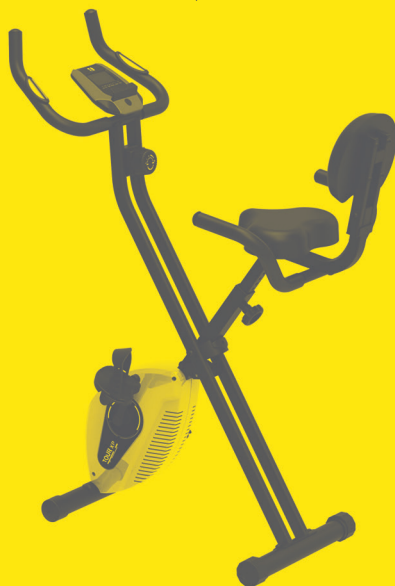


TOUR *XP*



CE

INSTRUCTION **MANUAL.**

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

BLUEFIN
— FITNESS —

WELCOME TO **BLUEFIN FITNESS**

Dear Customer,

We are pleased that you have chosen a device from the BLUEFIN FITNESS product range. BLUEFIN FITNESS sports equipment offers you the highest quality & latest technology.

In order to take full advantage of the device's performance, & to have many years of pleasure in your device, please read this manual carefully before commissioning & starting the training & use the device according to the instructions. The operational safety & function of the device can only be guaranteed if the general safety & accident prevention regulations of the legislator as well as the safety instructions in this user manual are observed. We assume no liability for damages caused by improper use or incorrect operation.



***Please make sure that all persons
using the device have read &
understood the user manual.***

SAFETY PRECAUTIONS

This general safety information must be observed when using this product. Read all instructions before using the product. Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if necessary.

Please keep this manual for future reference.

1. Before commencing assembly & use of your new equipment, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance & use of your equipment is important to ensure you get the safest & most effective fitness workout.
2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
3. If you are over 45 years old, have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.
4. The maximum user weight is 120Kg.
5. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training & consult your Doctor or Medical Professional.
6. Ensure that young children & pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only.

SAFETY PRECAUTIONS

7. The equipment should be placed on a hard, flat surface & at least 0.6 meters away from any obstacles.
8. Before using the equipment, please check all nuts & bolts of the equipment are tightened securely.
9. Care must be taken when lifting, moving or stowing the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
10. It is strongly recommended you wear appropriate clothing & footwear when using your equipment for your own personal comfort.
11. The equipment is not suitable for use as a medical device.
12. Do not ride the bike whilst standing up.
13. The braking system of the bike is speed dependent.



WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 45 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Save these instructions!

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

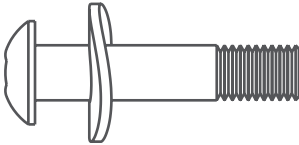


Before you start installation inspect & prepare all parts & screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.

NB/ Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components.

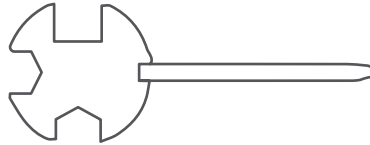
Hardware Packing List

A.



1. Socket Head Cap Screw
2. Curved Gasket

B.



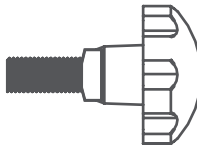
Spanner

C.



Allen Wrench

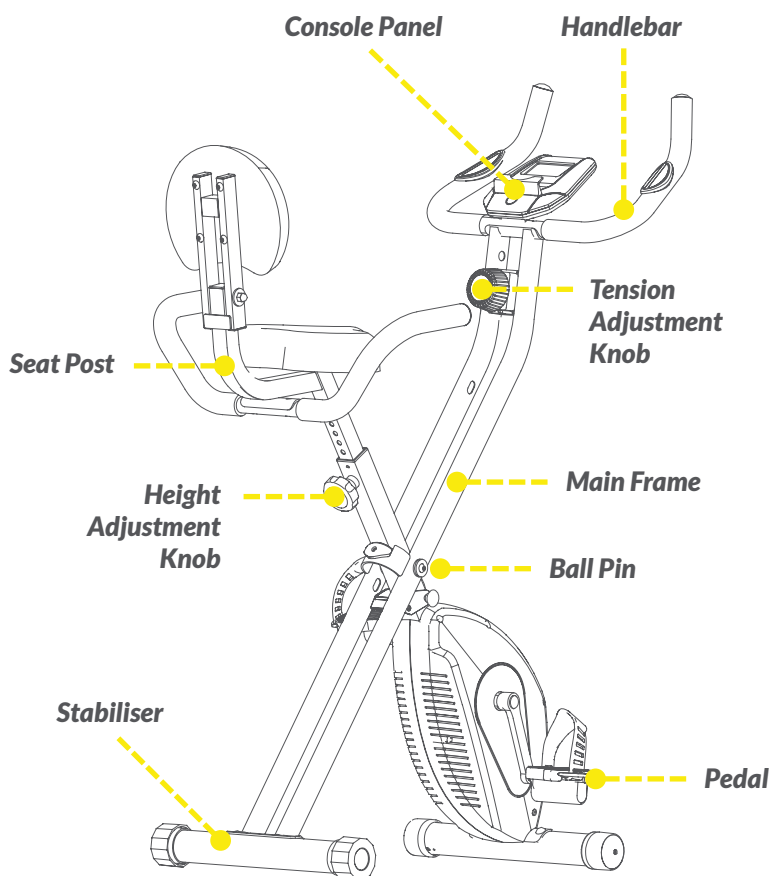
D.



Knob

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Main Parts List

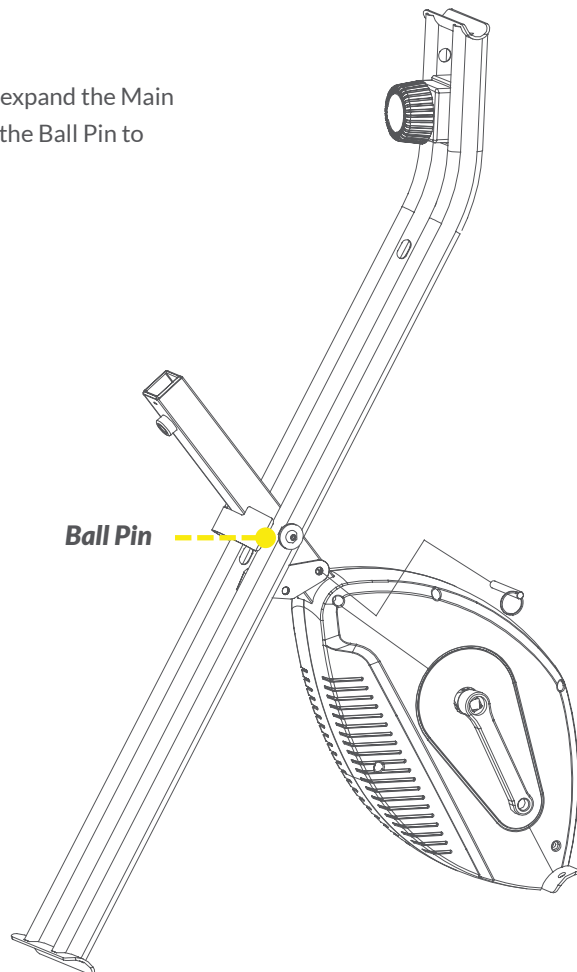


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1.

Install the Ball Pin

Pull the Ball Pin out to expand the Main Frame & then reinsert the Ball Pin to secure the position.

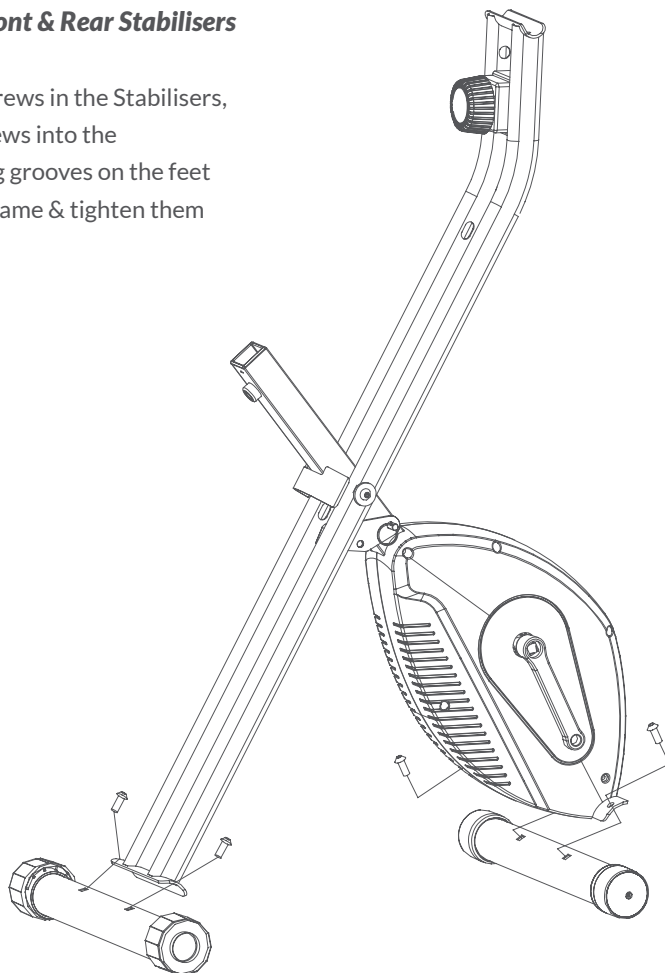


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 2.

Install the Front & Rear Stabilisers

Loosen the screws in the Stabilisers, insert the screws into the corresponding grooves on the feet of the Main Frame & tighten them securely.

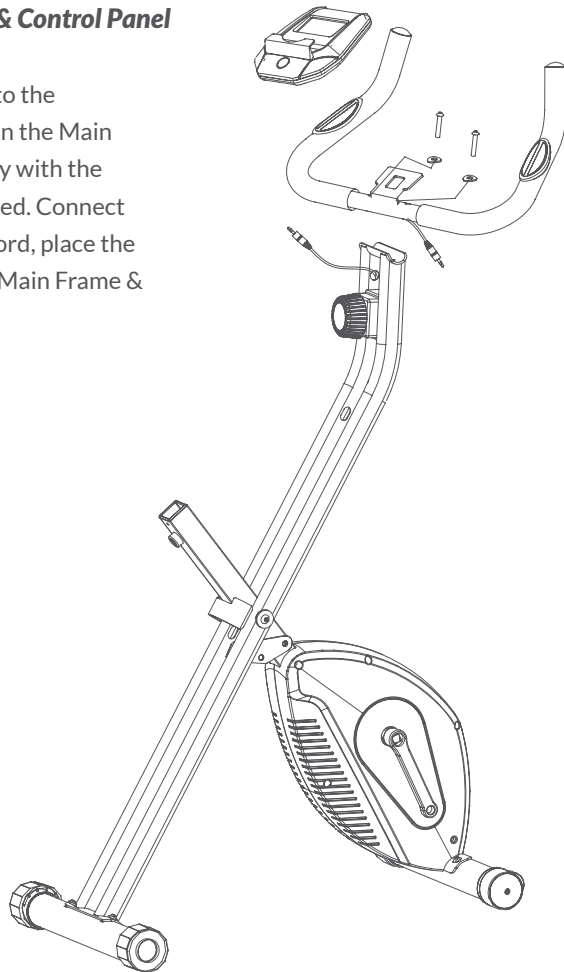


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 3.

Install the Handlebar & Control Panel

Place the Handlebar onto the corresponding grooves in the Main Frame & tighten securely with the screws & gaskets provided. Connect the power connection cord, place the Console Panel onto the Main Frame & tighten securely.

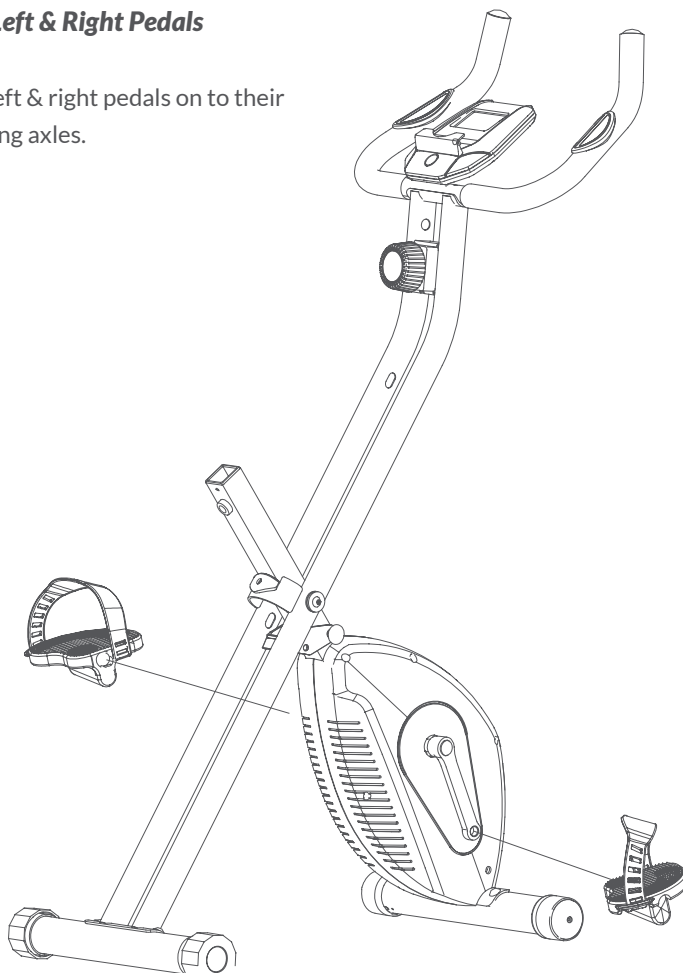


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4.

Install the Left & Right Pedals

Attach the left & right pedals on to their corresponding axles.

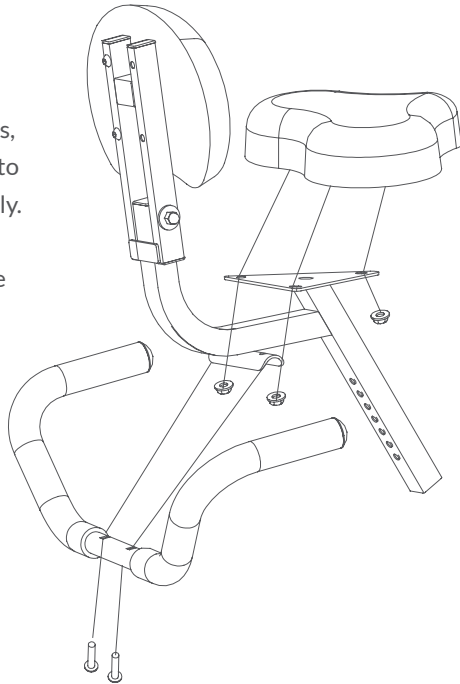


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5.

Install the Seat Handlebar & Seat Cushion

- a) Loosen the nylon nuts & washers, place the Seat Handlebar back on to the triangle plate & tighten securely.
- b) Place the Seat Cushion on to the triangle plate & tighten securely.



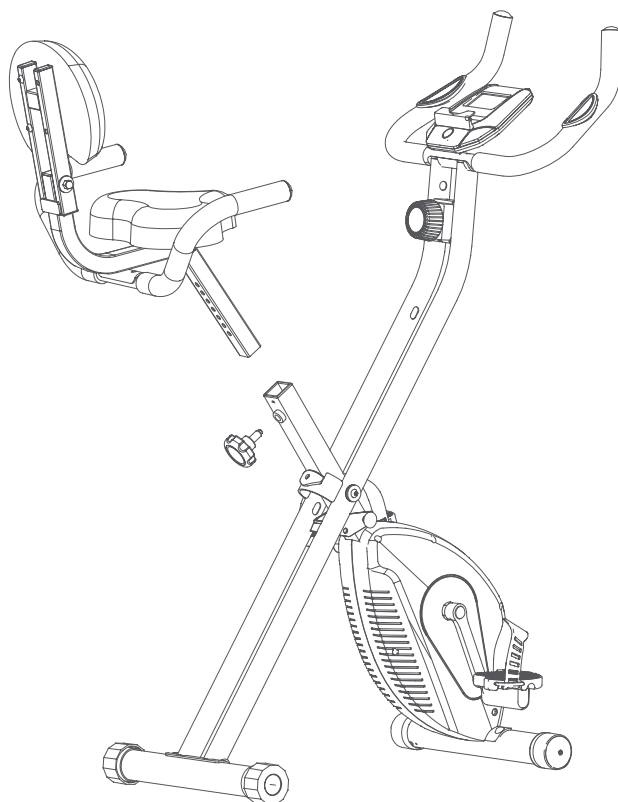
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6.

Install the Seat Post

Place the Seat Post on to the Main Frame & tighten securely.

NB/ Do not adjust the height of the Seat above the "STOP" marking on the Seat Post.

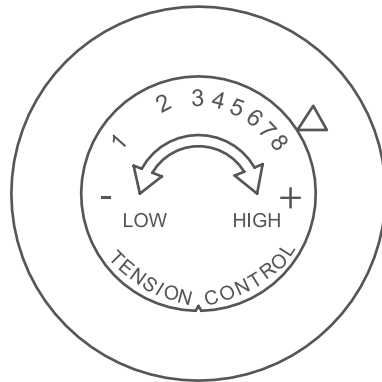
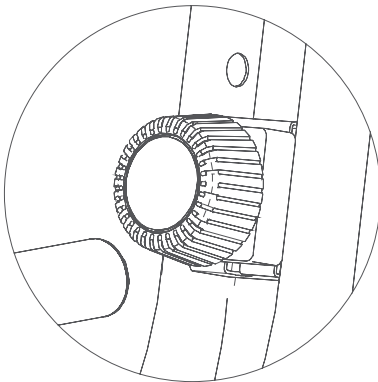


OPERATION INSTRUCTIONS



You should begin your “Exercise Period” at the resistance level & speed to suit your needs. Remember to start out slow & work your way up to the fitness level that you desire.

Tension Adjustment Knob

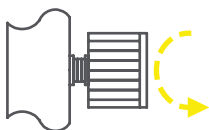
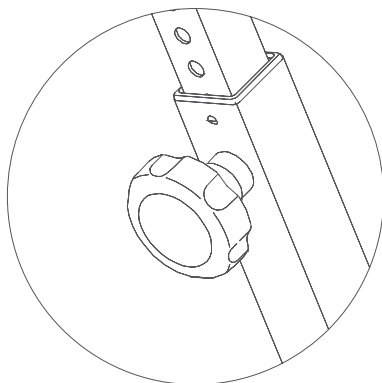


Increase & Decrease Tension

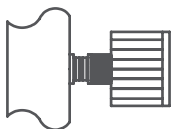
Increase tension by turning the knob clockwise (+). Decrease tension by turning the knob anti-clockwise (-).

OPERATION INSTRUCTIONS

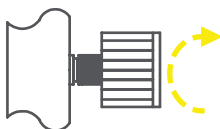
Height Adjustment Knob



A. Loosen the knob.



B. Adjust to the required height.



C. Tighten the knob securely.

OPERATION INSTRUCTIONS



Battery Replacement: The Console Panel uses 2 x AA batteries. Replace the batteries when the display begins to fade or the values appear to be very inaccurate.

To replace the batteries, remove the battery cover on the back of the Console Panel. Ensure the polarity is correctly aligned & reattach the battery cover. NB/ Once the batteries are removed, all data will be cleared to zero.

Console Panel

SCAN:	Cycles through each mode & displays the value for a few seconds.
TIME:	Displays the total length of the current workout.
SPEED:	Displays the current pedal speed.
DISTANCE:	Displays the current distance of the workout.
CALORIE:	Displays the total estimated calorie burn for the current workout.
PULSE:	Measures & displays heart-rate during the current workout when hands are resting on the handlebar pulse sensors.

OPERATION INSTRUCTIONS



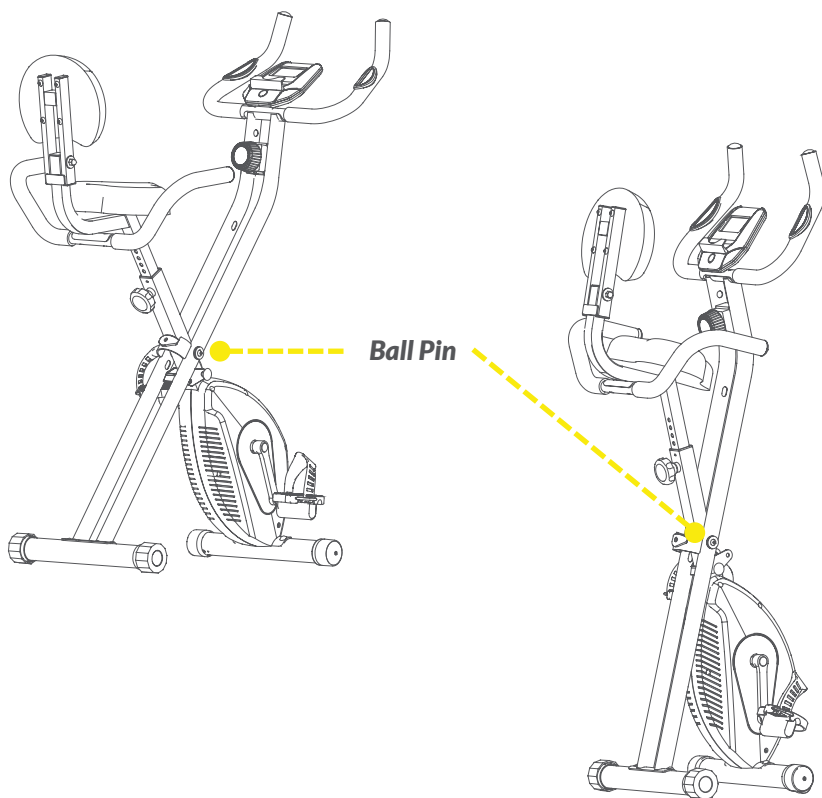
Mode Button

Press the **Mode Button** to switch between modes. Press & hold the **Mode Button** for 3 seconds to reset all data back to zero.

FOLDING & STORING AWAY

How to Fold...

Pull the Ball Pin out, safely fold the device & then reinsert the Ball Pin to secure the position. Once folded, store the device away safely away from children, pets & high traffic areas.



WARM UP & COOL DOWN!



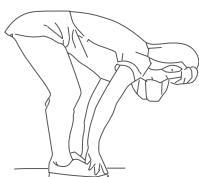
To prevent injuries you should start with warm-up, cool-down & stretching exercises before & after each workout.

No matter how much you do sports, please do some stretches to begin. The warm muscles will extend more easily. This reduces the risk of a spasm or muscle injury during exercise. To warm up we suggest the following stretching exercises as shown. Please do not overstretch or pull your muscles: "IF IT HURTS, STOP IT!"



Side Bends:

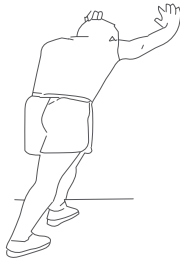
Pass your arm over your head & bend your upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds & slowly straighten yourself up. Repeat this 3 times for each side.



Toe Touch:

Slowly bend forward from your waist, letting your back & shoulders relax as you stretch towards your toes. Reach down as far as you can & hold for 15 counts. Relax & repeat 3 times.

WARM UP & COOL DOWN!



Calf-Achilles Stretch:

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



Quadriceps Stretch:

With one hand against a wall for balance, reach behind you & pull your right foot up. Bring your heel close to your buttocks & hold for 10-15 counts. Relax & repeat 3 times for each foot.



Inner Thigh Stretch:

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor & hold for 15 counts. Relax & repeat 3 times.

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 & 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.

BLUEFIN
— FITNESS —

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

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

Importer Address:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

www.bluefinfitness.com



Waste Electrical & 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 & 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 & electronic equipment.



Battery Directive

Do not dispose of any batteries with domestic waste. Please recycle or safely dispose of batteries in accordance with local regulations. Any batteries supplied by the manufacturer or distributor can be returned at the end of their lifetime for recycling & safe disposal. Charges incurred for transport to the manufacturer or distributor will be at the expense of the owner of the batteries.



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 BLUEFIN FITNESS

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für ein Gerät aus der BLUEFIN FITNESS-Produktreihe entschieden hast. Die Sportgeräte von BLUEFIN FITNESS bieten dir die höchste Qualität sowie die neueste Technologie.

Damit du dieses Gerät voll ausnutzen kannst und noch viele Jahre Freude daran hast, solltest du dir dieses Handbuch sorgfältig durchlesen, bevor du mit dem Training beginnst und es gemäß den Anweisungen verwendest. Die Betriebssicherheit sowie die Betriebsfunktionen dieses Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers sowie die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung eingehalten werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße oder fehlerhafte Verwendung verursacht wurden.



***Bitte stelle sicher, dass alle Personen,
die dieses Gerät verwenden, das
Benutzerhandbuch gelesen und
verstanden haben.***

SICHERHEITS VORKEHRUNGEN

Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt bei der Verwendung dieses Produkt beachtet werden. Bitte lies dir alle Vorschriften sorgfältig durch, bevor du das Gerät benutzt. Bewahre das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Bewahre diese Bedienungsanleitung gut auf, damit du zu einem späteren Zeitpunkt darin nachschlagen kannst.

1. Bevor du mit der Montage und Nutzung deines neuen Laufbands beginnst, solltest du dir die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und dich vergewissern, dass du die Informationen verstanden hast. Die richtige Inbetriebnahme, Wartung und Nutzung deines Geräts ist wichtig, um sicherzustellen, dass du so effektiv und gefahrlos wie möglich trainierst.
2. Achte darauf, dass das Gerät unter Beachtung der Anweisungen in der Montageanleitung zusammengebaut wurde.
3. Wenn du über 45 Jahre alt bist, gesundheitliche oder medizinische Probleme hast und/oder zum ersten Mal seit über zwölf Monaten trainierst, konsultiere bitte vor Gebrauch einen Arzt bzw. einen medizinischen Experten.
4. Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.
5. Wenn bei dir eines der folgenden Symptome auftritt: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindel, Übelkeit oder starke Muskel- oder Gelenkschmerzen, dann brich das Training bitte sofort ab und konsultiere einen Arzt bzw. einen medizinischen Experten.

SICHERHEITS VORKEHRUNGEN

6. Stelle sicher, dass kleine Kinder und Haustiere vom Gerät ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur zur Benutzung durch Erwachsene bestimmt.
7. Das Gerät sollte auf einer harten, ebenen Fläche und mindestens 0,6 m von Hindernissen entfernt aufgestellt werden.
8. Bevor du das Gerät verwendest, überprüfe bitte, ob alle Schrauben und Muttern des Geräts fest angezogen sind.
9. Achte beim Heben oder Wegstellen des Gerätes besonders auf deinen Rücken, um Verletzungen zu vermeiden. Wende stets die richtige Hebetechnik an und/oder bitte jemanden um Hilfe.
10. Es wird dringend empfohlen, geeignete Kleidung und Schuhe zu tragen, wenn du dieses Gerät benutzt.
11. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung als medizinisches Gerät geeignet.
12. Fahre nicht im Stehen Fahrrad.
13. Das Bremssystem des Fahrrads ist geschwindigkeitsabhängig.



Warnung: Bitte suche einen Arzt auf, bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst. Dies ist besonders wichtig für Personen, die älter als 45 Jahre sind bzw. für Personen mit Vorerkrankungen. Lies dir alle Anweisungen durch, bevor du das Fitnessgerät benutzt. Wir lehnen jegliche Haftung für Verletzungen oder Sachschäden ab, die durch die Nutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

Bitte bewahre diese Anleitung auf!

MONTAGEANLEITUNG

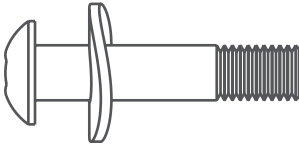


Überprüfe und bereite alle in diese Anleitung enthaltenen Teile und Schrauben vor, bevor du mit der Montage beginnst. Wenn du den Karton öffnest, findest du die folgenden Teile vor.

Hinweis: Einige der kleineren Komponenten sind möglicherweise auf größere Komponenten vormontiert.

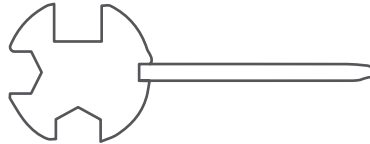
Liste der Eisenwaren

A.



1. Inbus-Kappenschraube
2. Gebogener Dichtungsring

B.



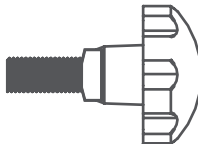
Maulschlüssel

C.



Innensechskantschlüssel

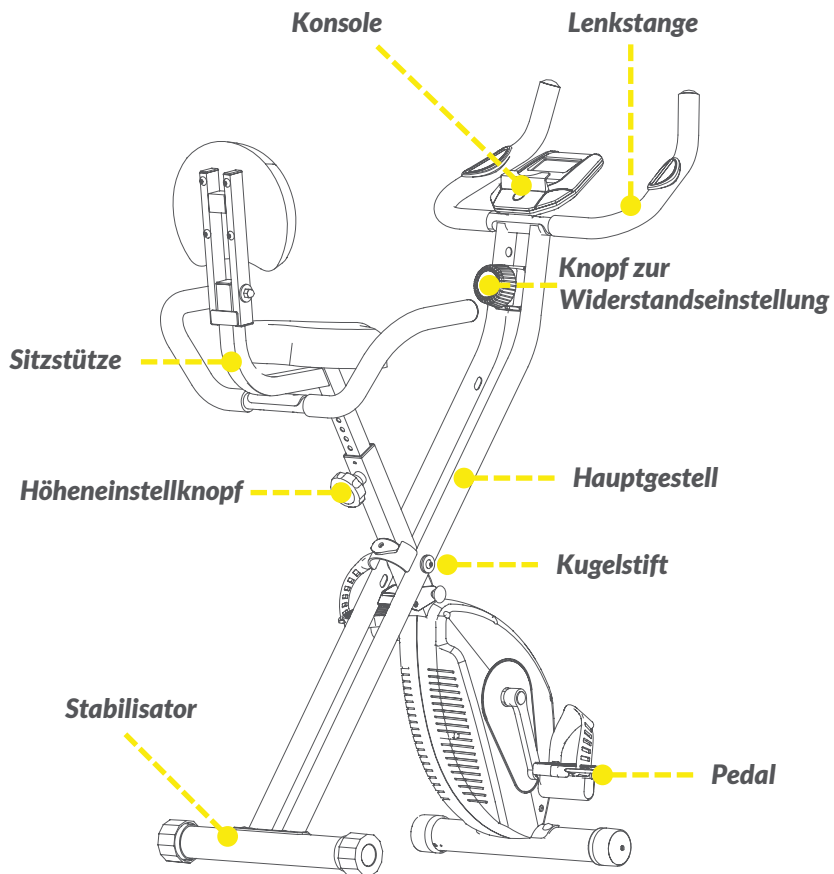
D.



Knopf

MONTAGEANLEITUNG

Liste der Einzelteile

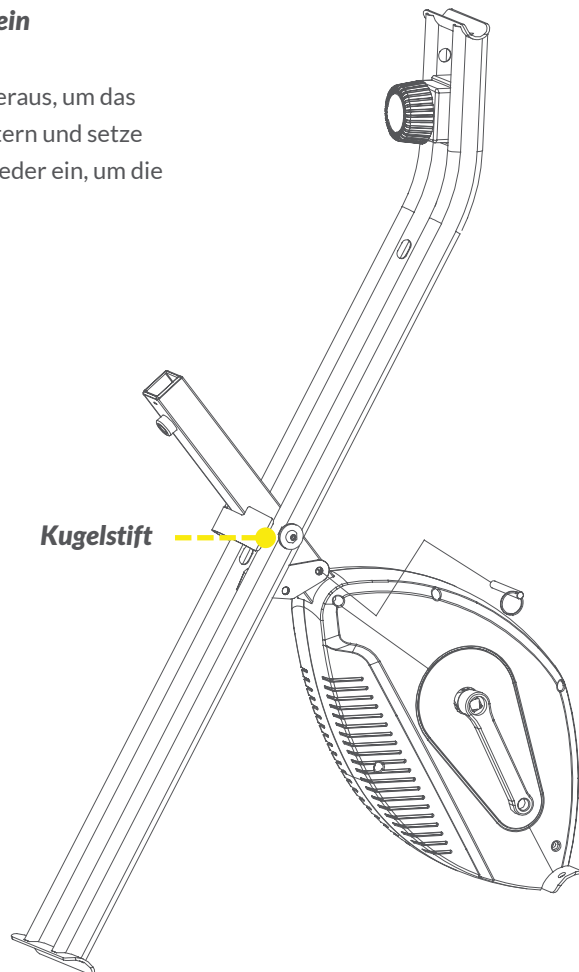


MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1.

Setze den Kugelstift ein

Ziehe den Kugelstift heraus, um das Hauptgestell zu erweitern und setze dann den Kugelstift wieder ein, um die Position zu sichern.

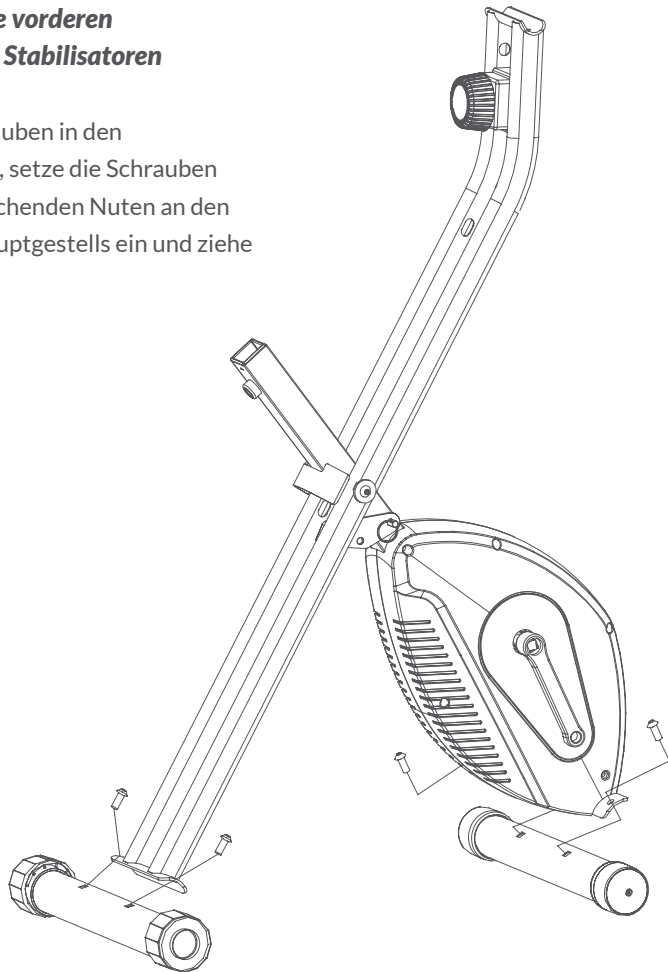


MONTAGEANLEITUNG

Schritt 2.

Installiere die vorderen und hinteren Stabilisatoren

Löse die Schrauben in den Stabilisatoren, setze die Schrauben in die entsprechenden Nuten an den Füßen des Hauptgestells ein und ziehe sie fest an.

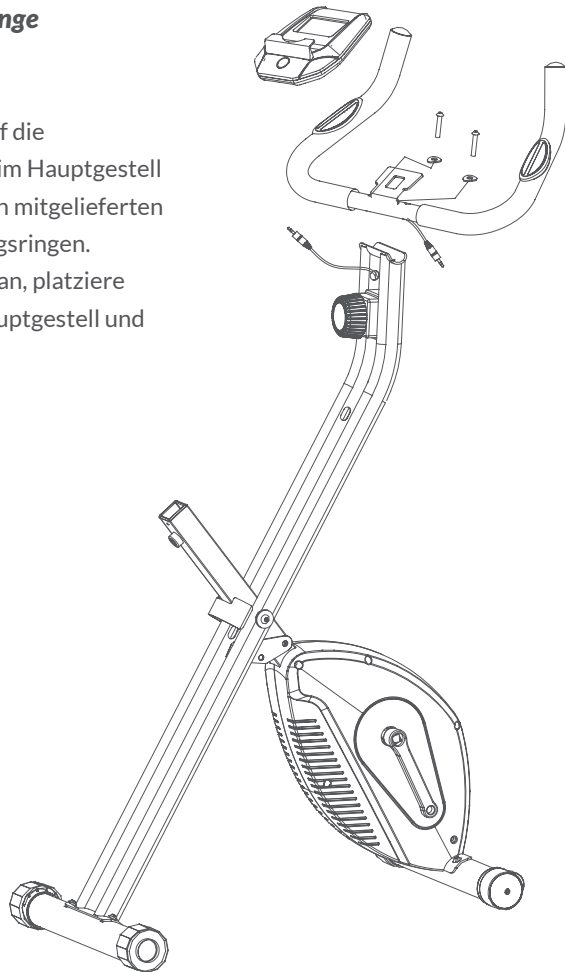


MONTAGEANLEITUNG

Schritt 3.

Installiere die Lenkstange und die Konsole

Setze die Lenkstange auf die entsprechenden Nuten im Hauptgestell und befestige sie mit den mitgelieferten Schrauben und Dichtungsringen. Schließe das Netzkabel an, platziere die Konsole auf dem Hauptgestell und befestige sie dort.

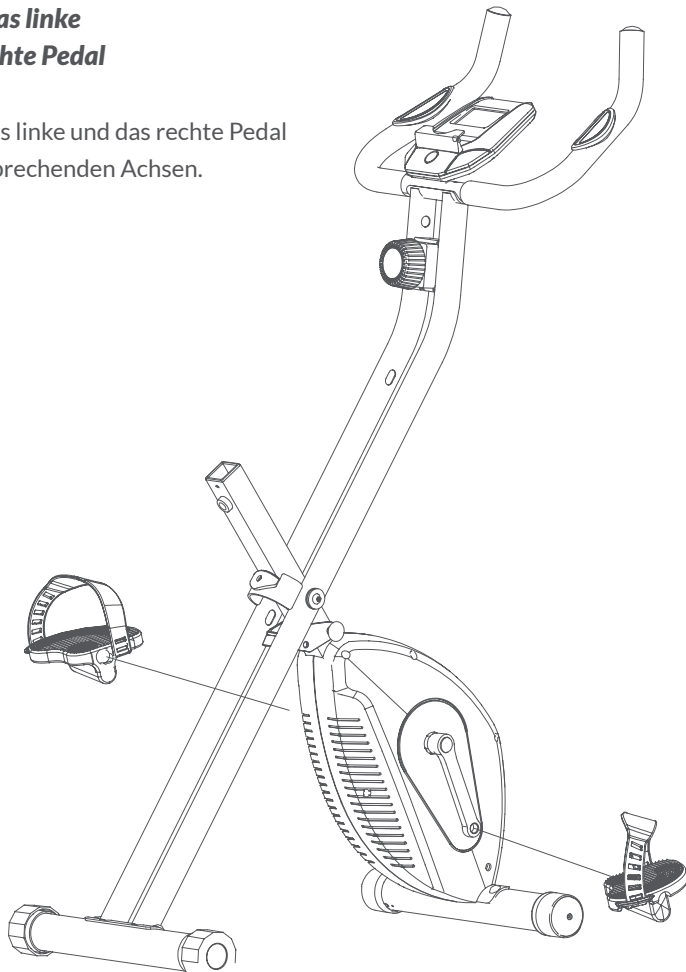


MONTAGEANLEITUNG

Schritt 4.

Befestige das linke und das rechte Pedal

Befestige das linke und das rechte Pedal
an den entsprechenden Achsen.



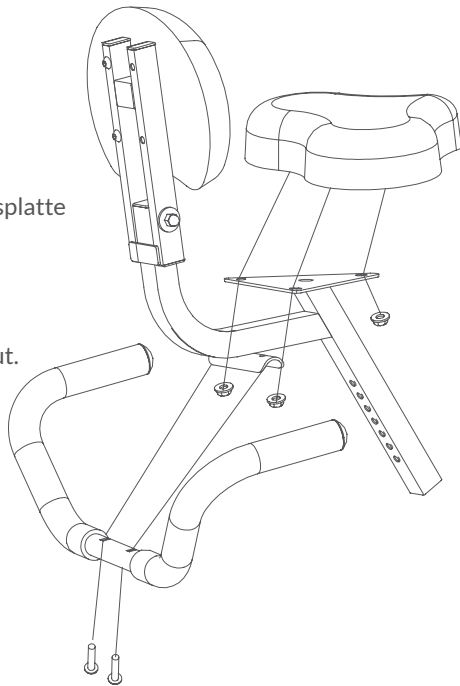
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 5.

Befestige den Sitzlenker und das Sitzkissen

a) Löse die Nylonmuttern und Unterlegscheiben, platziere den Sitzlenker wieder auf der Dreiecksplatte und befestige ihn wieder.

b) Platziere das Sitzkissen auf der Dreiecksplatte und befestige es gut.



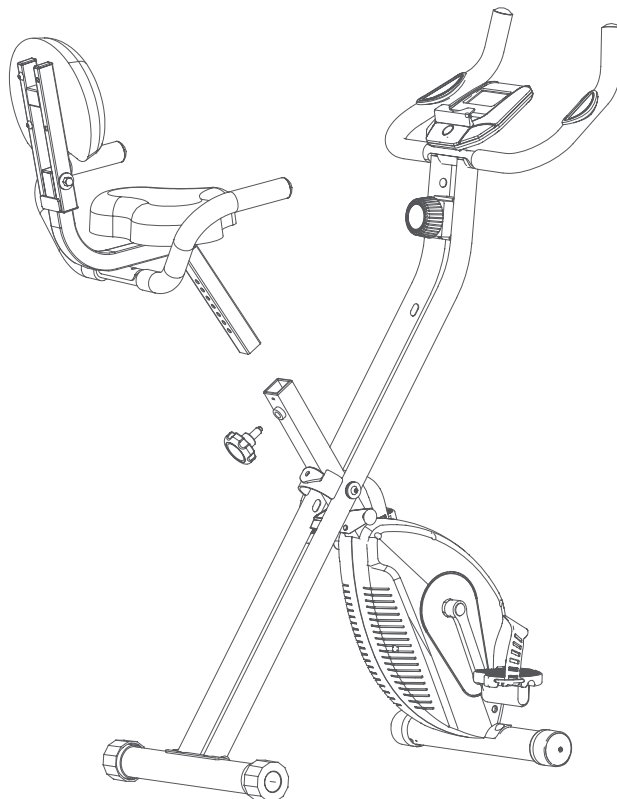
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 6.

Installiere die Sattelstütze

Platziere die Sitzstütze auf dem Hauptgestell und ziehe sie fest an.

Hinweis: Passe die Höhe des Sitzes nicht über der Markierung „STOP“ auf der Sitzstütze an.

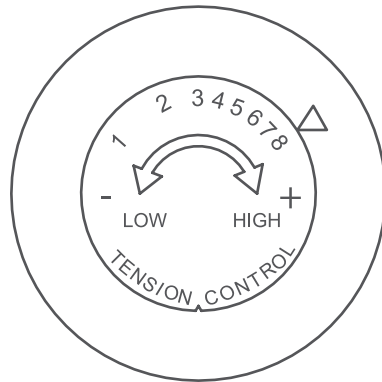
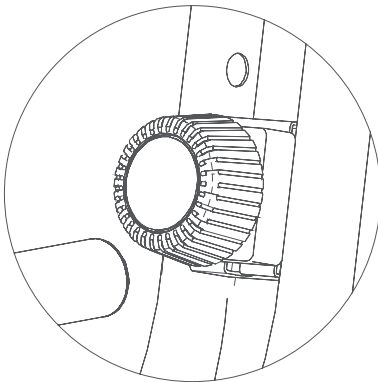


BEDIENUNG SANLEITUNG



Du solltest zu Beginn deines Trainingsprogramms das Widerstandsniveau und die Geschwindigkeit wählen, die deinen Bedürfnissen entsprechen. Denke daran, langsam anzufangen und dich dann auf das gewünschte Fitnessniveau zu bringen.

Knopf zur Widerstandseinstellung

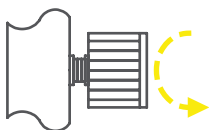
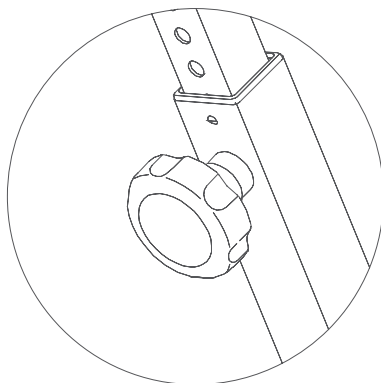


Widerstand erhöhen und verringern

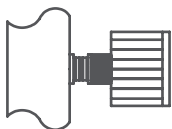
Erhöhe den Widerstand, indem du den Knopf im Uhrzeigersinn drehst (+).
Verringere den Widerstand, indem du den Knopf gegen den Uhrzeigersinn drehst (-).

BEDIENUNG SÄNLEITUNG

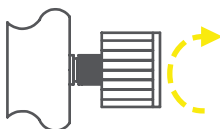
Höheneinstellknopf



A. Löse den Knopf.



B. Stelle die gewünschte Höhe ein.



C. Ziehe den Knopf fest an.

BEDIENUNG SANLEITUNG



Batteriewechsel: Die Konsole verwendet 2 AA-Batterien. Ersetze die Batterien, wenn die Anzeige zu verblassen beginnt oder die Werte sehr ungenau erscheinen.

Entferne zum Ersetzen der Batterien die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Konsole. Stelle sicher, dass die Polarität richtig ausgerichtet ist und bringe die Batterieabdeckung wieder an.
Hinweis: Sobald die Batterien entfernt wurden, werden alle Daten auf Null gelöscht.

Konsole

SCAN:	Durchläuft jeden Modus und zeigt den Wert einige Sekunden lang an.
TIME:	Zeigt die Gesamtlänge des aktuellen Trainings an.
SPEED:	Zeigt die aktuelle Pedalgeschwindigkeit an.
DISTANCE:	Zeigt die aktuelle Entfernung des Trainings an.
CALORIE:	Zeigt den geschätzten Gesamtkalorienverbrauch für das aktuelle Training an.
PULSE:	Misst und zeigt die Herzfrequenz während der aktuellen Trainingseinheit an, wenn die Hände auf den Lenkerpulssensoren ruhen.

BEDIENUNG SÄNLEITUNG



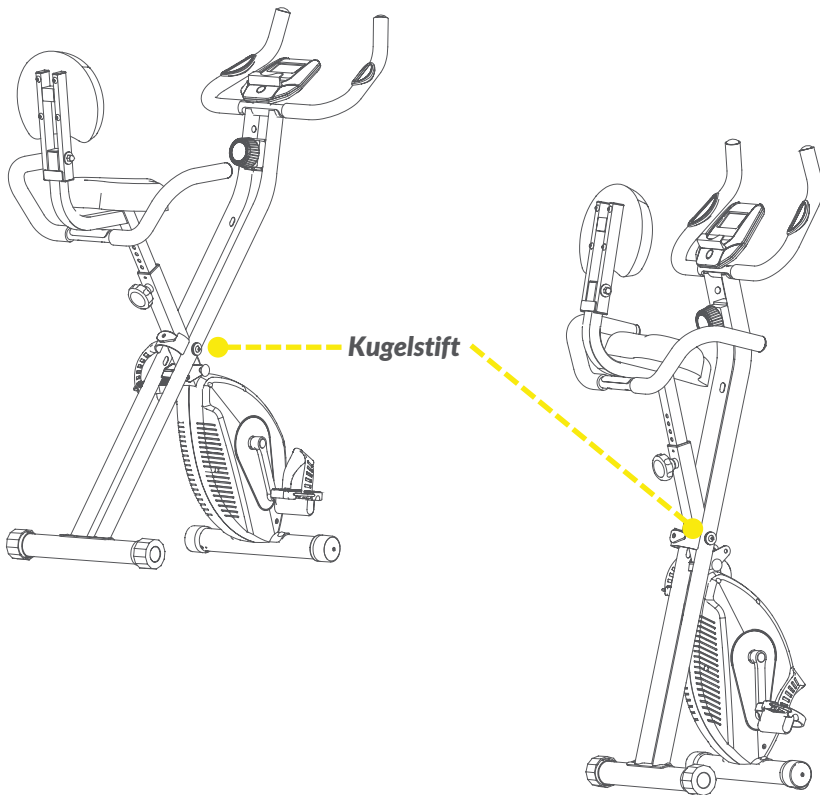
Modustaste

Drücke die **Modustaste**, um zwischen den Modi zu wechseln. Halte die **Modustaste** drei Sekunden lang gedrückt, um alle Daten auf Null zurückzusetzen.

ZUSAMMENKLAPPEN & LAGERN

Wie du das Gerät zusammenklappst...

Ziehe den Kugelstift heraus, klappe das Gerät sicher zusammen und setze den Kugelstift wieder ein, um die Position zu sichern. Bewahre das Gerät nach dem Zusammenklappen sicher vor Kindern, Haustieren und stark frequentierten Bereichen auf.

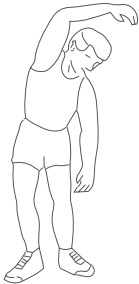


AUFWÄRM- & ABKÜHLPHASE



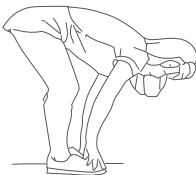
Um Verletzungen vorzubeugen, solltest du vor jedem Training mit einer Aufwärmphase beginnen und nach jeder Trainingseinheit Abkühl- und Dehnungsübungen machen.

Bitte führe einige Dehnübungen durch, bevor du mit dem Training beginnst, egal wie viel du Sport treibst. Warme Muskeln dehnen sich leichter aus. Dadurch wird das Risiko eines Krampfes oder einer Muskelverletzung während des Trainings verringert. Zum Aufwärmen empfehlen wir die folgenden Dehnübungen: Bitte übertreibe es nicht mit den Dehnübungen und zerre nicht an deinen Muskeln: "WENN ES WEHTUT, DANN HÖRE AUF!"



Seitliches Beugen:

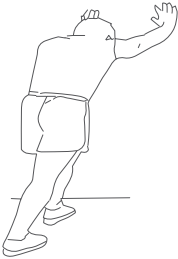
Führe deinen Arm über deinen Kopf und beuge deinen Oberkörper in die gleiche Richtung. Halte diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richte dich dann langsam auf. Wiederhole diese Übung dreimal für jede Seite.



Zehen berühren:

Beuge sich langsam von deiner Taille nach vorne und entspanne dabei deinen Rücken und deine Schultern entspannen, während du dich in Richtung deiner Zehen streckst. Strecke dich so weit wie möglich strecken und halte diese Position 15 Sekunden lang. Löse danach die Spannung und wiederhole diese Übung dreimal.

AUFWÄRM- & ABKÜHLPHASE



Dehnen der Waden/Achillessehnen:

Lehne dich an eine Wand. Dein linkes Bein befindet sich vor dem rechten, die Arme sind nach vorn gerichtet. Halte dein rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, beuge dann das linke Bein und lehne dich nach vorne, indem du deine Hüfte zur Wand bewegst. Halte die Spannung und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein für 15 Sekunden. Löse die Spannung und wiederhole die Übung dreimal für jedes Bein.



Dehnung des Quadrizeps:

Stütze dich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht besser zu halten. Greife nach hinten und ziehe deinen rechten Fuß nach oben. Bringe deine Ferse nahe an dein Gesäß und halte diese Position 10-15 Sekunden lang. Löse die Spannung und wiederhole die Übung dreimal für jedes Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkel:

Setze dich auf den Boden und drücke deine Fußsohlen aneinander. Dabei zeigen die Knie nach außen. Ziehe die Füße so nahe wie möglich zur Leiste hin. Schiebe deine Knie vorsichtig in Richtung Boden und halte diese Position für 15 Sekunden. Löse danach die Spannung und wiederhole diese Übung dreimal.

HERSTELLERGARANTIE



Die Bluefin-Garantie deckt alle technischen Fehler deines Artikels ab. Wenn du einen Garantieanspruch geltend machen musst, kontaktiere uns per E-Mail unter:

support@bluefintrading.co.uk

Diese Garantie deckt Folgendes nicht ab:

- Allgemeine Gebrauchsspuren und Abnutzungsspuren.
- Wasserschäden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschäden und Kratzer durch unsachgemäße Verwendung oder Herunterfallen.
- Elektronische Schäden durch unsachgemäße Verwendung oder Herunterfallen.

Deine Garantie beginnt mit Erhalt der Lieferung, technische Mängel sind 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.

BLUEFIN
— FITNESS —

EU-KONFORMITÄT SERKLÄRUNG

Die neueste und aktuelle EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt findest du unter:
www.bluefinfitness.com/manuals/tourXP_DoC.pdf

Dirección del Importador:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

www.bluefinfitness.com



Elektro- und Elektronikabfälle

Entsorge dieses Gerät nicht im Hausmüll. Die Komponenten des Geräts müssen gemäß den örtlichen Vorschriften separat recycelt oder entsorgt werden. Der Systembetreiber kann am Ende der Lebensdauer auch alle elektrischen und elektronischen Altgeräte an den Hersteller zurücksenden. Die Kosten für den Transport zum Hersteller gehen zu Lasten des Eigentümers der elektrischen und elektronischen Abfallgeräte.



Batterierichtlinie

Entsorge keine Batterien im Hausmüll. Bitte recycle oder entsorge die Batterien gemäß den örtlichen Vorschriften. Vom Hersteller oder Händler gelieferte Batterien können am Ende ihrer Lebensdauer zum Recycling und zur sicheren Entsorgung zurückgegeben werden. Die Kosten für den Transport zum Hersteller oder Händler gehen zu Lasten des Eigentümers der Batterien.



Recyclen von Verpackungsmaterialien

Entsorge Verpackungen nicht im Hausmüll. Alle Verpackungsmaterialien können gemäß den örtlichen Vorschriften sicher recycelt werden.

BIENVENIDO A **BLUEFIN FITNESS**

Querido Cliente,

Estamos encantados de que hayas elegido una máquina de la gama de productos de BLUEFIN FITNESS. Los equipos deportivos de BLUEFIN FITNESS te ofrecen la mayor calidad y la última tecnología.

Para aprovechar al máximo el funcionamiento de la máquina, y para disfrutar durante muchos años de tu máquina, por favor, lee este manual atentamente antes de planear y comenzar un entrenamiento y usa la máquina de acuerdo con las instrucciones. La seguridad en el uso y funcionamiento de la máquina sólo se puede garantizar si se cumplen las normas generales de prevención de riesgos y accidentes de la legislación y también las instrucciones de seguridad de este manual del usuario. No nos responsabilizamos de ningún daño causado por el uso inapropiado o incorrecto.



Por favor, asegúrate de que todas las personas que usen la máquina han leído y entendido el manual de usuario.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Se debe cumplir esta información general de seguridad cuando se use este producto. Lee todas las instrucciones antes de usar el producto. Guarda el manual de usuario en un lugar seguro para consultarlo en cualquier momento que lo necesites.

Por favor, guarda este manual para futuras consultas.

1. Antes de empezar a montar y usar tu nuevo equipo, lee atentamente el manual de instrucciones para entender la información que se proporciona. La instalación, el mantenimiento y el uso correctos de tu equipo son importantes para asegurarte de que obtienes el entrenamiento de fitness más seguro y efectivo.
2. Por favor, asegúrate de que el equipo se ha montado de acuerdo con el manual de montaje.
3. Si tienes más de 45 años, tienes problemas de salud o médicos y/o si esta es la primera vez que haces ejercicio en los últimos 12 meses, por favor, consulta con tu médico o con un Profesional de la Medicina antes de usarlo.
4. El peso máximo admitido es de 120kg.
5. Si sientieras alguno de los siguiente síntomas, que incluyen: dolor de cabeza, presión en el pecho, latido irregular, dificultad respiratoria, mareos, náuseas o dolor agudo en músculos o articulaciones, suspende el entrenamiento inmediatamente y consulta con tu médico o un Profesional de la Medicina.
6. Asegúrate de que los niños y mascotas se mantienen alejados del equipo para evitar lesiones. El equipo es sólo para uso de adultos.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

7. El equipo debe situarse sobre una superficie dura y plana y, al menos, a 0,6 metros de distancia de cualquier obstáculo.
8. Antes de usar el equipo, por favor, comprueba que todas la tuercas y pernos del equipo están bien ajustados
9. Ten cuidado al levantar, mover o guardar el equipo para no dañar tu espalda. Utiliza siempre las técnicas adecuadas para levantar pesos y/o busca ayuda si lo necesitas.
10. Se recomienda encarecidamente que uses la ropa y calzado adecuados cuando uses el equipo para tu propia comodidad.
11. El equipo no es adecuado para uso médico.
12. No uses la bicicleta en pie.
13. El sistema de frenado de la bicicleta depende de la velocidad.



AVISO: Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulta a un médico. Esto es especialmente importante para individuos de más de 45 años o personas con problemas de salud pre-existentes. Lee todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness. No nos hacemos responsables de las lesiones o daños a la propiedad derivados del uso de este producto.

¡Guarda estas instrucciones!

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

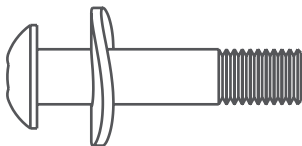


Antes de comenzar la instalación, inspecciona y prepara todas las piezas y tornillos que aparecen en este manual. Cuando abras la caja, encontrarás las siguientes partes.

Nota: Algunos de los componentes más pequeños pueden estar pre-fijados a los componentes más grandes.

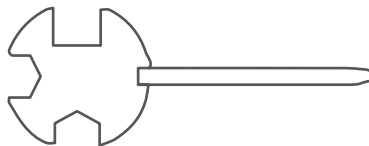
Lista de Tornillería

A.



1. Tornillo de Cabeza Hexagonal.
2. Arandela Curvada

B.



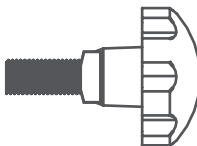
Llave Fija

C.



Llave Allen

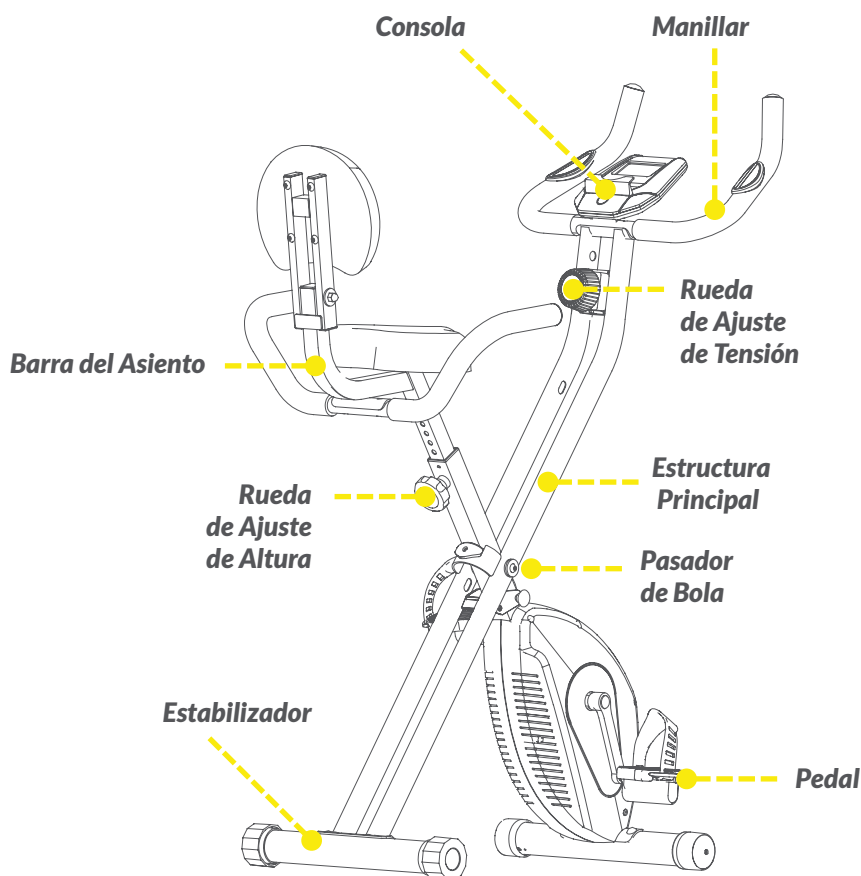
D.



Rueda

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Lista de Piezas Principales

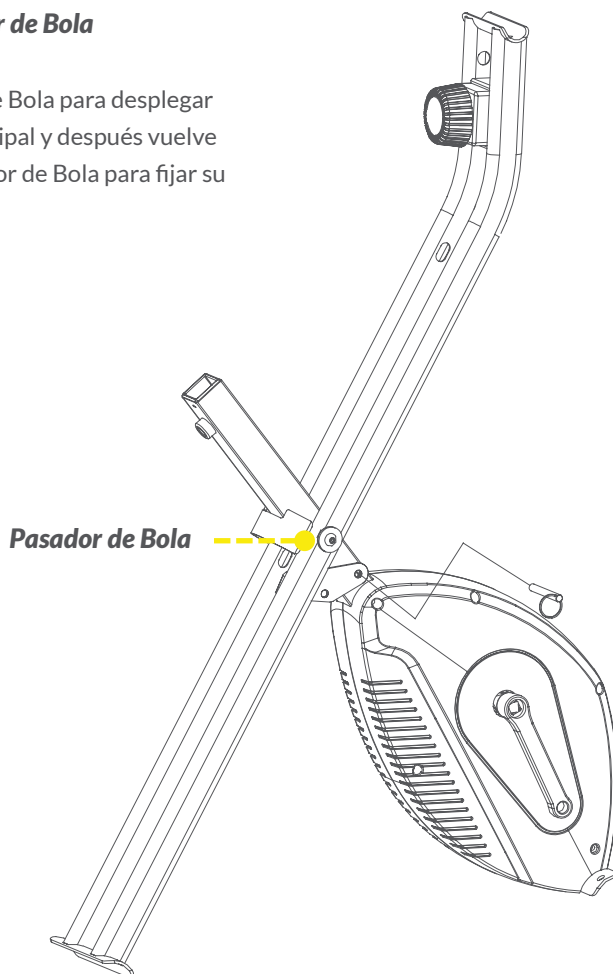


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1.

Instala el Pasador de Bola

Tira del Pasador de Bola para desplegar la Estructura Principal y después vuelve a insertar el Pasador de Bola para fijar su posición.

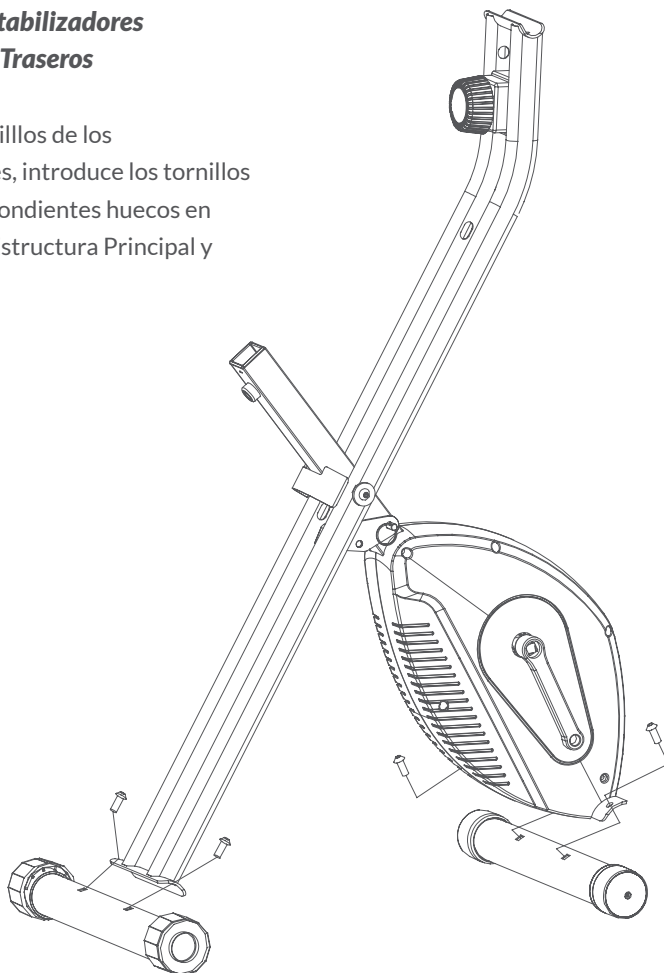


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 2.

Instala los Estabilizadores Delanteros y Traseros

Afloja los tornillos de los Estabilizadores, introduce los tornillos en los correspondientes huecos en los pies de la Estructura Principal y ajústalos bien.



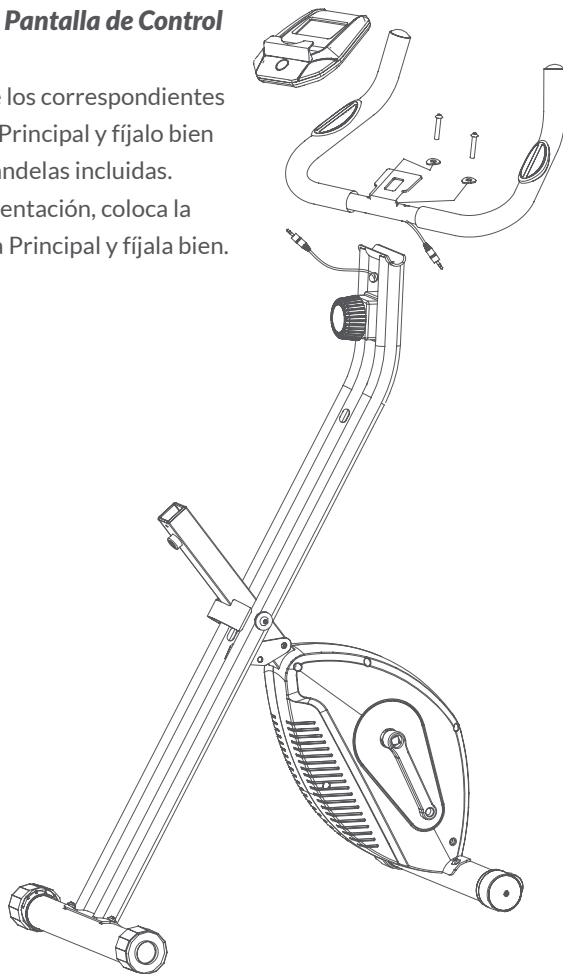
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 3.

Instala el Manillar y la Pantalla de Control

Coloca el Manillar sobre los correspondientes huecos de la Estructura Principal y fíjalo bien con los tornillos y las arandelas incluidas.

Conecta el cable de alimentación, coloca la Consola en la Estructura Principal y fíjala bien.

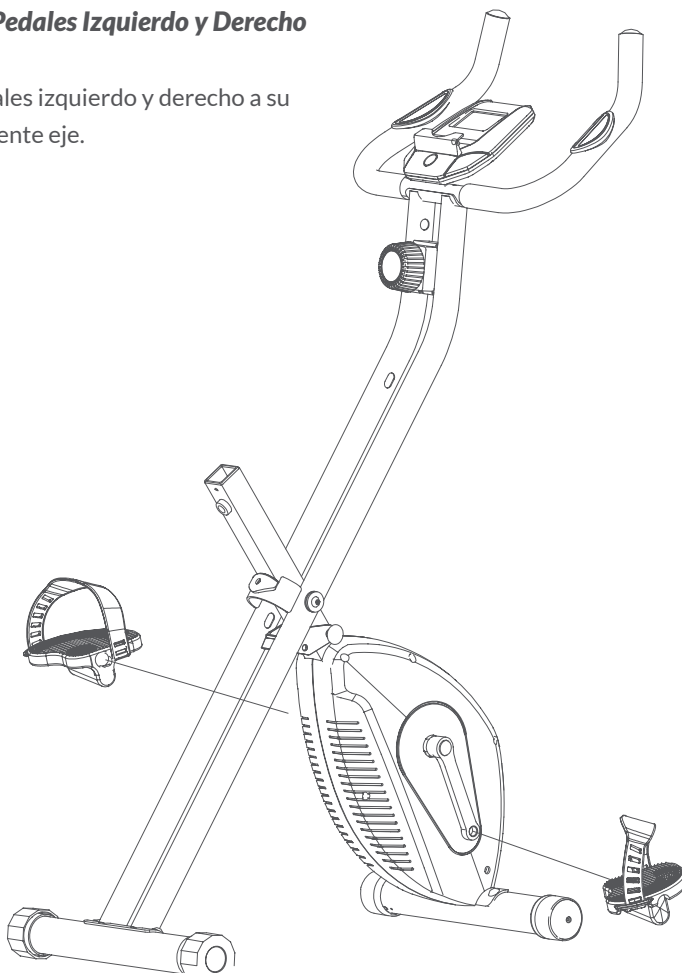


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 4.

Instala los Pedales Izquierdo y Derecho

Une los pedales izquierdo y derecho a su correspondiente eje.



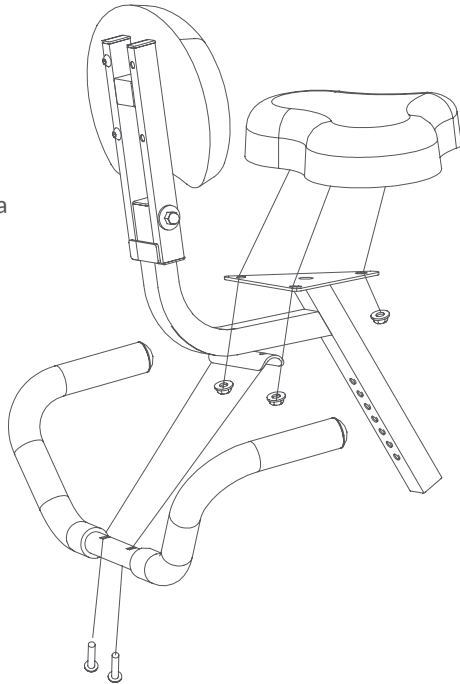
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 5.

Instala el Manillar del Asiento y el Sillín

a) Afloja las tuercas de nylon y las arandelas, coloca el Manillar del Asiento sobre la parte trasera de la placa triangular y fíjala bien.

b) Coloca el Sillín sobre la placa triangular y apriétala bien.



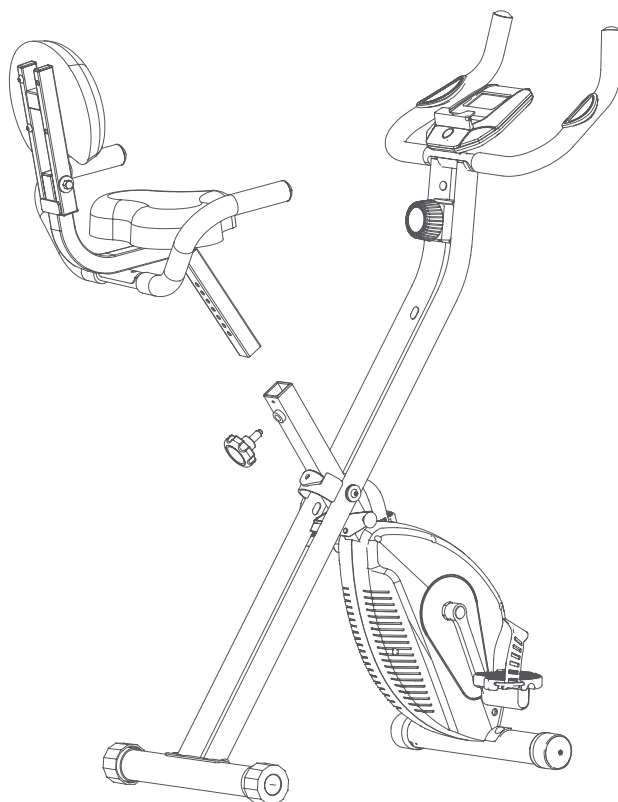
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 6.

Instala la Barra del Asiento

Coloca la Barra del Asiento en la Estructura Principal y fíjala bien.

Nota: No ajustes la altura del Asiento por encima de la marca "STOP" de la Barra del Asiento.

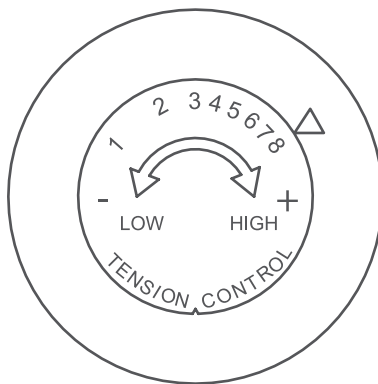
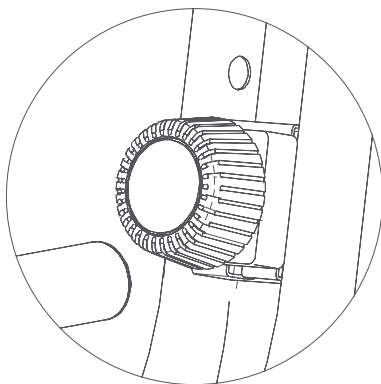


INSTRUCCIONES DE USO



Deberías empezar tu "Periodo de Ejercicios" con un nivel de resistencia y velocidad que se ajusten a tus necesidades. Recuerda empezar lentamente e ir aumentando hasta alcanzar el nivel de fitness que desees.

Rueda de Ajuste de Tensión

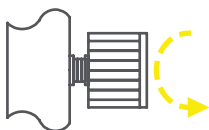
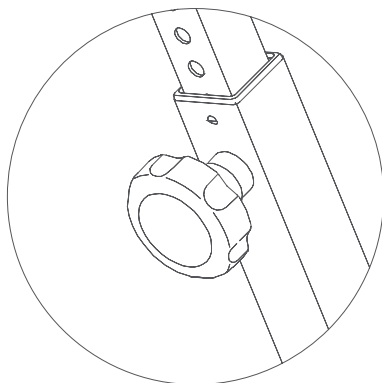


Aumentar y Disminuir la Tensión.

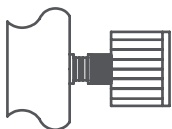
Aumenta la tensión girando la rueda en la dirección de las agujas del reloj (+).
Disminuye la tensión girando la rueda en dirección contraria a las agujas del reloj (-).

INSTRUCCIONES DE USO

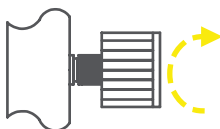
Rueda de Ajuste de Altura



A. Afloja la rueda.



B. Ajusta la altura deseada.



C. Aprieta bien la rueda.

INSTRUCCIONES DE USO



Cambio de Pilas: La Consola usa 2 x Pilas AA. Cambia las pilas cuando la pantalla empieza a verse borrosa o los valores parecen ser muy inexactos.

Para cambiar las pilas, levanta la tapa de las pilas en la parte trasera de la Consola. Asegúrate de colocar bien la polaridad de la pila y vuelve a colocar la tapa de las pilas. Nota: Cuando las pilas se hayan cambiado, todos los datos aparecerán en cero.

Consola.

SCAN:	Se desplaza por cada modo y muestra el valor durante unos segundos.
TIME:	Muestra la duración total del ejercicio que se está realizando.
SPEED:	Muestra la velocidad actual.
DISTANCE:	Muestra la distancia recorrida durante el ejercicio que se está realizando.
CALORIE:	Muestra las calorías totales estimadas quemadas durante el ejercicio que se está realizando.
PULSE:	Mide y muestra el ritmo cardiaco durante el ejercicio que está realizando cuando las manos se posan sobre los sensores de pulso del manillar.

INSTRUCCIONES DE USO



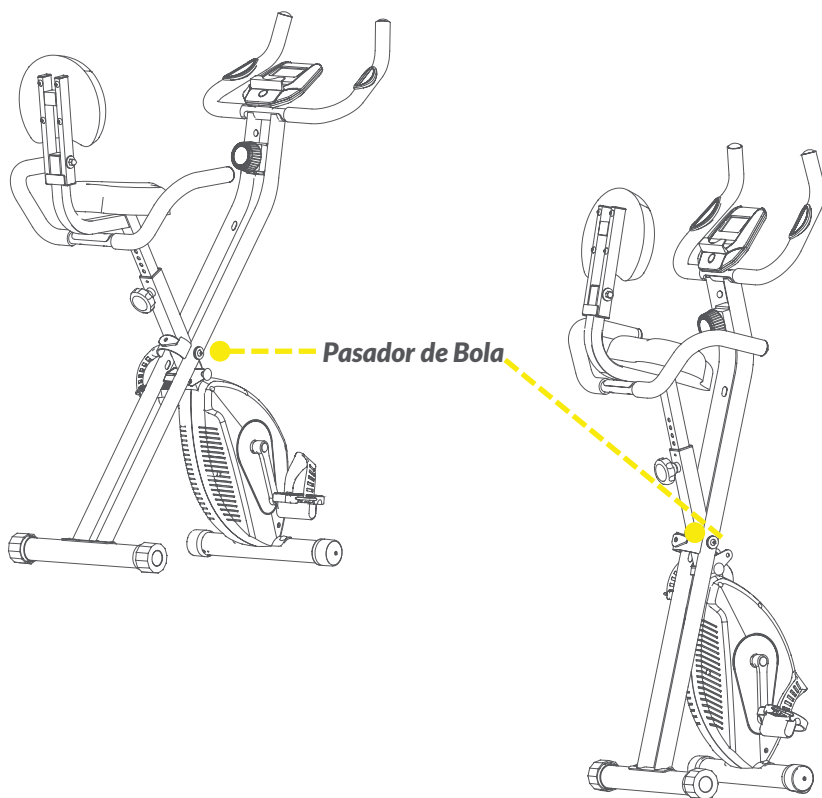
Botón Mode

Aprieta el **Botón Mode** para pasar de un modo a otro. Aprieta y mantén apretado el **Botón Mode** durante 3 segundos para resetear todos los datos desde cero.

PLEGAR Y GUARDAR

Como plegar...

Tira del Pasador de Bola, plega la máquina con seguridad y después vuelve a introducir el Pasador de Bola para fijar la posición. Cuando esté plegada, guarda la máquina en un lugar seguro para los niños, mascotas y lejos de zonas transitadas.



¡CALIENTA Y RECUPÉRATE!



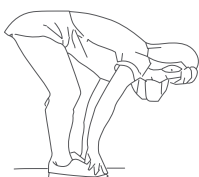
Para prevenir lesiones, deberías empezar con ejercicios de calentamiento, recuperación y estiramientos antes y después de cada entrenamiento.

No importa cuánto deporte hagas, por favor, haz algunos ejercicios de estiramiento antes de empezar. Los músculos calientes se estirarán con mayor facilidad. Esto reduce el riesgo de calambres o daños musculares durante el ejercicio. Para calentar te sugerimos que hagas los siguientes ejercicios de estiramiento, como se muestra. Por favor, no te sobrepases en el estiramiento ni fuerces tus músculos. "¡SI DUELE, DETENTE!"



Estiramientos Laterales.

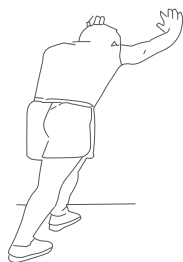
Pasa el brazo por encima de tu cabeza e inclina el torso en la misma dirección. Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos y lentamente vuelve a la posición inicial. Repite este ejercicio 3 veces por cada lado.



Tocarse el dedo del pie:

Lentamente dóblate hacia adelante por la cintura, relajando la espalda y los hombros mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Inclínate tanto como puedas y mantén la posición durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces.

¡CALIENTA Y RECUPÉRATE!



Estiramiento de gemelos y talón.

Apóyate en una pared con tu pierna izquierda por delante de tu pierna derecha y tus brazos hacia adelante. Mantén tu pierna derecha recta y el pie izquierdo apoyado en el suelo, después dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén la posición y repite con la otra pierna durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces con cada pierna.



Estiramiento de Cuádriceps.

Con una mano apoyada en una pared para mantener el equilibrio, coge el pie derecho por detrás de ti y tira hacia arriba. Acerca tu talón hacia los glúteos y mantén la posición durante 10-15 segundos. Relaja y repite 3 veces con cada pie.



Estiramiento del muslo interior.

Siéntate en el suelo con las plantas de los pies juntas y con las rodillas apuntando hacia el exterior. Tira de tus pies hacia tus ingles tanto como sea posible. Con cuidado empuja tus rodillas hacia el suelo y mantén la posición durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces.

GARANTÍA DEL FABRICANTE



La garantía de Bluefin cubre cualquier defecto técnico de tu artículo. Si necesitas hacer una reclamación de tu garantía, ponte en contacto con nosotros por email en:
support@bluefintrading.co.uk

- El desgaste general y las marcas derivadas del uso.
- Daño por agua.
- Daño debido a un uso indebido.
- Daño o arañazos del chasis debido un uso indebido o caída.
- Daño eléctrico debido a un uso indebido o caída.

Tu garantía empieza con la recepción del artículo, los defectos técnicos están cubiertos durante 12 meses.

Si tienes alguna duda con respecto a tu garantía, por favor, mándanos un email a:
support@bluefintrading.co.uk

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

BLUEFIN
— FITNESS —

DECLARACIÓN DE DE CONFORMIDAD DE LA UE

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

www.bluefinfitness.com/manuals/tourXP_DoC.pdf

Importer Address:

Bluefin Trading Ltd

Keelham Farm

Hebden Bridge

UK

HX7 8TG

www.bluefinfitness.com

**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.

**Directiva sobre Pilas y Baterías.**

No tires las pilas y baterías junto con los residuos domésticos. Por favor, recicla o tira las pilas de acuerdo con la normativa local. Cualquier pila o batería suministrada por el fabricante o distribuidor puede ser devuelta al final de su vida útil para su reciclaje o su eliminación de forma segura. Los gastos derivados de la devolución al fabricante o distribuidor correrán a cargo del dueño de las pilas o baterías.

**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 CHEZ BLUEFIN FITNESS

Cher Client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme des produits BLUEFIN FITNESS. Les équipements sportifs BLUEFIN FITNESS vous offrent la meilleure qualité et les dernières technologies.

Afin de profiter pleinement des performances de l'appareil et d'en bénéficier pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce manuel avant de l'utiliser & de commencer l'entraînement, afin d'utiliser l'appareil conformément aux instructions. La sécurité opérationnelle et le fonctionnement de l'appareil ne peuvent être garantis que si les prescriptions générales de sécurité et de prévention des accidents du législateur ainsi que les consignes de sécurité de ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages causés par une utilisation incorrecte ou impropre.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisation.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Ces informations générales de sécurité doivent être respectées lors de l'utilisation de ce produit. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Conservez le manuel d'utilisation dans un endroit sûr pour pouvoir y accéder à tout moment si nécessaire.

Veillez garder ce manuel pour référence future.

1. Avant de commencer l'assemblage et l'utilisation de votre nouvel équipement, lisez attentivement le manuel d'instructions pour comprendre les informations fournies. L'installation, l'entretien et l'utilisation corrects de votre équipement sont importants pour vous assurer d'obtenir l'entraînement de fitness le plus sûr et le plus efficace.
2. Veuillez vous assurer que l'équipement a été assemblé conformément au manuel de montage.
3. Si vous avez plus de 45 ans, avez des problèmes de santé ou médicaux et / ou si c'est la première fois que vous faites de l'exercice depuis plus de 12 mois, veuillez consulter votre médecin ou professionnel de la santé local avant utilisation.
4. Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 kg.
5. Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, notamment: maux de tête, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, nausées ou toute douleur musculaire ou articulaire aiguë, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin ou professionnel de la santé.
6. Assurez-vous que les jeunes enfants et les animaux domestiques sont tenus à l'écart de l'équipement pour éviter les blessures, l'équipement est réservé à l'usage des adultes.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

7. L'équipement doit être placé sur une surface dure et plane et à au moins 0,6 mètre de tout obstacle.
8. Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier que tous les écrous et boulons du matériel sont bien serrés.
9. Des précautions doivent être prises lors du levage, du déplacement ou du rangement de l'équipement afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et / ou demandez de l'aide si nécessaire.
10. Il est fortement recommandé de porter des vêtements et des chaussures appropriés lorsque vous utilisez votre équipement pour votre propre confort.
11. L'équipement n'est pas conçu pour être utilisé comme appareil médical.
12. Ne faites pas de vélo en position debout.
13. Le système de freinage du vélo dépend de la vitesse.



AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 45 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels subis par l'utilisation de ce produit.

Conservez ces instructions !

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

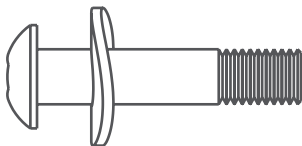


Avant de commencer l'installation, inspectez et préparez toutes les pièces et vis présentées dans ce manuel.

Lorsque vous ouvrirez le carton, vous trouverez les pièces suivantes. NB / Certains des composants les plus petits peuvent être pré-installés sur des composants plus grands.

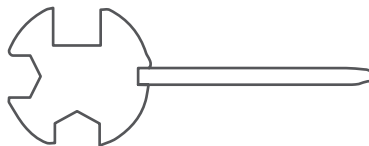
Liste du Matériel Emballé

A.



1. Vis d'assemblage à tête creuse
2. Joint incurvé

B.



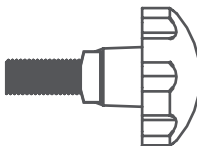
Clé à écrous

C.



Clé Allen

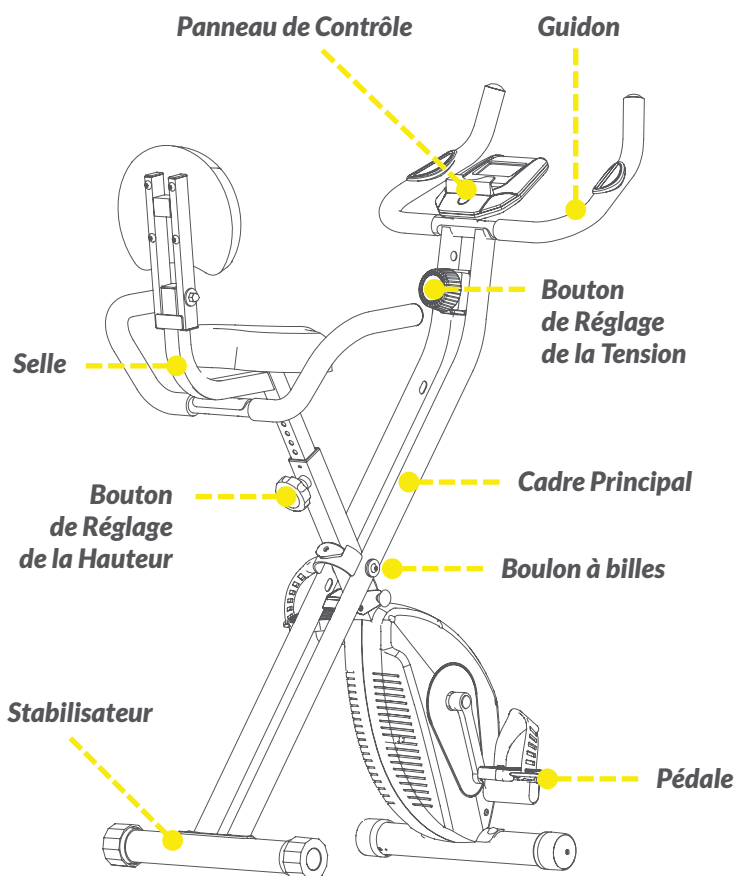
D.



Bouton

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Liste des Pièces Principales

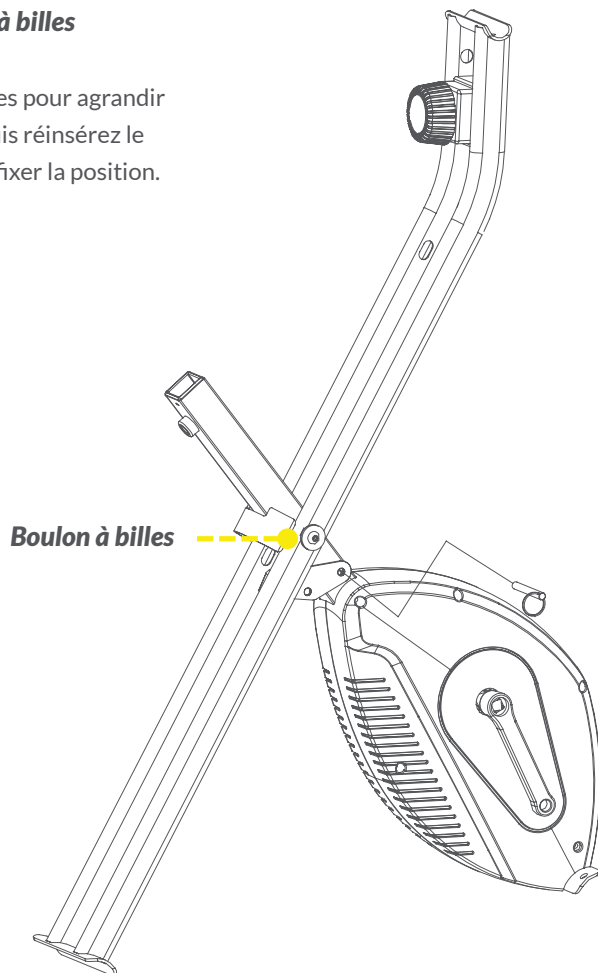


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1.

Installez le boulon à billes

Tirez le boulon à billes pour agrandir le cadre principal, puis réinsérez le boulon à billes pour fixer la position.

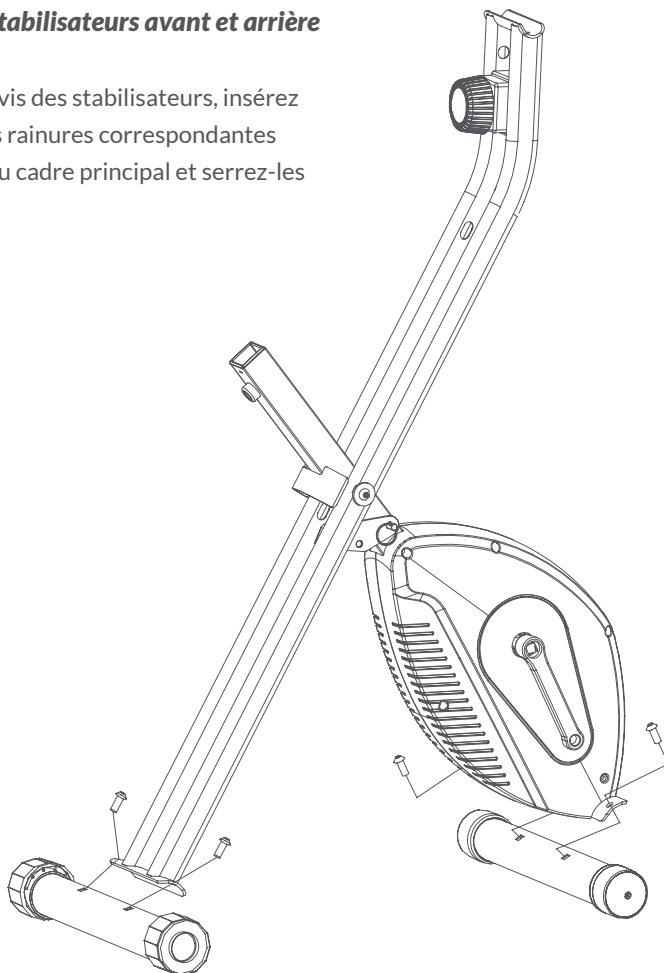


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 2.

Installer les stabilisateurs avant et arrière

Desserrez les vis des stabilisateurs, insérez les vis dans les rainures correspondantes sur les pieds du cadre principal et serrez-les fermement.

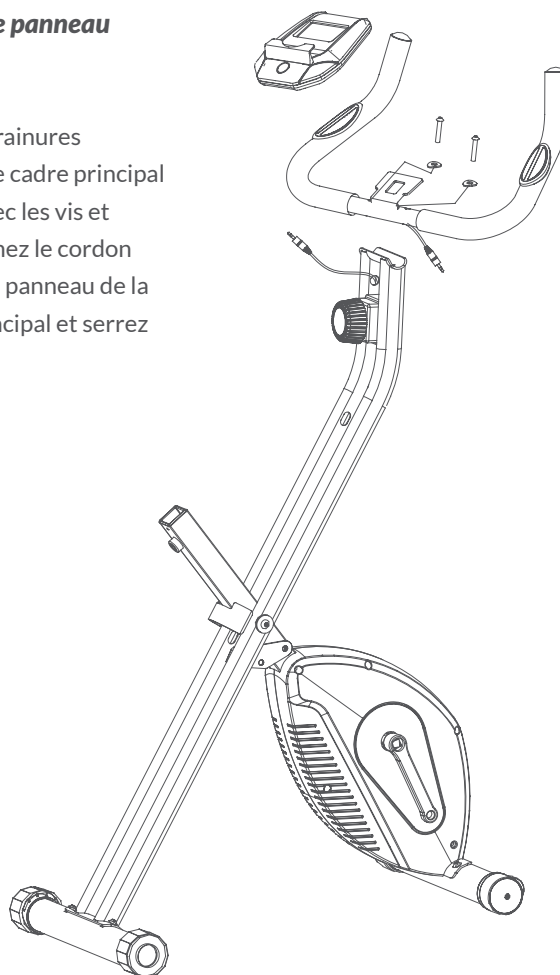


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 3.

Installer le guidon et le panneau de commande

Placez le guidon sur les rainures correspondantes dans le cadre principal et serrez fermement avec les vis et les joints fournis. Branchez le cordon d'alimentation, placez le panneau de la console sur le cadre principal et serrez fermement.

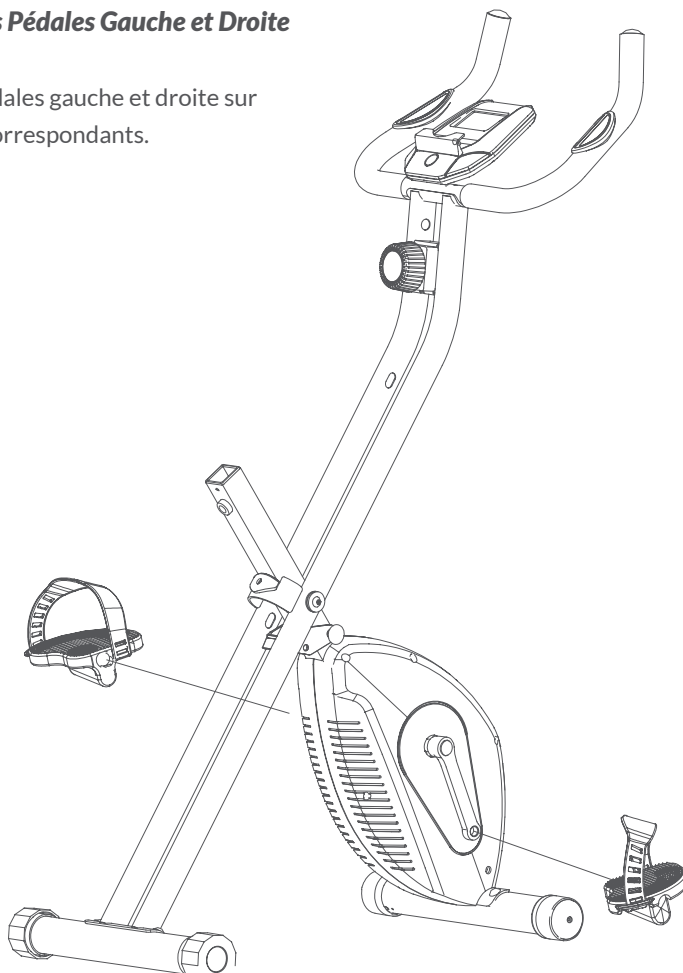


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 4.

Installez les Pédales Gauche et Droite

Fixez les pédales gauche et droite sur leurs axes correspondants.



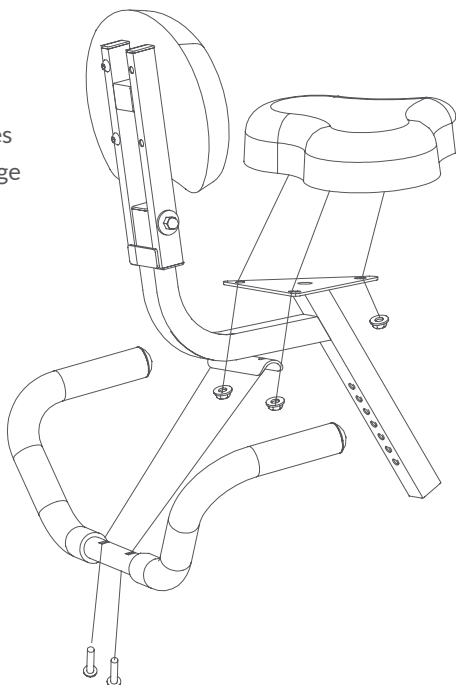
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 5.

Installer le Guidon de Siège et le Coussin de Siège

a) Desserrez les écrous et rondelles en nylon, remplacez le guidon du siège sur la plaque triangulaire et serrez fermement.

b) Placez le coussin de siège sur la plaque triangulaire et serrez fermement.



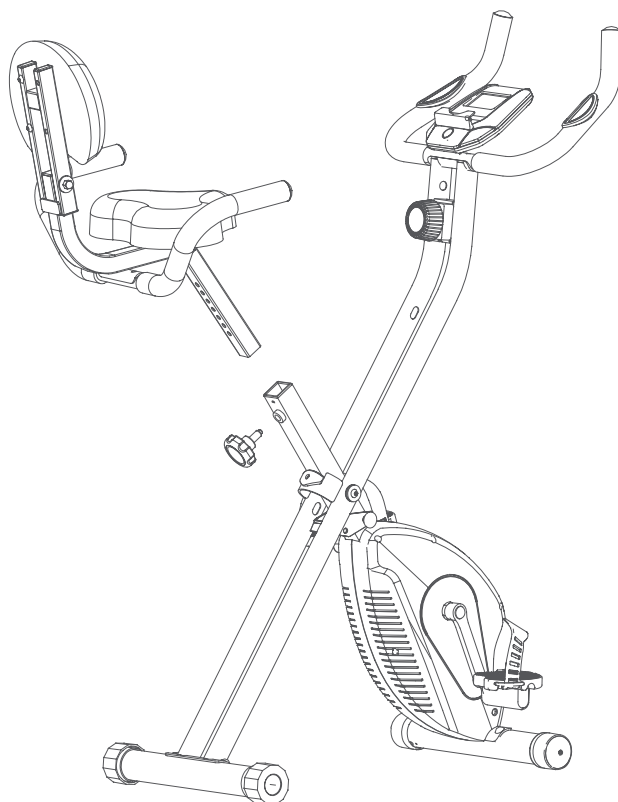
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 6.

Installer la Selle

Placez la Selle sur le cadre principal et serrez fermement.

**NB / Ne réglez pas la hauteur du siège au-dessus du repère
«STOP» sur la tige de siège.**

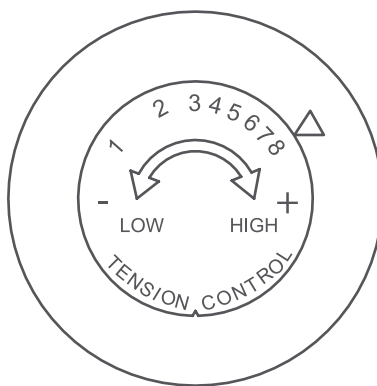
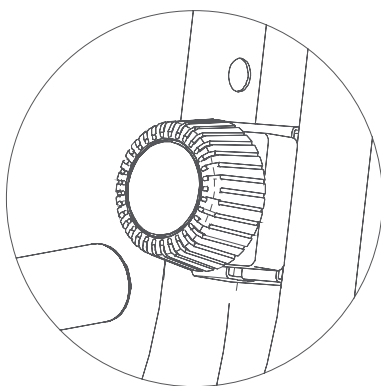


INSTRUCTIONS D'UTILISATION



Vous devriez commencer votre «période d'exercice» au niveau de résistance et à la vitesse correspondant à vos besoins. N'oubliez pas de commencer lentement et de progresser jusqu'au niveau de forme physique que vous désirez.

Bouton de Réglage de la Tension

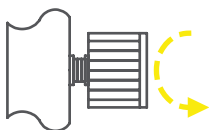
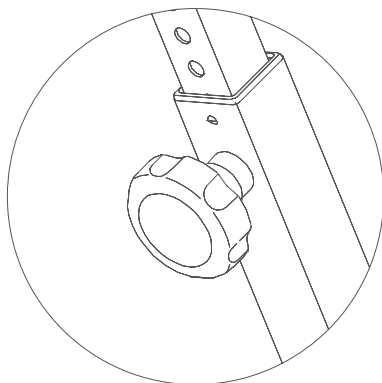


Augmenter et diminuer la tension

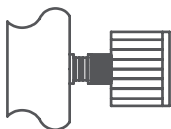
Augmentez la tension en tournant le bouton dans le sens horaire (+). Réduisez la tension en tournant le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-).

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

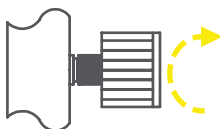
Bouton de Réglage de la Hauteur



A. Desserrez le bouton.



B. Ajustez à la hauteur requise.



C. Serrez fermement le bouton.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION



Remplacement des piles: le panneau de contrôle utilise 2 piles AA. Remplacez les piles lorsque l'affichage commence à s'estomper ou que les valeurs semblent très inexactes.

Pour remplacer les piles, retirez le couvercle des piles à l'arrière du panneau de contrôle. Assurez-vous que la polarité soit correctement alignée et remettez le couvercle de la batterie en place.

NB / Une fois les piles retirées, toutes les données seront remplacées par zéro.

Panneau de contrôle

SCAN:	Fait défiler chaque mode et affiche la valeur pendant quelques secondes.
TIME:	Affiche la durée totale de l'entraînement en cours.
SPEED:	Affiche la vitesse actuelle de la pédale.
DISTANCE:	Affiche la distance actuelle de l'entraînement.
CALORIE:	Affiche le total estimé des calories brûlées pour l'entraînement en cours.
PULSE:	Mesure et affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement en cours lorsque les mains reposent sur les capteurs de pouls du guidon.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION



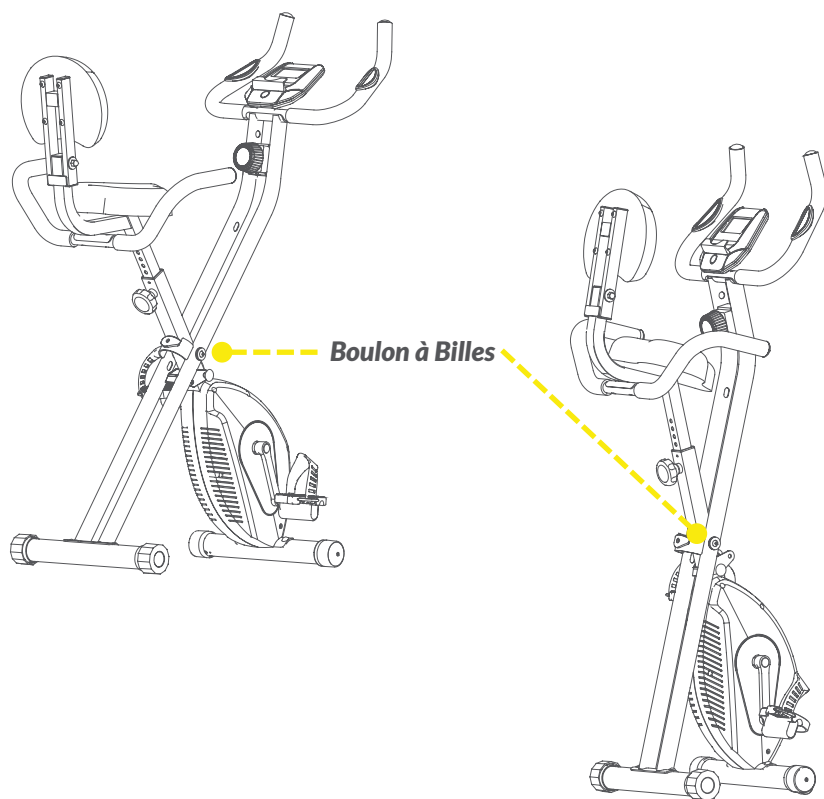
Bouton Mode

Appuyez sur le **Bouton Mode** pour basculer entre les modes. Appuyez sur le **Bouton Mode** et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour remettre toutes les données à zéro.

PLIAGE ET RANGEMENT

Comment plier ...

Tirez le Boulon à Billes, pliez l'appareil en toute sécurité, puis réinsérez le Boulon à Billes pour sécuriser la position. Une fois plié, rangez l'appareil à l'abri des enfants, des animaux domestiques et des zones à fort trafic.



CHAUFFEZ-VOUS ET REFROIDISSEZ-VOUS!



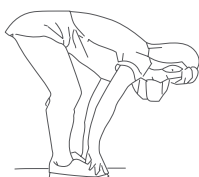
Pour éviter les blessures, vous devriez commencer par des exercices d'échauffement, de récupération et d'étirement avant et après chaque séance d'entraînement.

Peu importe combien vous faites du sport, veuillez faire quelques étirements pour commencer. Les muscles chauds s'étendent plus facilement. Cela réduit le risque de spasme ou de blessure musculaire pendant l'exercice. Pour nous échauffer, nous suggérons les exercices d'étirement suivants, comme indiqué. Veuillez ne pas trop étirer ou tirer vos muscles: "SI CELA FAIT MAL, ARRÊTEZ-LE!"



Coudes latéraux:

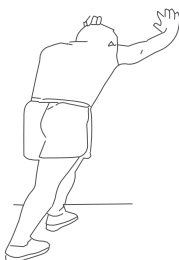
Passez votre bras sur votre tête et pliez le haut de votre corps dans la même direction. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes et redressez-vous lentement. Répétez cette opération 3 fois pour chaque côté.



Toucher d'Orteil:

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de votre taille, laissant votre dos et vos épaules se détendre lorsque vous vous étirez vers vos orteils. Atteignez le plus loin possible et maintenez la position pendant 15 chefs d'accusation. Détendez-vous et répétez 3 fois.

CHAUFFEZ-VOUS ET REFROIDISSEZ-VOUS!



Étirement des mollets et tendons d'Achilles

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras en avant. Gardez la jambe droite droite et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez de l'autre côté 15 fois. Détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque jambe.



Étirement des quadriceps:

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, passez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Prenez votre talon près de vos fesses et maintenez pour 10-15 fois. Détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque pied.



Étirement de la cuisse intérieure:

Asseyez-vous avec la plante des pieds et les genoux pointés vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de l'aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol et maintenez la position pendant 15 fois. Détendez-vous et répétez 3 fois.

GARANTIE DU FABRICANT



*La garantie Bluefin couvre tous les défauts techniques de votre article. Si vous devez faire une réclamation au titre de la garantie, contactez-nous par e-mail à: **support@bluefintrading.co.uk***

Votre garantie ne couvre pas les éléments suivants:

- Usure générale et marques d'utilisation.
- Dégâts d'eau.
- Dommages dus à une mauvaise utilisation.
- Dommages et rayures du châssis dus à une mauvaise utilisation ou à une chute.
- Dommages électroniques dus à une mauvaise utilisation ou à une chute.

Votre garantie commence à réception de la livraison, les défauts techniques sont couverts pendant 12 mois.

Si vous avez des questions concernant votre garantie, veuillez nous envoyer un e-mail à:

support@bluefintrading.co.uk

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

BLUEFIN
— FITNESS —

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ UE

Pour la déclaration de conformité UE la plus récente et à jour pour ce produit, veuillez visiter: www.bluefinfitness.com/manuals/tourXP_DoC.pdf

Adresse de l'importateur:

Bluefin Trading Ltd

Keelham Farm

Hebden Bridge

UK

HX7 8TG

www.bluefinfitness.com

**Déchets d'équipements électriques et électroniques**

Ne jetez pas cet appareil avec les ordures ménagères. Les composants de l'appareil doivent être recyclés séparément ou éliminés conformément aux réglementations locales. L'exploitant du système peut également retourner tout équipement électrique et électronique usagé au fabricant à la fin de sa durée de vie. Les frais de transport vers le fabricant seront à la charge du propriétaire des déchets d'équipements électriques et électroniques.

**Directive sur les batteries**

Ne jetez aucune batterie avec les ordures ménagères. Veuillez recycler ou éliminer les piles en toute sécurité conformément aux réglementations locales. Toutes les batteries fournies par le fabricant ou le distributeur peuvent être retournées à la fin de leur durée de vie pour recyclage et élimination en toute sécurité. Les frais de transport vers le fabricant ou le distributeur seront à la charge du propriétaire des batteries.

**Recyclage des matériaux d'emballage**

Ne jetez pas l'emballage avec les ordures ménagères. Tous les matériaux d'emballage peuvent être recyclés en toute sécurité conformément aux réglementations locales.

BENVENUTI IN BLUEFIN FITNESS

Cari clienti,

Siamo felici che abbiate scelto di acquistare un prodotto della linea BLUEFIN FITNESS. L'attrezzatura sportiva BLUEFIN FITNESS vi offre la qualità migliore e i più avanzati standard tecnologici.

Per poter sfruttare appieno tutte le features di questo dispositivo e per poterlo utilizzare a lungo e senza problemi, vi preghiamo di leggere questo manuale con attenzione prima di montare l'apparecchio e di cominciare l'allenamento. Utilizzate il dispositivo secondo quanto indicato dalle istruzioni. La sicurezza durante l'uso e il funzionamento del dispositivo possono essere garantite solo se verranno seguite le regole generali di sicurezza & di prevenzione stabilite dal legislatore e le istruzioni contenute in questo manuale. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per eventuali danni causati da un uso improprio o scorretto.



Assicuratevi che tutte le persone che utilizzano questo dispositivo abbiano letto e compreso questo manuale.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Questa informativa generale sulla sicurezza dovrebbe essere osservata ogni volta che si utilizza questo prodotto. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Conservate il manuale utente in un luogo sicuro per poter avere accesso ad esso in qualsiasi momento, quando necessario.

Conservate il manuale per poterlo consultare in futuro.

1. Prima di cominciare a montare e utilizzare il vostro nuovo attrezzo, leggete con attenzione il manuale delle istruzioni per comprendere appieno le informazioni fornite. L'installazione, manutenzione & utilizzo corretto del dispositivo sono fondamentali per garantire un allenamento di fitness sicuro ed efficace.
2. Assicuratevi che l'attrezzatura sia stata assemblata seguendo le indicazioni del manuale.
3. Se avete più di 45 anni, se avete problemi di salute o medici e/o questo è il vostro primo allenamento fisico in più di 12 mesi, allora dovrete consultare il vostro medico prima dell'utilizzo.
4. Il peso massimo dell'utente è di 120Kg.
5. Se doveste sperimentare uno dei seguenti sintomi: mal di testa, oppressione al torace, battito cardiaco irregolare, fiato corto, capogiri, nausea o altri dolori acuti ai muscoli e alle articolazioni, fermatevi immediatamente e consultate un dottore o un professionista della salute.
6. Fate in modo che i vostri bambini o cuccioli stiano lontani dal dispositivo per evitare possibili incidenti, questo dispositivo è adatto solo all'uso da parte di adulti.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

7. Il dispositivo dovrebbe essere posizionato su una superficie solida e piatta, ad almeno 0.6 metri da qualsiasi ostacolo.
8. Prima di utilizzare il dispositivo, controllare che tutte le viti e i bulloni siano strette a sufficienza.
9. Bisogna fare attenzione quando si solleva, sposta o ripone l'attrezzatura, in modo da evitare lesioni alla schiena. Utilizzate sempre le corrette tecniche di sollevamento e/o chiedete aiuto quando necessario.
10. Quando si utilizza il dispositivo, si raccomanda fortemente di indossare abiti e calzature appropriate per garantire il comfort personale.
11. Il dispositivo non è adatto per essere utilizzato come dispositivo medico.
12. Non utilizzare la cyclette stando in piedi.
13. Il sistema dei freni è influenzato dalla velocità.



ATTENZIONE: *Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consultate il vostro medico. Questo è importante specialmente per gli individui sopra l'età di 45 anni o persone con problemi di salute pre-esistenti. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura da fitness. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà sostenuti da o durante l'utilizzo di questo dispositivo.*

Conservate queste istruzioni!

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

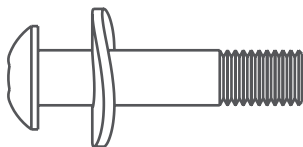


Prima di cominciare l'installazione, ispezionate & preparate tutte le parti e le viti mostrate in questo "manuale. Quando aprite la confezione troverete le seguenti parti.

NB/ Alcune delle componenti più piccole potrebbero essere già montate su altre componenti più grandi."

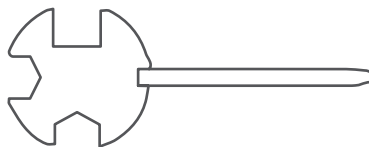
Elenco Viti e Fissaggi

A.



1. Vite a Brugola
2. Guarnizione Curva

B.



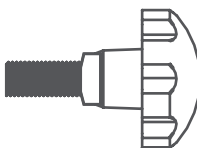
Chiave Inglese

C.



Chiave a Brugola

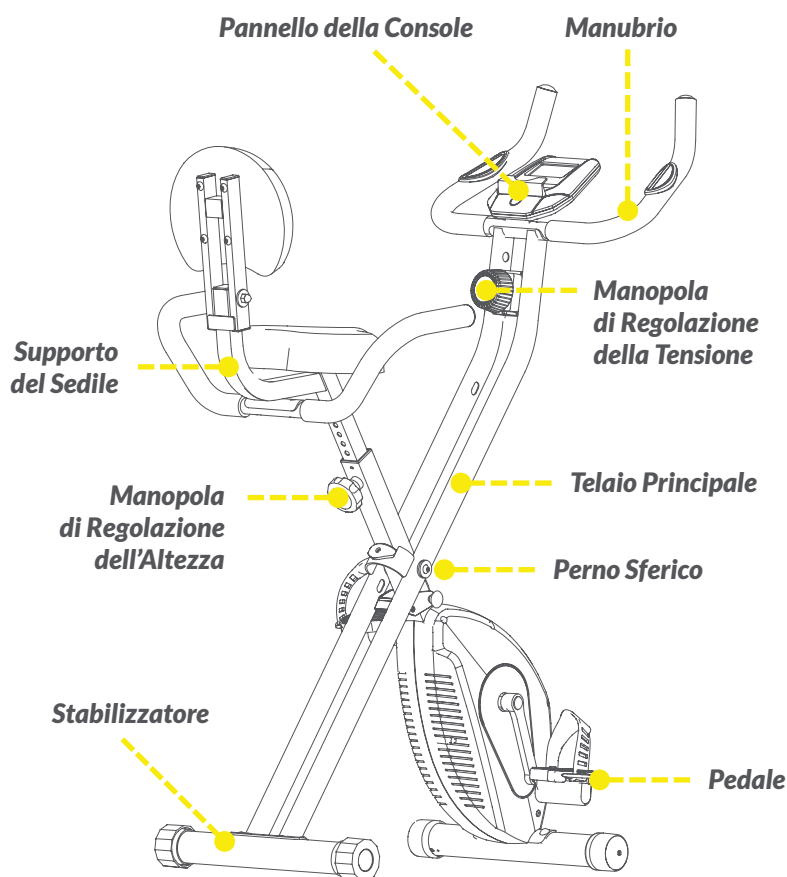
D.



Manopola

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Elenco Parti Principali

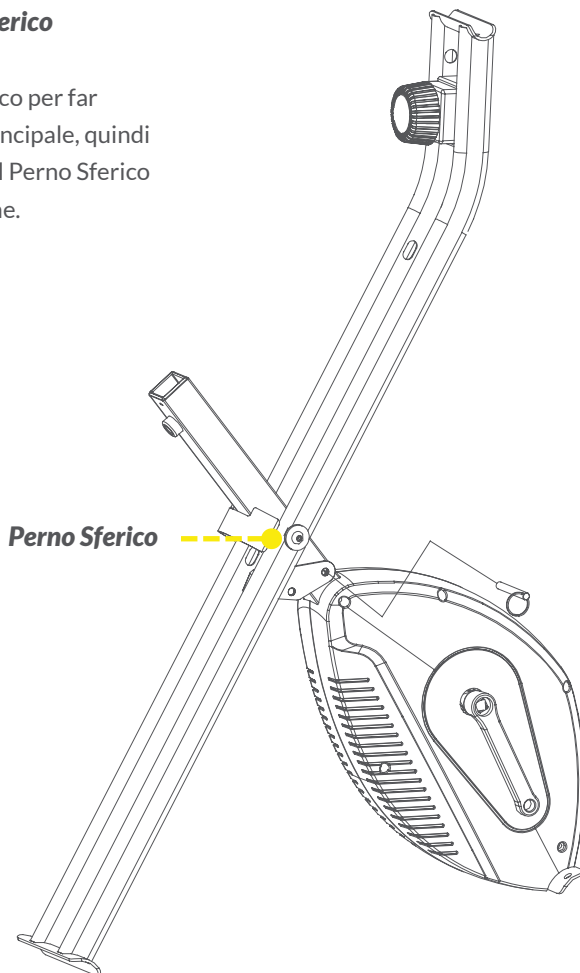


ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Passo 1.

Installate il Perno Sferico

Estraete il Perno Sferico per far espandere il Telaio Principale, quindi inserite nuovamente il Perno Sferico per fissarlo in posizione.

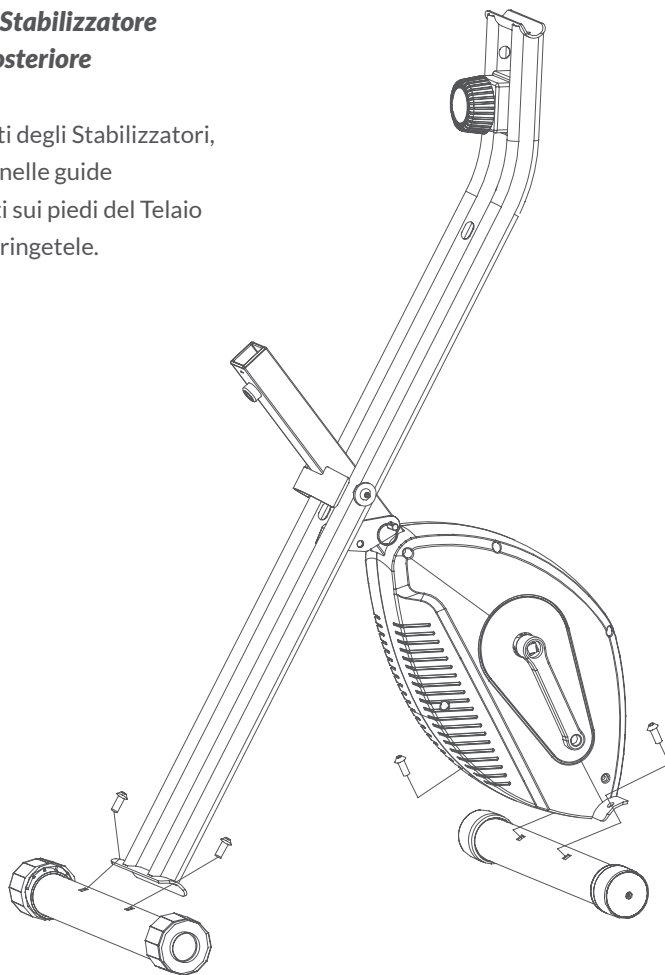


ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Passo 2.

Installate lo Stabilizzatore Frontale & Posteriore

Allentate le viti degli Stabilizzatori,
inserite le viti nelle guide
corrispondenti sui piedi del Telaio
Principale e stringetele.

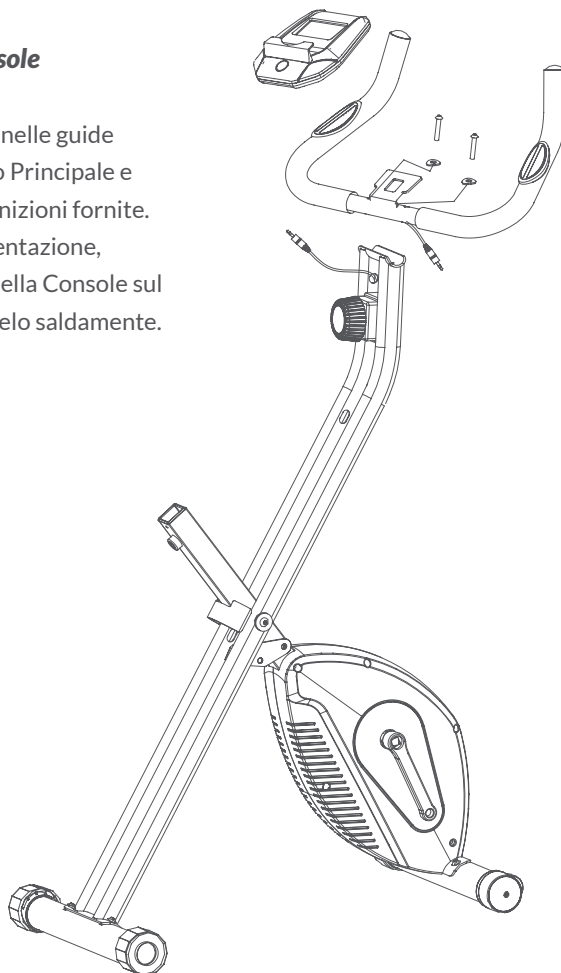


ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Passo 3.

Installate il Manubrio e il Pannello della Console

Posizionate il Manubrio nelle guide corrispondenti sul Telaio Principale e stringete le viti e le guarnizioni fornite. Collegare il cavo di alimentazione, posizionate il Pannello della Console sul Telaio Principale e fissatelo saldamente.

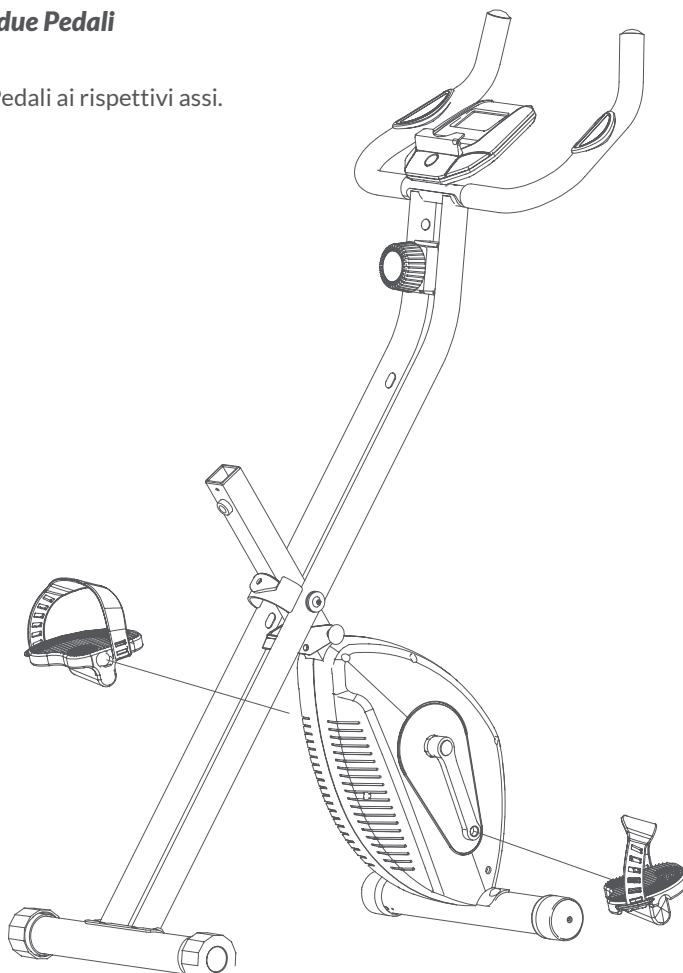


ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Passo 4.

Installate i due Pedali

Collegate i Pedali ai rispettivi assi.



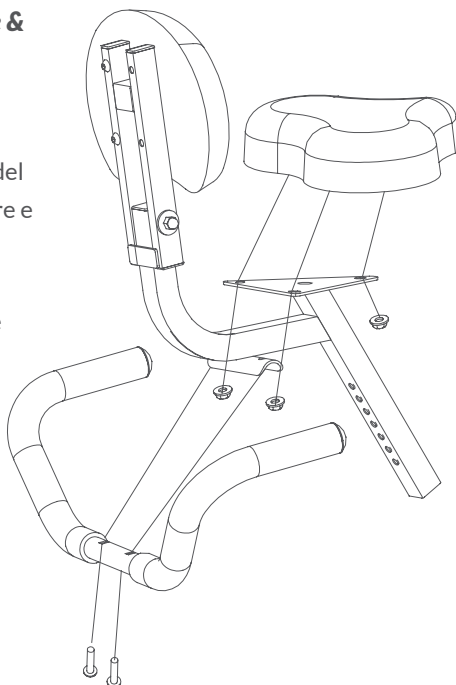
ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Passo 5.

Installate il Manubrio del Sedile & il Cuscino del Sedile

a) Allentate le viti di nylon e le rondelle, posizionate il Manubrio del Sedile dietro alla piastra triangolare e fissatelo.

b) Posizionate il Cuscino del Sedile sopra alla piastra triangolare e fissatelo.



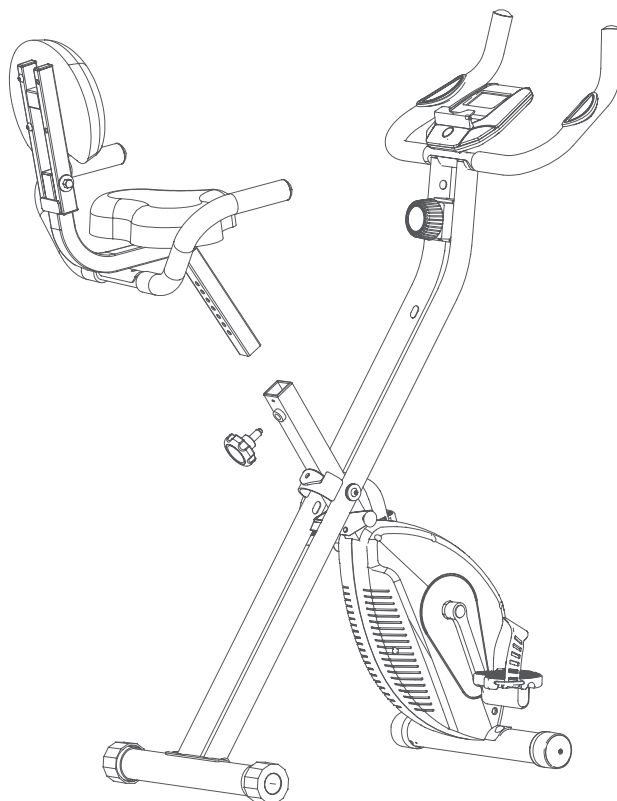
ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Passo 6.

Installate il Supporto del Sedile

Posizionate il Supporto del Sedile sul Telaio Principale e stringete le viti.

NB/ Non regolate l'altezza del sedile oltre al segnale di "STOP" visibile sul Supporto del Sedile.

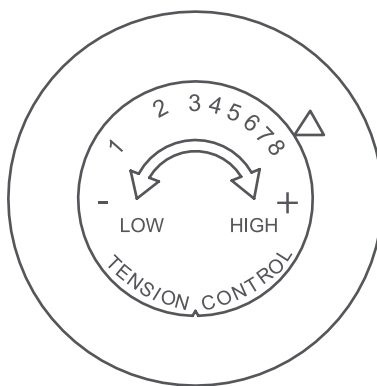
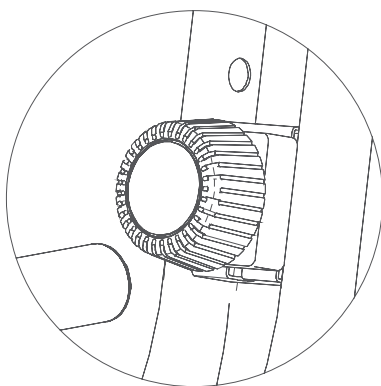


ISTRUZIONI D'USO



Dovreste cominciare il vostro allenamento con un livello di resistenza e di velocità proporzionato alle vostre capacità. Ricordate di cominciare lentamente e aumentare gradualmente il livello per raggiungere il fitness desiderato.

Manopola di Regolazione della Tensione

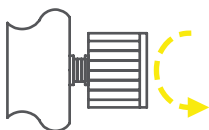
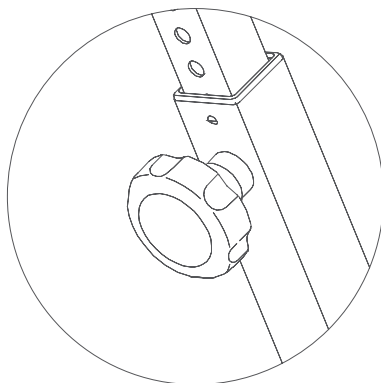


Aumentate o riducete la Tensione

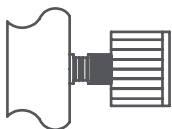
Aumentate la tensione girando la manopola in senso orario (+). Riducete la tensione girando la manopola in senso anti-orario (-).

ISTRUZIONI D'USO

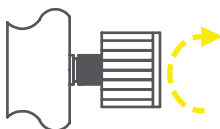
Manopola di Regolazione dell'Altezza



A. Allentate la manopola.



B. Regolate fino all'altezza desiderata.



C. Stringete la manopola.

ISTRUZIONI D'USO



Sostituzione delle Batterie: Il Pannello della Console utilizza 2 x batterie AA. Sostituite le batterie quando il display comincia a sbiadire o i valori cominciano ad essere poco precisi.

Per sostituire le batterie, rimuovete il coperchio delle batterie sul retro del Pannello della Console. Assicuratevi che la polarità sia correttamente allineata, quindi rimettete il coperchio delle batterie.

NB/ Quando le batterie vengono rimosse, tutti i dati vengono azzerati.

Pannello della Console

SCAN:	Passa tra tutte le modalità & mostra i loro valori per qualche secondo.
TIME:	Mostra la durata totale dell'allenamento attuale.
SPEED:	Mostra la velocità di pedalata attuale.
DISTANCE:	Mostra la distanza attuale dell'allenamento.
CALORIE:	Mostra la stima totale delle calorie bruciate per l'allenamento attuale.
PULSE:	Misura e mostra il battito cardiaco durante l'allenamento corrente se si appoggiano le mani sopra ai sensori della pulsazione del manubrio.

ISTRUZIONI D'USO



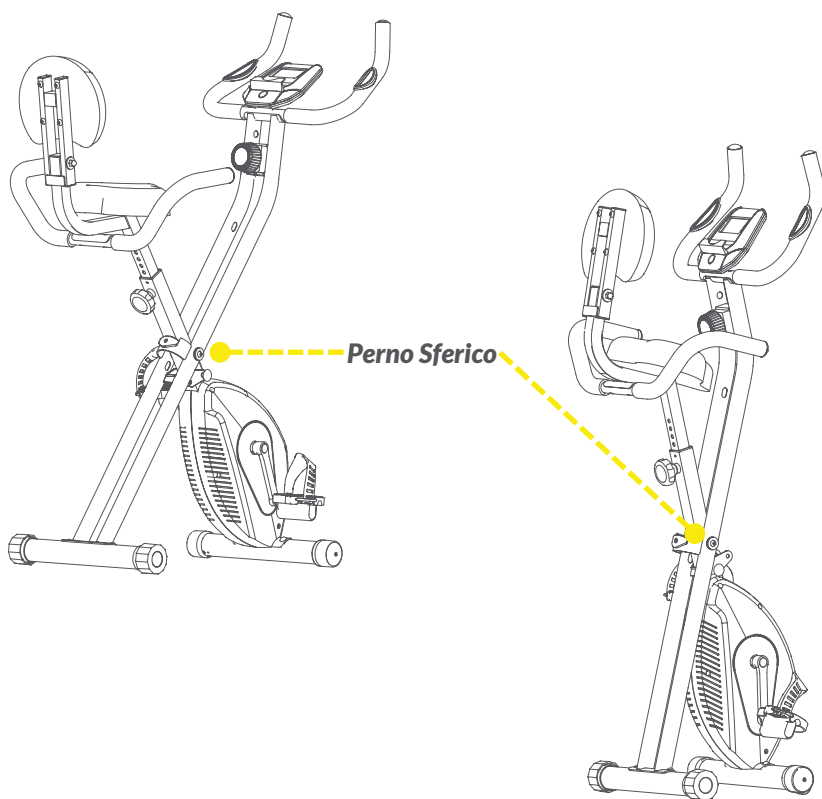
Pulsante Mode

Premete il **Pulsante Mode** per passare da una modalità all'altra. Tenete premuto il **Pulsante Mode** per 3 secondi per resettare tutti i dati.

PIEGARE & RIPORRE

Come ripiegare la cyclette...

Estraete il Perno Sferico, ripiegate il dispositivo e reinserte il Perno Sferico per fissare la posizione. Una volta ripiegato, riponete il dispositivo in un luogo sicuro, lontano da bambini, animali domestici o zone molto trafficate.



RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO



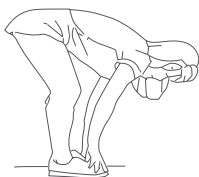
Per evitare lesioni dovrete fare degli esercizi di riscaldamento, defaticamento e stretching prima & dopo ogni sessione di allenamento.

Non importa quanto sport facciate, lo stretching è fondamentale. I muscoli riscaldati si estenderanno più facilmente. Questo riduce il rischio di spasmi o lesioni durante gli esercizi. Per effettuare un riscaldamento raccomandiamo i seguenti esercizi di stretching. Non distendetevi troppo e non tirate eccessivamente i vostri muscoli: "SE SENTITE DOLORE, FERMATEVI!".



Piegamenti Laterali

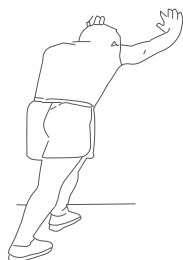
Fate passare il braccio sopra la testa e piegate la parte superiore del corpo nella stessa direzione. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e raddrizzatevi lentamente. Ripetete 3 volte per ciascun lato.



Toccare le dita dei piedi:

Piegatevi lentamente in avanti dalla vita, lasciate che la schiena e le spalle si rilassino mentre vi distendete in direzione delle dita dei piedi. Allungatevi più in basso che potete e mantente la posizione per 15 secondi. Rilassatevi e ripetete per 3 volte.

RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO



Distensione dei polpacci:

Appoggiate le mani a un muro, mettete la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia distese in avanti. Mantenete la gamba destra diritta e il piede sinistro sul pavimento, quindi piegate la gamba sinistra e distendetevi in avanti muovendo i fianchi verso il muro. Mantenete la posizione, quindi ripetete contando fino a 15. Rilassatevi e ripetete 3 volte per gamba.



Distensione dei quadricipiti:

Con una mano appoggiata al muro per bilanciarvi, sollevate il piede destro dietro la schiena. Portate il tallone vicino ai glutei e mantenete la posizione per 10-15 secondi. Rilassatevi e ripetete 3 volte per gamba.



Distensione coscia interna:

Sedetevi con le suole dei piedi unite e i ginocchi rivolti verso l'esterno. Portate i piedi il più vicino possibile al vostro inguine. Spingete gentilmente le ginocchia verso il pavimento e mantenete la posizione per 15 secondi. Rilassatevi e ripetete 3 volte.

GARANZIA DEL PRODUTTORE



La garanzia Bluefin copre qualsiasi difetto tecnico presente nel vostro prodotto. Se avete la necessità di effettuare una richiesta di garanzia, contattateci via mail a:
support@bluefintrading.co.uk

La vostra garanzia non copre i seguenti:

- Normale usura & segni dovuti all'uso.
- Danni dovuti all'acqua.
- Danni causati da un uso improprio.
- Danni alla struttura e graffi causati da un uso improprio o cadute.
- Danni all'elettronica a causa di uso improprio o cadute.

La vostra garanzia partirà dal momento della consegna, i difetti tecnici sono coperti per i primi 12 mesi.

Se avete delle domande riguardo alla vostra garanzia, mandateci una mail a:
support@bluefintrading.co.uk

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

BLUEFIN
— FITNESS —

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE

Per le informazioni più recenti e aggiornate riguardo alla dichiarazione di conformità UE/CE, visitate: www.bluefinfitness.com/manuals/tourXP_DoC.pdf

Indirizzo dell'Importatore:

Bluefin Trading Ltd

Keelham Farm

Hebden Bridge

UK

HX7 8TG

www.bluefinfitness.com



Rifiuti Elettrici & Elettronici

Non gettate questo dispositivo assieme ai rifiuti domestici. Le componenti di questo dispositivo devono essere riciclate separatamente o smaltite secondo i regolamenti locali. L'operatore può anche restituire qualsiasi rifiuto elettrico o elettronico al suo produttore. Le spese necessarie per il trasporto fino al produttore saranno a carico del proprietario dei rifiuti elettrici o elettronici.



Direttiva sulle Batterie

Non gettate le batterie assieme ai rifiuti domestici. Riciclate o smaltite le batterie nel rispetto dei regolamenti locali. Qualsiasi batteria fornita da un produttore o distributore può essere restituita alla fine del suo ciclo di vita per essere riciclata e smaltita in sicurezza. Le spese necessarie per il trasporto fino al produttore o distributore saranno a carico del proprietario delle batterie.



Riciclo dei Materiali di Imballaggio

Non gettare i materiali di imballaggio assieme ai rifiuti domestici. Tutti i materiali di imballaggio dovrebbero venire riciclati in sicurezza e nel rispetto dei regolamenti locali.

WELKOM BIJ **BLUEFIN FITNESS**

Beste klant,

We zijn blij dat je voor een toestel uit het BLUEFIN FITNESS-assortiment hebt gekozen. BLUEFIN FITNESS sportuitrusting biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

Lees deze handleiding zorgvuldig na en volg de instructies, voordat je de training start. Zo haal je het meeste voordeel uit het toestel en beleef je er zo lang mogelijk plezier aan. De veiligheid en werking van het toestel kan enkel worden gegarandeerd als de algemene veiligheids- en ongevallenpreventievoorschriften van de wetgever én de veiligheidsinstructies in deze gebruikershandleiding in acht worden genomen. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onaangepast of onjuist gebruik.



***Zorg ervoor dat alle personen
die het toestel gebruiken de
gebruikershandleiding hebben
gelezen en begrepen.***

VEILIGHEIDSMAA TREGELLEN

Deze algemene veiligheidsinformatie moet in acht worden genomen bij het gebruik van het product. Lees alle instructies vooraleer je het product gebruikt. Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat je ze, indien nodig, op elk moment kunt raadplegen.

Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

1. Lees zorgvuldig de instructies vooraleer je met de opbouw en het gebruik van het toestel begint. De juiste installatie, het correcte onderhoud en gebruik van het toestel zorgen voor de veiligste en meest efficiënte fitnesstraining.
2. Zorg ervoor dat de apparatuur gemonteerd wordt volgens de handleiding.
3. Als je ouder bent dan 45 jaar, gezondheidsproblemen of medische problemen hebt en / of dit de eerste keer is dat je traint in 12 maanden tijd, raadpleeg dan voor gebruik je arts of medisch personeel.
4. Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.
5. Als je één van de volgende symptomen ervaart, waaronder: hoofdpijn, een beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid of scherpe spier- of gewrichtspijn, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg je arts of medisch personeel.
6. Houd jonge kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel om letsel te voorkomen, het toestel mag enkel door volwassenen worden gebruikt.

VEILIGHEIDSMAA TREGELLEN

7. Het toestel moet op een harde, vlakke ondergrond worden geplaatst en op minimum 0.6 meter afstand van obstakels.
8. Controleer, voordat je het toestel gebruikt, of alle moeren en bouten van het toestel stevig zijn vastgedraaid.
9. Wees voorzichtig bij het optillen, verplaatsen of opbergen van het toestel om je rug niet te verwonden. Gebruik altijd de juiste heftechnieken en / of zoek indien nodig hulp.
10. Voor je eigen comfort, is het ten zeerste aanbevolen om geschikte kledij en schoenen te dragen wanneer je het toestel gebruikt.
11. Het toestel is niet geschikt voor gebruik als medisch instrument.
12. Sta niet recht tijdens het fietsen.
13. Het remsysteem van de fiets is afhankelijk van de snelheid.



WAARSCHUWING: Raadpleeg je arts vooraleer je met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 45 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies vooraleer je een fitness toestel gebruikt. Wij zijn niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door het product of door het gebruik ervan.

Bewaar deze instructies!

MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

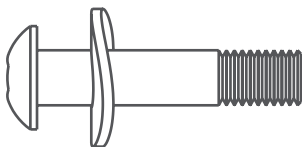


Controleer en bereid alle onderdelen en schroeven voor, vooraleer je begint met de installatie. In de doos vind je de volgende onderdelen.

PS / Sommige kleinere onderdelen kunnen reeds op grotere onderdelen zijn bevestigd.

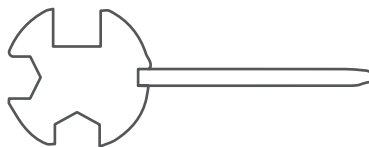
Ijzerwaren

A.



1. Bevestigingsbout
2. Gewelfde Sluitring

B.



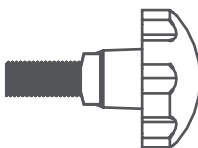
Moersleutel

C.



Allen sleutel

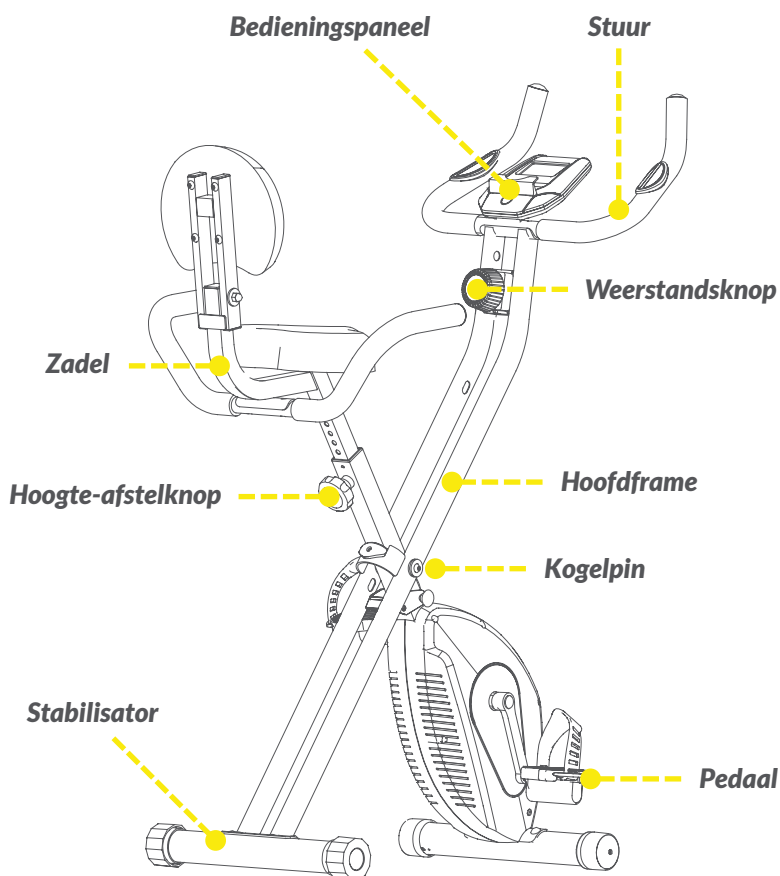
D.



Knop

MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

Hoofdonderdelen

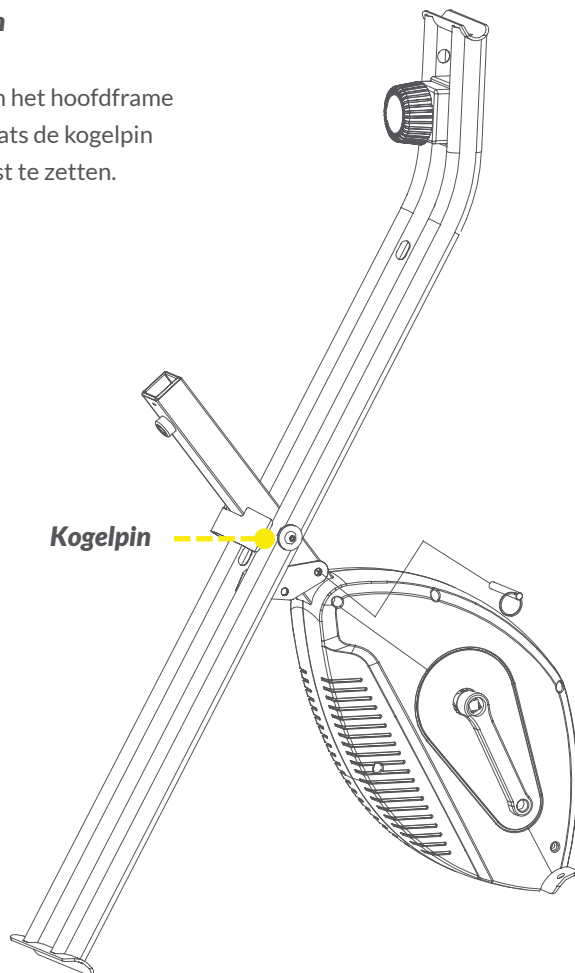


MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

Stap 1.

Installeer de kogelpin

Trek de kogelpin uit om het hoofdframe open te vouwen en plaats de kogelpin terug om de positie vast te zetten.

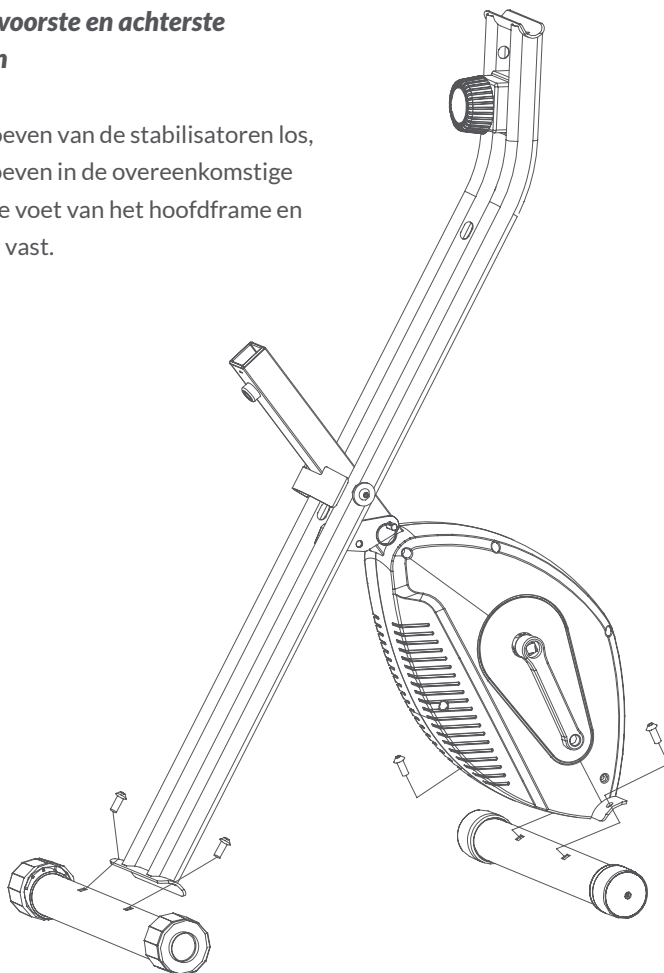


MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

Stap 2.

Installeer de voorste en achterste stabilisatoren

Draai de schroeven van de stabilisatoren los, steek de schroeven in de overeenkomstige groeven aan de voet van het hoofdframe en draai ze stevig vast.

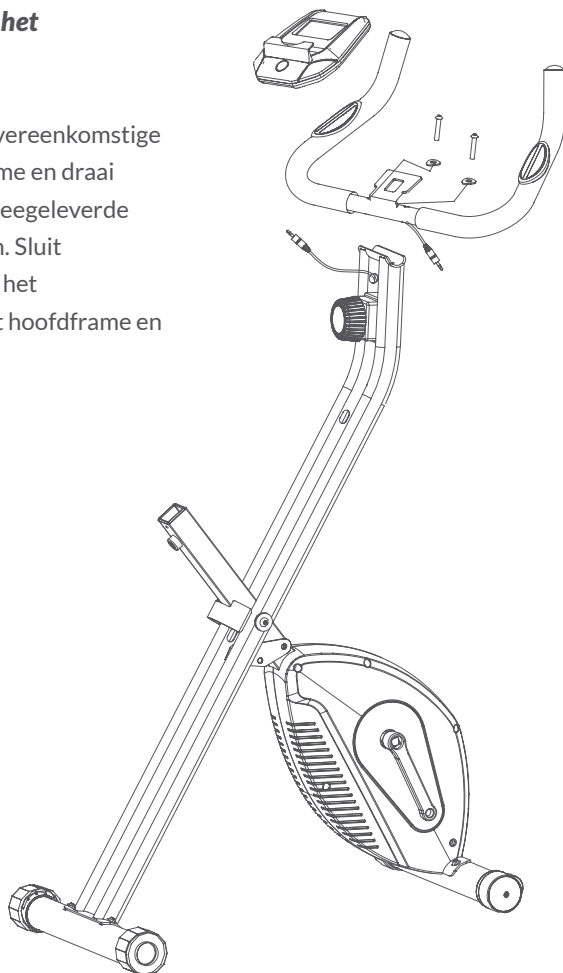


MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

Stap 3.

Installeer het stuur en het bedieningspaneel

Plaats het stuur op de overeenkomstige groeven in het hoofdframe en draai het stevig vast met de meegeleverde schroeven en sluitringen. Sluit het netsnoer aan, plaats het bedieningspaneel op het hoofdframe en draai het stevig vast.

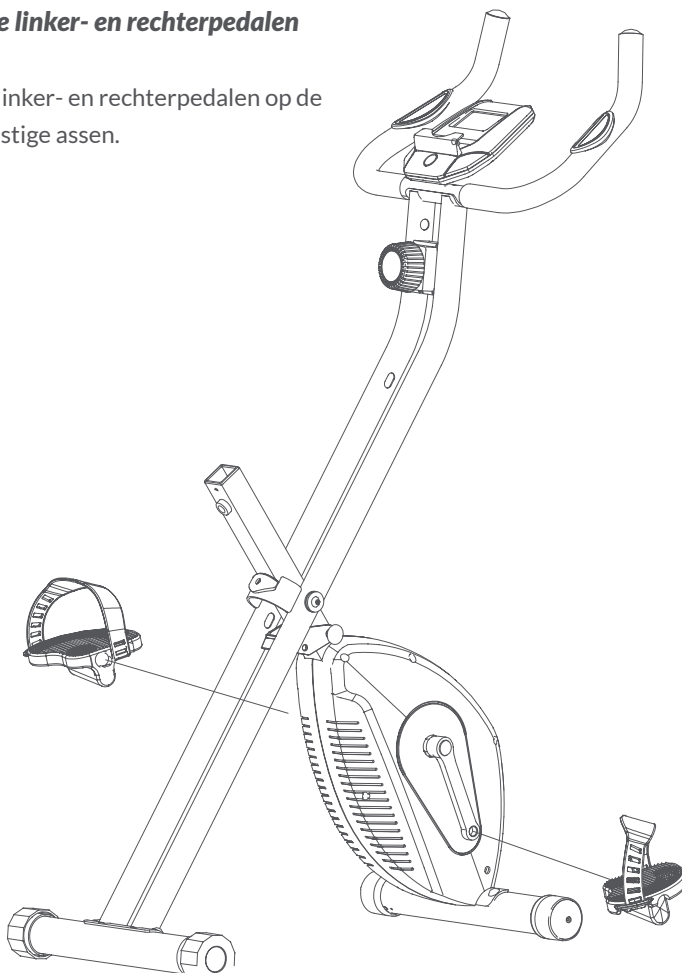


MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

Stap 4.

Installeer de linker- en rechterpedalen

Bevestig de linker- en rechterpedalen op de overeenkomstige assen.



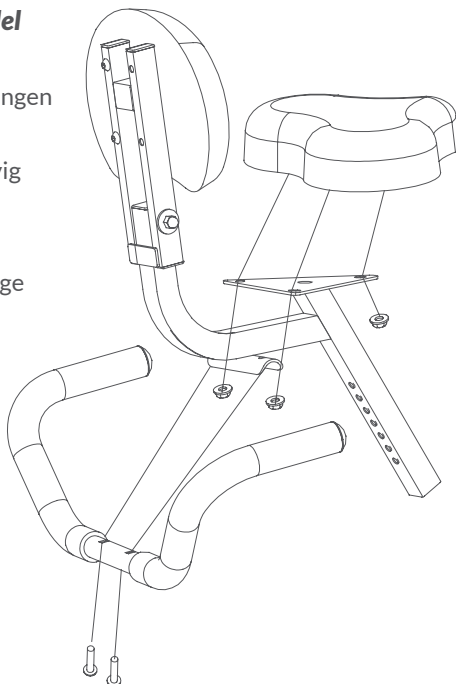
MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

Stap 5.

Installeer de zitstang en het zadel

a) Draai de nylon moeren en sluitringen los, plaats de zitstang terug op de driehoekige plaat en draai het stevig vast.

b) Plaats het zadel op de driehoekige plaat en draai het stevig vast.



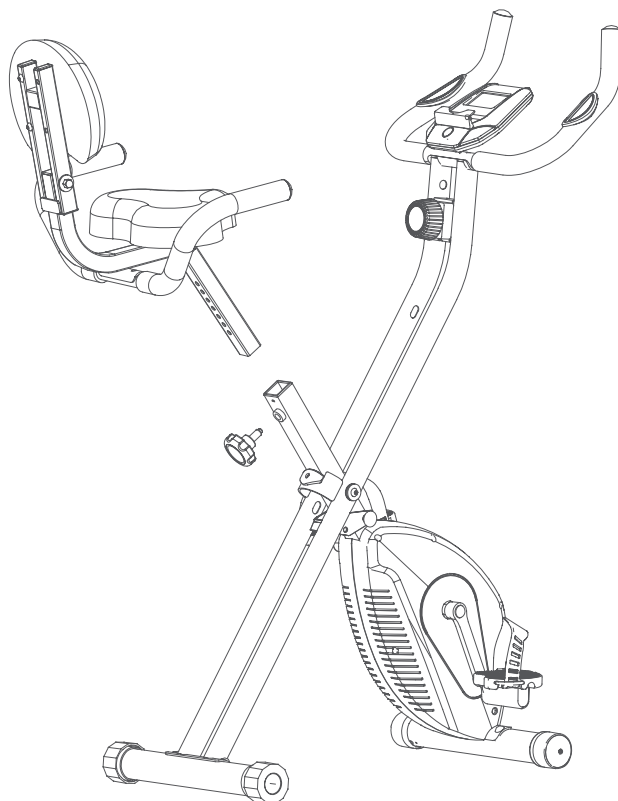
MONTAGE- VOORSCHRIFTEN

Stap 6.

Installeer de zadelpen

Plaats de zadelpen op het hoofdframe en draai stevig vast.

PS / Pas de hoogte van de stoel niet hoger aan dan de "STOP" -markering op de zadelpen.

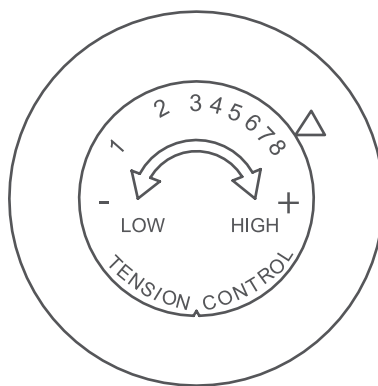
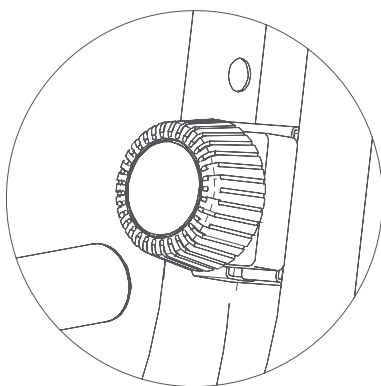


GEBRUIKSAANWIJZING



Je moet je training beginnen op het weerstandsniveau en de snelheid die het beste bij je passen. Begin langzaam en bouw daarna op tot het gewenste fitnessniveau.

Weerstandsknop

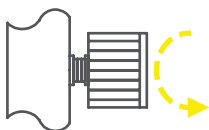
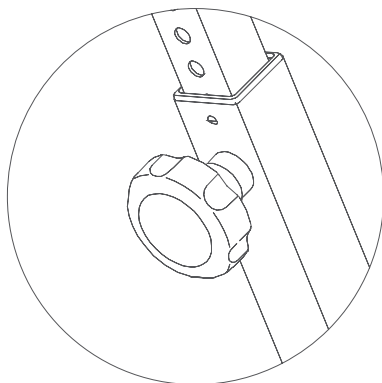


Verhoog en verlaag de weerstand

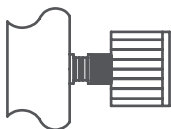
Verhoog de weerstand door de knop te draaien volgens de wijzers van de klok (+). Verlaag de weerstand door de knop linksom te draaien (-).

GEBRUIKSAANWIJZING

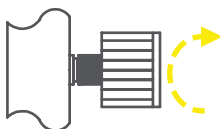
Hoogte-afstelknop



A. Draai de knop los.



B. Pas de gewenste hoogte aan.



C. Draai de knop terug stevig vast.

GEBRUIKSAANWIJZING



Batterijen vervangen: Het bedieningspaneel gebruikt 2 x AA-batterijen. Vervang de batterijen wanneer het scherm begint te vervagen of de waarden erg onnauwkeurig lijken.

Om de batterijen te vervangen, verwijdert u het batterijdeksel aan de achterkant van het paneel. Zorg ervoor dat de polariteit correct is uitgelijnd en plaats het batterijdeksel terug. NB / Zodra de batterijen zijn verwijderd, worden alle gegevens terug op nul ingesteld.

Bedieningspaneel

SCAN:	Bladert door elke modus en geeft de waarde een paar seconden weer.
TIME:	Geeft de totale lengte van de huidige training weer.
SPEED:	Geeft de huidige snelheid weer
DISTANCE:	Geeft de huidige afstand van de training weer.
CALORIE:	Toont de totale geschatte calorieverbranding voor de huidige training.
PULSE:	Meet en geeft de hartslag weer tijdens de huidige training wanneer de handen op de stuur-sensoren rusten.

GEBRUIKSAANWIJZING



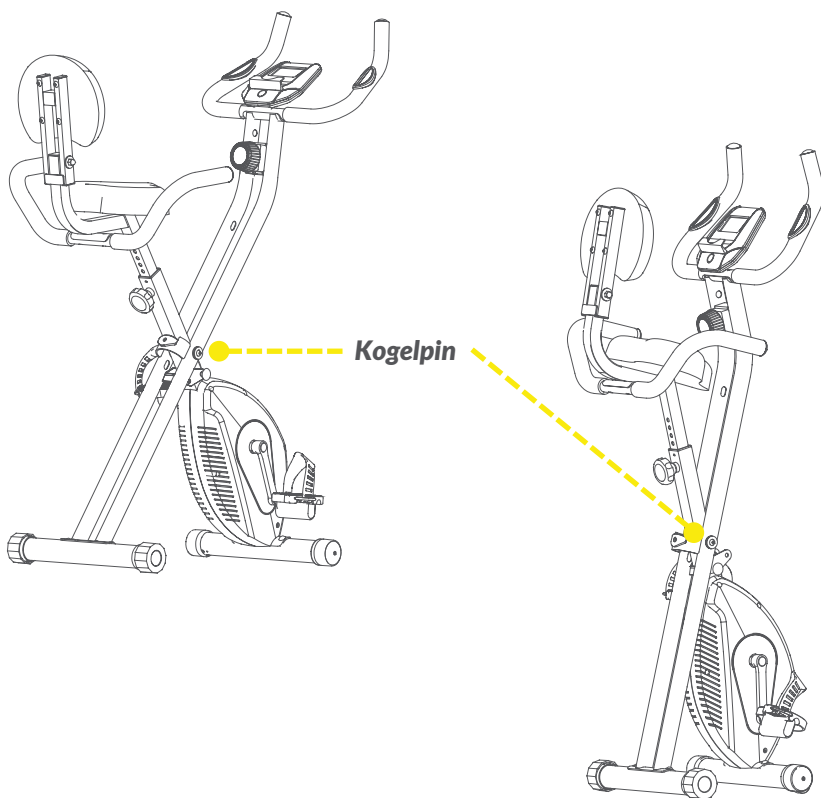
“Mode” knop

Druk op de **“Mode” knop** om tussen modi te schakelen. Houd de **“Mode” knop** 3 seconden ingedrukt om alle gegevens terug op nul te zetten.

OPVOUWEN & OPBERGEN

Vouwen

Trek de kogelpin eruit, vouw het apparaat veilig op en plaats de kogelpin terug om de positie vast te zetten. Berg het toestel daarna veilig op, uit de buurt van kinderen, huisdieren en drukke plaatsen.



OPWARMEN EN AFKOELEN



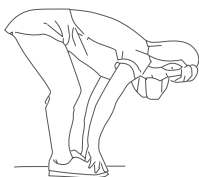
Om blessures te voorkomen, moet je voor en na elke training opwarmings-, afkoelings- en rek oefeningen doen.

Het maakt niet uit hoeveel je sport, doe altijd wat rek oefeningen vooraleer je begint. Als je spieren warm zijn, rekken ze makkelijker uit. Dit vermindert het risico op spasmen of spierletsels tijdens het sporten. Om op te warmen, raden we de volgende rek oefeningen aan, zoals weergegeven. Rek als je blijft niet te ver uit en kijk uit voor spierversrekkingen: "ALS HET PIJN DOET, STOP!"



Zijwaartse buigingen:

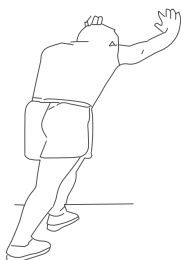
Beweeg je arm boven je hoofd en buig je bovenlichaam in dezelfde richting. Houd deze positie 10 tot 15 seconden vast en ga langzaam rechtop staan. Herhaal dit 3 keer voor elke kant.



Tenen aanraken:

Buig langzaam vanuit je middel naar voren, ontspan je rug en schouders terwijl je je uitrekt in de richting van je tenen. Reik zo ver mogelijk naar beneden en houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer.

OPWARMEN EN AFKOELEN



Kuit-Achilles stretch:

Leun tegen een muur, plaats je linkerbeen voor het rechter en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en de linkervoet op de grond, buig dan het linkerbeen en leun naar voren, door je heupen richting de muur te bewegen. Houd vast en herhaal voor de andere kant gedurende 15 tellen. Ontspan en herhaal 3 keer voor elk been.



Quadriceps stretch:

Plaats één hand tegen de muur voor evenwicht, reik achter je en trek je rechtersoet omhoog. Breng je hiel dicht bij je billen en houd dit 10-15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer voor elke voet.



Binnendij stretch:

Zit met de voetzolen samen, met je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk tegen je lies. Duw voorzichtig je knieën naar de grond en houd dit 15 tellen vast. Ontspan en herhaal 3 keer.

FABRIEKSGARANTIE



*De Bluefin-garantie dekt alle technische fouten van je artikel. Als je toch een garantieclaim moet indienen, neem dan contact met ons op via e-mail : **support@bluefintrading.co.uk***

Je garantie dekt niet het volgende:

- Algemene slijtage en sporen van gebruik.
- Waterschade.
- Schade door onaangepast gebruik.
- Chassis-schade en krassen als gevolg van onjuist gebruik of vallen.
- Elektronische schade door onaangepast gebruik of vallen.

Je garantie begint bij ontvangst van de levering, technische gebreken zijn gedekt voor 12 maanden.

Als je vragen hebt over de garantie, stuur ons dan een e-mail op:
support@bluefintrading.co.uk

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

BLUEFIN
— FITNESS —

EU-CONFORMITEITS VERKLARING

De meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product vind je op:
www.bluefinfitness.com/manuals/tourXP_DoC.pdf

Adres van de invoerder:

Bluefin Trading Ltd

Keelham Farm

Hebden Bridge

UK

HX7 8TG

www.bluefinfitness.com

**Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur**

Gooi dit toestel niet bij het huishoudelijk afval. De onderdelen van het toestel moeten afzonderlijk worden gerecycleerd of worden weggegooid in overeenstemming met de lokale wetgeving. De systeembeheerder kan aan het einde van de levensduur ook alle afgedankte elektrische en elektronische apparatuur teruggeven aan de fabrikant. De kosten voor transport naar de fabrikant zijn voor rekening van de eigenaar van de afgedankte elektrische & elektronische apparatuur.

**Batterijen-richtlijn**

Gooi batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Recycleer batterijen of gooi ze veilig weg in overeenstemming met de lokale wetgeving. Alle door de fabrikant of verdeler geleverde batterijen kunnen aan het einde van hun levensduur worden teruggestuurd voor recyclage en veilige verwijdering. Kosten voor transport naar de fabrikant of verdeler zijn voor rekening van de eigenaar van de batterijen.

**Verpakkingsmateriaal recycleren**

Gooi de verpakking niet bij het huishoudelijk afval. Alle verpakkingsmaterialen kunnen veilig worden gerecycleerd volgens de lokale wetgeving.



BLUEFINFITNESS.COM

**BLUEFIN TRADING LTD.
KEELHAM FARM
HEBDEN BRIDGE
W. YORKS (UK) HX7 8TG**