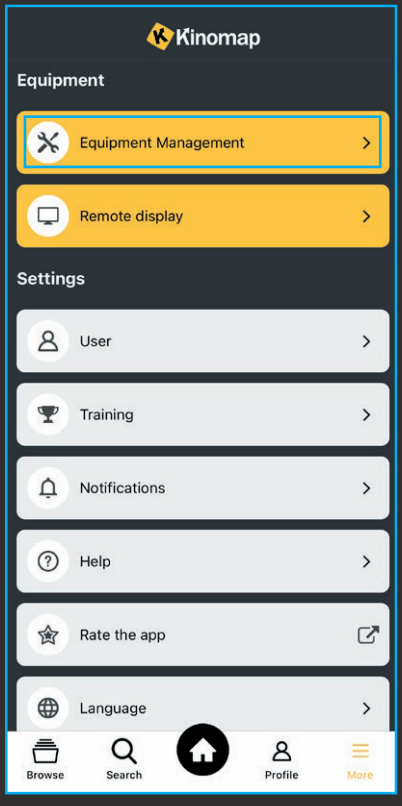
TRÄNINGSAPPEN KINOMAP

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 FIT-konsolen är påslagen och i vaket läge.
- Synka TOUR FIT med KINOMAP-appen på följande sätt:

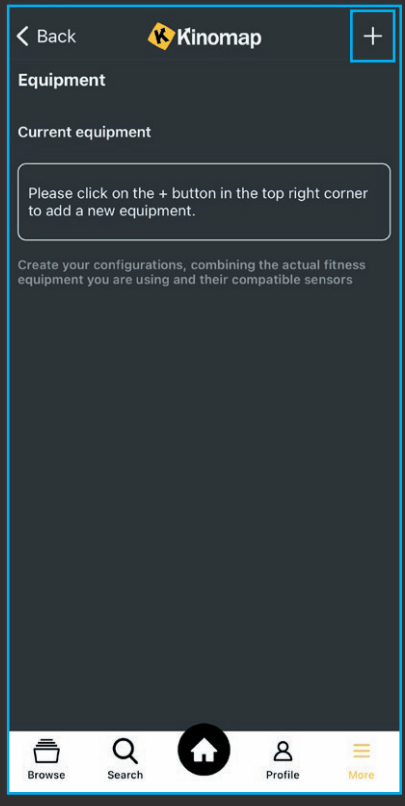
01

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



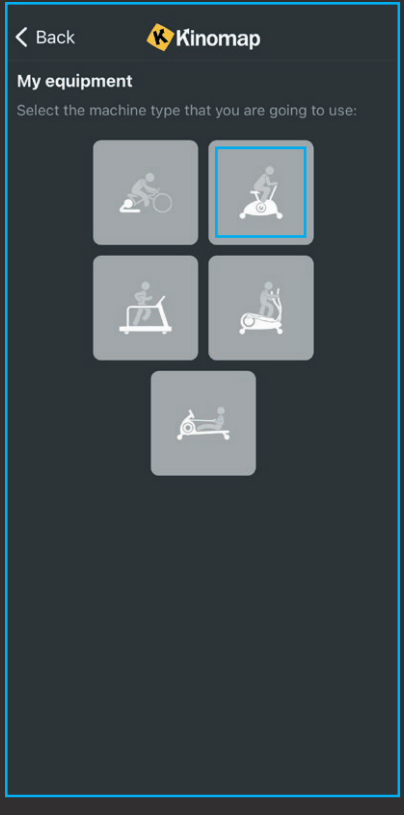
02

Tryck på ikonen **+**.



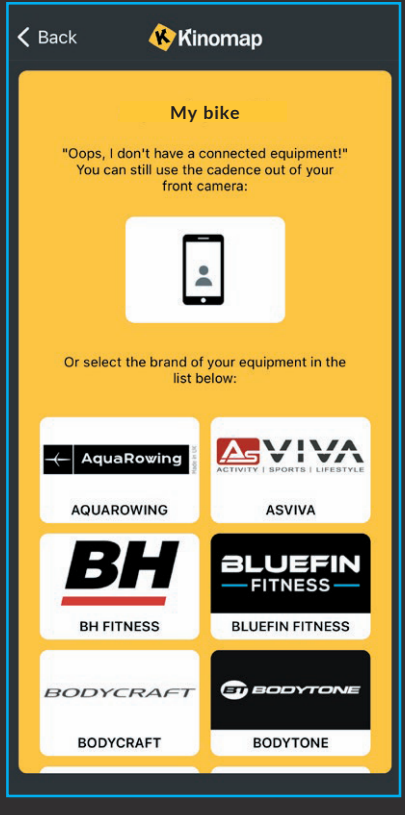
03

Välj **cykel**



04

Välj **Bluefin Fitness-ikonen**.

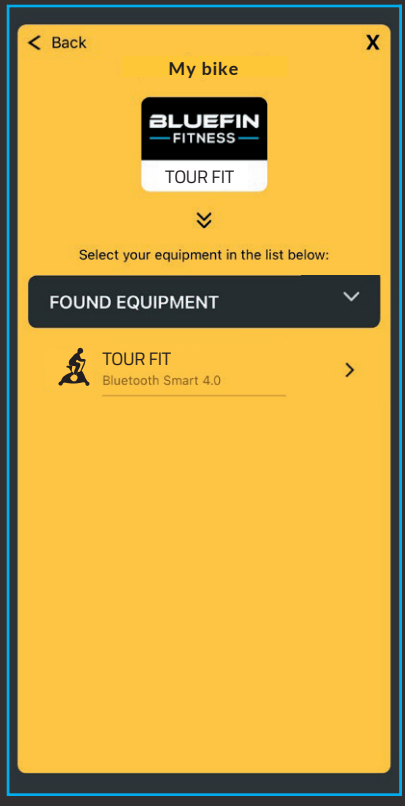


05

Välj **TOUR FIT** .

06

Lägg till din **TOUR FIT** 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.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

TOUR FIT

Modell: TOUR FIT
Märkspänning: 100-240VAC
nominell effekt: 0.5A
frekvens: 50-60hz
Klass:
Standard:
Max. användarvikt:

Bluetooth-typ: Bluetooth 2.4g
Bluetooth-frekvens: 2.402Ghz – 2.480ghz
Maximal radiofrekvenseffekt: -4.67 Dbm

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)
Bredbandiga överföringssystem;
Dataöverföringen använder 2,4 GHz ISM-band och bredbandig modulationsteknik;
Harmoniserad standard omfattar grundläggande kraven i artikel 3.2 i direktivet 2014/53/EU

BLUEFIN FITNESS

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.
- T ekniska 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/Tourfit_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 Penteada
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 YouTube BLUEFIN FITNESS