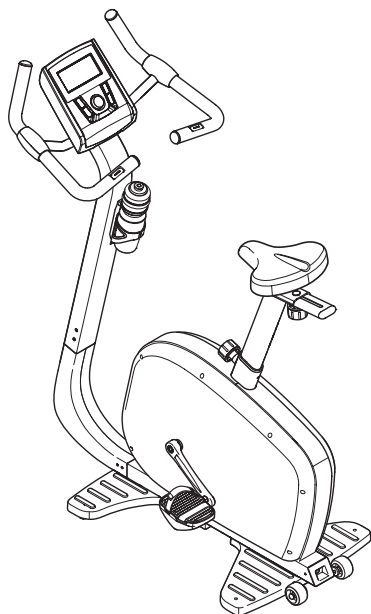


Pure

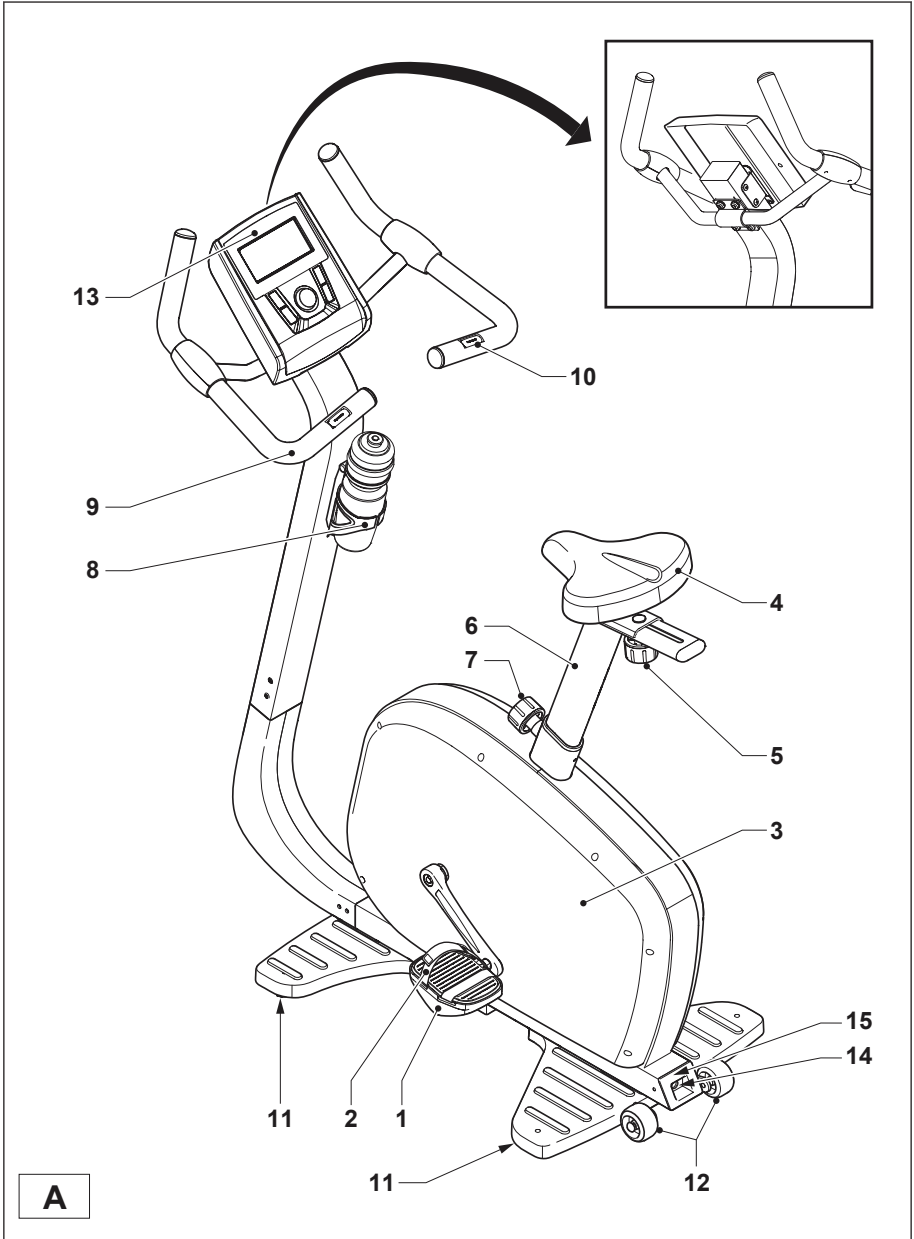
BY TUNTURI®

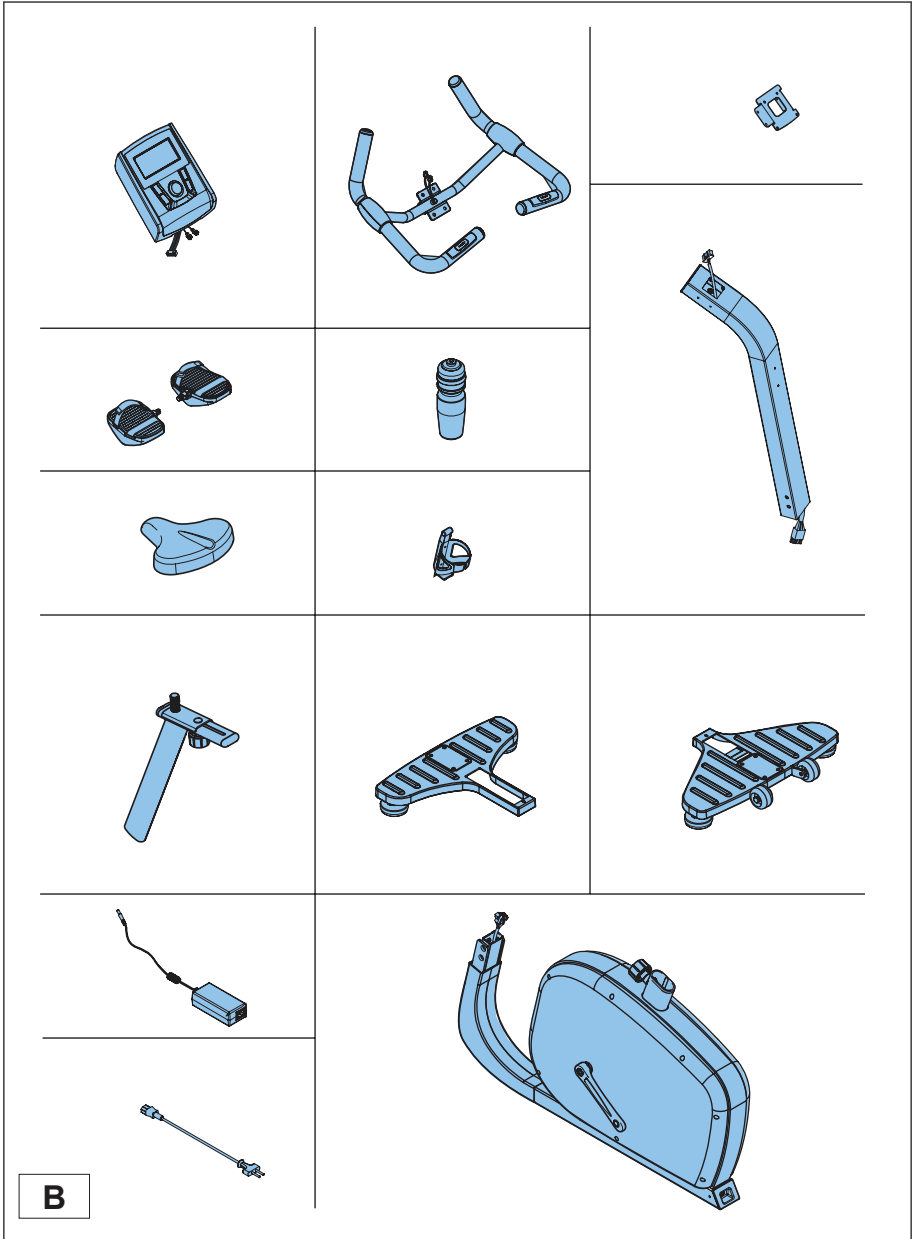
English	11
Deutsch	30
Nederlands	51
Français	72
Español	9(
Italiano	1%*
Svenska	1' +
Suomi	1) *



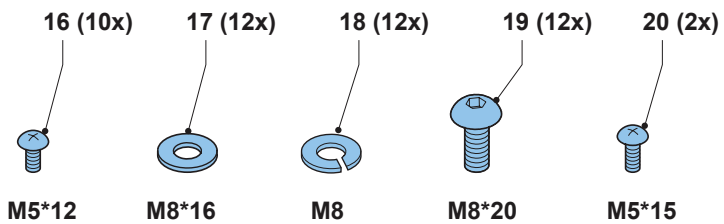
UB 6.0

From the **Heart** 

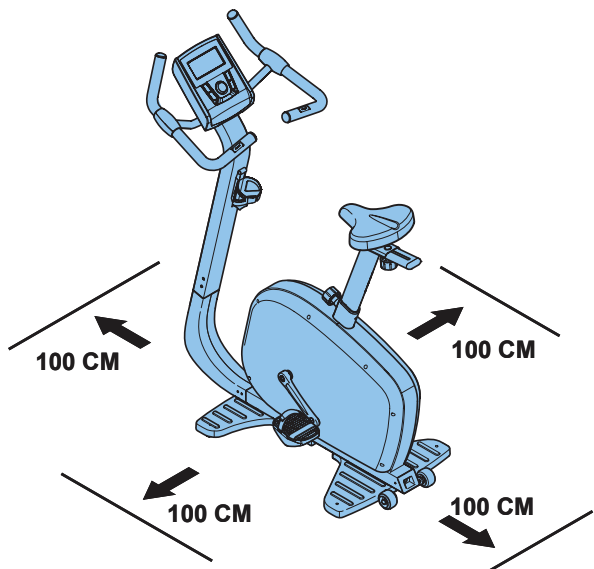




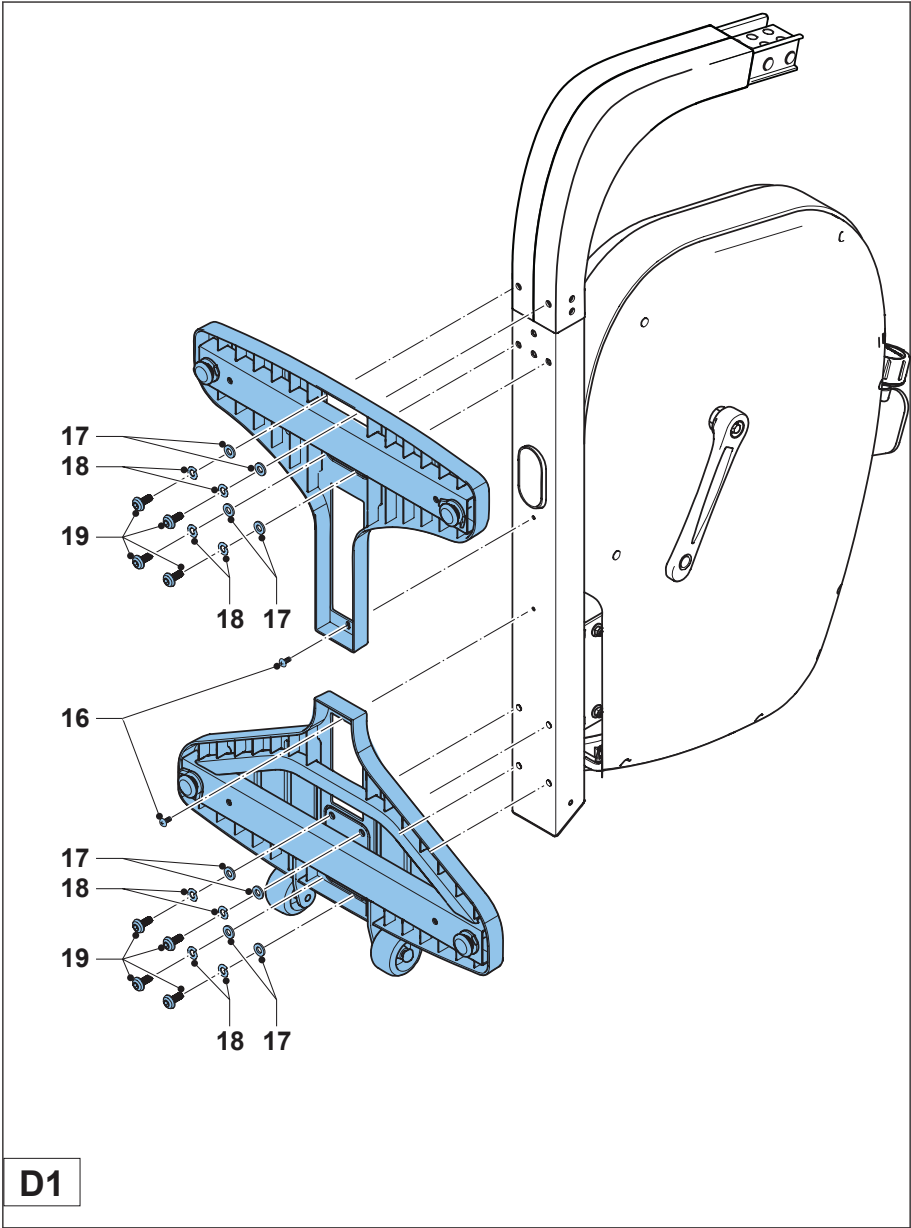
B



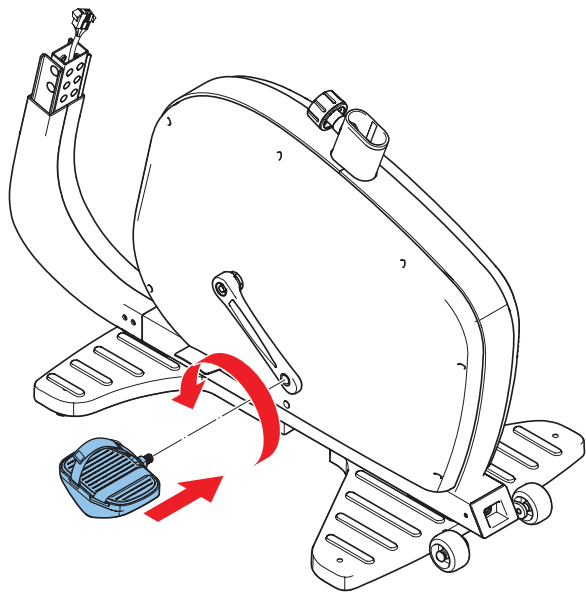
C



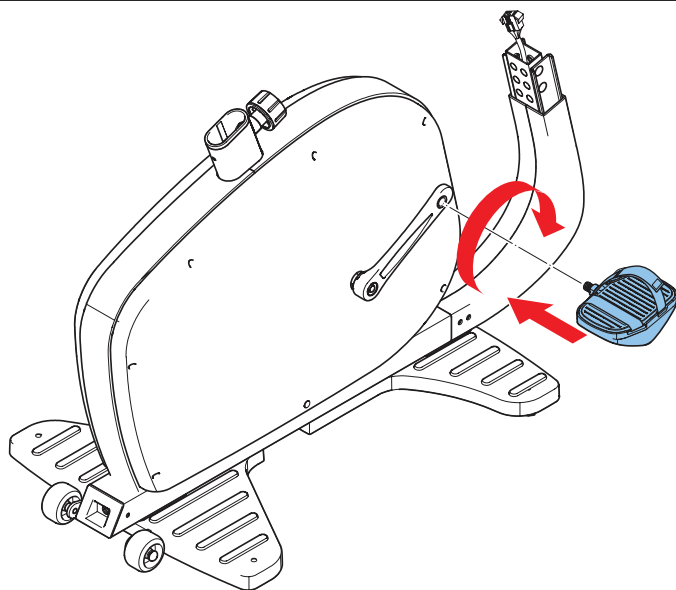
D0



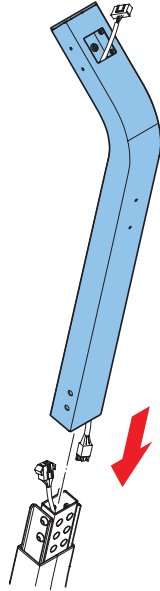
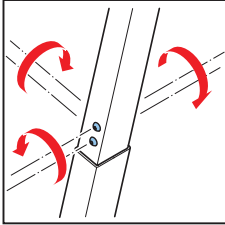
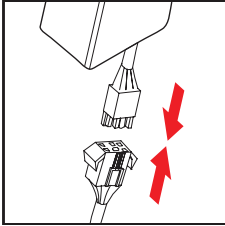
D1



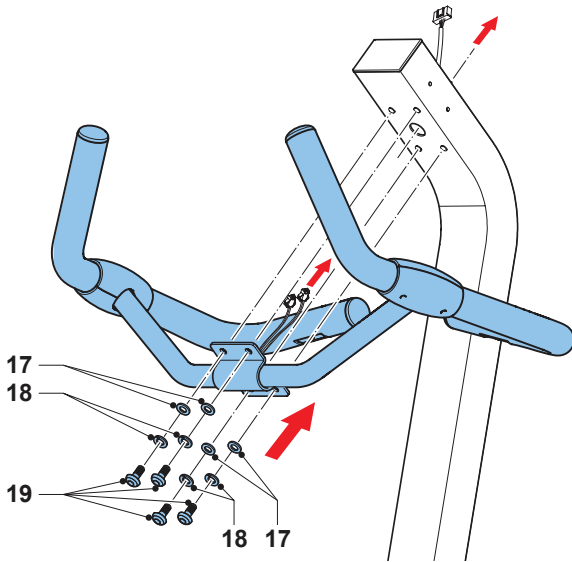
D2



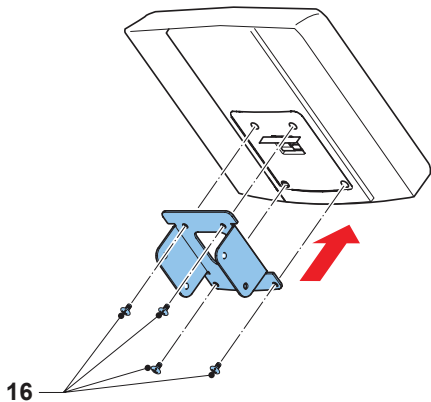
D3



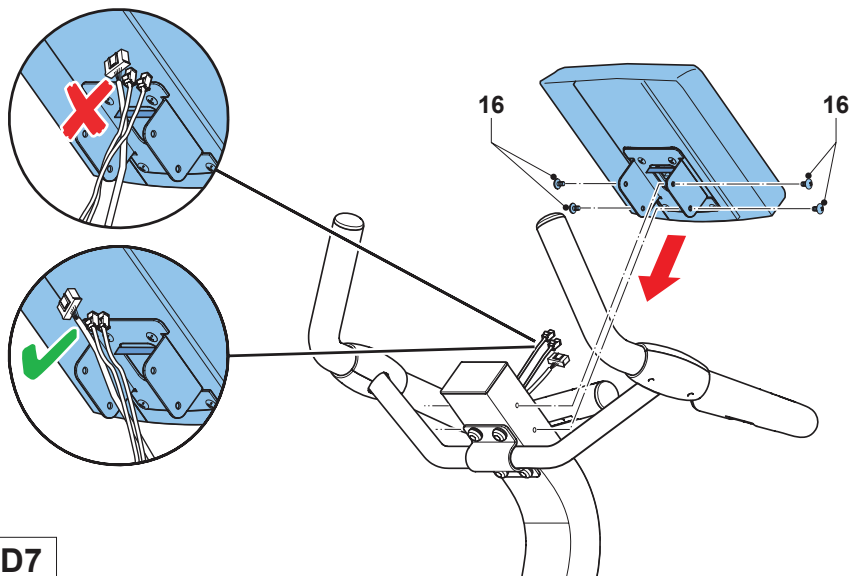
D4



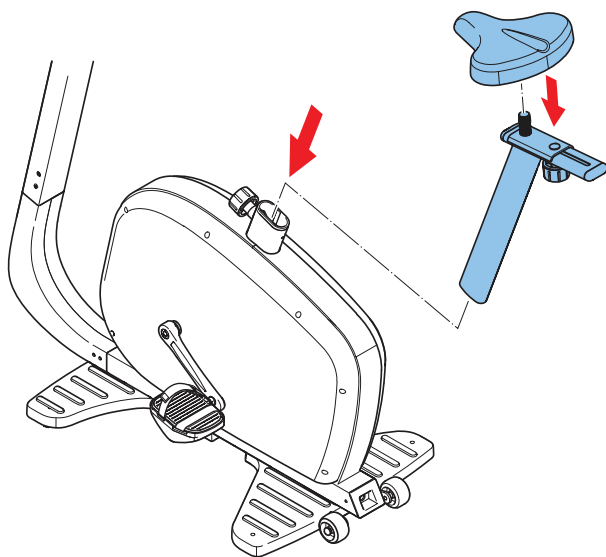
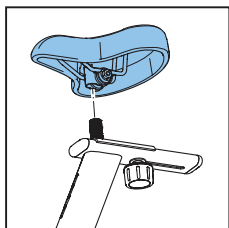
D5



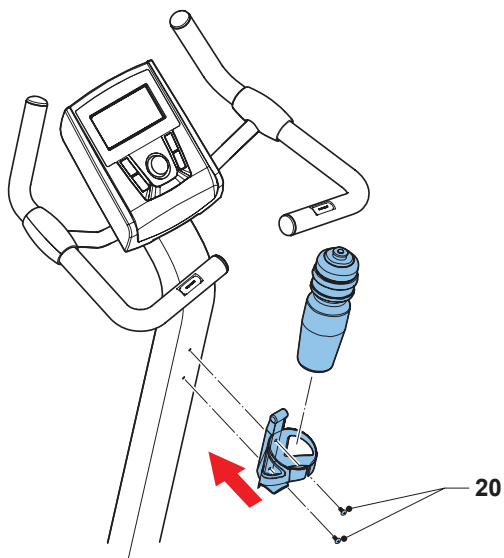
D6



D7



D8



D9

UPRIGHT BIKE

Welcome to the world of Tunturi Fitness!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and vibration plates. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Safety warnings



WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.



WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 6 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.

- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety (only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table. Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.

- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description".



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Description (fig. A)

Your upright bike is a piece of stationary fitness equipment used to simulate cycling without causing excessive pressure to the joints.

1	Pedal	8	Bottle holder
2	Pedal strap	9	Handlebar
3	Main housing	10	Hand pulse sensor
4	Seat	11	Support foot
5	Seat adjustment knob	12	Transport wheel
6	Seat tube	13	Console
7	Seat tube adjustment knob	14	Transformer socket
		15	Serialnumber label

Fasteners (fig. C)

16	Screw (M5*12)	18	Ring (M8)
17	Ring (M8)	19	Screw (M8*20)
		20	Screw (M5*15)

Assembly (fig. D)



WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.



CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time.

**WARNING**

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Most accurate pulse measurement is achieved when the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement might become less accurate.

**NOTE**

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement might become less accurate.

WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 2 meter.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

**NOTE**

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1,5 meter. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - AGE$. The maximum heart rate varies from person to person.

**WARNING**

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Category	Heart rate zone	Explanation
Beginner	50-60% of maximum heart rate	Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Advanced	60-70% of maximum heart rate	Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Expert	70-80% of maximum heart rate	Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

1. Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
2. Tighten the locknuts to lock the support feet.



NOTE

The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.

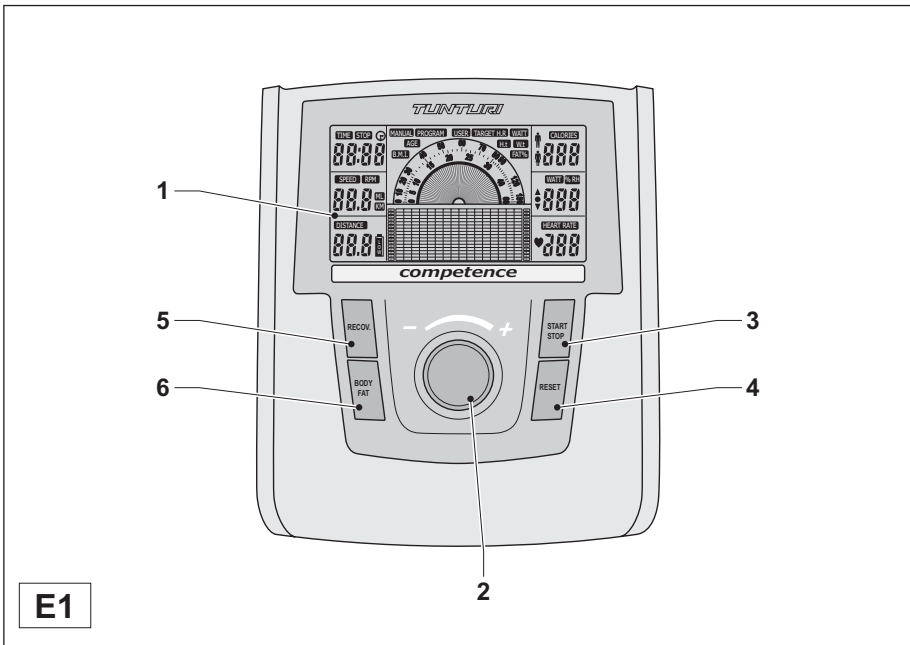
1. Loosen the seat adjustment knob.
2. Move the seat to the required position.
3. Tighten the seat adjustment knob.

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point.

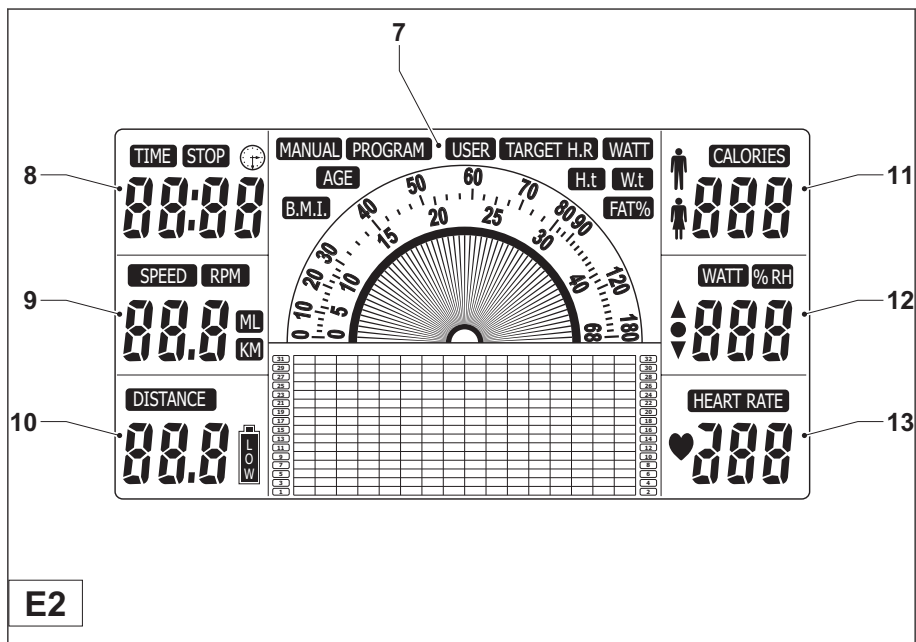
1. Loosen the seat tube adjustment knob.
2. Move the seat tube to the required position.
3. Tighten the seat tube adjustment knob.

Console (fig. E)



E1

- | | | | |
|---|-------------------|---|-----------------|
| 1 | Display | 4 | RESET button |
| 2 | SELECTION dial | 5 | RECOVERY button |
| 3 | START/STOP button | 6 | BODYFAT button |



- | | | | |
|----|----------------------|----|-----------------------|
| 7 | Menu | 11 | Menu item: CALORIES |
| 8 | Menu item: TIME | 12 | Menu item: WATT/%RH |
| 9 | Menu item: SPEED/RPM | 13 | Menu item: HEART RATE |
| 10 | Menu item: DISTANCE | | |

**CAUTION**

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.

**NOTE**

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 90 seconds.

Explanation of buttons

Button	Explanation
START/STOP	Press the button to start the training. Press the button again to pause the training (max. 4 minutes). Press the button again to continue the training. Press and hold the button to stop the training.
RECOVERY	Press the button to calculate your recovery heart rate after a workout.
BODYFAT	Press the button to calculate your body mass index (BMI) and your body fat percentage.
RESET	Press the button to return to the menu. Press and hold the button to reset the meter.

Explanation of menu items

Menu item	Explanation
TIME	Select the menu item to set and show the duration (mm:ss) for the workout.
SPEED/RPM	Select the menu item to set and show the speed (km/h or mph) or the RPM (rev/min) for the workout.
DISTANCE	Select the menu item to set and show the distance (km or ml) for the workout.
CALORIES	Select the menu item to set and show the energy consumption (kcal) for the workout.
WATT/%RH	Select the menu item to set and show the resistance (W) for the workout.
HEART RATE	Select the menu item to set and show the heart rate limit (bpm) for the workout.

Before use

1. Turn the SELECTION dial to select a menu item.
2. Press the SELECTION dial to confirm.
3. Turn the SELECTION dial to change the value for the selected menu item.
4. Press the SELECTION dial to confirm.

During use

The menu constantly shows the values for the menu items. The different values flash on the display one after another every 6 seconds.

1. Press the SELECTION dial to stop automatic scanning of the values for the different menu items.
2. Press the SELECTION dial as many times as required to show information for a specific menu item.

Selecting a user

If you use the equipment for the first time or after you reset the meter, the user menu is shown on the display. Personal training data - time, distance, energy consumption and heart rate limit - are memorized and recalled when the user is selected. Modified personal training data are memorized automatically.

1. Turn the SELECTION dial to select a user. Press the SELECTION dial to confirm.
2. Turn the SELECTION dial to set your sex. Press the SELECTION dial to confirm.
3. Turn the SELECTION dial to set your age. Press the SELECTION dial to confirm.
4. Turn the SELECTION dial to set your height. Press the SELECTION dial to confirm.
5. Turn the SELECTION dial to set your weight. Press the SELECTION dial to confirm.



NOTE

- If you set target values, an alarm will sound and the training stops automatically when a specific target value reaches zero. You can restart the training by touching the START/STOP button.

Program menu

A program menu is shown on the display after selection of a user.

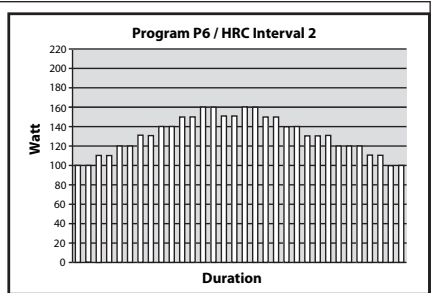
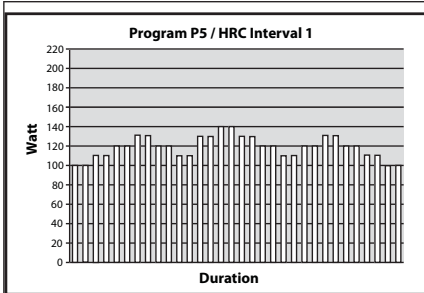
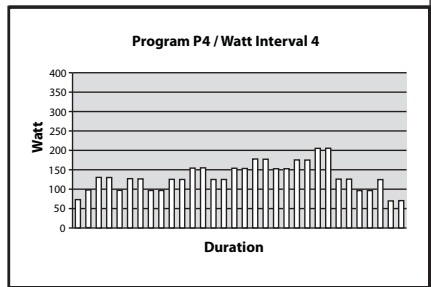
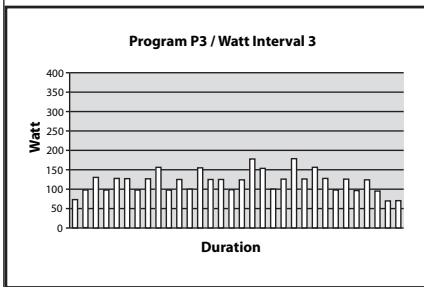
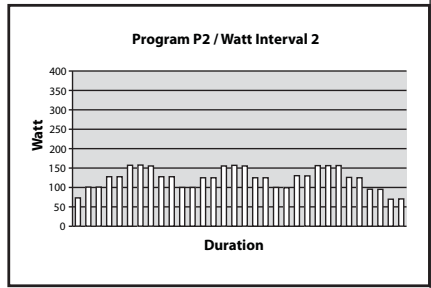
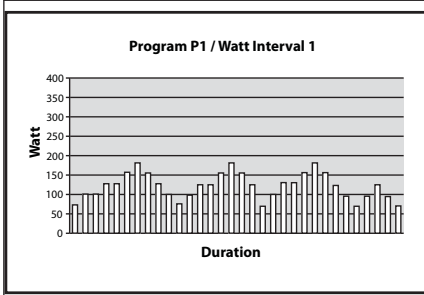
- Turn the SELECTION dial to select one of the programs. Press the SELECTION dial to confirm.

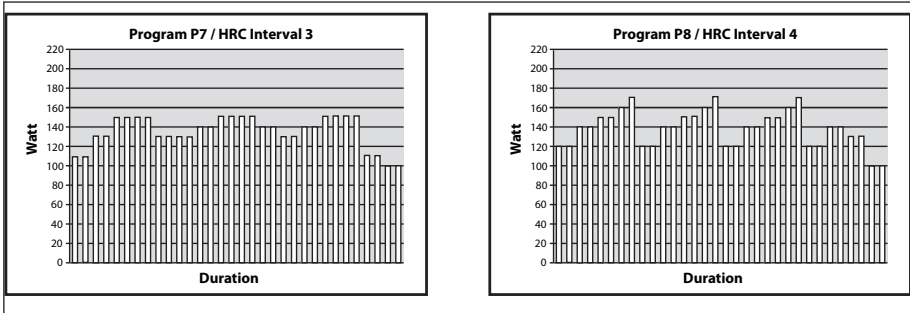
MANUAL

1. Turn the SELECTION dial to set the time. Press the SELECTION dial to confirm.
2. Turn the SELECTION dial to set the distance. Press the SELECTION dial to confirm.
3. Turn the SELECTION dial to set the energy consumption. Press the SELECTION dial to confirm.
4. Turn the SELECTION dial to set the heart rate limit. Press the SELECTION dial to confirm.
5. Press the START/STOP button to start the workout. If you have set target values, the values start to count down.
6. Manually change the resistance (1-32 Nm) during the workout: Turn the SELECTION dial to set the resistance. Press the SELECTION dial to confirm.

PROGRAMS

The program contains 8 preset training profiles. Profiles P1-P4 are watt control programs. Profiles P5-P8 are heart rate control programmes requiring heart rate measurement.





1. Turn the SELECTION dial to select the required preset program. Press the SELECTION dial to confirm.
2. Set the time, the distance, the energy consumption and the heart rate limit as described in the section “Manual program”.
3. Press the START/STOP button to start the workout. If you have set target values, the values start to count down.
4. Manually change the resistance during the workout: Turn the SELECTION dial to set the resistance. Press the SELECTION dial to confirm.

USER

The last used program profile is shown on the display.

1. Press the START/STOP button to start the workout with your memorized personal training data.
2. Set the time, the distance, the energy consumption and the heart rate limit as described in the section “Manual program”.
3. Press the START/STOP button to start the workout. If you have set target values, the values start to count down.
4. Manually change the resistance during the workout: Turn the SELECTION dial to set the resistance. Press the SELECTION dial to confirm.

To modify a program:

1. Turn the SELECTION dial to select a bar in the program profile. Press the SELECTION dial to confirm. The bar starts to flash.
2. Turn the SELECTION dial to change the value. Press the SELECTION dial to confirm.
3. Repeat the above steps for other bars in the program profile.
4. Press and hold the SELECTION dial for 2 seconds to complete the modification of the program.

TARGET HR

1. Turn the SELECTION dial to select one of the workout intensities: (55%, 75%, 90% or TARGET). Press the SELECTION dial to confirm.
2. If you select TARGET, set the target heart rate. Press the SELECTION dial to confirm.
3. Press the START/STOP button to start the workout. If you have set target values, the values start to count down.
4. The resistance is adjusted automatically, so that your heart rate target will be reached and maintained.

CONSTANT WATT

1. Turn the SELECTION dial to set the target resistance. Press the SELECTION dial to confirm.
2. Set the time, the distance, the energy consumption and the heart rate limit as described in the section "Manual program".
3. Press the START/STOP button to start the workout. If you have set target values, the values start to count down.
4. The resistance is adjusted depending on your speed, so that your target resistance will be reached and maintained.
5. Manually change the target resistance during the workout: Turn the SELECTION dial to set the resistance. Press the SELECTION dial to confirm.

Recovery

The recovery heart rate can be calculated after a workout. The recovery heart rate can only be calculated if the heart rate measurement is activated and the heart rate is shown on the display. The recovery heart rate can range from F1 to F6. F1 is the best recovery heart rate.

1. Press the RECOVERY button. After 60 seconds, the display shows the recovery heart rate.
2. Press the RECOVERY button again to go back to the main menu.

Body fat

1. Press the BODY FAT button.
2. Hold both hands on the handgrips for 8 seconds. Make sure that your hands are constantly touching the hand pulse sensors. The display shows the body mass index (BMI) and the body fat percentage.

3. Press the BODY FAT button again to go back to the main menu.

The B.M.I. (Body Mass Index) indicates whether your body weight is appropriate for your height. The BMI is calculated by: $\text{weight (kg)} / \text{height}^2 \text{ (m)}$

Weight indication	BMI
Low	<20
Low/medium	20-24
Medium	24-26.5
Medium/high	>26.5

BODY FAT % (average european population) table:

Bodyfat indication	Male %	Female %
Low	<13	<23
Low/medium	13-26	23-36
Medium	26-30	36-40
Medium/high	>30	>40

Metric system ~ Imperial system

For speed and distance, metric units or imperial units can be used as default units of measurement.

1. Locate the KM/ML switch on the rear of the console.
2. Move the KM/ML switch to "KM" to use the metric system as the default system of measurement.
3. Move the KM/ML switch to "ML" to use the imperial system as the default system of measurement.
4. Wait until the display switches off and put the equipment in motion to apply the changes.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

For temperature, Celsius (°C) or Fahrenheit (°F) can be used as default units of measurement.

1. Locate the C/F switch on the rear of the console.
2. Move the C/F switch to “C” to use Celsius (°C) as the default system of measurement.
3. Move the C/F switch to “F” to use Fahrenheit (°F) as the default system of measurement.

Cleaning and maintenance

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

1. If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
2. Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage



WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.

1. Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Lift the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
2. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
3. Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Flywheel/Rotating mass		7kg/14kg
Power Output		260W/60RPM
Length	cm inch	106 42
Width	cm inch	56.5 22
Height	cm inch	143 57
Weight	kg lbs	50 111
Max. user weight	kg lbs	135 300
Adapter		24V/2A

Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note). Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will be repaired or replaced at no cost.

Declaration of the manufacturer

Tunturi Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2012 Tunturi Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

STANDFAHRRAD

Willkommen in der Welt von Tunturi Fitness!

Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an professionellen Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainern, Laufbändern, Trainingsfahrrädern, Rudergeräten und Vibrationsplatten. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Warnhinweise zur Sicherheit



WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.



WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 6 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.

- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 135 kg (300 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit (betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt "Beschreibung".



HINWEIS

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung (Abb. A)

Ihr Standfahrrad ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Fahrradfahrens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

1	Pedal	8	Flaschenhalter
2	Pedalriemen	9	Handgriff
3	Hauptgehäuse	10	Handpulssensor
4	Sitz	11	Stützfuß
5	Sitzeinstellknopf	12	Transportrad
6	Sitzrohr	13	Konsole
7	Sitzrohreinstellknopf	14	Transformer-Buchse
		15	Etikett mit Seriennummer

Zusammenbau (Abb. D)



WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.



VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.

- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst.



WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

Die genaueste Pulsmessung wird erzielt, wenn die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, kann die Pulsfrequenzmessung weniger genau ausfallen.



HINWEIS

- Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue

Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, kann die Herzfrequenzmessung weniger genau ausfallen.

WARNUNG



- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.

VORSICHT



- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.



HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1,5 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: $220 - \text{ALTER}$. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

WARNUNG



- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Kategorie	Herzfrequenzzone	Erklärung
Anfänger	50-60% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Fortgeschrittenen	60-70% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Experte	70-80% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen eingestellt werden.

1. Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
2. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

**HINWEIS**

Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle vier Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Einstellen der horizontalen Sitzposition

Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzes auf die erforderliche Position eingestellt werden.

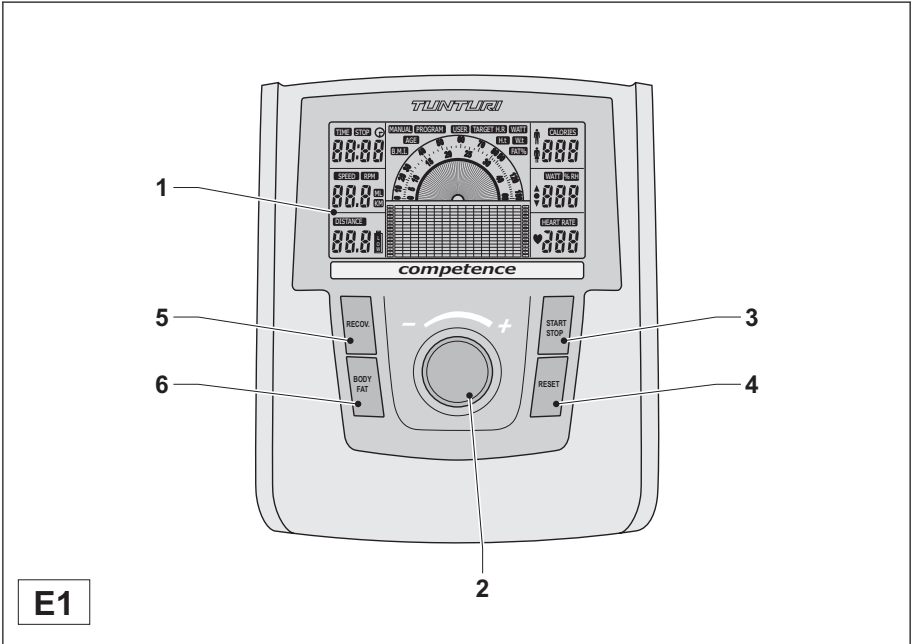
1. Lösen Sie den Sitzeinstellknopf.
2. Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position.
3. Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf an.

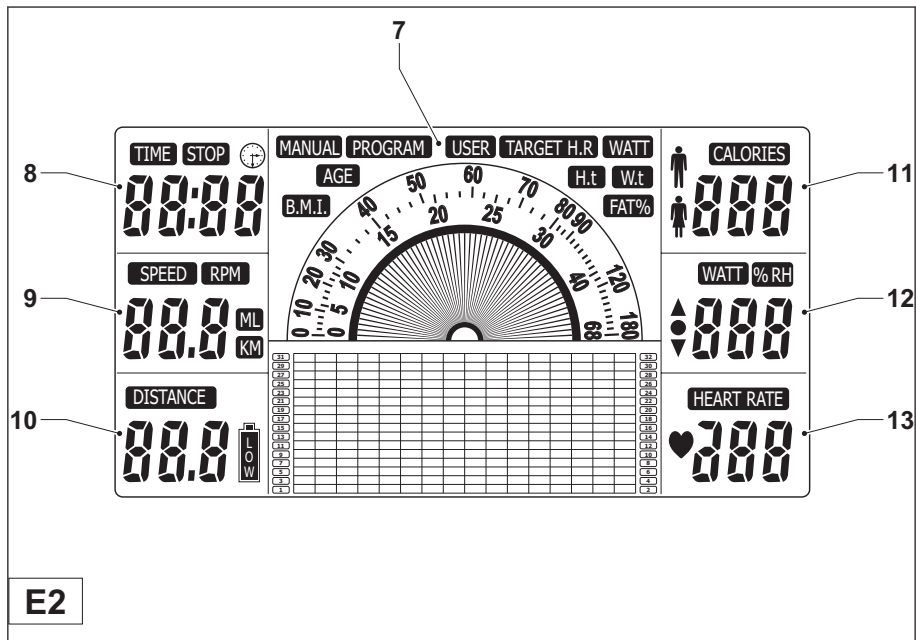
Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzrohrs auf die erforderliche Position eingestellt werden. Wenn das Bein fast gerade ist, muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren.

1. Lösen Sie den Sitzrohreinstellknopf.
2. Bewegen Sie das Sitzrohr in die erforderliche Position.
3. Ziehen Sie den Sitzrohreinstellknopf an.

Konsole (Abb. E)





E2

- | | | | |
|---|------------------|----|--|
| 1 | Anzeige | 7 | Menü |
| 2 | AUSWAHL-Rad | 8 | Menüfunktion: TIME |
| 3 | START/STOP Taste | 9 | Menüfunktion:
GESCHWINDIGKEIT / U/MIN |
| 4 | RESET Taste | 10 | Menüfunktion: DISTANCE |
| 5 | RECOVERY-Taste | 11 | Menüfunktion: KALORIEN |
| 6 | BODYFAT-Taste | 12 | Menüfunktion: WATT/%RH |
| | | 13 | Menüfunktion: HEART RATE |

**VORSICHT**

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.

**HINWEIS**

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 90 Sekunden lang nicht verwendet wird.

Erklärung der Tasten

Taste	Erklärung
START/STOP	Drücken Sie auf die Taste, um das Training zu starten. Drücken Sie erneut auf die Taste, um eine Trainingspause einzulegen (max. 4 Minuten). Drücken Sie erneut auf die Taste, um das Training fortzusetzen. Drücken und halten Sie die Taste, um das Training zu stoppen.
RECOVERY	Drücken Sie auf die Taste, um Ihre Erholungs-Herzfrequenz nach dem Training berechnen zu lassen.
BODYFAT	Drücken Sie auf die Taste, um Ihren Körpermasse-Index (BMI) und Ihren Körperfett-Prozentsatz berechnen zu lassen.
RESET	Drücken Sie auf die Taste, um zum Menü zurückzugelangen. Drücken und halten Sie die Taste, um das Messgerät zurückzusetzen.

Erklärung der Menüfunktionen

Menüfunktion	Erklärung
TIME	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie die Dauer (mm:ss) des Trainings anzeigen.
GESCHWINDIGKEIT / U/ MIN	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie die Geschwindigkeit (km/h oder mph) oder die Umdrehungen (U/min) des Trainings anzeigen.
DISTANCE	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie die Distanz (km oder ml) des Trainings anzeigen.
KALORIEN	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie den Energieverbrauch (kcal) des Trainings anzeigen.
WATT/%RH	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie den Widerstand (W) des Trainings anzeigen.
HEART RATE	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie den Herzfrequenz-Grenzwert (BPM) des Trainings anzeigen.

Vor dem Gebrauch

1. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um eine Menüfunktion auszuwählen.
2. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
3. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Wert für die gewählte Menüfunktion zu ändern.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.

Während des Gebrauchs

Das Menü zeigt konstant die Werte für die Menüfunktionen an. Die unterschiedlichen Werte blinken alle 6 Sekunden nacheinander auf der Anzeige.

1. Drücken Sie auf den SELECTION Wähler, um das automatische Scannen der Werte für die unterschiedlichen Menüfunktionen zu stoppen.

2. Drücken Sie so oft wie erforderlich auf den SELECTION Wähler, um die Information für eine bestimmte Menüfunktion anzeigen zu lassen.

Auswahl eines Benutzers

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden oder nachdem Sie das Messgerät zurückgesetzt haben, erscheint das Benutzermenü auf der Anzeige. Persönliche Trainingsdaten - also Zeit, Distanz, Energieverbrauch und der Herzfrequenz-Grenzwert - werden gespeichert und wieder aufgerufen, wenn der Benutzer gewählt wird. Veränderte persönliche Trainingsdaten werden automatisch gespeichert.

1. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um einen Benutzer auszuwählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
2. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um Ihr Geschlecht einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
3. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um Ihr Alter einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
4. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um Ihre Körpergröße einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
5. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um Ihr Gewicht einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.



HINWEIS

- Wenn Sie Zielwerte einstellen, ertönt ein Warnsignal und das Training stoppt automatisch, wenn ein spezifischer Zielwert Null erreicht. Sie können das Training wieder starten, indem Sie die START/STOP-Taste berühren.

Programmmenü

Nach Auswahl eines Benutzers erscheint ein Programmmenü auf der Anzeige.

- Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um eines der Programme zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.

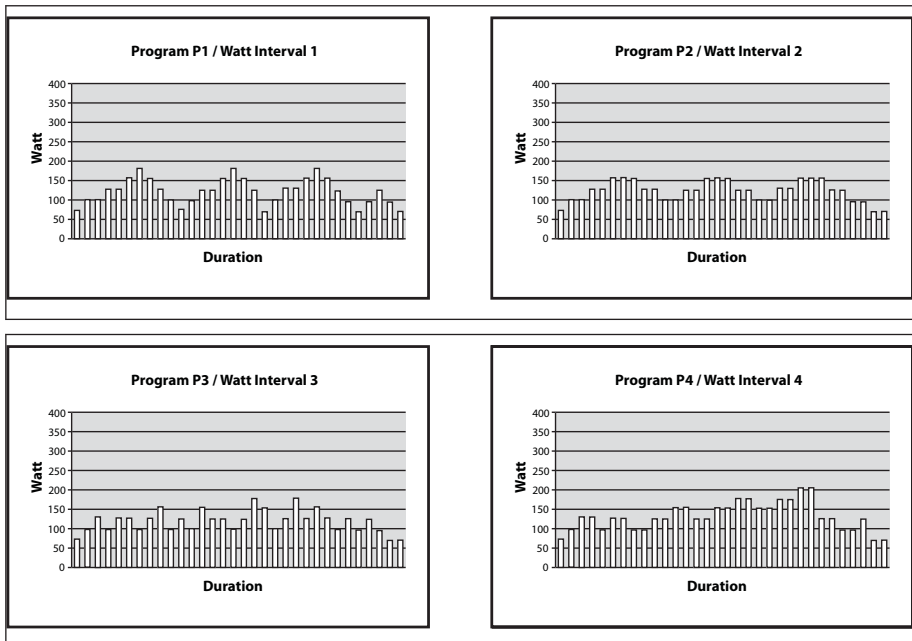
MANUAL

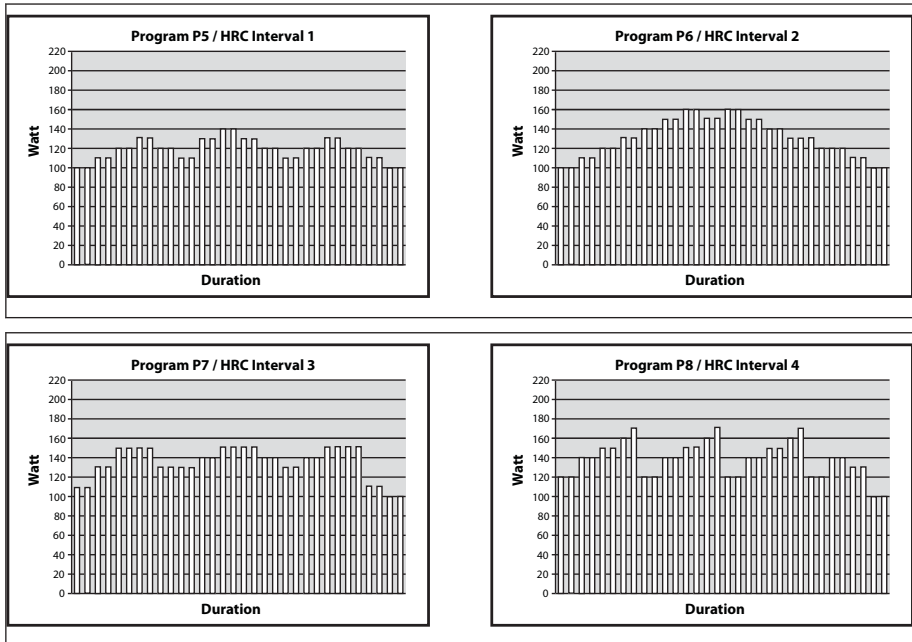
1. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
2. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um die Distanz einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.

3. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Energieverbrauch einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
4. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Herzfrequenz-Grenzwert einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
5. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Wenn Sie die Zielwerte eingestellt haben, werden diese jetzt heruntergezählt.
6. Ändern Sie manuell den Widerstand (1-32 Nm) während des Trainings: Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Widerstand einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.

PROGRAMME

Das Programm enthält 8 vorprogrammierte Trainingsprofile. Die Profile P1-P4 sind Watt-Kontrollprogramme. Die Profile P5-P8 sind Herzfrequenz-Kontrollprogramme, für die die Herzfrequenzmessung erforderlich ist.





1. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um das erforderliche voreingestellte Programm zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
2. Stellen Sie die Zeit, die Distanz, den Energieverbrauch und den Herzfrequenz-Grenzwert gemäß Beschreibung im Abschnitt "Manuelles Programm" ein.
3. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Wenn Sie die Zielwerte eingestellt haben, werden diese jetzt heruntergezählt.
4. Ändern Sie manuell den Widerstand während des Trainings: Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Widerstand einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.

USER

Das zuletzt verwendete Programmprofil erscheint auf der Anzeige.

1. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training mit Ihren gespeicherten persönlichen Trainingsdaten zu starten.
2. Stellen Sie die Zeit, die Distanz, den Energieverbrauch und den Herzfrequenz-Grenzwert gemäß Beschreibung im Abschnitt "Manuelles Programm" ein.

3. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Wenn Sie die Zielwerte eingestellt haben, werden diese jetzt heruntergezählt.
4. Ändern Sie manuell den Widerstand während des Trainings: Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Widerstand einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.

Um ein Programm zu ändern:

1. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um einen Balken im Programmprofil zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler. Der Balken beginnt zu blinken.
2. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Wert zu ändern. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
3. Wiederholen Sie die oben aufgeführten Schritte für die anderen Balken im Programmprofil.
4. Drücken und halten Sie den SELECTION Wähler 2 Sekunden lang, um die Änderung des Programms abzuschließen.

TARGET HR

1. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um eine der Trainingsintensitäten zu wählen: (55%, 75%, 90% oder TARGET). Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
2. Wenn Sie TARGET wählen, stellen Sie die Ziel-Herzfrequenz ein. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
3. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Wenn Sie die Zielwerte eingestellt haben, werden diese jetzt heruntergezählt.
4. Der Widerstand wird automatisch eingestellt, so dass Ihr Herzfrequenz-Ziel erreicht und aufrechterhalten wird.

KONSTANT-WATT

1. Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Ziel-Widerstand einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.
2. Stellen Sie die Zeit, die Distanz, den Energieverbrauch und den Herzfrequenz-Grenzwert gemäß Beschreibung im Abschnitt "Manuelles Programm" ein.
3. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Wenn Sie die Zielwerte eingestellt haben, werden diese jetzt heruntergezählt.
4. Der Widerstand wird in Abhängigkeit zu Ihrer Geschwindigkeit eingestellt, so dass Ihr Ziel-Widerstand erreicht und aufrechterhalten wird.

5. Manuelle Änderung des Ziel-Trainingswiderstands: Drehen Sie das AUSWAHL-Rad, um den Widerstand einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf den SELECTION Wähler.

Erholung

Die Erholungs-Herzfrequenz kann nach einem Training berechnet werden. Die Erholungs-Herzfrequenz kann nur berechnet werden, wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert wurde und die Herzfrequenz auf der Anzeige erscheint. Die Erholungs-Herzfrequenz kann von F1 bis F6 variieren. F1 ist die beste Erholungs-Herzfrequenz.

1. Drücken Sie auf die RECOVERY-Taste. Nach 60 Sekunden erscheint auf der Anzeige die Erholungs-Herzfrequenz.
2. Drücken Sie erneut auf die RECOVERY-Taste, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

Körperfett

1. Drücken Sie auf die BODY FAT-Taste.
2. Halten Sie die Handgriffe 8 Sekunden lang mit beiden Händen fest. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände die Handpulssensoren konstant berühren. Auf der Anzeige erscheint der Körpermasse-Index (BMI) und der Körperfett-Prozentsatz.
3. Drücken Sie auf die BODY FAT-Taste erneut, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

Der B.M.I. (Body Mass Index) gibt an, ob Ihr Körpergewicht Ihrer Körpergröße entspricht. Der BMI wird folgendermaßen berechnet: $\text{Gewicht (kg)} / \text{Höhe}^2 \text{ (m)}$

Gewichtsangabe	BMI
Niedrig	<20
Niedrig/mittel	20-24
Mittel	24-26.5
Mittel/hoch	>26.5

KÖRPERFETT % (europäische Durchschnittsbevölkerung) Tabelle:

Körperfettangabe	Männlich %	Weiblich %
Niedrig	<13	<23
Niedrig/mittel	13-26	23-36
Mittel	26-30	36-40
Mittel/hoch	>30	>40

Metrisches System ~ Imperiales System

Für Geschwindigkeit und Distanz können metrische oder imperiale Einheiten als Voreinstellung für die Messung verwendet werden.

1. Suchen Sie den KM/ML-Schalter hinten an der Konsole.
2. Stellen Sie den KM/ML-Schalter auf "KM", um das metrische System als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.
3. Stellen Sie den KM/ML-Schalter auf "ML", um das imperiale System als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.
4. Warten Sie, bis die Anzeige ausschaltet und bringen Sie das Gerät in Bewegung, um die Änderungen wirksam werden zu lassen.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Für Temperaturen kann Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F) als Voreinstellung für die Messung verwendet werden.

1. Suchen Sie den C/F-Schalter hinten an der Konsole.
2. Stellen Sie den C/F-Schalter auf "C", um Celsius (°C) als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.
3. Stellen Sie den C/F-Schalter auf "F", um Fahrenheit (°F) als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.

Reinigung und Wartung

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

1. Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.

2. Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Transport und Lagerung



WARNUNG

- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
1. Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
 2. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
 3. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Schwungrad / Rotierende Masse		7kg/14kg
Ausgangsleistung		260W/60RPM
Länge	cm Zoll	106 42
Breite	cm Zoll	56,5 22
Körpergröße	cm Zoll	143 57
Gewicht	kg lbs	50 111
Max. Benutzergewicht	kg lbs	135 300
Adapter		24V/2A

Garantie

Die Garantie des Produkts beginnt ab dem Kaufdatum (muss durch Rechnung oder Lieferschein belegt werden). Weitere Informationen über Garantiebedingungen erhalten Sie bei Ihrem regionalen Händler. Die Garantiebedingungen können von Land zu Land variieren. Durch normalen Verschleiß, Überlastung oder falsche Handhabung verursachte Schäden sind von der Garantie ausgenommen. Durch Material- oder Fertigungsfehler verursachte Schäden sind von der Garantie abgedeckt und werden kostenlos instandgesetzt.

Herstellereklärung

Tunturi Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), 89/336/EWG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

10-2012

Tunturi Fitness BV
Postfach 60001
1320 AA Almere
Niederlande

Haftungsausschluss

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

FIETSTRAINER

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en trilplaten. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Veiligheidswaarschuwingen



WAARSCHUWING

- Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.



WAARSCHUWING

- Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 6 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
 - Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
 - Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
 - Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.

- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 135 kg (300 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Elektrische veiligheid (uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)

- Controleer voor gebruik altijd of de netspanning gelijk is aan de spanning op het typeplaatje van het toestel.
- Gebruik geen verlengsnoer.
- Houd het snoer uit de buurt van warmte, olie en scherpe randen.
- Verander of wijzig het snoer of de stekker niet.

- Gebruik het toestel niet als het snoer of de stekker beschadigd is of niet goed werkt. Als het snoer of de stekker is beschadigd of niet goed werkt, raadpleeg dan uw dealer.
- Rol het snoer altijd helemaal uit.
- Laat het snoer niet onder het toestel door lopen. Laat het snoer niet onder een kleed door lopen. Plaats geen voorwerpen op het snoer.
- Zorg ervoor dat het snoer niet over de rand van een tafel hangt. Zorg ervoor dat niemand per ongeluk achter het snoer kan blijven haken of erover kan struikelen.
- Laat het toestel niet onbewaakt achter wanneer de stekker in het stopcontact zit.
- Trek niet aan het snoer als u de stekker uit het stopcontact wilt halen.
- Verwijder de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is, vóór montage of demontage en vóór reiniging en onderhoud.

Inhoud van de verpakking (fig. B & C)

- De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in fig. B.
- De verpakking bevat de bevestigingsmiddelen zoals aangegeven in fig. C. Raadpleeg het gedeelte “Beschrijving”.



LET OP

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving (fig. A)

Uw fietstrainer is een stationair fitnessstoelstel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van fietsen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

1	Pedaal	8	Fleshouder
2	Pedaalriem	9	Handgreep
3	Hoofdbehuizing	10	Handgreepsensor
4	Zadel	11	Steunvoet
5	Stelknop zadel	12	Transportwiel
6	Zadelpen	13	Console
7	Stelknop zadelpen	14	Transformatorsokkel
		15	Label serienummer

Assemblage (fig. D)



WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.



VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt.



WAARSCHUWING

- Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Voor de meest nauwkeurigste hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.



LET OP

- Gebruik de handgreepsensoren niet in combinatie met een hartslagborstband.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

Hartslagmeting (hartslagborstband)

De meest nauwkeurigste hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurigste hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

**WAARSCHUWING**

- Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

**VOORZICHTIG**

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.
- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

**LET OP**

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: $220 - \text{LEEF TIJD}$. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.



WAARSCHUWING

- Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Categorie	Hartslagzone	Uitleg
Beginner	50-60% van de maximale hartslag	Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Gevorderd	60-70% van de maximale hartslag	Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Expert	70-80% van de maximale hartslag	Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 4 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

1. Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
2. Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

**LET OP**

Het toestel is het meest stabiel wanneer alle steunvoeten volledig zijn ingedraaid. Nivelleer het toestel eerst door alle steunvoeten volledig in te draaien alvorens de nodige steunvoeten uit te draaien om het toestel te stabiliseren.

Afstellen van de horizontale zadelpositie

De horizontale zadelpositie kan worden afgesteld door het zadel in de gewenste positie te zetten.

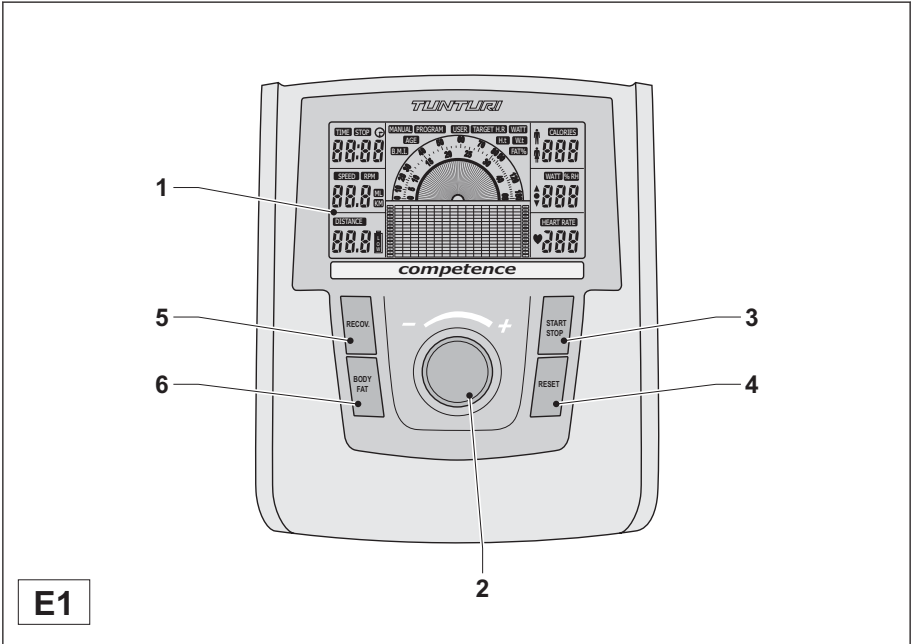
1. Draai de stelknop voor het zadel los.
2. Zet het zadel in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor het zadel vast.

Afstellen van de verticale zadelpositie

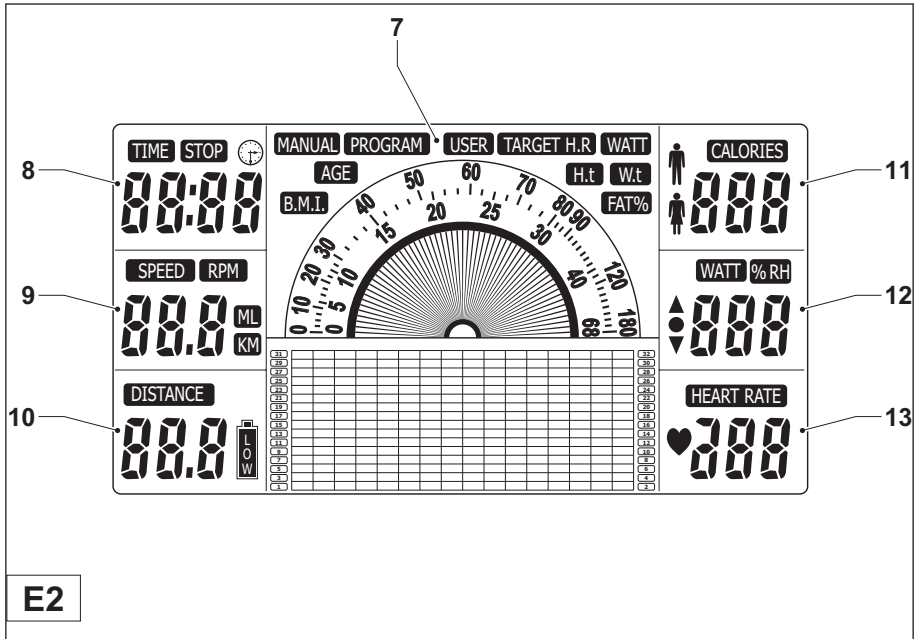
De verticale zadelpositie kan worden afgesteld door de zadelpen in de gewenste positie te zetten. Met een bijna gestrekt been moet de boog van de voet het pedaal op zijn laagste punt raken.

1. Draai de stelknop voor de zadelpen los.
2. Zet de zadelpen in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor de zadelpen vast.

Console (fig. E)



E1



E2

- | | | | |
|---|--------------------|----|-------------------------|
| 1 | Display | 7 | Menu |
| 2 | SELECTIE-draaiknop | 8 | Menu-item: TIME |
| 3 | START/STOP-knop | 9 | Menu-item: SNELHEID/RPM |
| 4 | RESET-knop | 10 | Menu-item: DISTANCE |
| 5 | RECOVERY-knop | 11 | Menu-item: CALORIEËN |
| 6 | BODYFAT-knop | 12 | Menu-item: WATT/%RH |
| | | 13 | Menu-item: HEART RATE |



VOORZICHTIG

- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweetdruppels is bedekt.
- Leun niet op de console.



LET OP

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 90 seconden niet wordt gebruikt.

Uitleg van de knoppen

Knop	Uitleg
START/STOP	Druk op de knop om de training te starten. Druk nogmaals op de knop om de training te pauzeren (max. 4 minuten). Druk nogmaals op de knop om met de training verder te gaan. Houd de knop ingedrukt om de training te stoppen.
RECOVERY	Druk op de knop om na een training uw herstelhartslag berekenen.
BODYFAT	Druk op de knop om uw body-mass index (BMI) en uw percentage lichaamsvet te berekenen.
RESET	Druk op de knop om terug te keren naar het menu. Houd de knop ingedrukt om de meter te resetten.

Uitleg van menu-items

Menu-item	Uitleg
TIME	Selecteer het menu-item om de tijdsduur (mm:ss) voor de training in te stellen en te tonen.
SNELHEID/RPM	Selecteer het menu-item om de snelheid (km/h of mph) of de RPM (omw/min) voor de training in te stellen en te tonen.
DISTANCE	Selecteer het menu-item om de afstand (km of ml) voor de training in te stellen en te tonen.
CALORIEËN	Selecteer het menu-item om het energieverbruik (kcal) voor de training in te stellen en te tonen.
WATT/%RH	Selecteer het menu-item om de weerstand (W) voor de training in te stellen en te tonen.
HEART RATE	Selecteer het menu-item om de hartslaglimiet (bpm) voor de training in te stellen en te tonen.

Voor gebruik

1. Draai de SELECTIE-draaiknop om een menu-item te selecteren.
2. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
3. Draai de SELECTIE-draaiknop om de waarde voor een geselecteerd menu-item te wijzigen.
4. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.

Tijdens gebruik

Het menu toont voortdurend de waarden voor de menu-items. De verschillende waarden knipperen elke 6 seconden achter elkaar op de display.

1. Druk op de SELECTIE-draaiknop om met het automatische scannen van waarden voor de verschillende menu-items te stoppen.
2. Druk zo vaak als nodig op de SELECTIE-draaiknop om informatie voor een specifiek menu-item te tonen.

Selecteren van een gebruiker

Bij het eerste gebruik van het toestel of na het resetten van de meter wordt het gebruikersmenu op de display weergegeven. Persoonlijke trainingsgegevens - tijd, afstand, energieverbruik en hartslaglimiet - worden opgeslagen en weer opgeroepen wanneer de gebruiker wordt geselecteerd. Gewijzigde persoonlijke trainingsgegevens worden automatisch opgeslagen.

1. Draai de SELECTIE-draaiknop om een gebruiker te selecteren. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
2. Draai de SELECTIE-draaiknop om uw geslacht in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
3. Draai de SELECTIE-draaiknop om uw leeftijd in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
4. Draai de SELECTIE-draaiknop om uw lengte in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
5. Draai de SELECTIE-draaiknop om uw gewicht in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.



LET OP

- Als u streefwaarden instelt, klinkt er een alarm en stopt de training automatisch wanneer een specifieke streefwaarde nul bereikt. U kunt de training opnieuw starten door de START/STOP-knop aan te raken.

Programmamenu

Na het selecteren van een gebruiker wordt een programmamenu op de display weergegeven.

- Draai de SELECTIE-draaiknop om een van de programma's te selecteren. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.

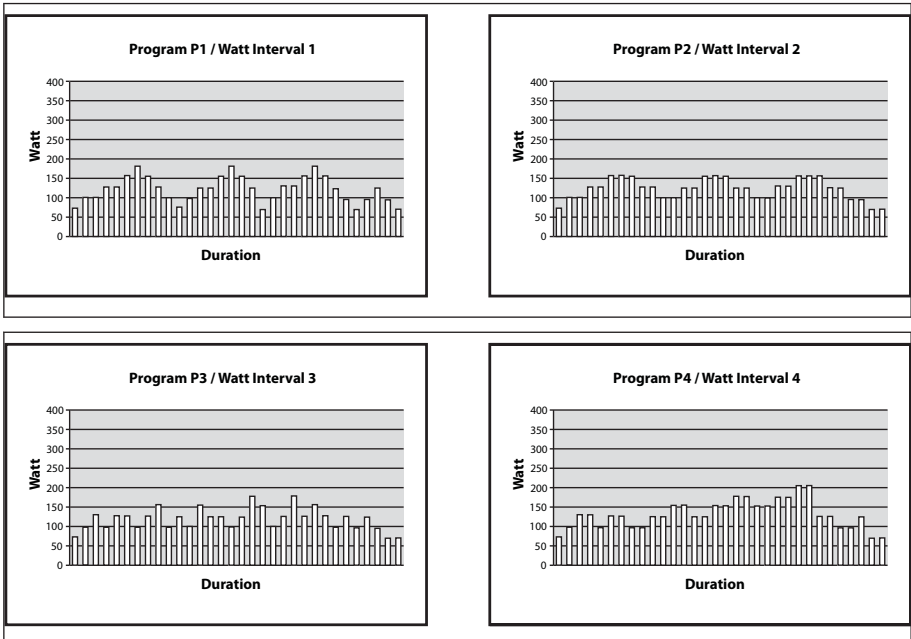
MANUAL

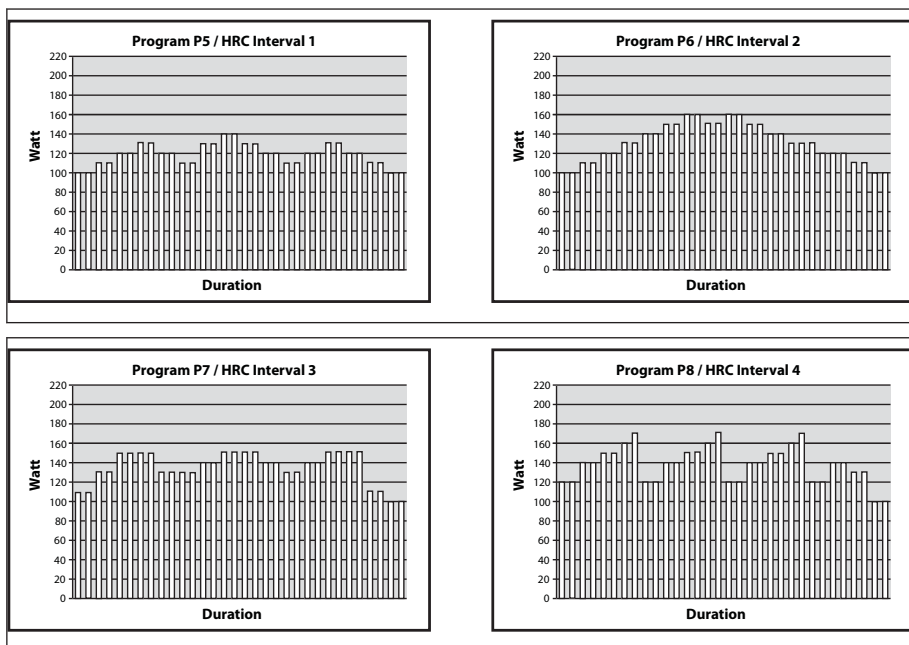
1. Draai de SELECTIE-draaiknop om de tijd in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
2. Draai de SELECTIE-draaiknop om de afstand in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
3. Draai de SELECTIE-draaiknop om het energieverbruik in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.

4. Draai de SELECTIE-draaiknop om de hartslaglimiet in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
5. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Als u streefwaarden heeft ingesteld, beginnen de waarden met aftellen.
6. Verander handmatig de weerstand (1-32 Nm) tijdens de training: Draai de SELECTIE-draaiknop om de weerstand in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.

PROGRAMMS

Het programma bevat 8 vooraf ingestelde trainingsprofielen. Profielen P1-P4 zijn wattcontroleprogramma's. Profielen P5-P8 zijn hartslagcontroleprogramma's die hartslagmeting vereisen.





1. Draai de SELECTIE-draaiknop om het gewenste vooraf ingestelde programma te selecteren. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
2. Stel de tijd, de afstand, het energieverbruik en de hartslaglimiet in zoals beschreven in het gedeelte "Handmatig programma".
3. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Als u streefwaarden heeft ingesteld, beginnen de waarden met aftellen.
4. Verander handmatig de weerstand tijdens de training: Draai de SELECTIE-draaiknop om de weerstand in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.

USER

Het laatst gebruikte programmaprofiel wordt op de display weergegeven.

1. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten met uw opgeslagen persoonlijke trainingsgegevens.
2. Stel de tijd, de afstand, het energieverbruik en de hartslaglimiet in zoals beschreven in het gedeelte "Handmatig programma".

3. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Als u streefwaarden heeft ingesteld, beginnen de waarden met aftellen.
4. Verander handmatig de weerstand tijdens de training: Draai de SELECTIE-draaiknop om de weerstand in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.

Een programma wijzigen:

1. Draai de SELECTIE-draaiknop om een balk in het programmaprofiel te selecteren. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen. De balk begint te knippen.
2. Draai de SELECTIE-draaiknop om de waarde te wijzigen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
3. Herhaal bovengenoemde stappen voor andere balken in het programmaprofiel.
4. Houd de SELECTIE-draaiknop 2 seconden ingedrukt om de wijziging van het programma te voltooien.

TARGET HR

1. Draai de SELECTIE-draaiknop om een van de trainingsintensiteiten te selecteren: (55%, 75%, 90% of TARGET). Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
2. Als u TARGET selecteert, stel dan de doelhartslag in. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
3. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Als u streefwaarden heeft ingesteld, beginnen de waarden met aftellen.
4. De weerstand wordt automatisch aangepast, zodat uw doelhartslag wordt bereikt en behouden blijft.

CONSTANT WATT

1. Draai de SELECTIE-draaiknop om de doelweerstand in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.
2. Stel de tijd, de afstand, het energieverbruik en de hartslaglimiet in zoals beschreven in het gedeelte "Handmatig programma".
3. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten. Als u streefwaarden heeft ingesteld, beginnen de waarden met aftellen.
4. De weerstand wordt aangepast aan uw snelheid, zodat uw doelhartslag wordt bereikt en behouden blijft.

5. Verander handmatig de doelweerstand tijdens de training: Draai de SELECTIE-draaiknop om de weerstand in te stellen. Druk op de SELECTIE-draaiknop om te bevestigen.

Herstel

Na een training kan de herstelhartslag worden berekend. De herstelhartslag kan alleen worden berekend als de hartslagmeting is ingeschakeld en de hartslagwaarde op de display wordt weergegeven. De herstelhartslag kan tussen F1 en F6 liggen. F1 is de beste herstelhartslag.

1. Druk op de RECOVERY-knop. Na 60 seconden toont de display de herstelhartslag.
2. Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Lichaamsvet

1. Druk op de BODY FAT-knop.
2. Houd beide handen 8 seconden vast aan de handgrepen. Zorg ervoor dat uw handen voortdurend in contact blijven met de handgreepsensoren. De display toont de body-mass index (BMI) en het percentage lichaamsvet.
3. Druk nogmaals op de BODY FAT-knop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

De BMI (Body Mass Index) geeft aan of uw lichaamsgewicht geschikt is voor uw lengte. De BMI wordt berekend door: $\text{gewicht (kg)} / \text{lengte}^2 \text{ (m)}$

Gewichtsindicatie	BMI
Laag	<20
Laag/Gemiddeld	20-24
Gemiddeld	24-26.5
Gemiddeld/Hoog	>26.5

Tabel Lichaamsvetpercentage (gemiddelde Europese bevolking):

Lichaamsvetindicatie	Man %	Vrouw %
Laag	<13	<23
Laag/Gemiddeld	13-26	23-36
Gemiddeld	26-30	36-40
Gemiddeld/Hoog	>30	>40

Metrisch systeem ~ Imperiaal systeem

Voor snelheid en afstand kunnen metrische eenheden of imperiale eenheden worden gebruikt als standaard meeteenheid.

1. Zoek de KM/ML-schakelaar op de achterkant van de console.
2. Zet de KM/ML-schakelaar op "KM" om het metrische systeem als standaard voor uw meeteenheden te gebruiken.
3. Zet de KM/ML-schakelaar op "ML" om het imperiale systeem als standaard voor uw meeteenheden te gebruiken.
4. Wacht totdat de display uitschakelt en breng het toestel in beweging om de wijzigingen toe te passen.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Voor temperatuur kan Celsius (°C) of Fahrenheit (°F) worden gebruikt als standaard meeteenheid.

1. Zoek de C/F-schakelaar op de achterkant van de console.
2. Zet de C/F-schakelaar op "C" om Celsius (°C) als standaard meetsysteem te gebruiken.
3. Zet de C/F-schakelaar op "F" om Fahrenheit (°F) als standaard meetsysteem te gebruiken.

Reiniging en onderhoud

Defecten en stringen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

1. Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.

2. Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Transport en opslag



WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
1. Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
 2. Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
 3. Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Vliegwiel / Roterende massa		7kg/14kg
Uitgangsvermogen		260W/60RPM
Lengte	cm inch	106 42
Breedte	cm inch	56,5 22
Lengte	cm inch	143 57
Gewicht	kg lbs	50 111
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	135 300
Adapter		24V/2A

Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur of de leverbon). Verdere informatie over de garantievoorwaarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer. De garantievoorwaarden kunnen variëren tussen landen onderling. Schade veroorzaakt door normale slijtage, overbelasting of verkeerd gebruik is van de garantie uitgesloten. Schade veroorzaakt door materiaal- of fabricagefouten valt onder de garantie en wordt gratis gerepareerd of vervangen.

Verklaring van de fabrikant

Tunturi Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HB), 89/336/EEG. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

10-2012

Tunturi Fitness BV
Postbus 60001
1320 AA Almere
Nederland

Disclaimer

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

VÉLO VERTICAL

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Avertissements de sécurité



AVERTISSEMENT

- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.



AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
 - L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
 - Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.

- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumers.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 lb).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique (uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.

- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

Contenu de l'emballage (fig. B & C)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B.
- L'emballage contient les fixations illustrées en fig. C. Voir la section "Description".



NOTE

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Description (fig. A)

Votre vélo vertical est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler le cyclisme sans exercer de pression excessive sur les jointures.

1	Pédale	8	Porte-bouteille
2	Sangle de pédale	9	Guidon
3	Boîtier principal	10	Pulsomètre
4	Selle	11	Pied de support
5	Bouton de réglage de selle	12	Roue de transport
6	Tube de selle	13	Console
7	Bouton de réglage de tube de selle	14	Prise de transformateur
		15	Étiquette du numéro de série

Assemblage (fig. D)



AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.



PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.

- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobic repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.



AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.



NOTE

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peut devenir moins précise.



AVERTISSEMENT

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.



PRÉCAUTION

- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

**NOTE**

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : $220 - \text{ÂGE}$ La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

**AVERTISSEMENT**

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Catégorie	Zone de fréquence cardiaque	Explication
Débutant	50-60% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Avancé	60-70% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Expert	70-80% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez régler les pieds de support.

1. Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
2. Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.



NOTE

La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Réglage de la position horizontale de la selle

La position horizontale de la selle est réglable en l'amenant à la position requise.

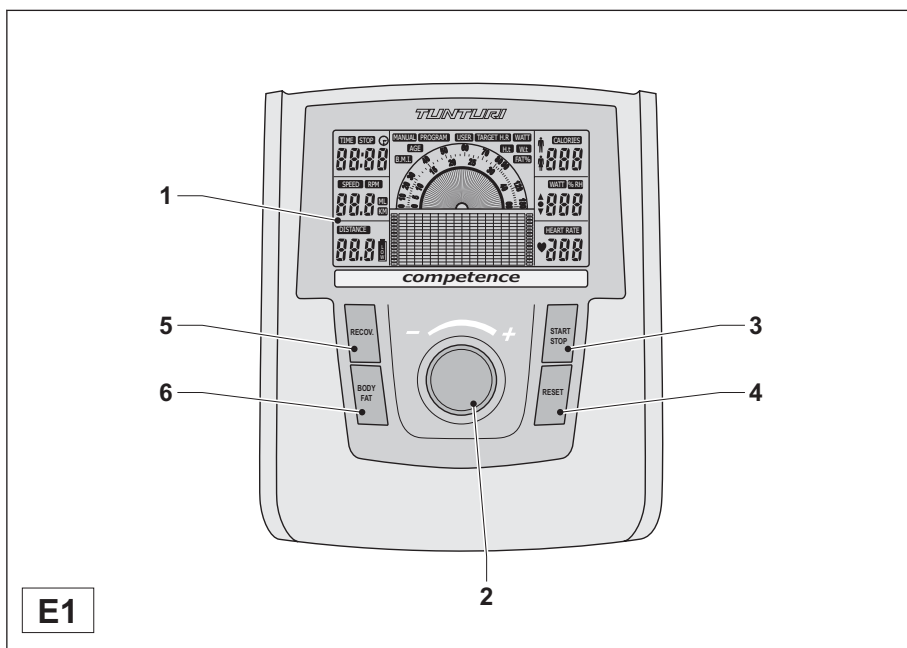
1. Desserrez le bouton de réglage de la selle.
2. Amenez la selle à la position requise.
3. Serrez le bouton de réglage de la selle.

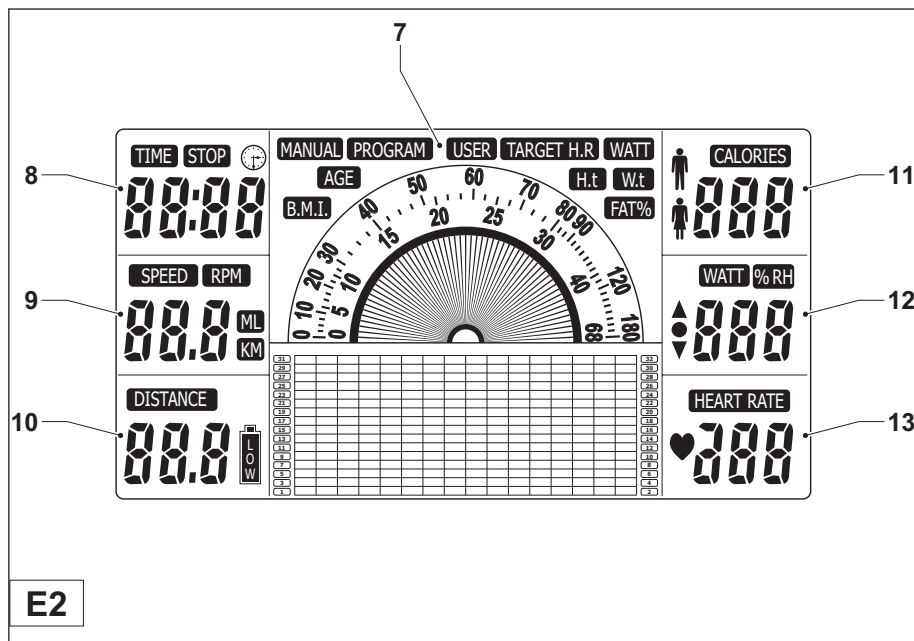
Réglage de la position verticale de la selle

La position verticale de la selle est réglable en amenant le tube de selle à la position requise. Avec la jambe pratiquement droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale en son point le plus bas.

1. Desserrez le bouton de réglage du tube de selle.
2. Amenez le tube de selle à la position requise.
3. Serrez le bouton de réglage du tube de selle.

Console (fig. E)





E2

- | | | | |
|---|-------------------|----|------------------------------|
| 1 | Affichage | 7 | Menu |
| 2 | Molette SÉLECTION | 8 | Élément de menu : TIME |
| 3 | Bouton START/STOP | 9 | Élément de menu : SPEED/RPM |
| 4 | Bouton RESET | 10 | Élément de menu : DISTANCE |
| 5 | Bouton RECOVERY | 11 | Élément de menu : CALORIES |
| 6 | Bouton BODYFAT | 12 | Élément de menu : WATT/%RH |
| | | 13 | Élément de menu : HEART RATE |



PRÉCAUTION

- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.



NOTE

- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 90 secondes.

Explication des boutons

Bouton	Explication
START/STOP	Appuyez sur le bouton pour commencer l'exercice. Appuyez sur le bouton à nouveau pour effectuer une pause (maxi. 4 minutes). Appuyez sur le bouton à nouveau pour poursuivre la session. Appuyez sur le bouton sans le relâcher pour arrêter la session.
RECOVERY	Appuyez sur le bouton pour calculer votre taux de récupération cardiaque après une session.
BODYFAT	Appuyez sur le bouton pour calculer votre indice de masse corporelle (IMC) et votre pourcentage de graisse corporelle.
RESET	Appuyez sur le bouton pour revenir au menu. Appuyez sur le bouton sans le relâcher pour réinitialiser le compteur.

Explication des éléments de menu

Élément de menu	Explication
TIME	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la durée (mm:ss) de l'exercice.
SPEED/RPM	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la vitesse (km/h ou mph) ou le régime (trs/min) de l'exercice.
DISTANCE	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la distance (km ou ml) de l'exercice.
CALORIES	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la consommation d'énergie (kcal) de l'exercice.
WATT/%RH	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la résistance (W) de l'exercice.
HEART RATE	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la limite de fréquence cardiaque (bpm) de l'exercice.

Avant usage

1. Tournez la molette SELECTION pour sélectionner un élément de menu.
2. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
3. Tournez la molette SELECTION pour modifier la valeur de l'élément de menu sélectionné.
4. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.

Durant l'usage

Le menu affiche constamment les valeurs des éléments de menu. Les différentes valeurs clignotent à l'affichage pendant 6 secondes, les unes après les autres.

1. Appuyez sur la molette SELECTION pour arrêter le balayage automatique des valeurs des différents éléments de menu.
2. Appuyez sur la molette SELECTION le nombre de fois nécessaire pour afficher les informations d'un élément de menu spécifique.

Sélection d'un utilisateur

Si vous utilisez l'équipement pour la première fois ou après avoir remis le compteur à zéro, le menu utilisateur s'affiche. Les données d'exercice personnelles - temps, distance, consommation d'énergie et limite de fréquence cardiaque - sont mémorisées et rappelées lorsqu'un utilisateur est sélectionné. Les données d'exercice personnelles modifiées sont automatiquement mémorisées.

1. Tournez la molette SELECTION pour sélectionner un utilisateur. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
2. Tournez la molette SELECTION pour régler votre sexe. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
3. Tournez la molette SELECTION pour régler votre âge. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
4. Tournez la molette SELECTION pour régler votre hauteur. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
5. Tournez la molette SELECTION pour régler votre poids. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.



NOTE

- Si vous réglez des valeurs cibles, une alarme retentit et l'exercice s'arrête automatiquement dès qu'une valeur cible spécifique atteint zéro. Vous pouvez redémarrer l'exercice en touchant le bouton START/STOP.

Menu de programme

Un menu de programme s'affiche après la sélection d'un utilisateur.

- Tournez la molette de SELECTION pour sélectionner l'un des programmes. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.

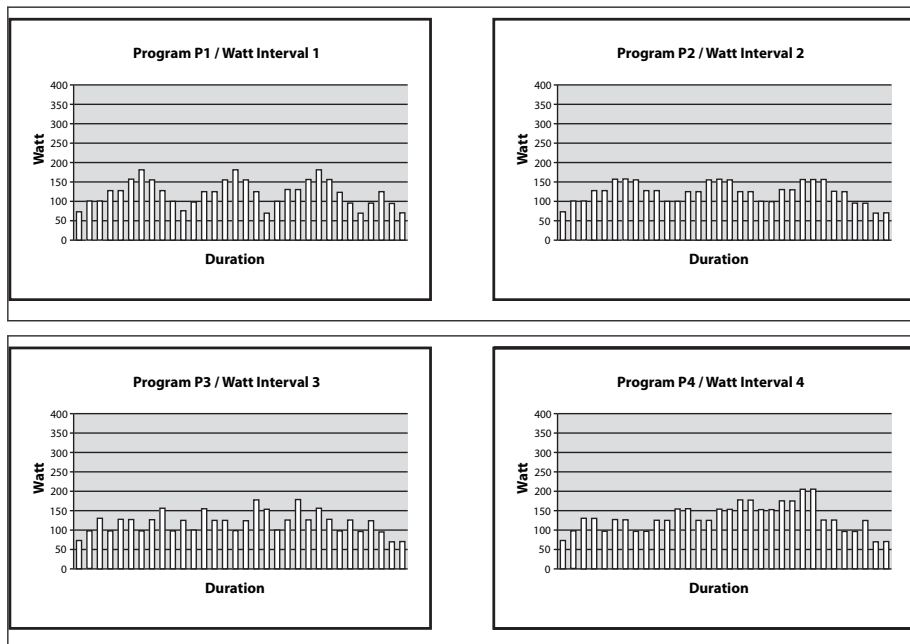
MANUAL

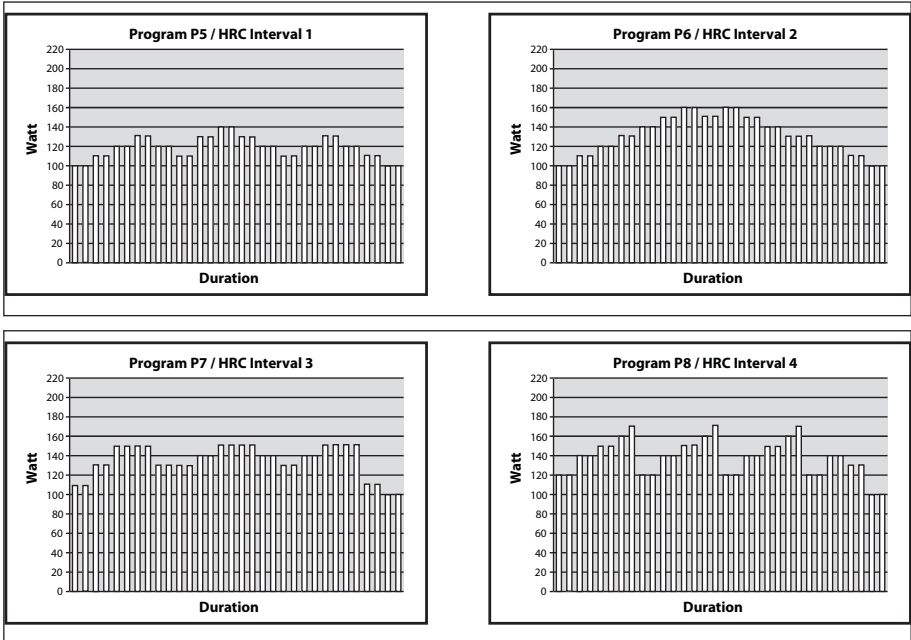
1. Tournez la molette de SELECTION pour régler le temps. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
2. Tournez la molette de SELECTION pour régler la distance. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
3. Tournez la molette de SELECTION pour régler la consommation d'énergie. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.

4. Tournez la molette de SELECTION pour régler la limite de fréquence cardiaque. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice. Si vous avez défini des valeurs cibles, leur compte à rebours démarre.
6. Changez manuellement la résistance (1-32 Nm) durant l'exercice : Tournez la molette de SELECTION pour régler la résistance. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.

PROGRAMS

Le programme comporte 8 profils d'entraînement prédéfini. Les profils P1-P4 sont des programmes de contrôle des watts. Les profils P5-P8 sont des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque nécessitant une mesure de la fréquence cardiaque.





1. Tournez la molette de SELECTION pour sélectionner le programme préréglé requis. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
2. Réglez le temps, la distance, la consommation d'énergie et la limite de fréquence cardiaque selon les instructions de la section "Programme manuel".
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice. Si vous avez défini des valeurs cibles, leur compte à rebours démarre.
4. Changez manuellement la résistance durant l'exercice : Tournez la molette de SELECTION pour régler la résistance. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.

USER

Le dernier profil de programme utilisé s'affiche.

1. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice selon vos données personnelles mémorisées d'exercice.
2. Réglez le temps, la distance, la consommation d'énergie et la limite de fréquence cardiaque selon les instructions de la section "Programme manuel".

3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice. Si vous avez défini des valeurs cibles, leur compte à rebours démarre.
4. Changez manuellement la résistance durant l'exercice : Tournez la molette de SELECTION pour régler la résistance. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.

Pour modifier un programme :

1. Tournez la molette de SELECTION pour sélectionner une barre dans le profil de programme. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer. La barre commence à clignoter.
2. Tournez la molette de SELECTION pour changer la valeur. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
3. Répétez les étapes précédentes pour les autres barres du profil de programme.
4. Touchez la molette SELECTION sans la relâcher pendant 2 secondes afin de finaliser la modification du programme.

TARGET HR

1. Tournez la molette de SELECTION pour sélectionner l'une des intensités d'exercice : (55 %, 75 %, 90 % ou TARGET). Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
2. Si vous sélectionnez TARGET, saisissez la fréquence cardiaque cible. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice. Si vous avez défini des valeurs cibles, leur compte à rebours démarre.
4. La résistance est ajustée automatiquement afin d'atteindre et de maintenir votre fréquence cardiaque cible.

CONSTANT WATT

1. Tournez la molette de SELECTION pour régler la résistance cible. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.
2. Réglez le temps, la distance, la consommation d'énergie et la limite de fréquence cardiaque selon les instructions de la section "Programme manuel".
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice. Si vous avez défini des valeurs cibles, leur compte à rebours démarre.
4. La résistance est ajustée selon votre vitesse afin d'atteindre et de maintenir votre résistance cible.

5. Changez manuellement la résistance cible durant l'exercice : Tournez la molette de SELECTION pour régler la résistance. Appuyez sur la molette SELECTION pour confirmer.

Récupération

Vous pouvez calculer le taux de récupération cardiaque après une session. Le taux de récupération cardiaque peut être calculé uniquement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et sa valeur affichée. Le taux de récupération cardiaque peut s'échelonner de F1 à F6. F1 est le meilleur taux de récupération cardiaque.

1. Appuyez sur le bouton RECOVERY. Après 60 secondes, l'affichage indique le taux de récupération cardiaque.
2. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir au menu principal.

BODY FAT

1. Appuyez sur le bouton BODY FAT.
2. Maintenez les deux mains sur les poignées pendant 8 secondes. Assurez-vous que vos mains touchent constamment les pulsomètres. L'affichage indique votre indice de masse corporelle (IMC) et votre pourcentage de graisse corporelle.
3. Appuyez à nouveau sur le bouton BODY FAT pour revenir au menu principal.

L'IMC (indice de masse corporelle) indique si votre poids corporel est approprié pour votre hauteur. L'IMC est calculé comme suit : poids (kg) / hauteur² (m)

Indication de poids	IMC
Bas	<20
Bas/moyen	20-24
Moyen	24-26.5
Moyen/haut	>26.5

Table de graisse corporelle % (moyenne de la population européenne) :

Indication de graisse corporelle	Homme %	Femme %
Bas	<13	<23
Bas/moyen	13-26	23-36
Moyen	26-30	36-40
Moyen/haut	>30	>40

Système métrique ~ Système impérial

Pour la vitesse et la distance, vous pouvez définir comme unités de mesure par défaut les unités métriques ou impériales.

1. Trouvez l'interrupteur KM/ML à l'arrière de la console.
2. Positionnez l'interrupteur KM/ML sur "KM" pour utiliser par défaut le système métrique pour vos mesures.
3. Positionnez l'interrupteur KM/ML sur "ML" pour utiliser par défaut le système impérial pour vos mesures.
4. Attendez la désactivation de l'affichage et mettez l'équipement en mouvement pour appliquer les modifications.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Pour la température, les degrés Celsius (°C) ou Fahrenheit (°F) peuvent être les unités de mesure par défaut.

1. Trouvez l'interrupteur C/F à l'arrière de la console.
2. Positionnez l'interrupteur C/F sur "C" pour utiliser par défaut les degrés Celsius (°C) pour vos mesures.
3. Positionnez l'interrupteur C/F sur "F" pour utiliser par défaut les degrés Fahrenheit (°F) pour vos mesures.

Nettoyage et maintenance

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défectueuse.

1. Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
2. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Transport et rangement



AVERTISSEMENT

- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

1. En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
2. Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
3. Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Volant d'inertie / Masse rotative		7kg/14kg
Puissance de sortie		260W/60RPM
Longueur	cm	106
	pouce	42
Largeur	cm	56,5
	pouce	22
Hauteur	cm	143
	pouce	57
Poids	kg	50
	lbs	111
Poids maxi. utilisateur	kg	135
	lbs	300
Adaptateur		24V/2A

Garantie

Le produit est sous garantie à compter de sa date de livraison (documentée par la facture ou le bon de livraison). Pour en savoir plus sur les termes de la garantie, contactez votre revendeur. Les termes de la garantie peuvent varier selon le pays. Les dommages liés à l'usure normale, à une surcharge ou à une manipulation incorrecte sont exclus de la garantie. Les dommages liés au matériel ou à la fabrication sont couverts par la garantie et font l'objet d'une réparation ou d'un remplacement à titre gratuit.

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2012 Tunturi Fitness BV
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

BICICLETA ESTÁTICA

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr, bicicletas de ejercicio, remos y plataformas vibratorias. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Advertencias de seguridad



ADVERTENCIA

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.



ADVERTENCIA

- Los sistemas de monitorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico y profesional (p. ej. hospitales, cuarteles de bomberos, hoteles, colegios, etc.). El uso máx. está limitado a 6 horas al día. La máquina no es adecuada para un uso comercial completo (p. ej. gimnasios de gran tamaño).
 - El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
 - Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
 - Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.

- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 160 135 kg (300 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Seguridad eléctrica (aplicable sólo para máquinas con alimentación eléctrica)

- Antes del uso, compruebe siempre que la tensión de red sea la misma que la tensión indicada en la placa de características de la máquina.
- No utilice un cable alargador.
- Mantenga el cable de red alejado del calor, de aceite y de bordes afilados.
- No altere ni modifique el cable de red o el enchufe de red.
- No utilice la máquina si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto. Si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto, contacte con su proveedor.

- Desenrolle siempre el cable de red en su totalidad.
- No pase el cable de red debajo de la máquina. No pase el cable de red debajo de una alfombra. No coloque ningún objeto sobre el cable de red.
- Asegúrese de que el cable de red no cuelgue sobre el borde de una mesa. Asegúrese de que el cable de red no quede atrapado y que no sea posible tropezarse con él.
- No deje la máquina desatendida cuando el enchufe de red esté insertado en la toma de pared.
- No tire del cable de red para sacar el enchufe de la toma de pared.
- Retire el enchufe de red de la toma de pared cuando la máquina no se esté utilizando, antes del montaje o el desmontaje o antes de la limpieza y el mantenimiento.

Contenido del paquete (fig. B & C)

- El paquete contiene los elementos que se muestran en la fig. B.
- El paquete contiene los elementos de fijación que se muestran en la fig. C. Consulte la sección “Descripción”.



NOTA

- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

Descripción (fig. A)

La bicicleta estática es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de montar en bicicleta sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

1	Pedal	8	Portabotellas
2	Banda del pedal	9	Manillar
3	Carcasa principal	10	Sensor de pulsaciones de mano
4	Sillín	11	Pie de soporte
5	Pomo de ajuste del sillín	12	Rueda de transporte
6	Tubo del sillín	13	Consola
7	Pomo de ajuste del tubo del sillín	14	Toma del transformador
		15	Etiqueta del número de serie

Elementos de fijación (fig. C)

16	Tornillo (M5*10)	18	Anillo (M8)
17	Anillo (M8)	19	Tornillo (M8*20)
		20	Tornillo (M5*12)

Montaje (fig. D)



ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.



PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.

- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio.

Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Medición de las pulsaciones (sensor de pulsaciones de mano)

Las pulsaciones se miden con unos sensores en los manillares cuando el usuario toca ambos sensores al mismo tiempo.



ADVERTENCIA

- Los sistemas de monitorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

Para lograr una medición más precisa de las pulsaciones, la piel debe estar ligeramente húmeda y tocar constantemente los sensores de pulsaciones de mano. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición de las pulsaciones puede resultar menos precisa.

**NOTA**

- No utilice los sensores de pulsaciones de mano en combinación con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.

**ADVERTENCIA**

- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

**PRECAUCIÓN**

- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

**NOTA**

- No utilice una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca en combinación con sensores de pulsaciones de mano.
- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

La frecuencia cardíaca máxima es la frecuencia cardíaca más elevada que puede alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: $220 - \text{EDAD}$. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

**ADVERTENCIA**

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Categoría	Zona de frecuencia cardíaca	Explicación
Principiante	50-60% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Avanzado	60-70% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Experto	70-80% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de los pies de soporte

La máquina está equipada con 4 pies de soporte. Si la máquina no está estable, es posible ajustar los pies de soporte.

1. Gire los pies de soporte tanto como sea necesario para estabilizar la máquina.
2. Apriete las contratueras para bloquear los pies de soporte.



NOTA

La máquina es más estable cuando todos los pies de soporte están totalmente girados hacia dentro. Por tanto, empiece a nivelar la máquina girando totalmente hacia dentro todos los pies de soporte, antes de girar hacia fuera el pie de soporte necesario para estabilizar la máquina.

Ajuste de la posición del sillín horizontal

La posición del sillín horizontal puede ajustarse situando el sillín en la posición deseada.

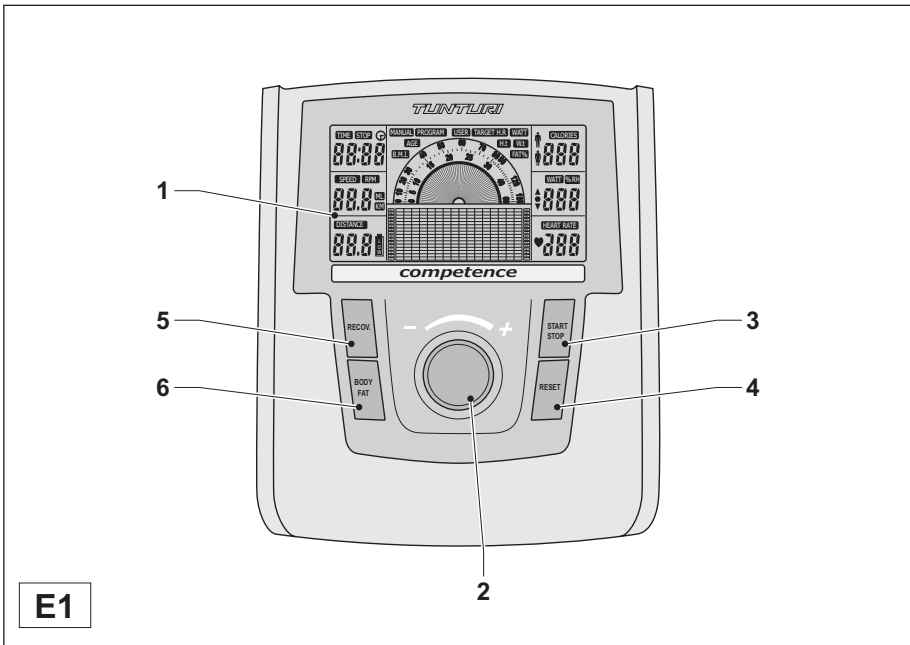
1. Afloje el pomo de ajuste del sillín.
2. Mueva el sillín a la posición deseada.
3. Apriete el pomo de ajuste del sillín.

Ajuste de la posición del sillín vertical

La posición del sillín vertical puede ajustarse situando el tubo del sillín en la posición deseada. Con la pierna casi recta, el arco del pie debe tocar el pedal en su punto más bajo.

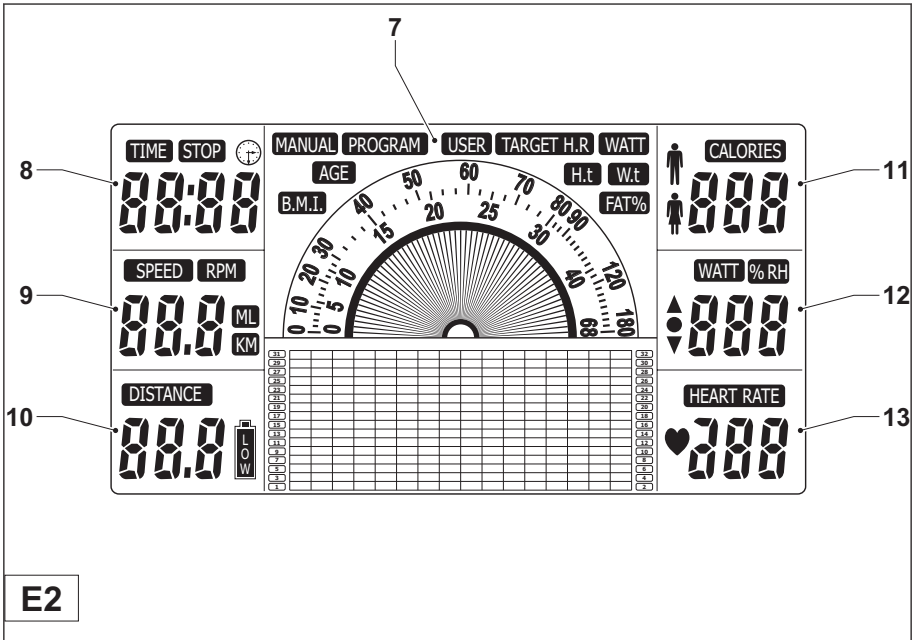
1. Afloje el pomo de ajuste del tubo del sillín.
2. Mueva el tubo del sillín a la posición deseada.
3. Apriete el pomo de ajuste del tubo del sillín.

Consola (fig. E)



E1

- | | | | |
|---|------------------|---|----------------|
| 1 | Pantalla | 4 | Botón RESET |
| 2 | Rueda SELECTION | 5 | Botón RECOVERY |
| 3 | Botón START/STOP | 6 | Botón BODYFAT |



E2

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|----------------------------------|
| 7 | Menú | 11 | Elemento del menú: CALORIES |
| 8 | Elemento del menú: TIME | 12 | Elemento del menú: WATT/%RH |
| 9 | Elemento del menú: SPEED/
RPM | 13 | Elemento del menú: HEART
RATE |
| 10 | Elemento del menú: DISTANCE | | |



PRECAUCIÓN

- Mantenga la consola alejada de la luz solar directa.
- Seque la superficie de la consola cuando esté cubierta de gotas de sudor.
- No se apoye en la consola.



NOTA

- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 90 segundos.

Explicación de los botones

Botón	Explicación
START/STOP	Pulse el botón para iniciar el entrenamiento. Pulse el botón de nuevo para poner en pausa el entrenamiento (máx. 4 minutos). Pulse el botón de nuevo para continuar el entrenamiento. Pulse y mantenga el botón para detener el entrenamiento.
RECOVERY	Pulse el botón para calcular su frecuencia cardíaca de recuperación tras una sesión de ejercicio.
BODYFAT	Pulse el botón para calcular su índice de masa corporal (BMI) y su porcentaje de grasa corporal.
RESET	Pulse el botón para volver al menú. Pulse y mantenga el botón para restablecer el contador.

Explicación de los elementos del menú

Elemento del menú	Explicación
TIME	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar la duración (mm:ss) de la sesión de ejercicio.
SPEED/RPM	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar la velocidad (km/h o mph) o las RPM (rev/min) de la sesión de ejercicio.
DISTANCE	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar la distancia (km o ml) de la sesión de ejercicio.
CALORIES	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar el consumo de energía (kcal) de la sesión de ejercicio.
WATT/%RH	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar la resistencia (W) de la sesión de ejercicio.
HEART RATE	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar el límite de frecuencia cardíaca (lpm) de la sesión de ejercicio.

Antes del uso

1. Gire la rueda SELECTION para seleccionar un elemento del menú.
2. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
3. Gire la rueda SELECTION para cambiar el valor del elemento del menú seleccionado.
4. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.

Durante el uso

El menú muestra constantemente los valores para los elementos del menú. Los diferentes valores parpadean en la pantalla uno tras otro cada 6 segundos.

1. Pulse la rueda SELECTION para detener el barrido automático de los valores para los diferentes elementos del menú.
2. Pulse la rueda SELECTION tantas veces como sea necesario para mostrar la información de un elemento del menú específico.

Selección de un usuario

Si utiliza la máquina por primera vez o después de restablecer el contador, el menú de usuario aparece en la pantalla. Es posible memorizar y recuperar los datos del entrenamiento personal - tiempo, distancia, consumo de energía y límite de frecuencia cardíaca - cuando se selecciona el usuario. Los datos del entrenamiento personal modificados se memorizan automáticamente.

1. Gire la rueda SELECTION para seleccionar un usuario. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
2. Gire la rueda SELECTION para ajustar el sexo. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
3. Gire la rueda SELECTION para ajustar la edad. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
4. Gire la rueda SELECTION para ajustar la altura. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
5. Gire la rueda SELECTION para ajustar el peso. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.



NOTA

- Si define valores objetivo, suena una alarma y el entrenamiento se detiene automáticamente cuando un valor objetivo específico alcanza cero. Puede reiniciar el entrenamiento tocando el botón START/STOP.

Menú de programas

Tras la selección de un usuario aparece un menú de programas en la pantalla.

- Gire la rueda SELECTION para seleccionar uno de los programas. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.

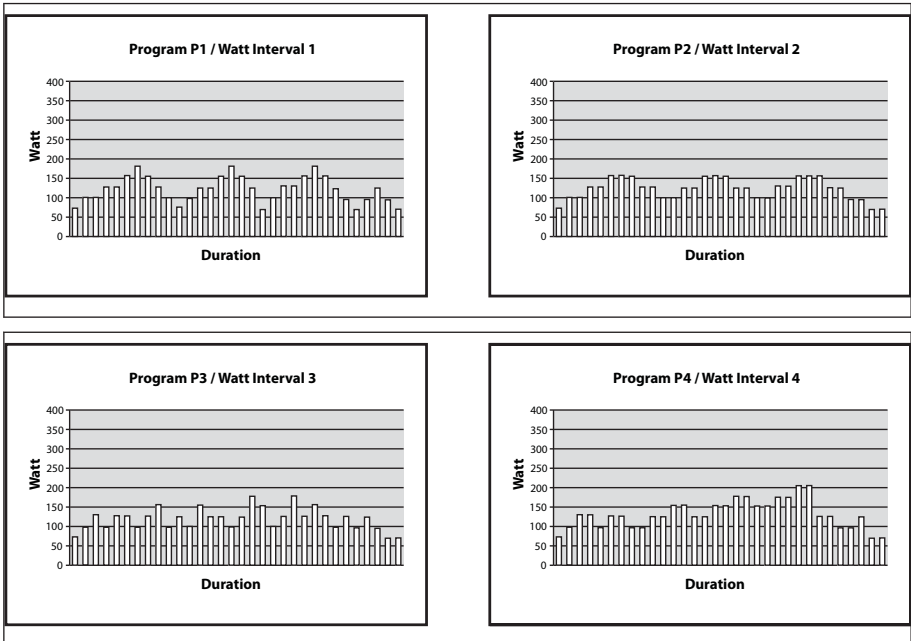
MANUAL

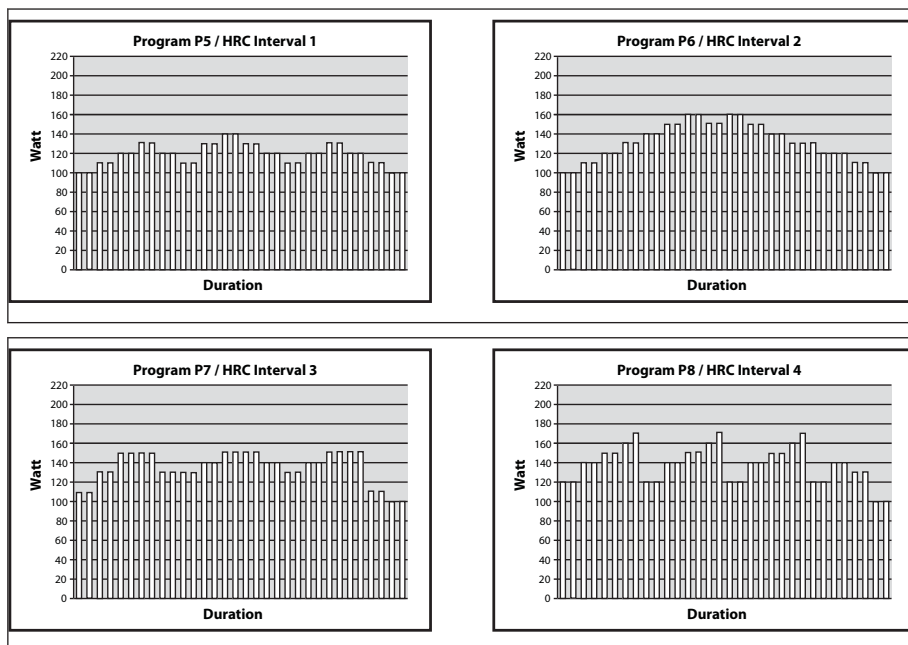
1. Gire la rueda SELECTION para ajustar el tiempo. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
2. Gire la rueda SELECTION para ajustar la distancia. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
3. Gire la rueda SELECTION para ajustar el consumo de energía. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.

4. Gire la rueda SELECTION para ajustar el límite de frecuencia cardíaca. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
5. Pulse el botón START/STOP para iniciar la sesión de ejercicio. Si ha definido valores objetivo, comienza la cuenta atrás de dichos valores.
6. Cambio manual de la resistencia (1-32 Nm) durante la sesión de ejercicio: Gire la rueda SELECTION para ajustar la resistencia. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.

PROGRAMS

El programa contiene 8 perfiles de entrenamiento preestablecidos. Los perfiles P1-P4 son programas de control de vatios. Los perfiles P5-P8 son programas de control de frecuencia cardíaca que requieren la medición de frecuencia cardíaca.





1. Gire la rueda SELECTION para seleccionar el programa preestablecido deseado. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
2. Ajuste el tiempo, la distancia, el consumo de energía y el límite de frecuencia cardíaca como se describe en la sección “Programa manual”.
3. Pulse el botón START/STOP para iniciar la sesión de ejercicio. Si ha definido valores objetivo, comienza la cuenta atrás de dichos valores.
4. Cambio manual de la resistencia durante la sesión de ejercicio: Gire la rueda SELECTION para ajustar la resistencia. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.

USER

En la pantalla aparece el perfil del último programa utilizado.

1. Pulse el botón START/STOP para iniciar la sesión de ejercicio con sus datos de entrenamiento personal memorizados.
2. Ajuste el tiempo, la distancia, el consumo de energía y el límite de frecuencia cardíaca como se describe en la sección “Programa manual”.

3. Pulse el botón START/STOP para iniciar la sesión de ejercicio. Si ha definido valores objetivo, comienza la cuenta atrás de dichos valores.
4. Cambio manual de la resistencia durante la sesión de ejercicio: Gire la rueda SELECTION para ajustar la resistencia. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.

Para modificar un programa:

1. Gire la rueda SELECTION para seleccionar una barra en el perfil del programa. Pulse la rueda SELECTION para confirmar. La barra empieza a parpadear.
2. Gire la rueda SELECTION para cambiar el valor. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
3. Repita los pasos anteriores para otras barras en el perfil del programa.
4. Pulse y mantenga la rueda SELECTION durante 2 segundos para completar la modificación del programa.

TARGET HR

1. Gire la rueda SELECTION para seleccionar una de las intensidades de la sesión de ejercicio: (55%, 75%, 90% o TARGET). Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
2. Si selecciona TARGET, ajuste la frecuencia cardíaca objetivo. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
3. Pulse el botón START/STOP para iniciar la sesión de ejercicio. Si ha definido valores objetivo, comienza la cuenta atrás de dichos valores.
4. La resistencia se ajusta automáticamente, de modo que se alcance y se mantenga la frecuencia cardíaca objetivo.

CONSTANT WATT

1. Gire la rueda SELECTION para ajustar la resistencia objetivo. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.
2. Ajuste el tiempo, la distancia, el consumo de energía y el límite de frecuencia cardíaca como se describe en la sección "Programa manual".
3. Pulse el botón START/STOP para iniciar la sesión de ejercicio. Si ha definido valores objetivo, comienza la cuenta atrás de dichos valores.
4. La resistencia se ajusta en función de su velocidad, de modo que se alcance y se mantenga la resistencia objetivo.
5. Cambio manual de la resistencia objetivo durante la sesión de ejercicio: Gire la rueda SELECTION para ajustar la resistencia. Pulse la rueda SELECTION para confirmar.

Recuperación

Es posible calcular la frecuencia cardíaca de recuperación tras una sesión de ejercicio. Sólo puede calcularse la frecuencia cardíaca de recuperación si está activada la medición de la frecuencia cardíaca y ésta se muestra en la pantalla. La frecuencia cardíaca de recuperación puede ir de F1 a F6. F1 es la mejor frecuencia cardíaca de recuperación.

1. Pulse el botón RECOVERY. Tras 60 segundos, la pantalla muestra la frecuencia cardíaca de recuperación.
2. Pulse de nuevo el botón RECOVERY para volver al menú principal.

Grasa corporal

1. Pulse el botón BODY FAT.
2. Mantenga ambas manos en los puños durante 8 segundos. Asegúrese de que sus manos estén en contacto constante con los sensores de pulsaciones de mano. La pantalla muestra el índice de masa corporal (BMI) y el porcentaje de grasa corporal.
3. Pulse de nuevo el botón BODY FAT para volver al menú principal.

El BMI (índice de masa corporal) indica si su peso corporal es adecuado para su altura. El BMI se calcula: peso (kg) / altura² (m)

Indicación de peso	BMI
Bajo	<20
Bajo/medio	20-24
Medio	24-26.5
Medio/alto	>26.5

Tabla % DE GRASA CORPORAL (población europea promedio):

Indicación de grasa corporal	Hombre %	Mujer %
Bajo	<13	<23
Bajo/medio	13-26	23-36
Medio	26-30	36-40
Medio/alto	>30	>40

Sistema métrico ~ Sistema imperial

Para la velocidad y la distancia, es posible utilizar unidades métricas o unidades imperiales como unidades predeterminadas de medición.

1. Localice el interruptor KM/ML de la parte posterior de la consola.
2. Mueva el interruptor KM/ML a "KM" para utilizar el sistema métrico como el sistema de medición predeterminado.
3. Mueva el interruptor KM/ML a "ML" para utilizar el sistema imperial como el sistema de medición predeterminado.
4. Espere hasta que se apague la pantalla y ponga la máquina en marcha para aplicar los cambios.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Para la temperatura, es posible utilizar Celsius (°C) o Fahrenheit (°F) como unidades de medición predeterminadas.

1. Localice el interruptor C/F de la parte posterior de la consola.
2. Mueva el interruptor C/F a "C" para utilizar Celsius (°C) como el sistema de medición predeterminado.
3. Mueva el interruptor C/F a "F" para utilizar Fahrenheit (°F) como el sistema de medición predeterminado.

Limpeza y mantenimiento

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos debidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.

1. Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
2. Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Transporte y almacenamiento



ADVERTENCIA

- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

1. Hay que colocarse de pie delante de la máquina en cada lado y agarrar bien por los manillares. Levante la parte delantera de la máquina para poder levantar la parte trasera sobre las ruedas. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
2. Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
3. Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Volante de inercia / Masa rotatoria		7kg/14kg
Potencia de salida		260W/60RPM
Longitud	cm pulg.	106 42
Anchura	cm pulg.	56.5 22
Altura	cm pulg.	143 57
Peso	kg lbs	50 111
Peso máx. del usuario	kg lbs	135 300
Adaptador		24V/2A

Garantía

El producto tiene una garantía desde la fecha de entrega (que debe documentarse mediante factura o albarán). Su proveedor local podrá ofrecerle información adicional sobre las condiciones de la garantía. Las condiciones de la garantía varían de un país a otro. Los daños causados por el desgaste normal, la sobrecarga o un manejo incorrecto están excluidos de la garantía. Los daños causados por fallos de materiales o defectos de fabricación están cubiertos por la garantía y se repararán o se sustituirán sin coste alguno.

Declaración del fabricante

Tunturi Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HB), 89/336/CEE. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Holanda

Descargo de responsabilidad

© 2012 Tunturi Fitness BV
Reservados todos los derechos.

El producto y el manual están sujetos a cambios. Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.

CYCLETTE VERTICALE

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori e piattaforme vibranti. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Precauzioni di sicurezza



ATTENZIONE

- Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.



ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico e professionale (ad es. ospedali, stazioni di pompieri, hotel, scuole, ecc.). L'utilizzo massimo è limitato a 6 ore al giorno. L'apparecchio non è adatto per scopi completamente commerciali (ad es. grandi palestre).
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 45 °C.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 135 kg (300 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

Sicurezza elettrica (valido solo per apparecchi elettrici)

- Prima dell'uso, verificare sempre che la tensione della rete elettrica corrisponda alla tensione riportata sulla targhetta nominale dell'apparecchio.
- Non utilizzare cavi di prolunga.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore, olio e bordi affilati.
- Non alterare o modificare il cavo o la spina di alimentazione.
- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina di alimentazione sono danneggiati o difettosi. Se il cavo o la spina di alimentazione risultano danneggiati o difettosi, contattare il rivenditore.
- Svolgere sempre completamente il cavo di alimentazione.

- Non far passare il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio. Non far passare il cavo di alimentazione sotto un tappeto. Non collocare alcun oggetto sul cavo di alimentazione.
- Verificare che il cavo di alimentazione non sporga sul bordo di un tavolo. Verificare che il cavo di alimentazione non possa rimanere accidentalmente impigliato o causare inciampamenti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando la spina di alimentazione è collegata alla presa a muro.
- Non tirare il cavo di alimentazione per rimuovere la spina dalla presa a muro.
- Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro quando l'apparecchio non è in uso, prima di assemblare o di smontare l'apparecchio o di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione.

Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C)

- L'imballaggio contiene i componenti illustrati nella fig. B.
- L'imballaggio contiene gli elementi di fissaggio illustrati nella fig. C. Consultare la sezione "Descrizione".



NOTA

- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Descrizione (fig. A)

La cyclette verticale è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la pedalata senza causare eccessiva pressione sulle giunture.

1	Pedale	8	Supporto per bottiglia
2	Cinghia del pedale	9	Impugnatura
3	Alloggiamento principale	10	Sensore del cardiofrequenzimetro
4	Sedile	11	Piede di supporto
5	Manopola di regolazione del sedile	12	Ruota di trasporto
6	Reggisella	13	Console
7	Manopola di regolazione del reggisella	14	Presca del trasformatore
		15	Etichetta del numero di serie

Elementi di fissaggio (fig. C)

16	Vite (M5*10)	18	Anello (M8)
17	Anello (M8)	19	Vite (M8*20)
		20	Vite (M5*12)

Assemblaggio (fig. D)



ATTENZIONE

- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.



AVVISO

- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.

- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno.

Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

Le pulsazioni vengono misurate da sensori posti sulle impugnature quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente.



ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

Un'accurata misurazione delle pulsazioni richiede che la pelle sia leggermente umida e costantemente a contatto con i sensori del cardiofrequenzimetro. Se la pelle è troppo asciutta o troppo bagnata, la misurazione delle pulsazioni può diventare meno accurata.

**NOTA**

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca può diventare meno accurata.

**ATTENZIONE**

- Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.

**AVVISO**

- In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 2 metri uno dall'altro.
- In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

**NOTA**

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1,5 metri. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula: $220 - \text{ETÀ}$. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

ATTENZIONE

- Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Categoria	Area della frequenza cardiaca	Spiegazione
Principianti	50-60% della massima frequenza cardiaca	Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Livello avanzato	60-70% della massima frequenza cardiaca	Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Esperti	70-80% della massima frequenza cardiaca	Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedi di supporto

L'apparecchio è dotato di 4 piedi di supporto. Se l'apparecchio non è stabile, è possibile regolare i piedi di supporto.

1. Ruotare i piedi di supporto come necessario per rendere stabile il tapis roulant.
2. Serrare i controdadi per bloccare i piedi di supporto.



NOTA

La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla.

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

È possibile regolare la posizione orizzontale del sedile impostandolo nella posizione richiesta.

1. Allentare la manopola di regolazione del sedile.
2. Spostare il sedile nella posizione richiesta.

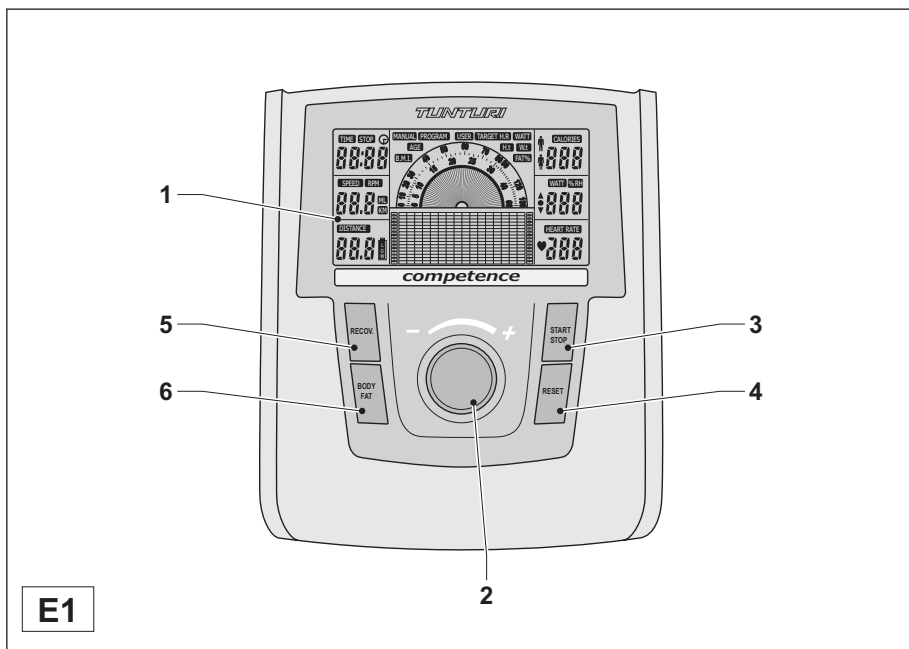
- Serrare la manopola di regolazione del sedile.

Regolazione della posizione verticale del sedile

È possibile regolare la posizione verticale del sedile impostando il reggisella nella posizione richiesta. Con la gamba quasi stesa, l'arco del piede deve toccare il pedale nel punto più basso.

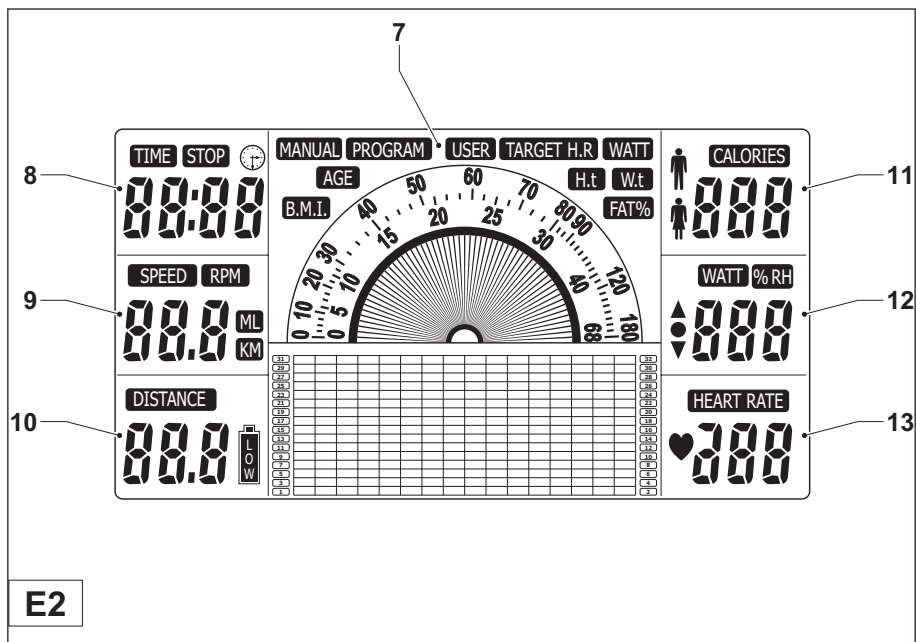
- Allentare la manopola di regolazione del reggisella.
- Spostare il reggisella nella posizione richiesta.
- Serrare la manopola di regolazione del reggisella.

Console (fig. E)



E1

- | | | | |
|---|---------------------|---|-------------------|
| 1 | Display | 4 | Pulsante RESET |
| 2 | SELETTORE | 5 | Pulsante RECOVERY |
| 3 | Pulsante START/STOP | 6 | Pulsante BODYFAT |



E2

- | | | | |
|----|-------------------------|----|--------------------------|
| 7 | Menu | 11 | Voce di menu: CALORIES |
| 8 | Voce di menu: TIME | 12 | Voce di menu: WATT/%RH |
| 9 | Voce di menu: SPEED/RPM | 13 | Voce di menu: HEART RATE |
| 10 | Voce di menu: DISTANCE | | |

**AVVISO**

- Non esporre la console alla luce solare diretta.
- Asciugare la superficie della console se è coperta da gocce di sudore.
- Non appoggiarsi sulla console.

**NOTA**

- La console passa in modalità standby quando l'apparecchio non viene utilizzato per 90 secondi.

Spiegazione dei pulsanti

Pulsante	Spiegazione
START/STOP	Premere questo pulsante per iniziare l'allenamento. Premere nuovamente il pulsante per interrompere l'allenamento mettendo in pausa l'apparecchio (max. 4 minuti). Premere nuovamente il pulsante per continuare l'allenamento. Tenere premuto il pulsante per interrompere l'allenamento.
RECOVERY	Premere questo pulsante per calcolare la frequenza cardiaca di recupero dopo un allenamento.
BODYFAT	Premere questo pulsante per calcolare il BMI ovvero l'indice di massa corporea (IMC) e la percentuale di grasso del corpo.
RESET	Premere questo pulsante per tornare al menu. Tenere premuto il pulsante per azzerare il contatore.

Spiegazione delle voci di menu

Voce di menu	Spiegazione
TIME	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare la durata (mm:ss) dell'allenamento.
SPEED/RPM	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare la velocità (km/h o mph) o RPM (giri/min) per l'allenamento.
DISTANCE	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare la distanza (km o ml) dell'allenamento.
CALORIE	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare il consumo energetico (kcal) per l'allenamento.
WATT/%RH	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare la resistenza (W) dell'allenamento.
HEART RATE	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare il limite della frequenza cardiaca (bpm) per l'allenamento.

Prima dell'uso

1. Ruotare il SELETTORE per selezionare una voce di menu.
2. Premere il SELETTORE per confermare.
3. Ruotare il SELETTORE per modificare il valore della voce di menu selezionata.
4. Premere il SELETTORE per confermare.

Durante l'uso

Il menu mostra costantemente i valori degli elementi del menu. I vari valori lampeggiano sul display, uno dopo l'altro ogni 6 secondi.

1. Premere il SELETTORE per arrestare la scansione automatica dei valori per i vari elementi del menu.
2. Premere il SELETTORE per il numero di volte necessario a visualizzare le informazioni di una voce di menu specifica.

Selezione di un utente

Utilizzando l'apparecchio per la prima volta o dopo aver azzerato il contatore, il menu dell'utente viene visualizzato sul display. Dati dell'allenamento personale: durata, distanza, consumo energetico e limite della frequenza cardiaca vengono memorizzati e richiamati alla selezione dell'utente. I dati personali dell'allenamento modificati vengono memorizzati automaticamente.

1. Ruotare il SELETTORE per selezionare un utente. Premere il SELETTORE per confermare.
2. Ruotare il SELETTORE per impostare il sesso. Premere il SELETTORE per confermare.
3. Ruotare il SELETTORE per impostare l'età. Premere il SELETTORE per confermare.
4. Ruotare il SELETTORE per impostare l'altezza. Premere il SELETTORE per confermare.
5. Ruotare il SELETTORE per impostare il peso. Premere il SELETTORE per confermare.



NOTA

- Se vengono impostati i valori di riferimento, viene emesso un allarme e l'allenamento si interrompe automaticamente quando un valore di riferimento raggiunge lo zero. È possibile riprendere l'allenamento toccando il pulsante START/STOP.

Menu del programma

Dopo la selezione di un utente, sul display viene visualizzato un menu di programmi.

- Ruotare il SELETTORE per selezionare uno dei programmi. Premere il SELETTORE per confermare.

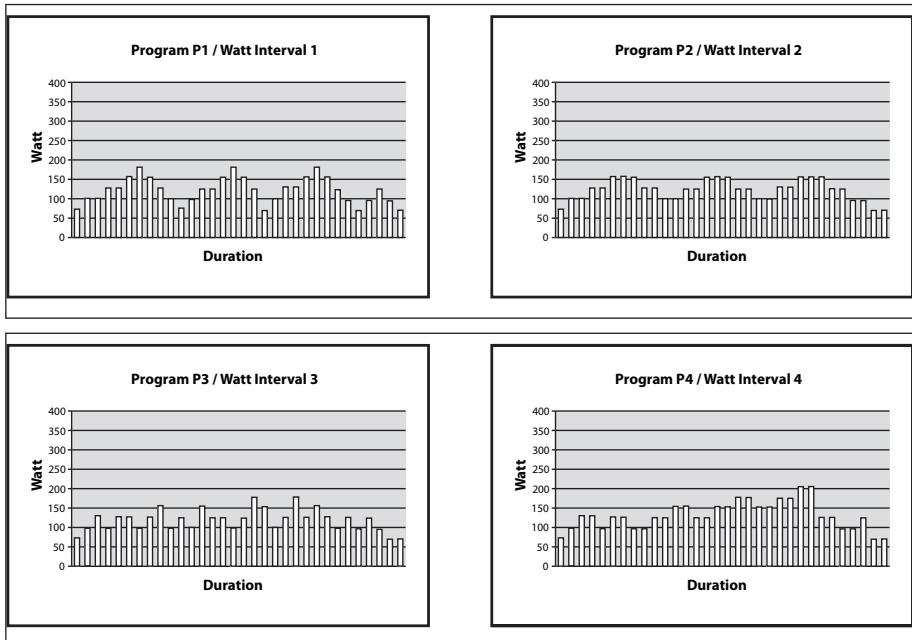
MANUAL

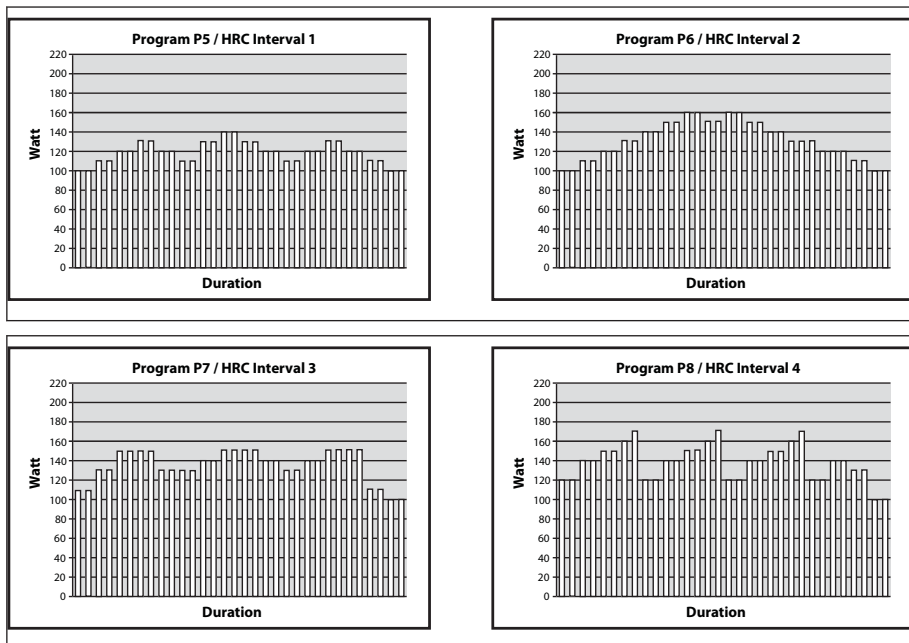
1. Ruotare il SELETTORE per impostare la durata. Premere il SELETTORE per confermare.
2. Ruotare il SELETTORE per impostare la distanza. Premere il SELETTORE per confermare.
3. Ruotare il SELETTORE per impostare il consumo energetico. Premere il SELETTORE per confermare.

4. Ruotare il SELETTORE per impostare il limite della frequenza cardiaca. Premere il SELETTORE per confermare.
5. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento. Se sono stati impostati i valori di riferimento, inizierà il conto alla rovescia.
6. Modificare manualmente la resistenza (1-32 Nm) durante l'allenamento: Ruotare il SELETTORE per impostare la resistenza. Premere il SELETTORE per confermare.

PROGRAMS

Il programma contiene 8 profili di allenamento preimpostati. I profili P1-P4 sono programmi con controllo watt. I profili P5-P8 sono programmi con controllo della frequenza cardiaca che richiedono la misurazione della frequenza cardiaca.





1. Ruotare il SELETTORE per selezionare il programma preimpostato richiesto. Premere il SELETTORE per confermare.
2. Impostare durata, distanza, consumo energetico e limite della frequenza cardiaca come descritto nella sezione "Programma manuale".
3. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento. Se sono stati impostati i valori di riferimento, inizierà il conto alla rovescia.
4. Modificare manualmente la resistenza durante l'allenamento: Ruotare il SELETTORE per impostare la resistenza. Premere il SELETTORE per confermare.

USER

Sul display viene visualizzato il profilo del programma utilizzato per ultimo.

1. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento con i dati dell'allenamento personale memorizzati.
2. Impostare durata, distanza, consumo energetico e limite della frequenza cardiaca come descritto nella sezione "Programma manuale".

3. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento. Se sono stati impostati i valori di riferimento, inizierà il conto alla rovescia.
4. Modificare manualmente la resistenza durante l'allenamento: Ruotare il SELETTORE per impostare la resistenza. Premere il SELETTORE per confermare.

Modificare un programma:

1. Ruotare il SELETTORE per selezionare una barra nel profilo dei programmi. Premere il SELETTORE per confermare. La barra inizia a lampeggiare.
2. Ruotare il SELETTORE per modificare il valore. Premere il SELETTORE per confermare.
3. Ripetere le suddette fasi per le altre barre nel profilo del programma.
4. Tenere premuto il SELETTORE per 2 secondi per completare la modifica del programma.

TARGET HR

1. Ruotare il SELETTORE per selezionare una delle intensità di allenamento: (55%, 75%, 90% o TARGET). Premere il SELETTORE per confermare.
2. Se si seleziona TARGET, impostare la frequenza cardiaca di riferimento. Premere il SELETTORE per confermare.
3. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento. Se sono stati impostati i valori di riferimento, inizierà il conto alla rovescia.
4. La resistenza viene regolata automaticamente, in modo da raggiungere e mantenere la frequenza cardiaca di riferimento.

CONSTANT WATT

1. Ruotare il SELETTORE per impostare la resistenza di riferimento. Premere il SELETTORE per confermare.
2. Impostare durata, distanza, consumo energetico e limite della frequenza cardiaca come descritto nella sezione "Programma manuale".
3. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento. Se sono stati impostati i valori di riferimento, inizierà il conto alla rovescia.
4. La resistenza viene regolata in base alla velocità, in modo da raggiungere e mantenere la resistenza di riferimento.
5. Modificare manualmente la resistenza di riferimento durante l'allenamento: Ruotare il SELETTORE per impostare la resistenza. Premere il SELETTORE per confermare.

Recupero

Dopo l'allenamento è possibile calcolare la frequenza cardiaca di recupero. La frequenza cardiaca di recupero può essere calcolata solo se la misurazione della frequenza cardiaca è attivata e tale valore è visualizzato sul display. L'intervallo della frequenza cardiaca di recupero può variare da F1 a F6. F1 è la migliore frequenza cardiaca di recupero.

1. Premere il pulsante RECOVERY. Dopo 60 secondi, sul display viene visualizzata la frequenza cardiaca di recupero.
2. Premere nuovamente il pulsante RECOVERY per tornare al menu principale.

Grasso corporeo

1. Premere il pulsante BODY FAT.
2. Mantenere entrambe le mani sulle impugnature per 8 secondi. Verificare che le mani siano costantemente a contatto con i sensori dell'impugnatura. Il display mostra il BMI, ovvero l'indice di massa corporea (IMC) e la percentuale di grasso corporeo.
3. Premere nuovamente il pulsante BODY FAT per tornare al menu principale.

Il BMI, ovvero l'indice di massa corporea, indica se il peso corporeo è adeguato rispetto all'altezza. Il BMI è calcolato con la seguente formula: $\text{peso (kg)} / \text{altezza}^2$ (m)

Indicazioni del peso	BMI
Basso	<20
Basso/medio	20-24
Medio	24-26,5
Medio/alto	>26,5

Tabella BODY FAT % (percentuale di grasso corporeo) (media della popolazione europea):

Indicazioni del grasso corporeo	Uomo %	Donna %
Basso	<13	<23
Basso/medio	13-26	23-36
Medio	26-30	36-40
Medio/alto	>30	>40

Sistema metrico ~ Sistema imperiale

Per la velocità e la distanza, è possibile utilizzare le unità metriche o imperiali come unità di misura predefinite.

1. Identificare il selettore KM/ML sul retro della console.
2. Impostare il selettore KM/ML su "KM" per utilizzare il sistema metrico come sistema di misura predefinito.
3. Impostare il selettore KM/ML su "ML" per utilizzare il sistema imperiale come sistema di misura predefinito.
4. Attendere che il display si spenga e mettere in movimento l'apparecchio per applicare le modifiche.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Per la temperatura, è possibile utilizzare la scala Celsius (°C) o la scala Fahrenheit (°F) come unità di misura predefinite.

1. Identificare il selettore C/F sul retro della console.
2. Impostare il selettore C/F su "C" per utilizzare la scala Celsius (°C) come sistema di misura predefinito.
3. Impostare il selettore C/F su "F" per utilizzare la scala Fahrenheit (°F) come sistema di misura predefinito.

Pulizia e manutenzione

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

1. Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
2. Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Trasporto e stoccaggio



ATTENZIONE

- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

1. Posizionarsi in piedi davanti all'apparecchio da entrambi i lati e afferrare saldamente le impugnature. Sollevare la parte anteriore dell'apparecchio in modo da sollevare il retro sulle ruote. Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
2. Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
3. Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Volano / Massa rotante		7kg/14kg
Potenza di uscita		260W/60RPM
Lunghezza	cm inch	106 42
Larghezza	cm inch	56.5 22
Altezza	cm inch	143 57
Peso	kg lbs	50 111
Peso massimo utente	kg lbs	135 300
Adattatore		24V/2A

Garanzia

Il prodotto è coperto da una garanzia valida dalla data di consegna (attestata dalla fattura o dalla bolla di consegna). Per ulteriori informazioni sui termini della garanzia, rivolgersi al rivenditore di zona. I termini della garanzia possono variare da un paese ad un altro. Sono esclusi dalla garanzia i danni causati dalla normale usura, dal sovraccarico o dall'uso improprio. I danni dovuti a difetti nei materiali o nella mano d'opera sono coperti dalla garanzia e saranno riparati o verrà fornito un articolo in sostituzione gratuitamente.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), 89/336/CEE. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2012 Tunturi Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche. Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.

UPPRÄTT CYKEL

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner och vibrationsplattor. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Säkerhetsvarningar



VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.



VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 6 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
 - Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
 - Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
 - Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
 - Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.

- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 135 kg (300 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet (endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningsladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan kommas åt oavsiktligen eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obevakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.

- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

Förpackningens innehåll (fig. B & C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".



ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Beskrivning (fig. A)

Din upprätta cykel är en stationär träningsmaskin som används för att simulera cykling utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

1	Pedal	8	Flaskhållare
2	Pedalband	9	Handtag
3	Hölje	10	Handpulssensor
4	Sadel	11	Stödfot
5	Vred för justering av sadel	12	Transporthjul
6	Sadelstång	13	Panel
7	Vred för justering av sadelstång	14	Transformator-uttag
		15	Etikett serienummer

Fästdon (fig. C)

16	Skruv (M5*10)	18	Ring (M8)
17	Ring (M8)	19	Skruv (M8*20)
		20	Skruv (M5*12)

Montering (fig. D)



VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.



OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.

- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen.

För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt.

**VARNING**

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.

**ANMÄRKNING**

- Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbalte.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbalte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbalte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbaltet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

VARNING

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbalte om du har pacemaker.

OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

**ANMÄRKNING**

- Använd inte ett pulsband tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

VARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Kategori	Hjärtfrekvensområde	Förklaring
Nybjörjarnivå	50-60% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar nybjörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Avancerad nivå	60-70% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Expert	70-80% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 4 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras.

1. Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
2. Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.



ANMÄRKNING

Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. Börja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.

Ställa in horisontellt sadelläge

Det horisontella sadelläget kan ställas in genom att placera sadeln i önskat läge.

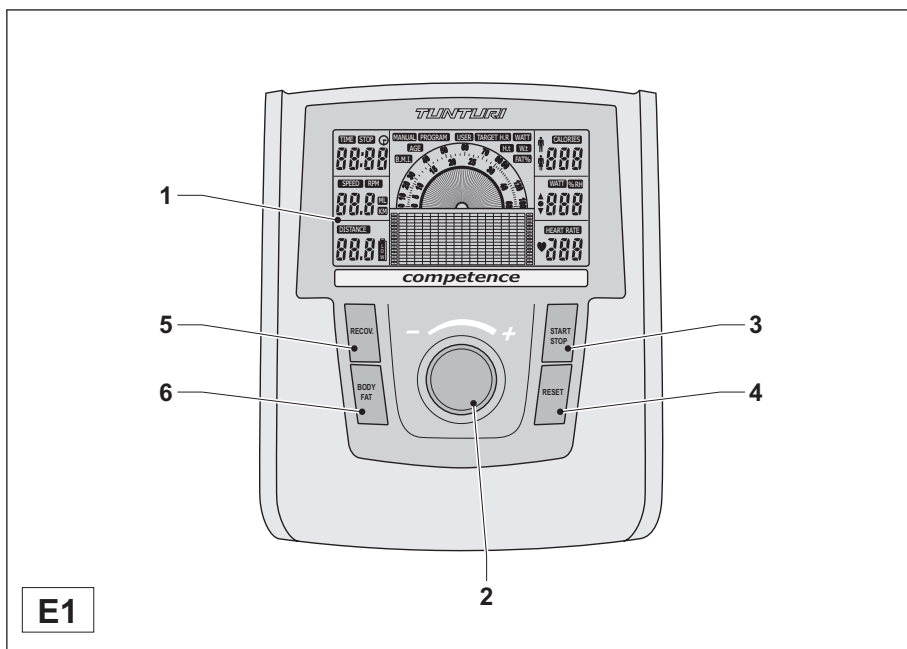
1. Lossa vredet för justering av sadeln.
2. Flytta sadeln till önskat läge.
3. Drag åt vredet för justering av sadeln.

Ställa in vertikalt sadelläge

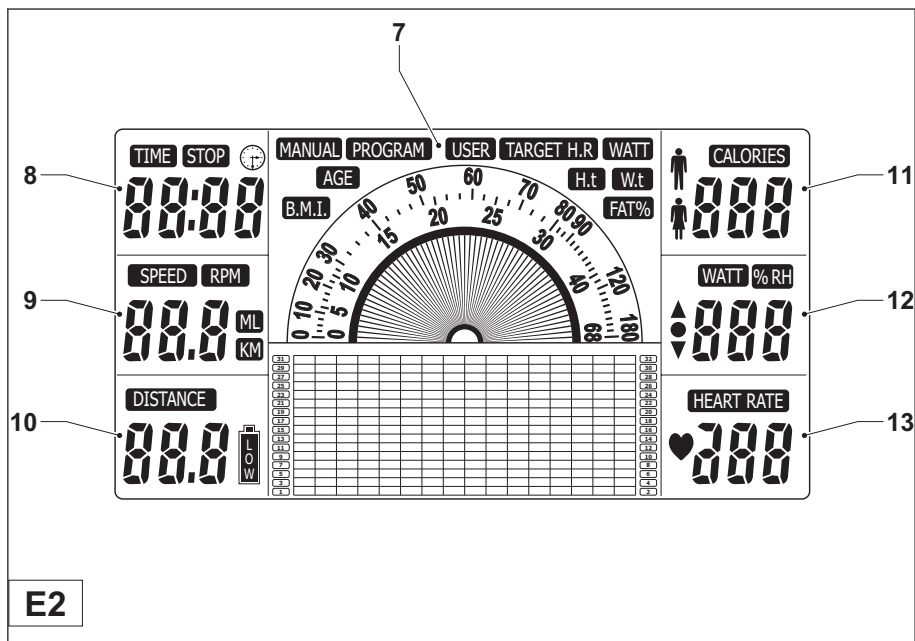
Det vertikala sadelläget kan ställas in genom att placera sadelstängan i önskat läge. Med benet nästan rakt måste fotvalvet vidröra pedalen på dess lägsta punkt.

1. Lossa vredet för justering av sadelstängan.
2. Flytta sadelstängan till önskat läge.
3. Drag åt vredet för justering av sadelstängan.

Panel (fig. E)



- | | | | |
|---|------------------|---|----------------|
| 1 | Display | 4 | RESET knapp |
| 2 | VÄLJARE | 5 | RECOVERY knapp |
| 3 | START/STOP knapp | 6 | BODYFAT knapp |



7 Meny

8 Menyval: TIME

9 Menyval: SPEED/RPM

10 Menyval: DISTANCE

11 Menyval: CALORIES

12 Menyval: WATT/%RH

13 Menyval: HEART RATE

**OBS.**

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.

**ANMÄRKNING**

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 90 sekunder.

Förklaring av knappar

Knapp	Förklaring
START/STOP	Tryck på knappen för att påbörja träningen. Tryck på knappen igen för att pausa träningen (max fyra minuter). Tryck på knappen igen för att fortsätta träningen. Tryck på och håll ner knappen för att avsluta träningen.
RECOVERY	Tryck på knappen för att beräkna din återhämtningshjärtfrekvens efter träningen.
BODYFAT	Tryck på knappen för att beräkna ditt body mass index (BMI) och andelen kroppsfett.
RESET	Tryck på knappen för att återgå till menyn. Tryck på och håll ner knappen för att återställa mätaren.

Förklaring av menyval

Menyval	Förklaring
TIME	Välj detta för att ställa in och visa träningens varaktighet (mm:ss).
SPEED/RPM	Välj detta för att ställa in och visa hastigheten (km/h eller mph) eller RPM (varv/min) under träningen.
DISTANCE	Välj detta för att ställa in och visa träningens sträcka (km eller ml).
CALORIES	Välj detta för att ställa in och visa träningens energiförbrukning (kcal).
WATT/%RH	Välj detta för att ställa in och visa träningens motstånd (W).
HEART RATE	Välj detta för att ställa in och visa träningens begränsning av hjärtfrekvensen (bpm).

Före användning

1. Vrid VÄLJAREN för att välja ett menyval.
2. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
3. Vrid VÄLJAREN för att ändra värdet för aktuellt menyval.
4. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.

Vid användning

Menyn visar hela tiden värdena för menyvalen. De olika värdena visas på displayen, ett efter ett, var sjätte sekund.

1. Tryck på VÄLJAREN för att stoppa den automatiska visningen av samtliga värden för de olika menyvalen.
2. Tryck på VÄLJAREN så många gånger som behövs för att visa informationen för ett visst menyval.

Välja en användare

Första gången du använder utrustningen, eller efter att du har återställt mätaren, visas användarmenyn på displayen. Personliga träningsdata - tid, avstånd, energiförbrukning och begränsning av hjärtfrekvens - lagras och återställs när användaren väljs. Ändrade personliga träningsdata lagras automatiskt.

1. Vrid VÄLJAREN för att välja en användare. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
2. Vrid VÄLJAREN för att ställa in ditt kön. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
3. Vrid VÄLJAREN för att ställa in din ålder. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
4. Vrid VÄLJAREN för att ställa in din längd. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
5. Vrid VÄLJAREN för att ställa in din vikt. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.



ANMÄRKNING

- Om du ställer in målvärden, kommer ett larm att ljuda och träningen avslutas automatiskt när målvärdet blir noll. Du kan starta om träningen genom att vidröra knappen START/STOP.

Programmeny

En programmeny visas på displayen efter att en användare har valts.

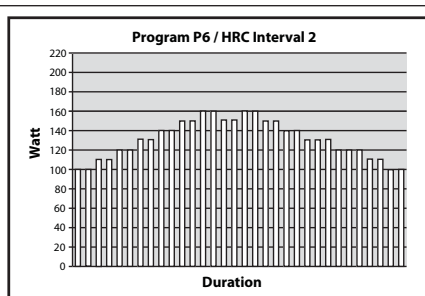
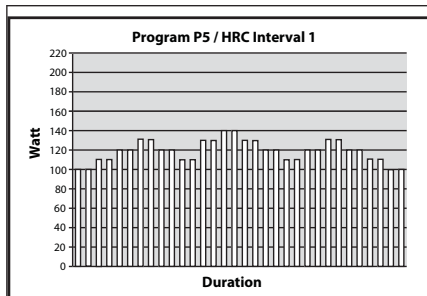
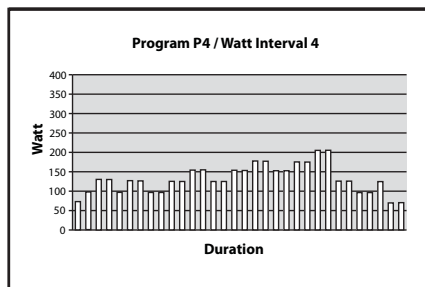
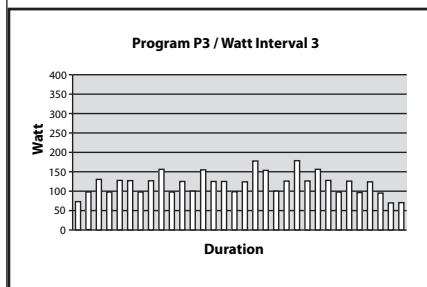
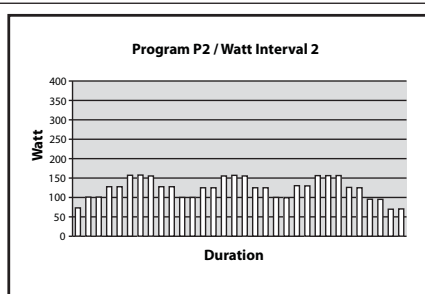
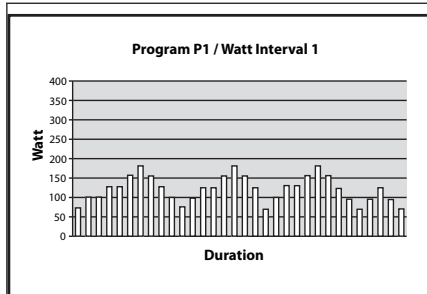
- Vrid VÄLJAREN för att välja ett av programmen. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.

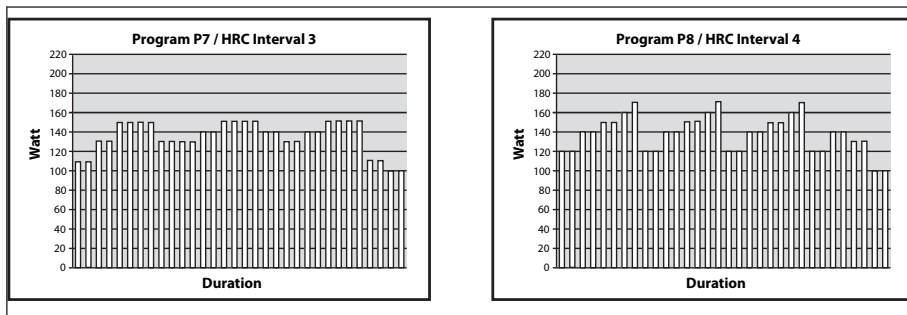
MANUAL

1. Vrid VÄLJAREN för att ställa in tiden. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
2. Vrid VÄLJAREN för att ställa in avstånd. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
3. Vrid VÄLJAREN för att ställa in energiförbrukningen. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
4. Vrid VÄLJAREN för att ställa in begränsningen av hjärtfrekvens. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
5. Tryck på knappen START/STOP för att påbörja träningen. Om du har ställt in målvärden börjar värdena att räknas ned.
6. Ändra motståndet manuellt (1-32 Nm) under träningen: Vrid VÄLJAREN för att ställa in motståndet. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.

PROGRAMS

Programmet innehåller 8 förinställda träningsprofiler. Profilerna P1-P4 är wattkontrollprogram. Profilerna P5-P8 är pulsbaseerade program som kräver pulsmätning.





1. Vrid VÄLJAREN för att välja önskat förinställt program. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
2. Ställ in tid, avstånd, energiförbrukning och begränsning av hjärtfrekvensen enligt beskrivningen i avsnittet "Manuellt program".
3. Tryck på knappen START/STOP för att påbörja träningen. Om du har ställt in målvärden börjar värdena att räknas ned.
4. Ändra motståndet manuellt under träningen: Vrid VÄLJAREN för att ställa in motståndet. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.

USER

Den senast använda programprofilen visas på displayen.

1. Tryck på knappen START/STOP för att påbörja träningen med dina lagrade personliga träningsdata.
2. Ställ in tid, avstånd, energiförbrukning och begränsning av hjärtfrekvensen enligt beskrivningen i avsnittet "Manuellt program".
3. Tryck på knappen START/STOP för att påbörja träningen. Om du har ställt in målvärden börjar värdena att räknas ned.
4. Ändra motståndet manuellt under träningen: Vrid VÄLJAREN för att ställa in motståndet. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.

Ändra ett program:

1. Vrid VÄLJAREN för att välja en stapel i programprofilen. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta. Stapeln börjar blinka.
2. Vrid VÄLJAREN för att ändra värdet. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
3. Upprepa ovanstående åtgärd för övriga staplar i programprofilen.
4. Tryck på och håll VÄLJAREN i 2 sekunder för att slutföra ändringen av programmet.

TARGET HR

1. Vrid VÄLJAREN för att välja träningsintensitet: (55%, 75%, 90% eller TARGET). Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
2. Om du valt TARGET, ställa in målhjärtfrekvensen. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
3. Tryck på knappen START/STOP för att påbörja träningen. Om du har ställt in målvärden börjar värdena att räknas ned.
4. Motståndet justeras automatiskt så att hjärtfrekvensen uppnås och bibehålls.

CONSTANT WATT

1. Vrid VÄLJAREN för att ställa in motståndsmålet. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.
2. Ställ in tid, avstånd, energiförbrukning och begränsning av hjärtfrekvensen enligt beskrivningen i avsnittet "Manuellt program".
3. Tryck på knappen START/STOP för att påbörja träningen. Om du har ställt in målvärden börjar värdena att räknas ned.
4. Motståndet justeras baserat på din hastighet så att målmotståndet uppnås och bibehålls.
5. Ändra målmotståndet manuellt under träningen: Vrid VÄLJAREN för att ställa in motståndet. Tryck på VÄLJAREN för att bekräfta.

Återhämtning

Återhämtningshjärtfrekvensen kan beräknas efter träningen. Hjärtfrekvensen för återhämtningen kan bara beräknas om hjärtfrekvensmätningen är aktiverad och värdet visas på displayen. Återhämtningshjärtfrekvensen kan variera mellan F1 och F6. F1 är den bästa återhämtningshjärtfrekvensen.

1. Tryck på knappen RECOVERY. Efter 60 sekunder visar displayen din återhämtningshjärtfrekvens.
2. Tryck på knappen RECOVERY igen för att återgå till huvudmenyn.

Kroppsfett

1. Tryck på knappen BODY FAT.
2. Håll båda händerna på handtagen i 8 sekunder. Kontrollera att dina händer vidrör handpulssensorerna hela tiden. Displayen visar ditt body mass index (BMI) och andelen kroppsfett.
3. Tryck på knappen BODY FAT igen för att återgå till huvudmenyn.

BMI (Body Mass Index) visar om din kroppsvikt är lämplig för din längd. BMI beräknas på detta sätt: vikt (kg) / längd² (m)

Vikt	BMI
Låg	<20
Låg/medel	20-24
Medel	24-26.5
Medel/hög	>26.5

Tabell för BODY FAT % (genomsnittlig europé):

Kroppsfett	Man %	Kvinna %
Låg	<13	<23
Låg/medel	13-26	23-36
Medel	26-30	36-40
Medel/hög	>30	>40

Metersystemet ~ Imperialsystemet

För hastighet och avstånd kan metersystemet eller det imperialsystemet användas som standardmåttenheter.

1. Leta rätt på omkopplaren KM/ML på baksidan av panelen.
2. Flytta omkopplaren KM/ML till "KM" för att använda metersystemet som standardmåttssystem.
3. Flytta omkopplaren KM/ML till "ML" för att använda det imperialsystemet som standardmåttssystem.
4. Vänta tills displayen stängs av och sätt utrustningen i rörelse för att verkställa ändringarna.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

För temperatur kan Celsius (°C) eller Fahrenheit (°F) användas som standardmåttenheter.

1. Leta rätt på omkopplaren C/F på baksidan av panelen.

2. Flytta omkopplaren C/F till "C" för att använda Celsius (°C) som standardmåttssystem.
3. Flytta omkopplaren C/F till "F" för att använda Fahrenheit (°F) som standardmåttssystem.

Rengöring och underhåll

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

1. Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
2. Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Transport och lagring



VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

1. Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
2. Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
3. Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Svänghjul / Roterande massa		7kg/14kg
Uteffekt		260W/60RPM
Längd	cm tum	106 42
Bredd	cm tum	56.5 22
Höjd	cm tum	143 57
Vikt	kg lbs	50 111
Max användarvikt	kg lbs	135 300
Adapter		24V/2A

Garanti

Produkten omfattas av en garanti från leveransdatumet (måste styrkas av faktura eller följesedel). Ytterligare information om garantivillkor kan erhållas av din lokala återförsäljare. Garantivillkoren kan skilja sig åt mellan olika länder. Skador som orsakats av normal förslitning, överbelastning eller felaktig hantering omfattas inte av garantin. Skador som orsakats av fel på material eller tillverkning omfattas av garantin och kommer att repareras eller ersättas utan kostnad.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HB), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

PYSTYPYÖRÄ

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutilaitteet ja värinälevyt. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Turvallisuusvaroitukset



VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.



VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.
- Tämä laite soveltuu sekä koti- että ammattikäyttöön (esim. sairaaloihin, paloasemille, hotelleihin, kouluihin). Enimmäiskäyttö on rajoitettu 6 tuntiin päivässä. Laite ei sovellu täyteen kaupalliseen käyttöön (esim. suuriin kuntosaleihin).
 - Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
 - Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
 - Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
 - Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja pääätä jokainen harjoitus jäähdytelyjaksolla. Muista venyttellä harjoittelun loppuksi.

- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 135 kg (300 lbs) painava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

Sähköturvallisuus (koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellisjännite.
- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulumista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjääsi.
- Suorista aina virtajohto täysin.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.
- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettynä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Irrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

Pakkauksen sisältö (kuva B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.



ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kuvaus (kuva A)

Pystypyöräsi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan polkupyöräilyä ilman liiallista rasitusta niveliin.

1	Jalkapoljin	8	Pullonpidin
2	Jalkahihna	9	Ohjaustanko
3	Pääkotelo	10	Käsipulssianturi
4	Istuin	11	Tukijalka
5	Istuimen säätönuppi	12	Kuljetuspyörä
6	Istuinputki	13	Ohjauspaneeli
7	Istuinputken säätönuppi	14	Muuntajan pistorasia
		15	Sarjanumerokilpi

Kiinnittimet (kuva C)

16	Ruuvi (M5*10)	18	Rengas (M8)
17	Rengas (M8)	19	Ruuvi (M8*20)
		20	Ruuvi (M5*12)

Kokoonpano (kuva D)



VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.



HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.

- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä.

Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta.

Pulssinopeuden mittaus (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitikien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.

**VAROITUS**

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaaminen voi olla epätarkempi.

**ILMOITUS**

- Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykevyön kanssa.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

Sykkeiden mittaus (sykevyys)

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöösi otettujen sykevastaanottimien ja sykevyön lähettimien avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetinvyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeiden mittaus voi olla epätarkempi.

**VAROITUS**

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyiden käyttöä.

**HUOMAUTUS**

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyiden lähettimien kantomatkan sisällä ei ole muita lähettimiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.



ILMOITUS

- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteitesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteitesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

VAROITUS



- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Luokka	Sydämen lyöntinopeusalue	Merkitys
Aloittelija	50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Edistynyt	60-70% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Ekspertti	70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva kunnoltaan erittäin hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

Käyttö

Tukijalkojen säätäminen

Laite on varustettu neljällä tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vaka.

1. Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
2. Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.



ILMOITUS

Laite on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.

Istuimen säätö vaakasuunnassa

Istuinta voidaan säätää vaakasuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan.

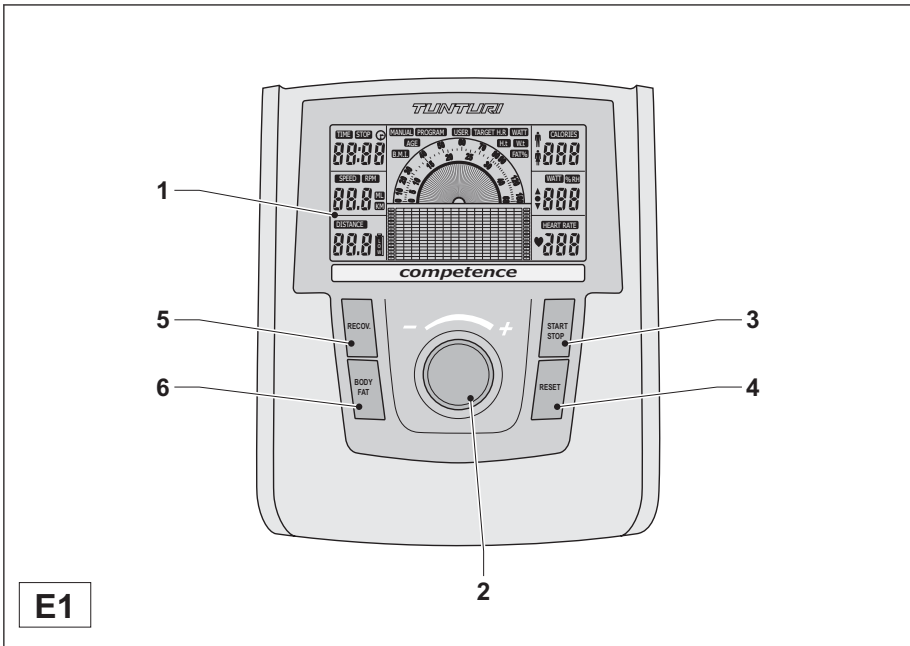
1. Löysää istuimen säätönappia.
2. Siirrä istuin haluttuun kohtaan.
3. Kiristä istuimen säätönappi.

Istuimen säätö pystysuunnassa

Istuinta voidaan säätää pystysuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan. Jalka lähes suorana jalkaholvin on kosketettava jalkapoljinta sen alimmassa pisteessä.

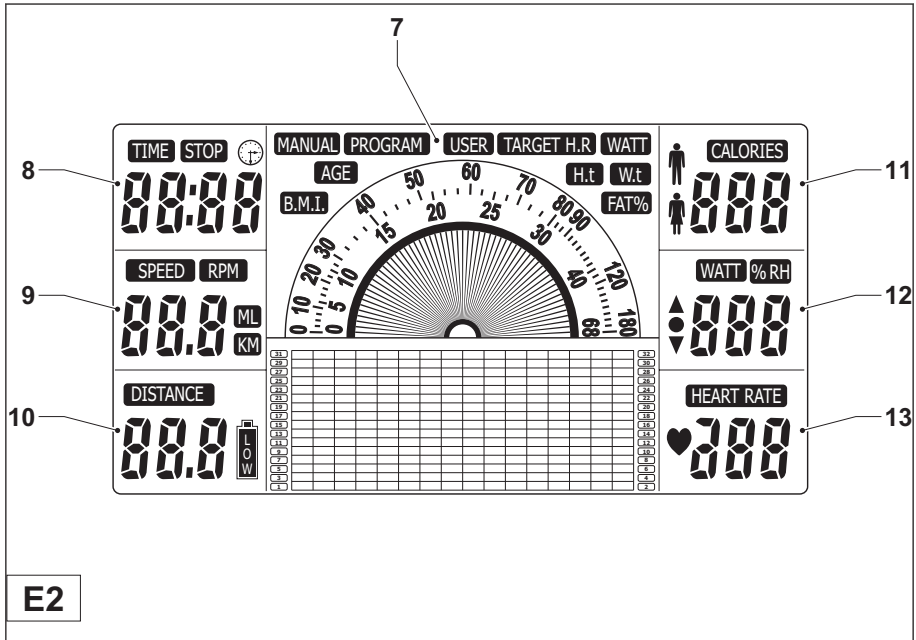
1. Löysää istuinputken säätönappia.
2. Siirrä istuinputki haluttuun kohtaan.
3. Kiristä istuinputken säätönappi.

Ohjauspaneeli (kuva E)



E1

- | | | | |
|---|----------------------|---|------------------|
| 1 | Näyttö | 4 | RESET-painike |
| 2 | SELECTION-valitsinta | 5 | RECOVERY-painike |
| 3 | START/STOP-painike | 6 | BODYFAT-painike |



E2

- | | | | |
|----|-------------------------|----|-------------------------|
| 7 | Valikko | 11 | Valikkoaihe: KALORIT |
| 8 | Valikkoaihe: TIME | 12 | Valikkoaihe: WATT/%RH |
| 9 | Valikkoaihe: NOPEUS/RPM | 13 | Valikkoaihe: HEART RATE |
| 10 | Valikkoaihe: DISTANCE | | |



HUOMAUTUS

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.



ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 90 sekuntiin.

Painikkeiden merkitykset

Painike	Merkitys
START/STOP	Käynnistä harjoitus painamalla painiketta. Keskeytä harjoitus (korkeintaan 4 minuutiksi) painamalla painiketta uudestaan. Jatka harjoitusta painamalla painiketta uudelleen. Lopeta harjoitus painamalla ja pitäen painiketta painettuna.
RECOVERY	Paina tätä painiketta laskeaksesi sydämesi palautumisnopeus harjoituksen jälkeen.
BODYFAT	Paina painiketta laskeaksesi kehosi massaindeksi (BMI) ja kehosi rasvaprosentti.
RESET	Palaa valikkoon painamalla tätä painiketta. Nollaa mittari painamalla ja pitäen painiketta painettuna.

Valikkoaiheiden merkitykset

Valikkoaihe	Merkitys
TIME	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen kestoaike (mm:ss).
SPEED/RPM	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen nopeus (km/h tai mph) tai RPM (kierr./min).
DISTANCE	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen matka (km tai ml).
CALORIES	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen energiankulutus (kcal).
WATT/%RH	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen vastus (W).
HEART RATE	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen sydämen lyöntinopeusraja (bpm).

Ennen käyttöä

1. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi valikkoaiheen.
2. Vahvasta painamalla SELECTION-valitsinta.
3. Muuta valitun valikkoaiheen arvo kääntämällä SELECTION-valitsinta.
4. Vahvasta painamalla SELECTION-valitsinta.

Käytön aikana

Valikko näyttää jatkuvasti valikon aiheiden arvot. Eri arvot tulevat näytölle peräkkäin 6 sekunnin välein.

1. Pysäytä automaattinen valikon eri aiheiden arvojen skannaus painamalla SELECTION-valitsinta.
2. Katso valikon tietyn aiheen tiedot painamalla SELECTION-valitsinta riittävän monta kertaa.

Käyttäjän valinta

Jos käytät laitetta ensimmäistä kertaa tai nollattuasi mittarin, näytöllä näytetään käyttäjävalikko. Henkilökohtaiset harjoitustiedot - aika, matka, energiankulutus ja sydämen lyöntinopeusraja - tallennetaan muistiin ja tuodaan näytölle valittaessa käyttäjä. Muokatut henkilökohtaiset harjoitustiedot tallennetaan automaattisesti.

1. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi käyttäjän. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
2. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi sukupuolesi. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
3. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi ikäsi. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
4. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi pituutesi. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
5. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi painosi. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.



ILMOITUS

- Jos asetat tavoitearvot, äänihälytys annetaan ja harjoitus pysäytetään automaattisesti, kun tietty tavoitearvo saavuttaa arvon nolla. Voit käynnistää harjoituksen uudestaan koskettamalla START/STOP-painiketta.

Ohjelma-valikko

Käyttäjän valinnan jälkeen näytöllä näytetään ohjelmavalikko.

- Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi yhden ohjelmista. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.

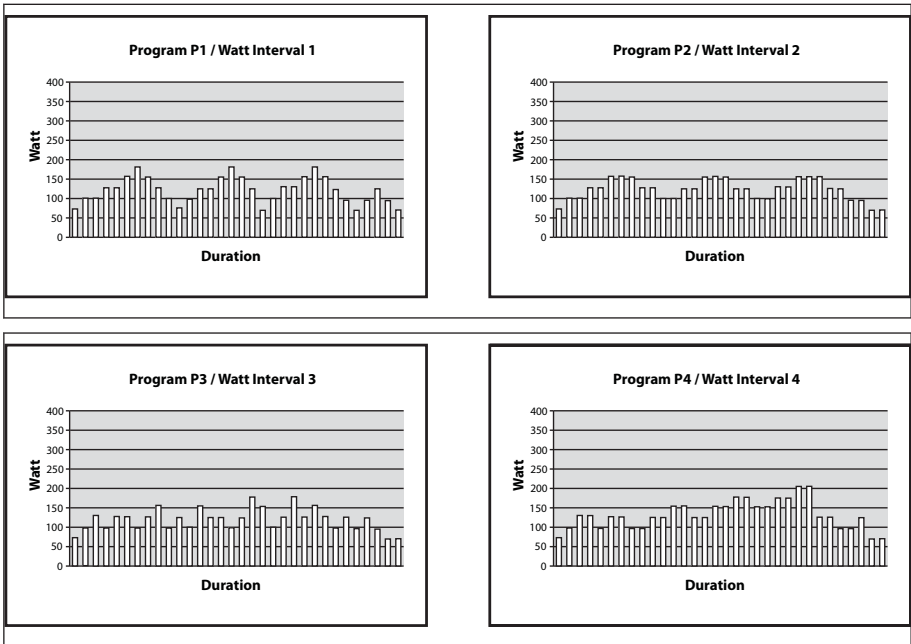
MANUAL

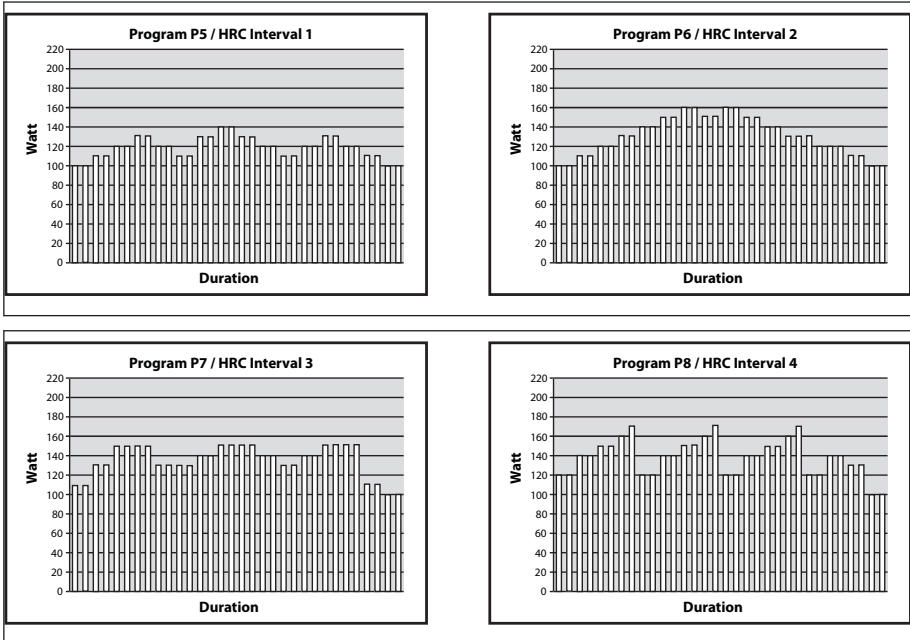
1. Käännä SELECTION-valitsinta asettaaksesi ajan. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
2. Käännä SELECTION-valitsinta asettaaksesi matkan. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
3. Käännä SELECTION-valitsinta asettaaksesi energiankulutuksen. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
4. Käännä SELECTION-valitsinta asettaaksesi sydämen lyöntinopeusrajan. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.

5. Käynnistä harjoitus painamalla START/STOP-painiketta. Jos olet asettanut tavoitearvoja, arvot alkavat laskea alaspäin.
6. Muuta vastus (1 - 32 Nm) harjoituksen aikana manuaalisesti seuraavasti: Aseta vastus kääntämällä SELECTION-valitsinta. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.

PROGRAMS

Ohjelma sisältää 8 esiasetettua harjoitusprofiilia. Profiilit P1 - P4 ovat wattiohjausohjelmia. Profiilit P5 - P8 ovat sykenopeusohjelmia, jotka edellyttävät sykenopeuden mittausta.





1. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi haluttu esiasetettu ohjelma. Vahvasta painamalla SELECTION-valitsinta.
2. Aseta aika, matka, energiankulutus ja sydämen lyöntinopeusraja siten kuin on kuvattu "Manuaalinen ohjelma" -osiossa.
3. Käynnistä harjoitus painamalla START/STOP-painiketta. Jos olet asettanut tavoitearvoja, arvot alkavat laskea alaspäin.
4. Muuta vastus harjoituksen aikana manuaalisesti seuraavasti: Aseta vastus kääntämällä SELECTION-valitsinta. Vahvasta painamalla SELECTION-valitsinta.

USER

Viimeksi käytetyn ohjelman profiili näkyy näytöllä.

1. Käynnistä harjoitus tallennetuilla henkilökohtaisilla harjoitustiedoillasi painamalla START/STOP-painiketta.
2. Aseta aika, matka, energiankulutus ja sydämen lyöntinopeusraja siten kuin on kuvattu "Manuaalinen ohjelma" -osiossa.
3. Käynnistä harjoitus painamalla START/STOP-painiketta. Jos olet asettanut tavoitearvoja, arvot alkavat laskea alaspäin.

4. Muuta vastus harjoituksen aikana manuaalisesti seuraavasti: Aseta vastus kääntämällä SELECTION-valitsinta. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.

Ohjelman muokkaaminen:

1. Käännä SELECTION-valitsinta ohjelmaprofiilipalkin valitsemiseksi. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta. Palkki alkaa vilkkua.
2. Käännä SELECTION-valitsinta ajan muuttamiseksi. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
3. Toista ylläolevat vaiheet ohjelmaprofiiliin kahdelle muulle palkille.
4. Paina ja pidä SELECTION-valitsinta ja ylläpidä kosketus 2 sekuntia ohjelman muokkaamisen saattamiseksi valmiiksi.

TARGET HR

1. Käännä SELECTION-valitsinta valitaksesi yksi harjoituksen intensiteeteistä: (55 %, 75 %, 90 % tai TARGET). Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
2. Jos valitset TARGET, aseta sydämen lyöntinopeustavoite. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
3. Käynnistä harjoitus painamalla START/STOP-painiketta. Jos olet asettanut tavoitearvoja, arvot alkavat laskea alaspäin.
4. Vastus säädetään automaattisesti niin, että sydämesi lyöntinopeustavoite saavutetaan ja ylläpidetään.

CONSTANT WATT

1. Käännä SELECTION-valitsinta asettaaksesi tavoitevastuksen. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.
2. Aseta aika, matka, energiankulutus ja sydämen lyöntinopeusraja siten kuin on kuvattu "Manuaalinen ohjelma" -osiossa.
3. Käynnistä harjoitus painamalla START/STOP-painiketta. Jos olet asettanut tavoitearvoja, arvot alkavat laskea alaspäin.
4. Vastus säädetään nopeutesi perusteella niin, että tavoitevastuksesi saavutetaan ja ylläpidetään.
5. Muuta vastus harjoituksen aikana manuaalisesti seuraavasti: Aseta vastus kääntämällä SELECTION-valitsinta. Vahvista painamalla SELECTION-valitsinta.

Palautuminen

Sydämen palautumisnopeus voidaan laskea harjoituksen jälkeen. Sydämen palautumisnopeus voidaan laskea vain, jos sydämen lyöntinopeuden mittausta on aktivoitu ja lyöntinopeus näytetään näytöllä. Sydämen lyöntinopeuden palautuminen vaihtelee välillä F1 - F6. F1 on paras palautumisnopeus.

1. Paina RECOVERY-painiketta. Näyttö näyttää sydämen lyöntinopeuden palautumisnopeuden 60 sekunnin jälkeen.
2. Palaa päävalikkoon painamalla RECOVERY-painiketta uudelleen.

Kehon rasva

1. Paina BODY FAT -painiketta.
2. Pidä molemmat kädet käsikahvoissa 8 sekuntia. Varmista, että kätesi koskettavat jatkuvasti käsipulssiantureita. Näyttö näyttää kehon massaindeksin (BMI) ja kehon rasvaprosentin.
3. Palaa päävalikkoon painamalla BODY FAT -painiketta uudelleen.

B.M.I (Kehon massaindeksi) osoittaa, onko kehosi paino asianmukainen pituuteesi nähden. BMI lasketaan seuraavasti: paino (kg) / pituus² (m)

Painoindikaatio	BMI
Alhainen	<20
Alhainen/keskitaso	20-24
Keskitaso	24-26.5
Keskitaso/korkea	>26.5

KEHON RASVA% (keskimääräinen eurooppalainen väestö) taulukko:

Kehon rasvaindikaatio	Mies %	Nainen %
Alhainen	<13	<23
Alhainen/keskitaso	13-26	23-36
Keskitaso	26-30	36-40
Keskitaso/korkea	>30	>40

Metrijärjestelmä ~ Brittiläinen järjestelmä

Nopeuden ja matkan oletusarvomittayksikköinä voidaan käyttää joko metrijärjestelmän yksiköitä tai brittiläisiä yksiköitä.

1. Paikallista KM/ML-kytkin ohjauspaneelin takana.
2. Siirrä KM/ML-kytkin "KM"-asentoon käyttääksesi metrijärjestelmää mittauksen oletusarvojärjestelmänä.
3. Siirrä KM/ML-kytkin "ML"-asentoon käyttääksesi brittiläistä järjestelmää mittauksen oletusarvojärjestelmänä.
4. Odota, kunnes näyttö sammuu ja laita laite liikkeeseen muutosten ottamiseksi käyttöön.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Lämpötilan mittayksikkönä voidaan käyttää joko, Celsius (°C) tai Fahrenheit (°F) -asteita.

1. Paikallista C/F-kytkin ohjauspaneelin takana.
2. Siirrä C/F-kytkin "C"-asentoon käyttääksesi Celsius (°C)-asteita mittauksen oletusarvojärjestelmänä.
3. Siirrä C/F-kytkin "F"-asentoon käyttääksesi Fahrenheit (°F)-asteita mittauksen oletusarvojärjestelmänä.

Puhdistus ja huolto

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää.

1. Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
2. Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

Kuljetus ja säilytys



VAROITUS

- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

1. Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tartukaa tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyörillä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
2. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
3. Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Vauhtipyörä / Pyörivä massa		7kg/14kg
Lähtöteho		260W/60RPM
Pituus	cm tuumaa	106 42
Leveys	cm tuumaa	56,5 22
Korkeus	cm tuumaa	143 57
Paino	kg lbs	50 111
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	135 300
Sovitin		24V/2A

Takuu

Tuotteella on takuu toimituspäivästä alkaen (todistettu laskulla tai toimitusilmoituksella). Lisätietoja takuehdoista on saatavissa paikalliselta jälleenmyyjältäsi. Takuehdot voivat vaihdella maasta toiseen. Takuu ei kata normaalia kulumista, ylikuormitusta, tai väärää käsittelyä. Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvikojen aiheuttamat vauriot ja ne korjataan tai osat vaihdetaan veloituksetta.

Valmistajan vakuutus

Tunturi Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HB), 89/336/ETY. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2012 Tunturi Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

TUNTURI®

Tunturi Fitness BV

PO Box 60001

1320 AA Almere

The Netherlands

Tel: +31 36 5397102

Fax: +31 36 5460055

E-mail: Info@tunturi-fitness.com

For contact information and manuals in other languages, check our website:

www.tunturi.com