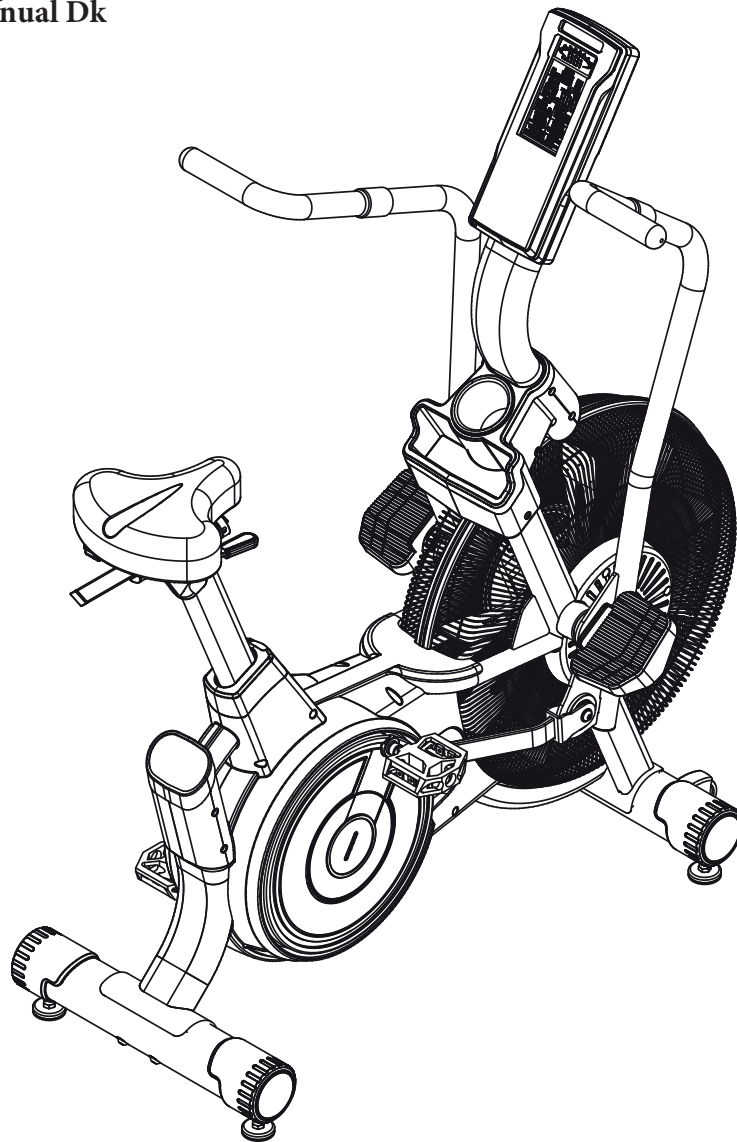


Platinum[®] PRO

Air Bike

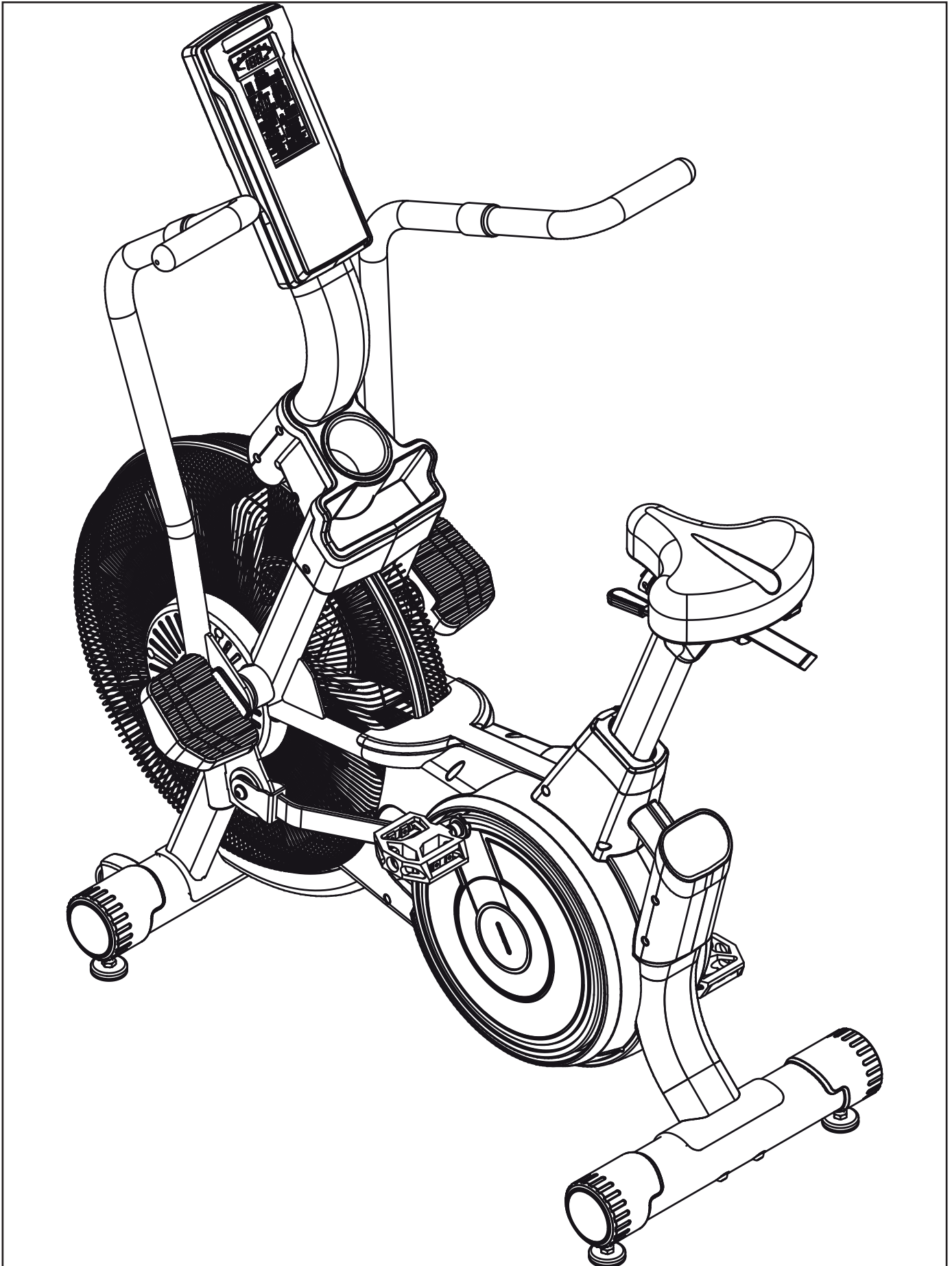
User manual
Benutzerhandbuch
Manuel de l'utilisateur
Gebruikershandleiding
Manual del usuario
Bruksanvisning
Käyttöohje
Bruger manual Dk



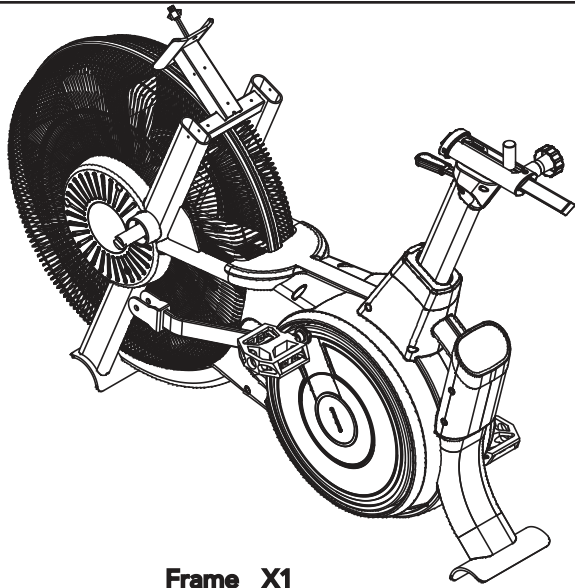
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio

- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Læs venligst manual før montage af produkt
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta

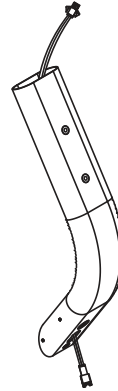
A



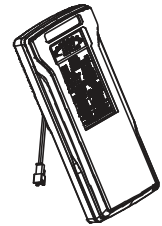
B



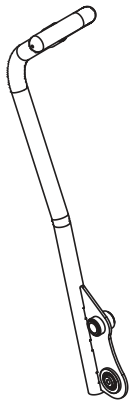
Frame X1



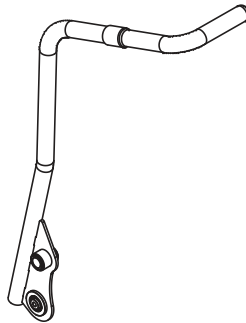
Console post X1



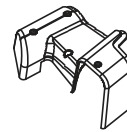
Console X1



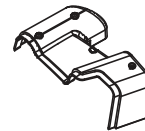
Left handlebar X1



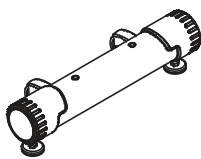
Right handlebar X1



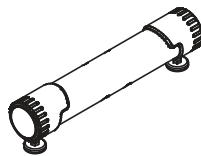
Console post left cover X1



Console post right cover X1



Front stabilizer X1



Rear stabilizer X1



Personal storage holder X1



Left pedal X1



Right pedal X1



Seat X1



Anti-slippery rubber X1



Left pedal bracket X1

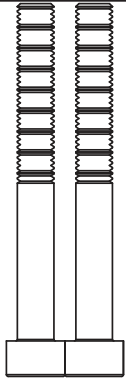


Right pedal bracket X1

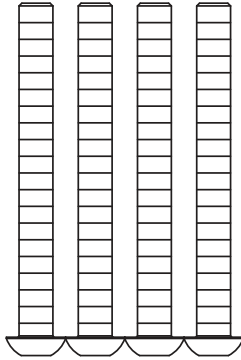


Anti-slippery rubber X1

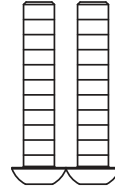
C



#79_M10X110L
Screw X2



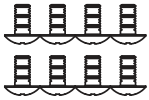
#85_M10X105L
Screw X4



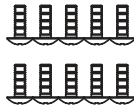
#80_M10X55L
Screw X2



#82_M10X50L
Screw X1



#77_M6X12L
Screw X8



#12_M4X12L
Screw X10



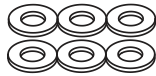
#84_M6X50L
Screw X2



#83_M10X15L
Screw X1



#81_M10
Nylon Locknut X2



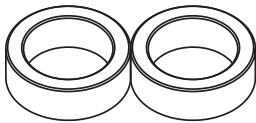
#78_M10X21XT2.0
Washer X6



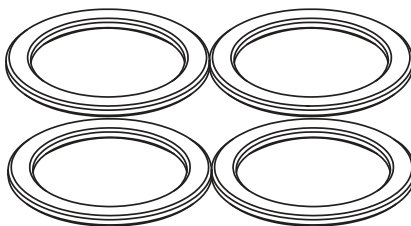
#94_M10
SPRING WASHER X2



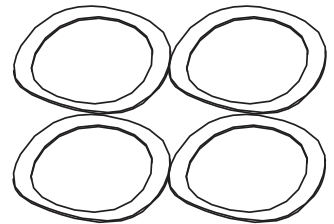
#93_M6
SPRING WASHER X8



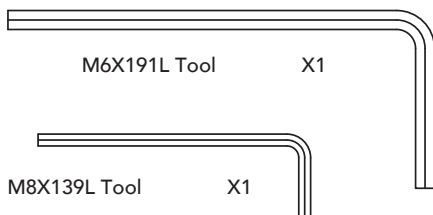
#75_Ø35XØ25xL12.8
Bushing X2



#76_Ø33xØ25XT2.0
Spacer X4



#90_Ø33.7xØ25.6XT0.3
Washer X4



M6X191L Tool X1



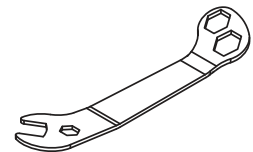
M8X139L Tool X1



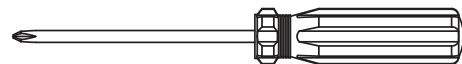
M5X113L Tool X1



Tool X1

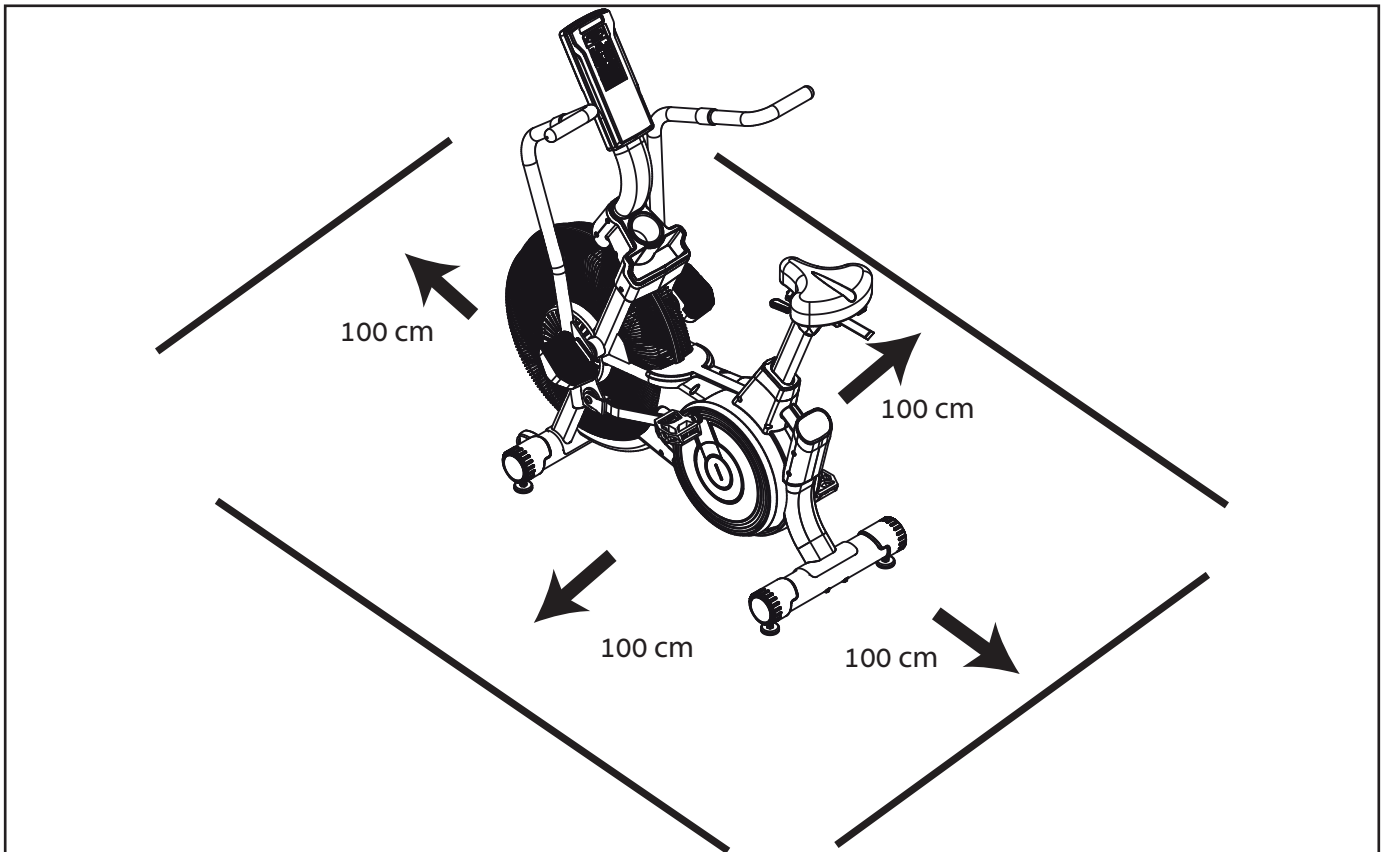


Tool X1



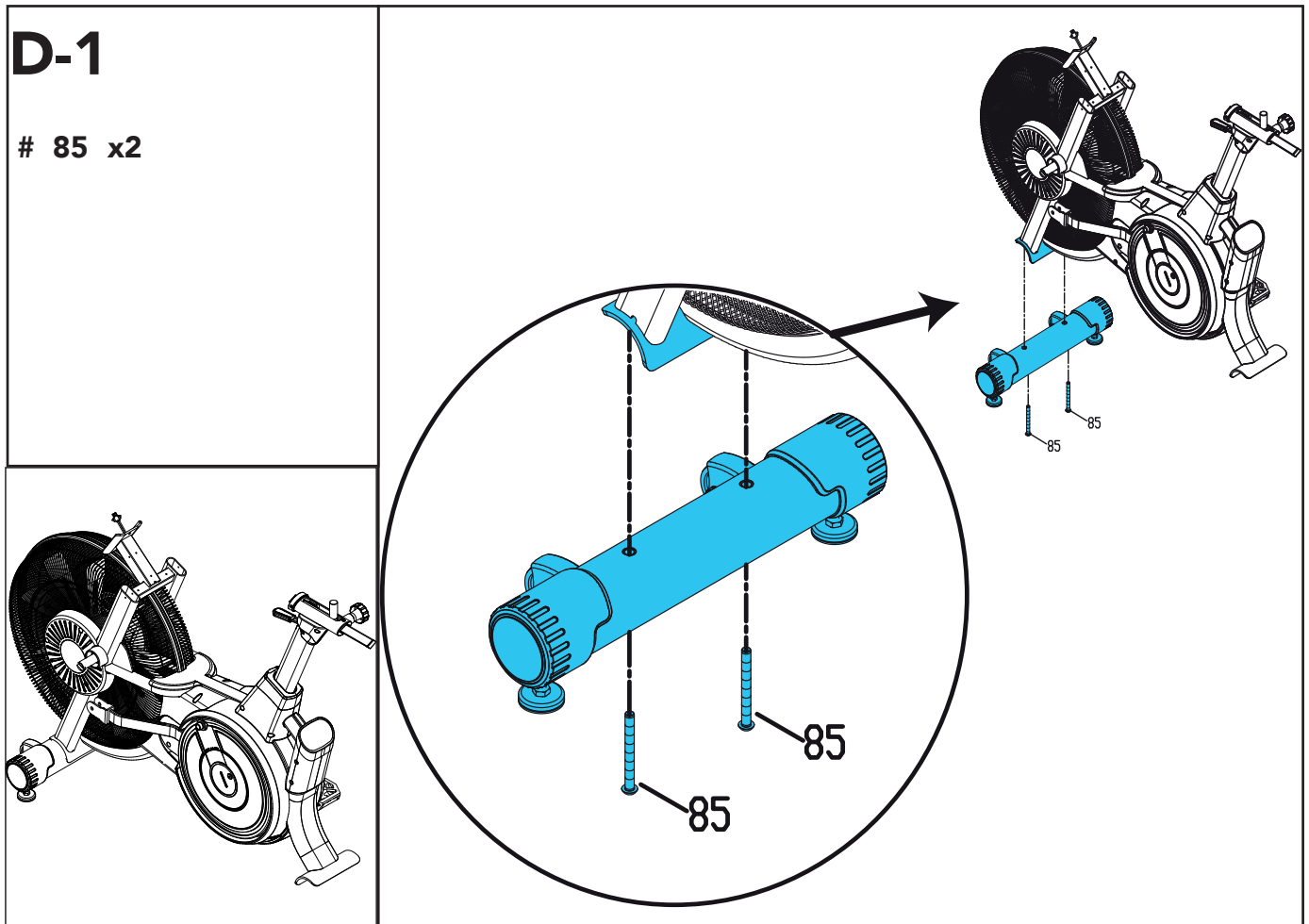
Tool X1

D-0



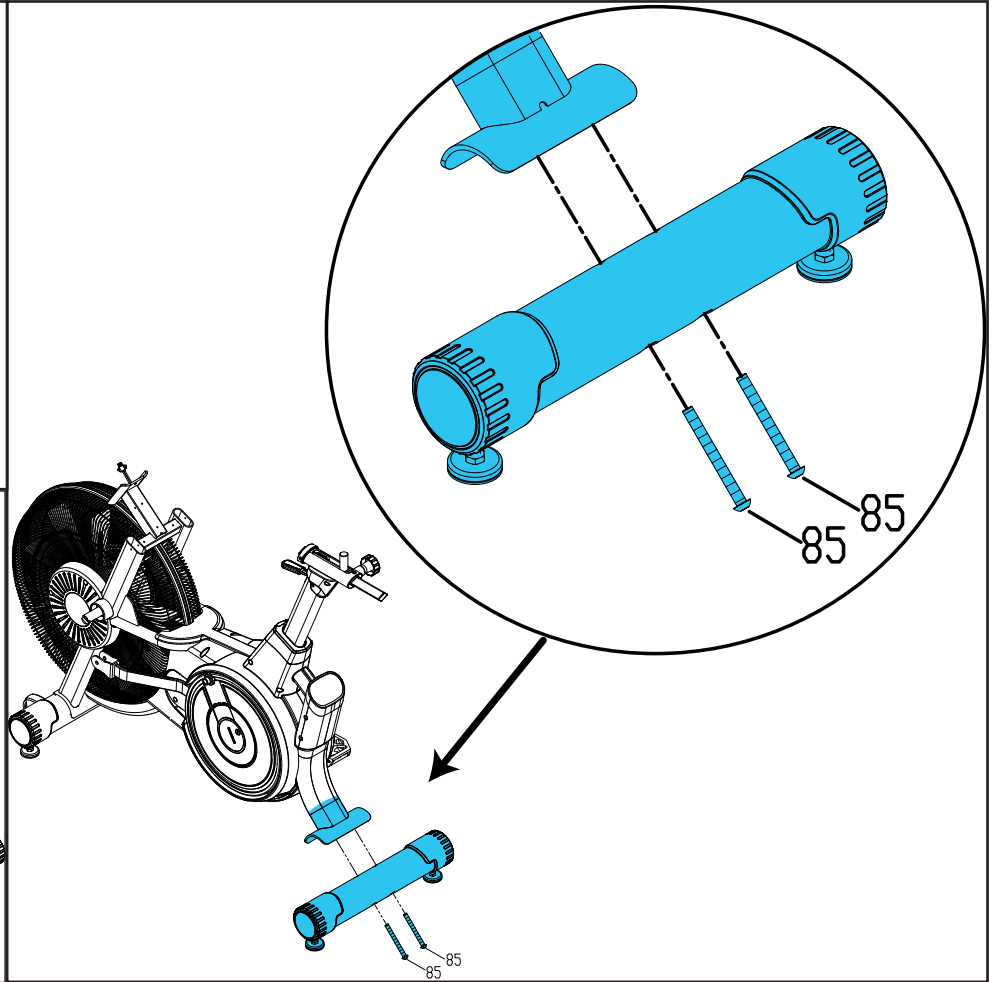
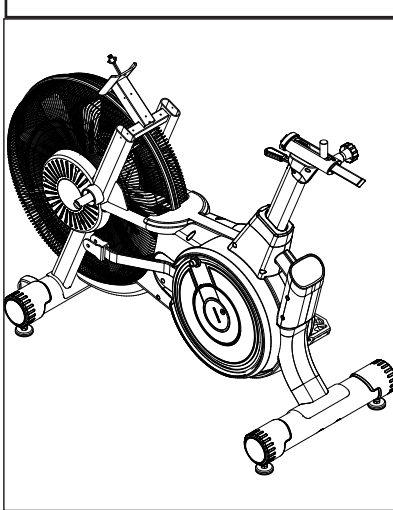
D-1

85 x2



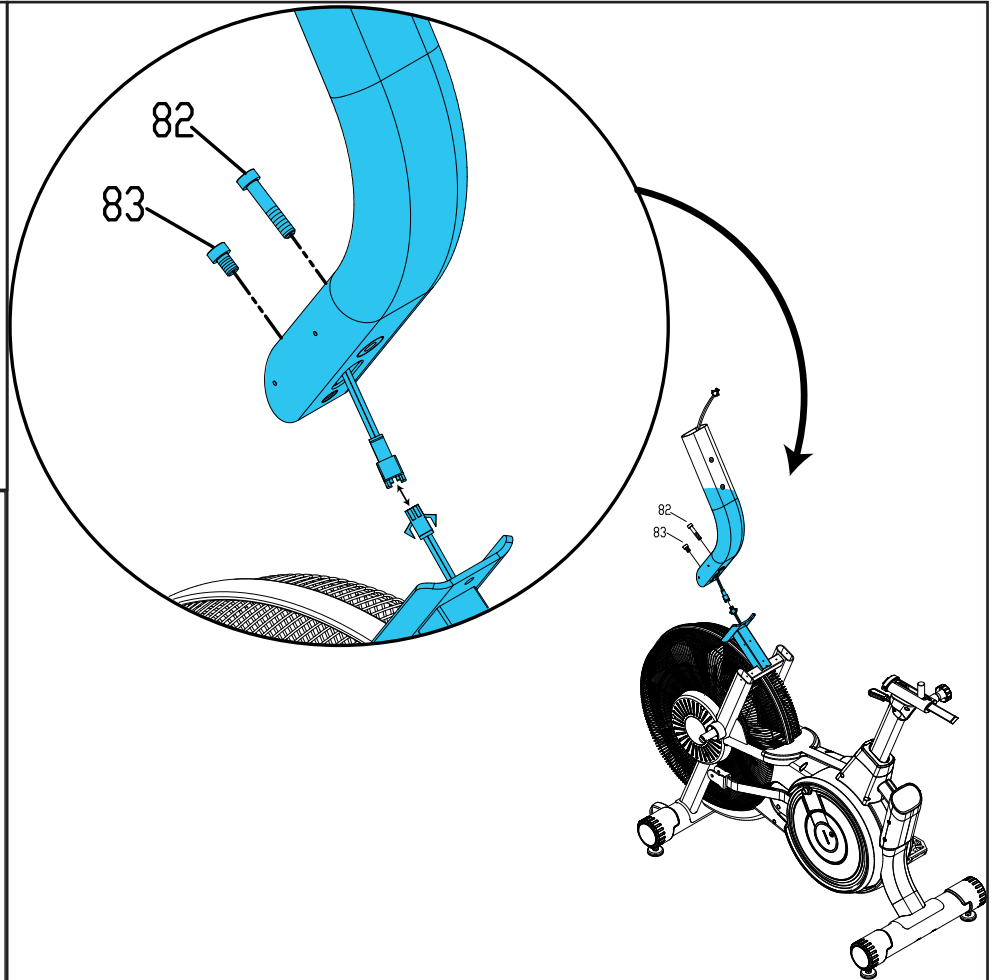
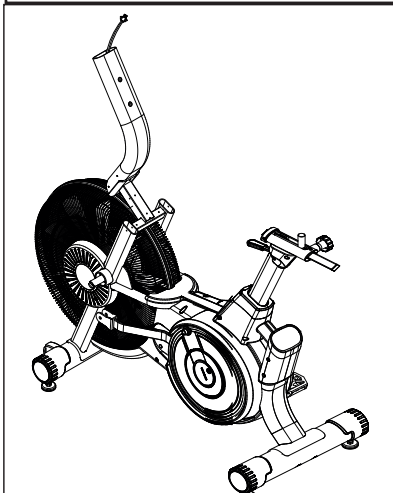
D-2

85 x2



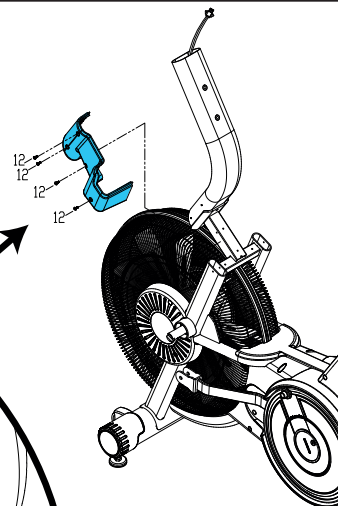
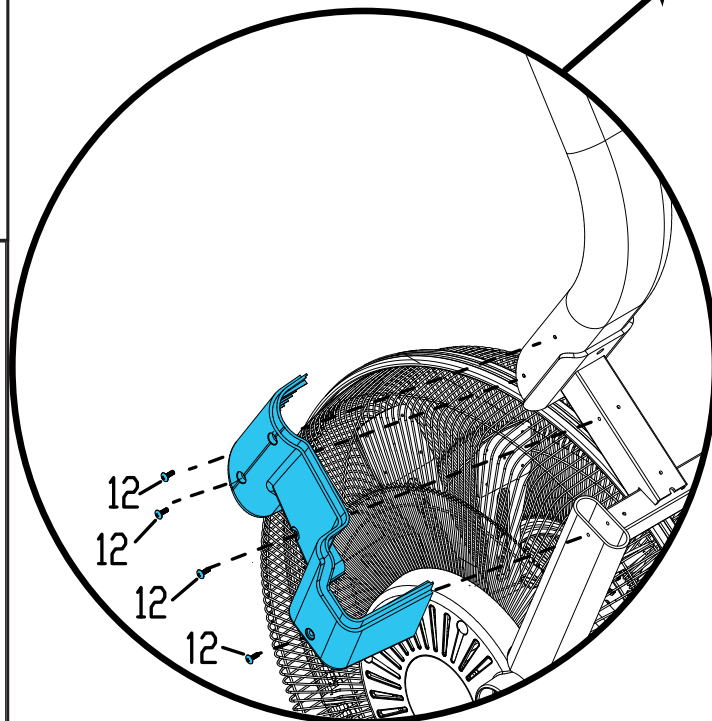
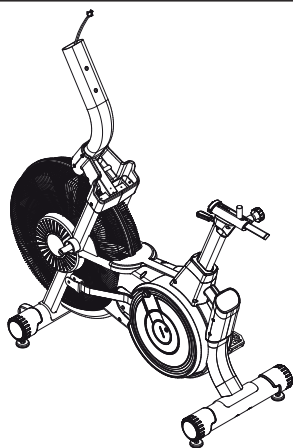
D-3

82 x1
#..83 x1



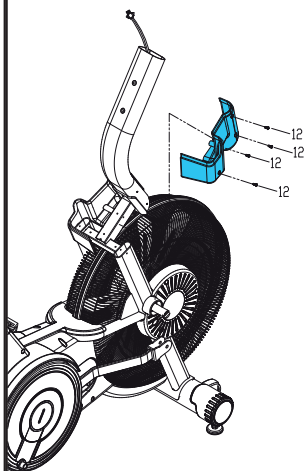
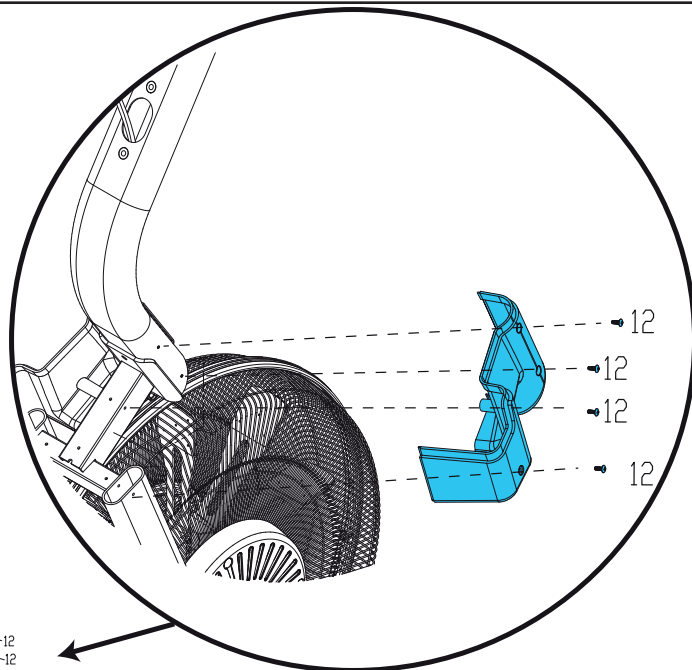
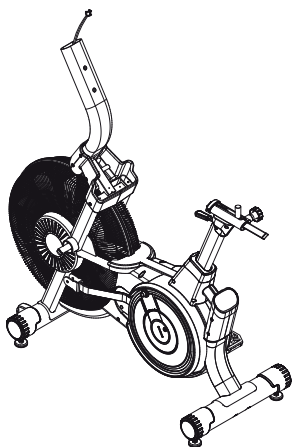
D-4

12 x4

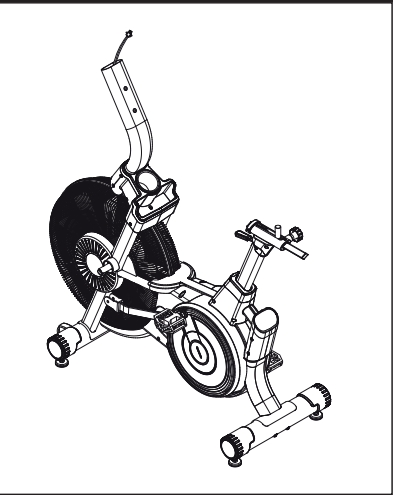
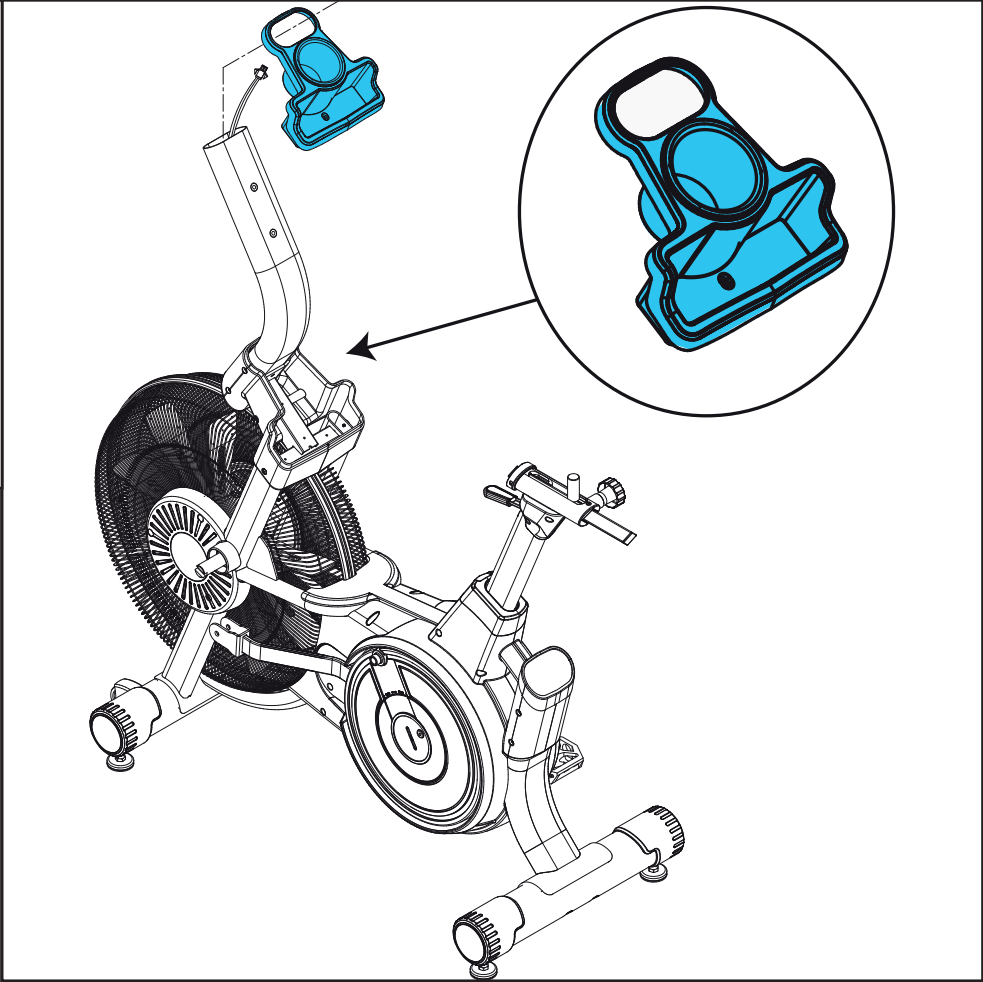


D-5

12 x4

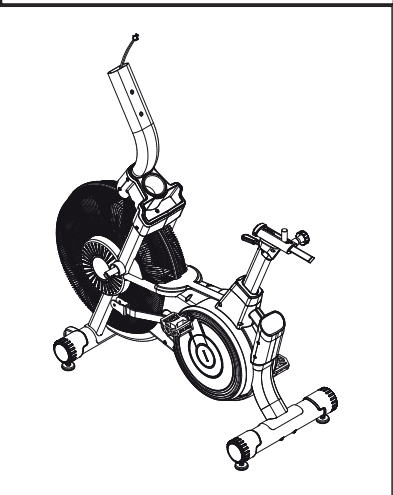
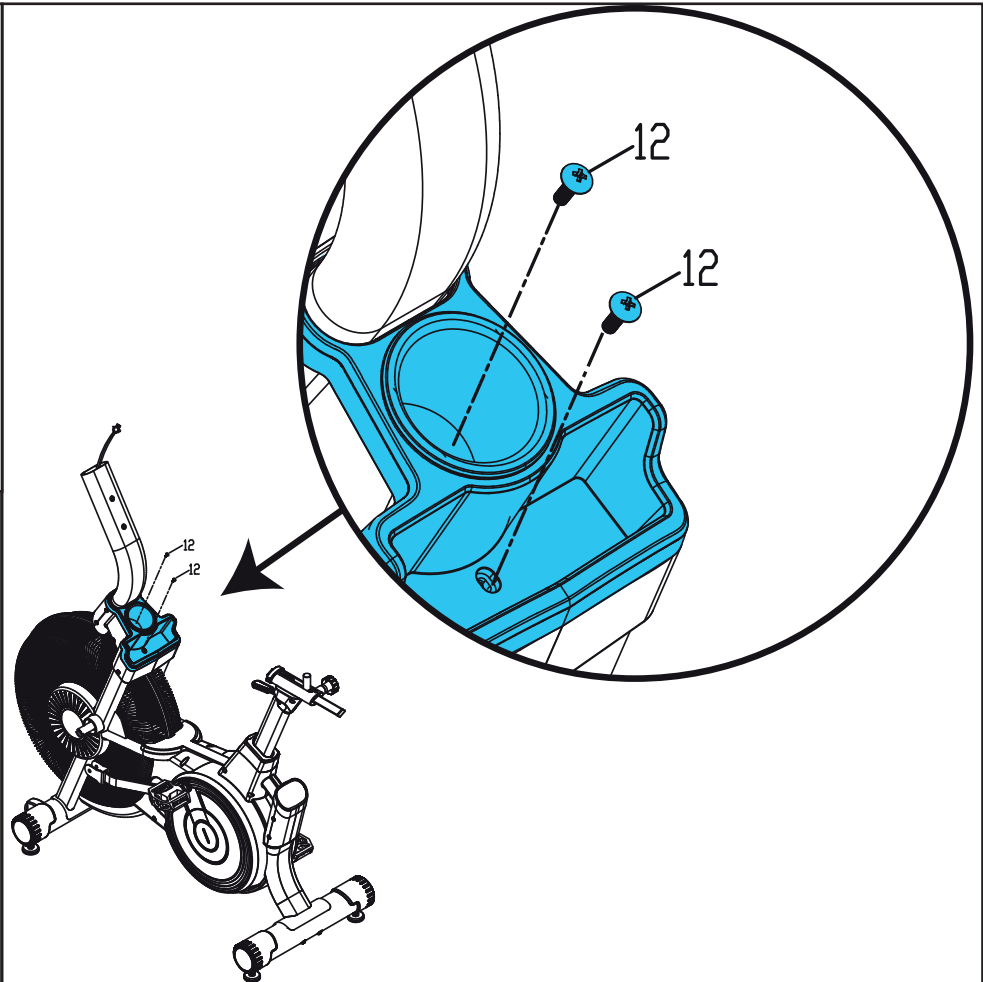


D-6

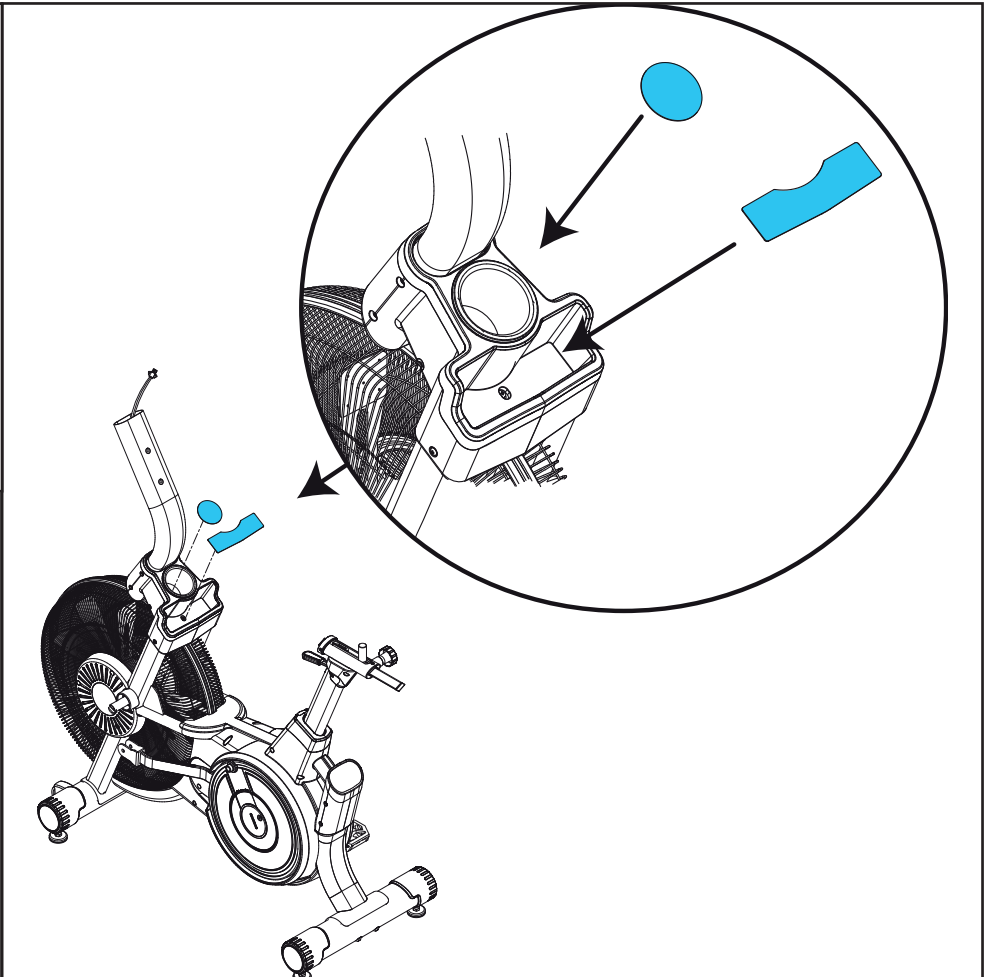
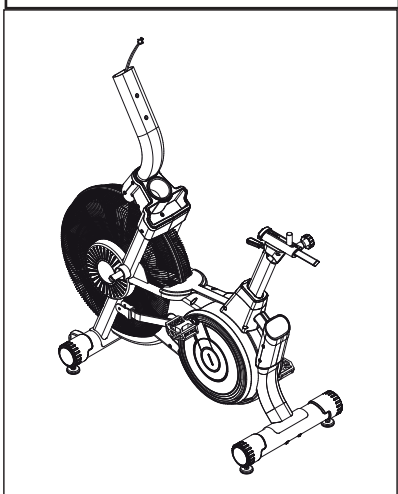


D-7

12 x2

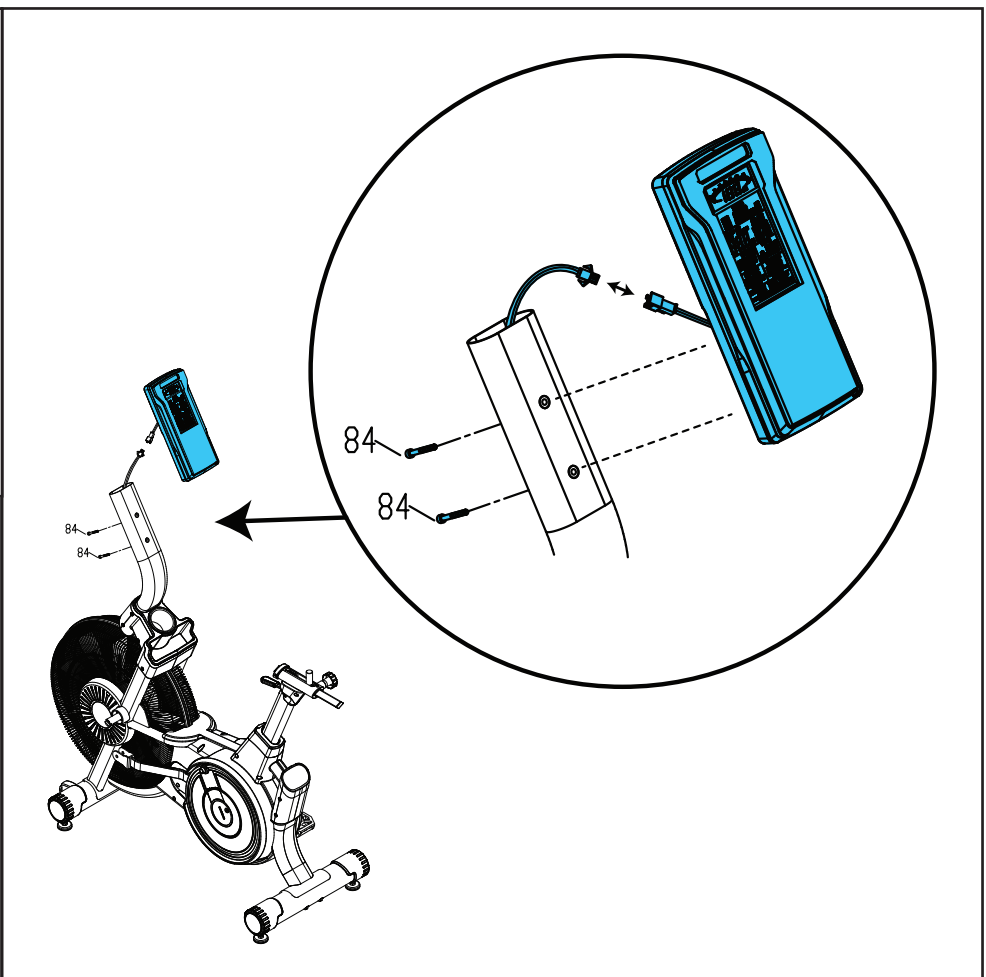
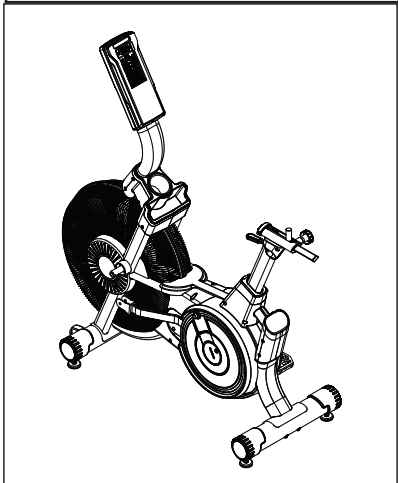


D-8

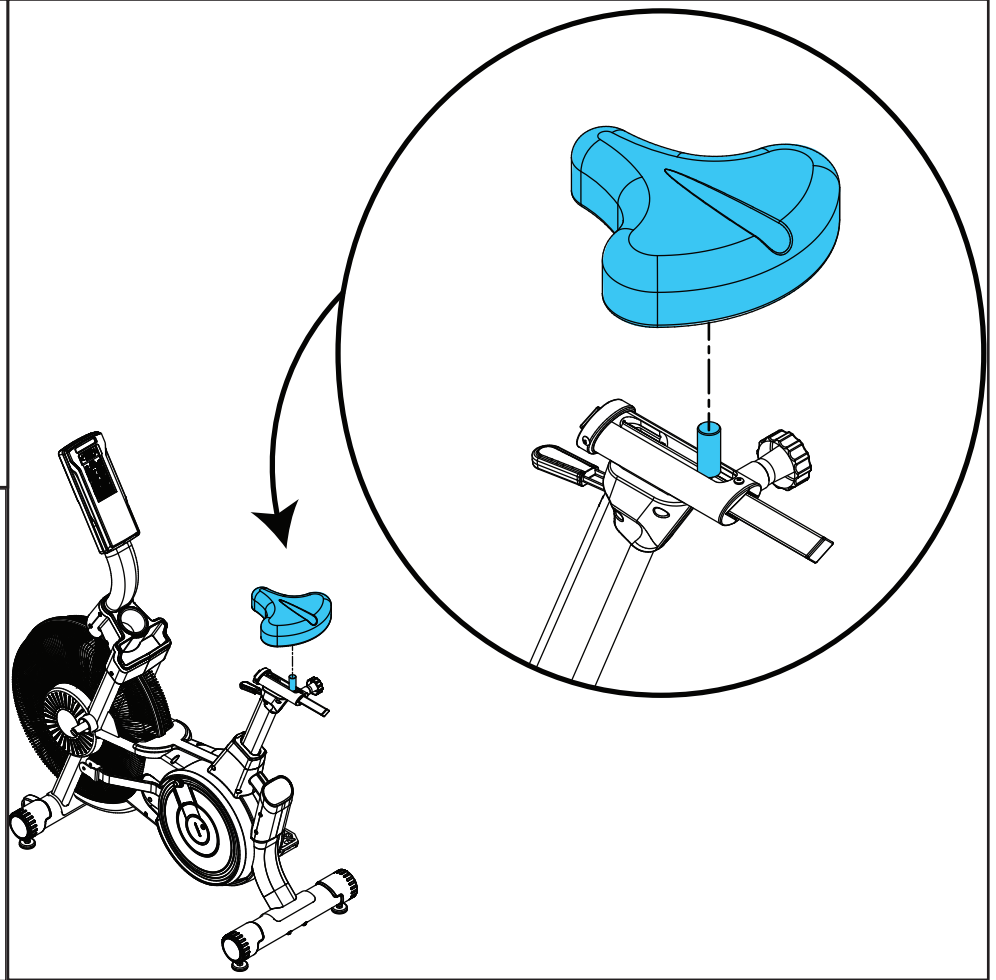
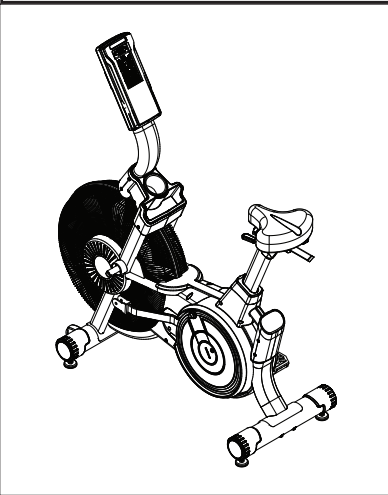


D-9

84 x2

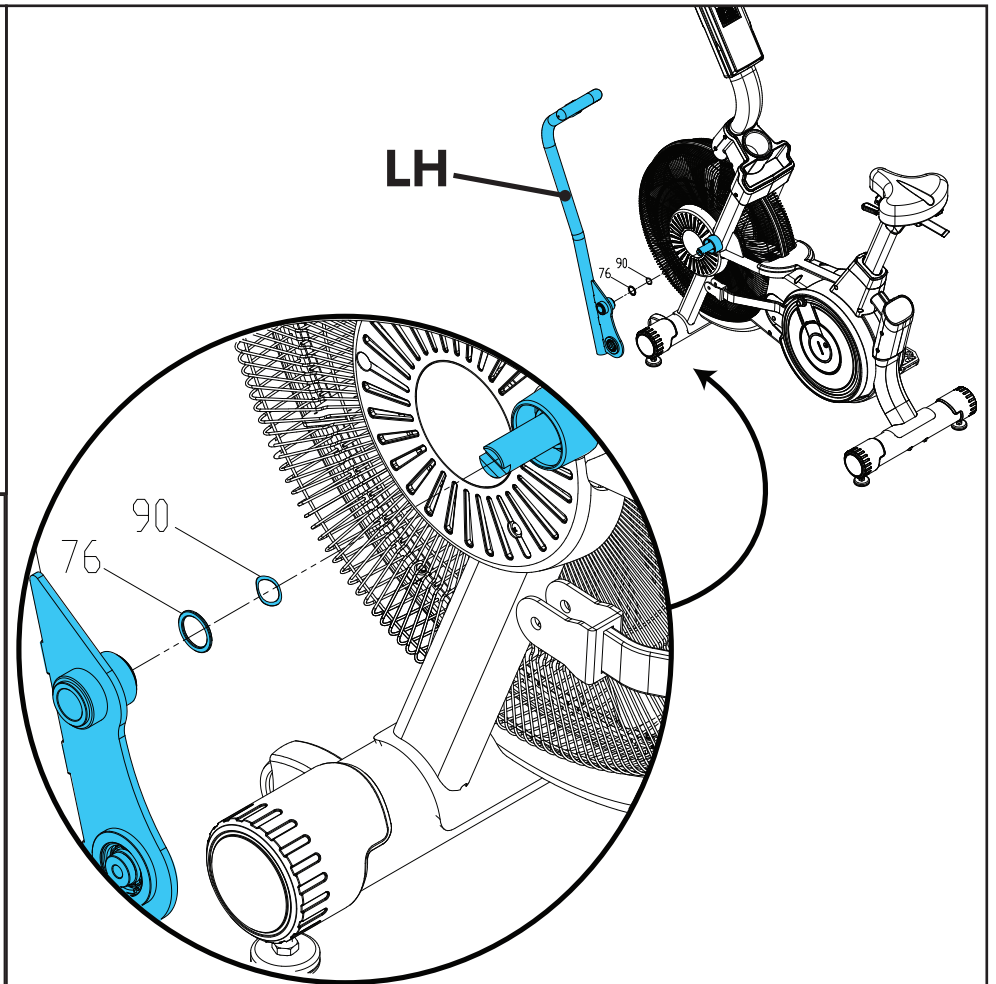
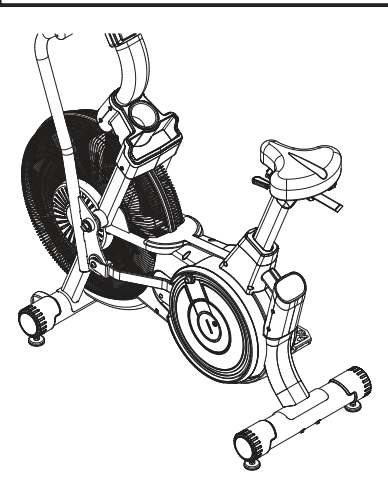


D-10



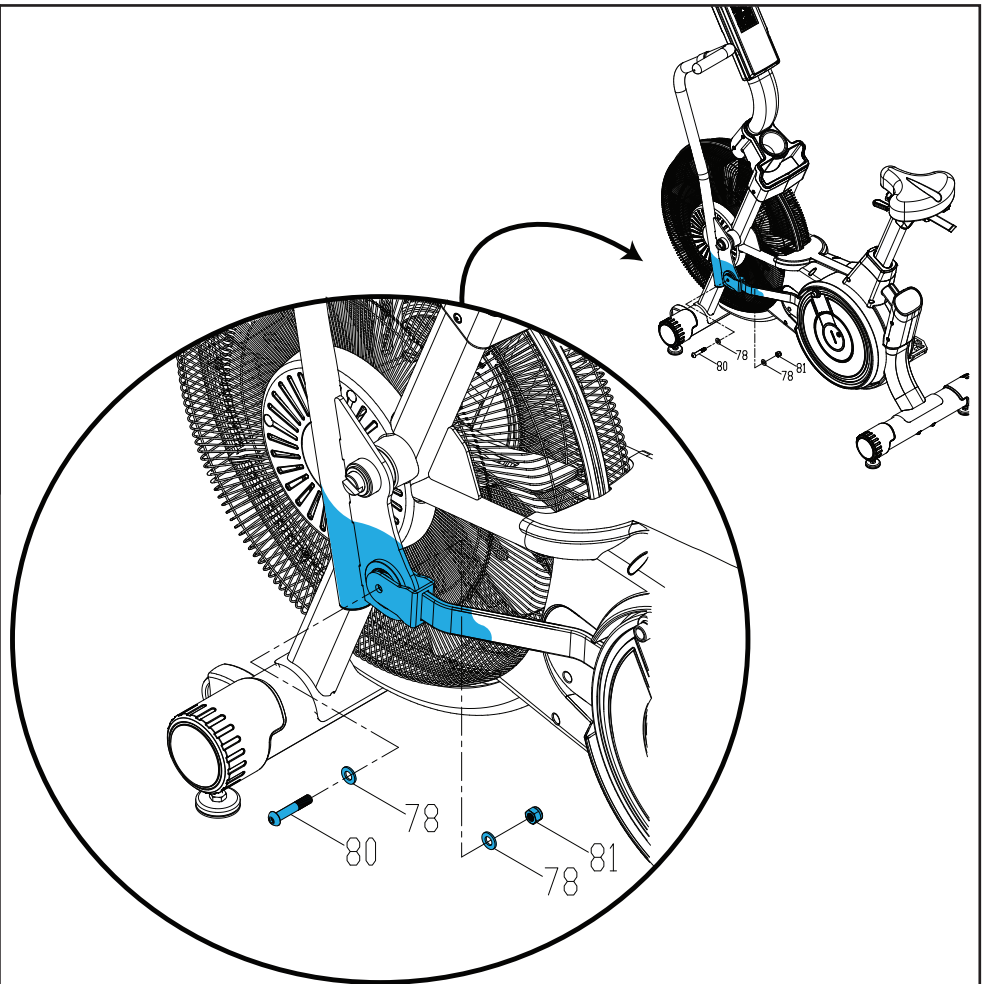
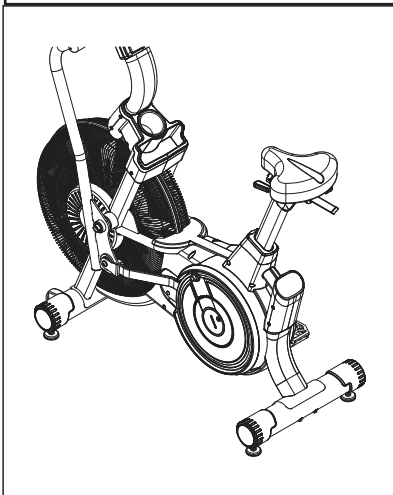
D-11

- # 76 x1
- # 90 x1



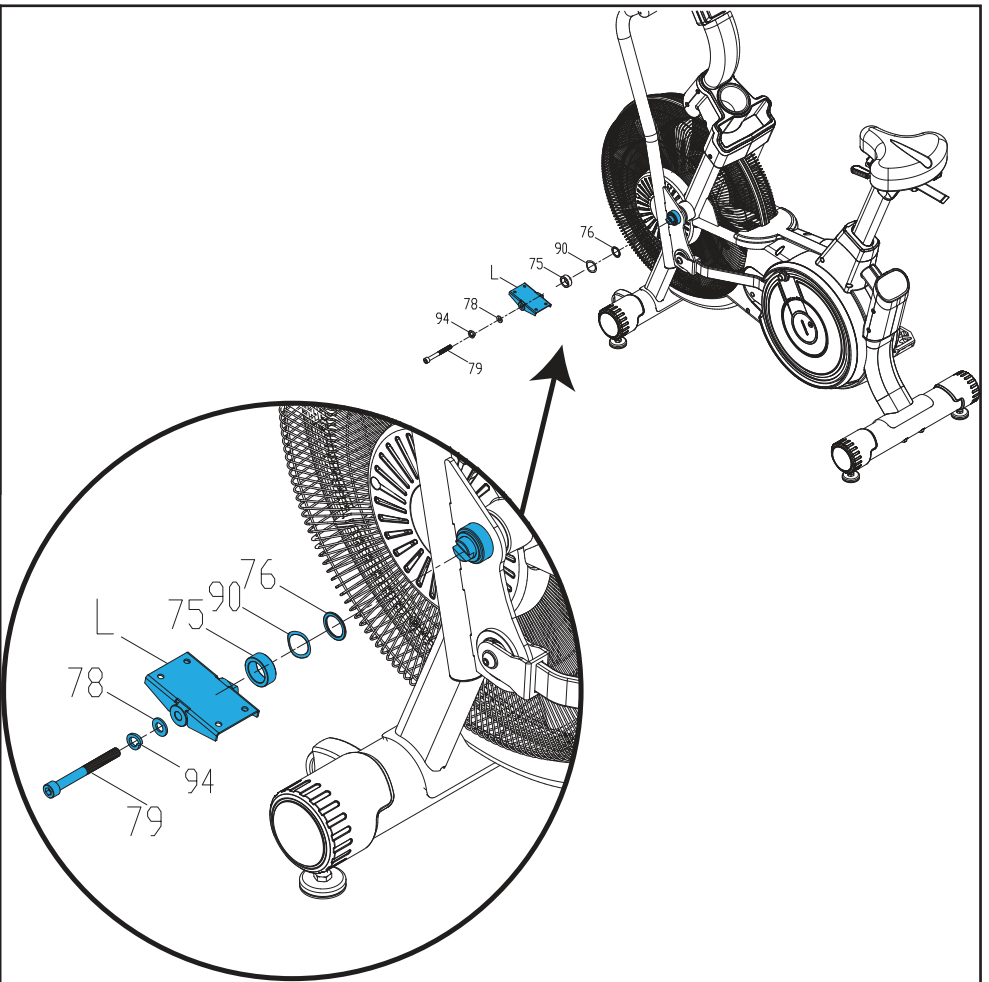
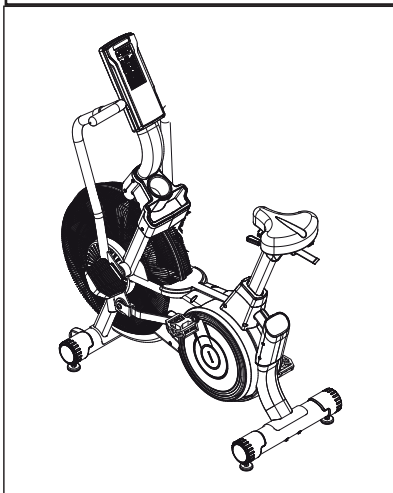
D-12

- # 78 x2
- # 80 x1
- # 81 x1



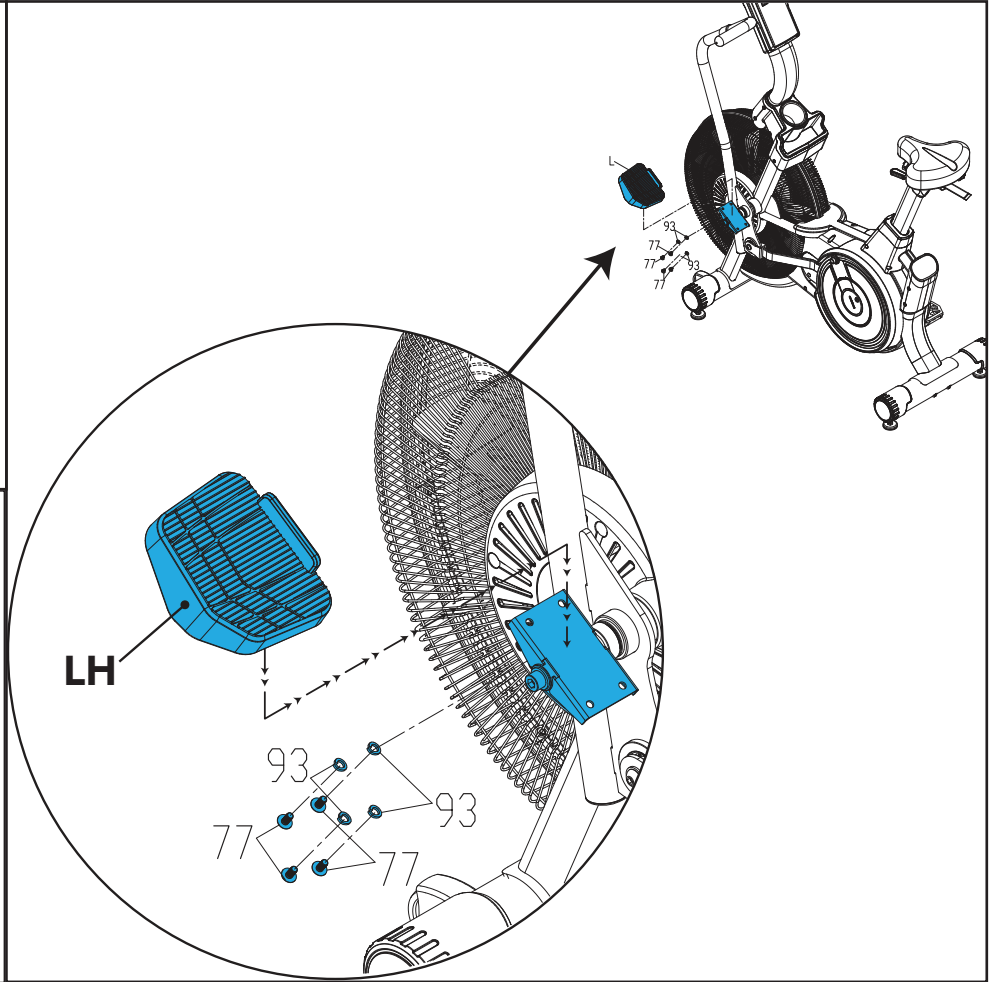
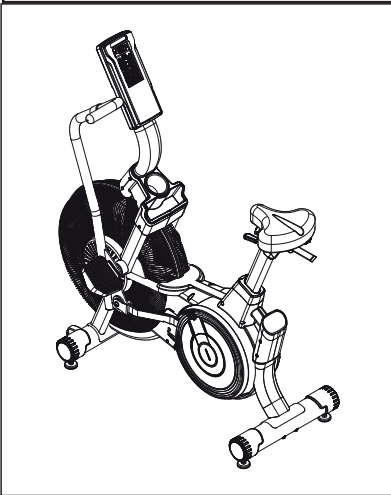
D-13

- # 75 x1
- # 76 x1
- # 78 x1
- # 79 x1
- # 90 x1
- # 94 x1



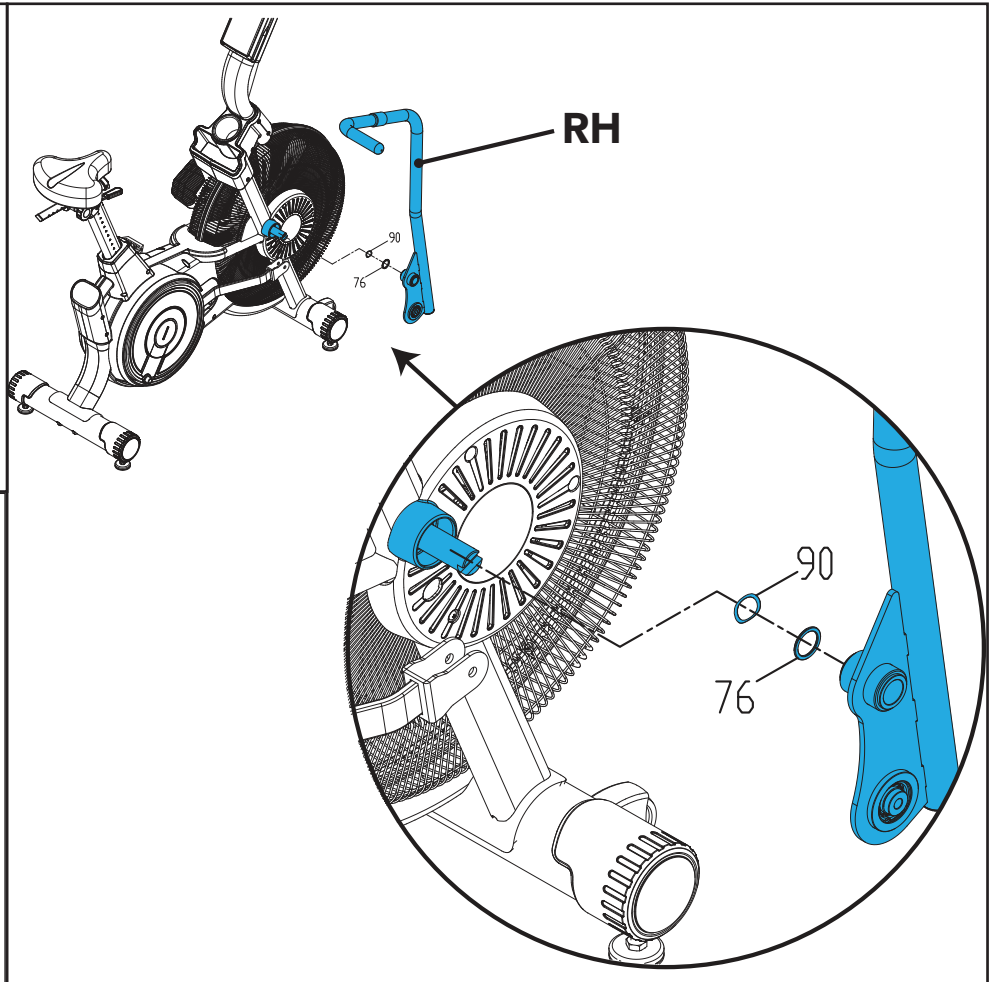
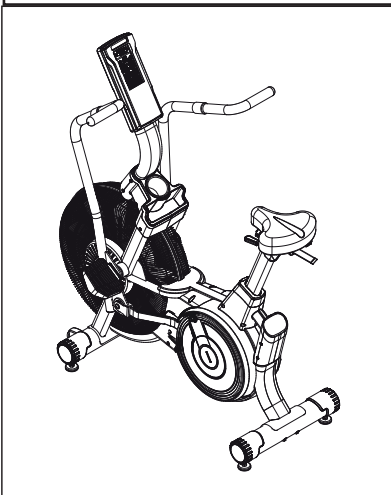
D-14

- # 77 x4
- # 93 x4



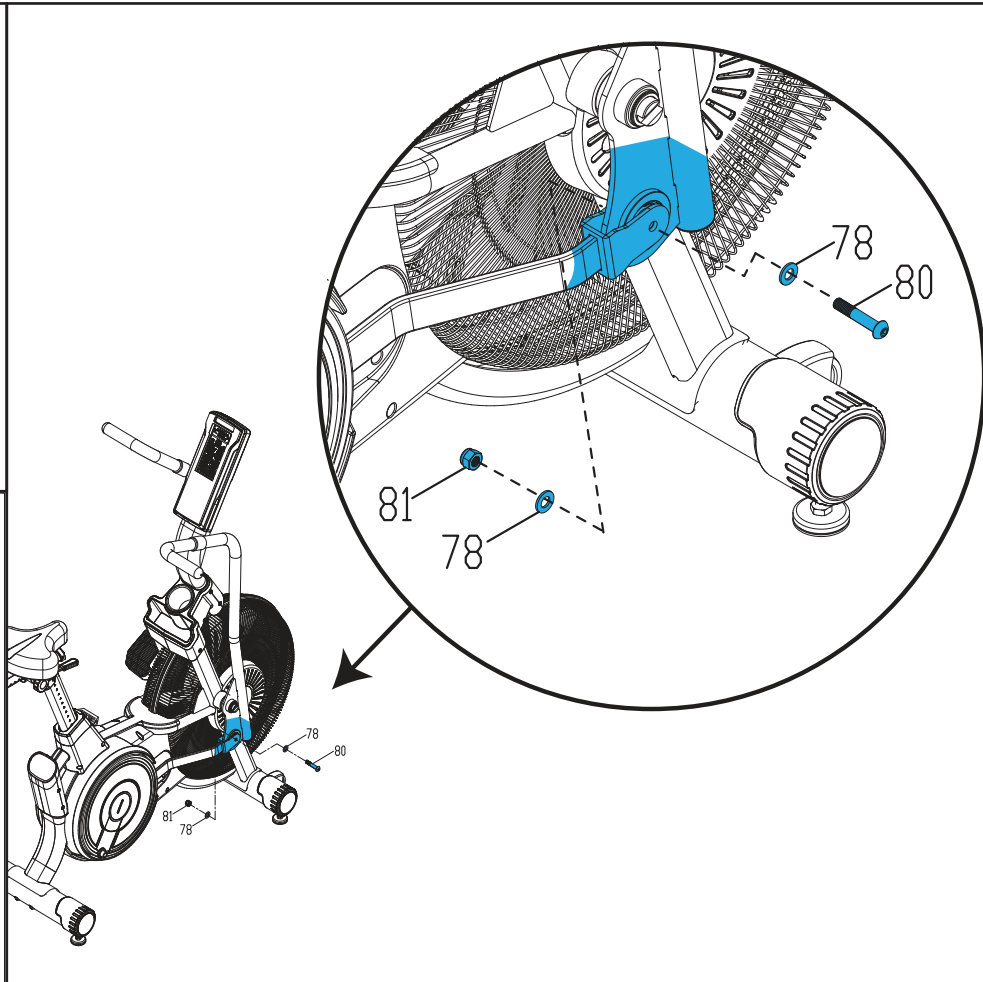
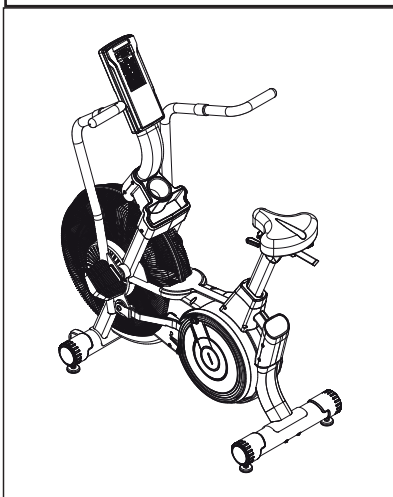
D-15

- # 76 x1
- # 90 x1



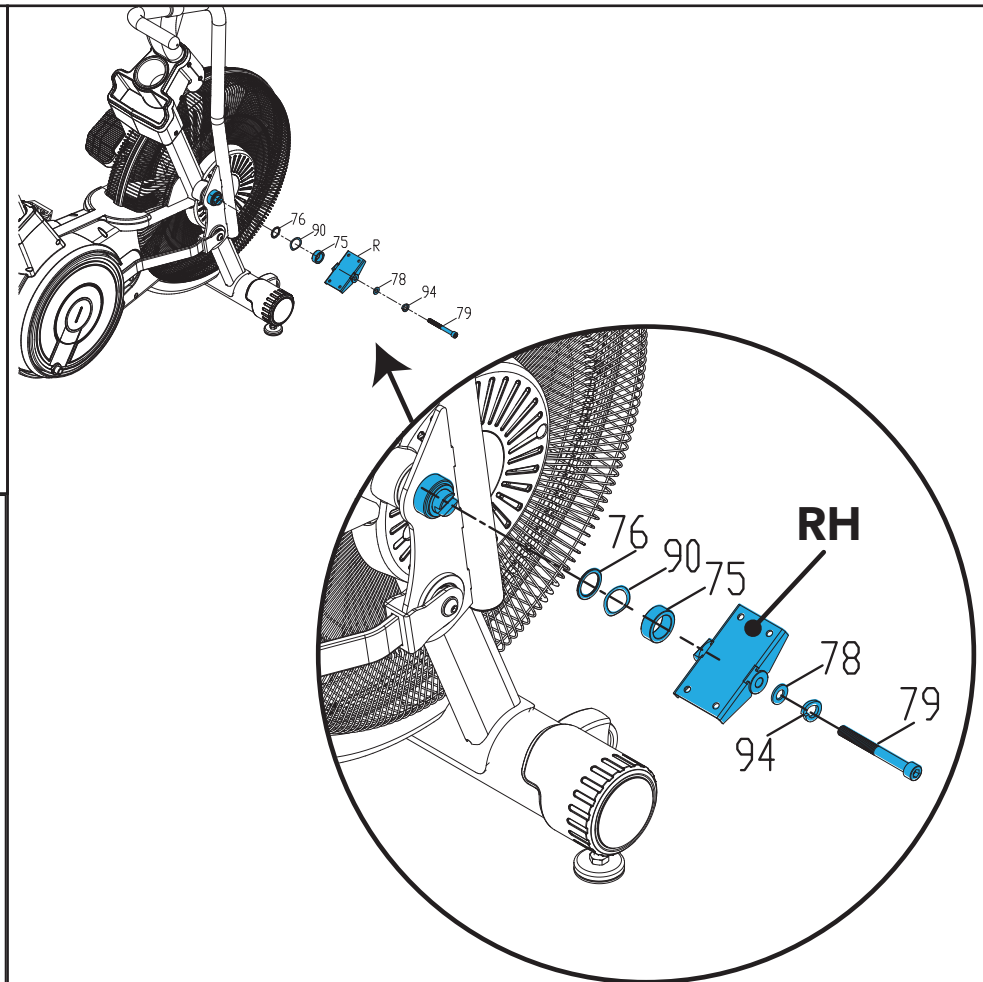
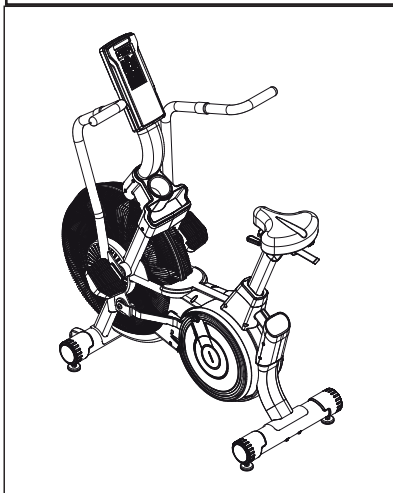
D-16

- # 78 x2
- # 80 x1
- # 81 x1



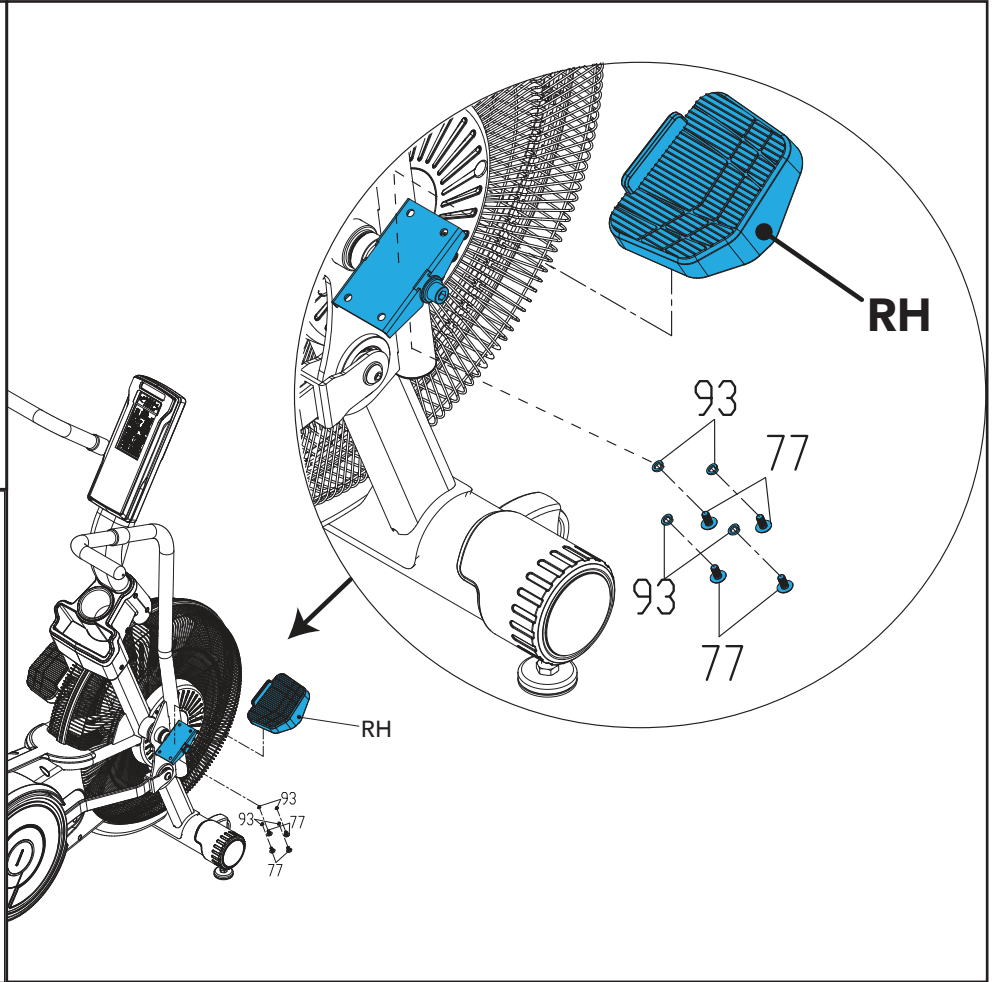
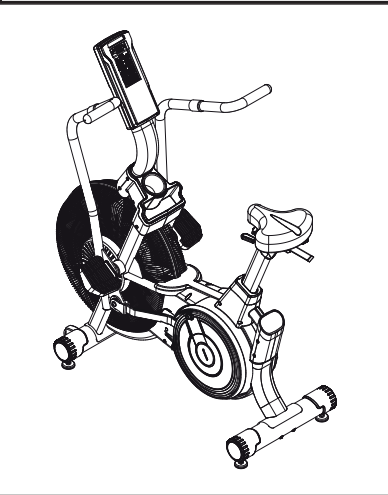
D-17

- # 75 x1
- # 76 x1
- # 78 x1
- # 79 x1
- # 90 x1
- # 94 x1

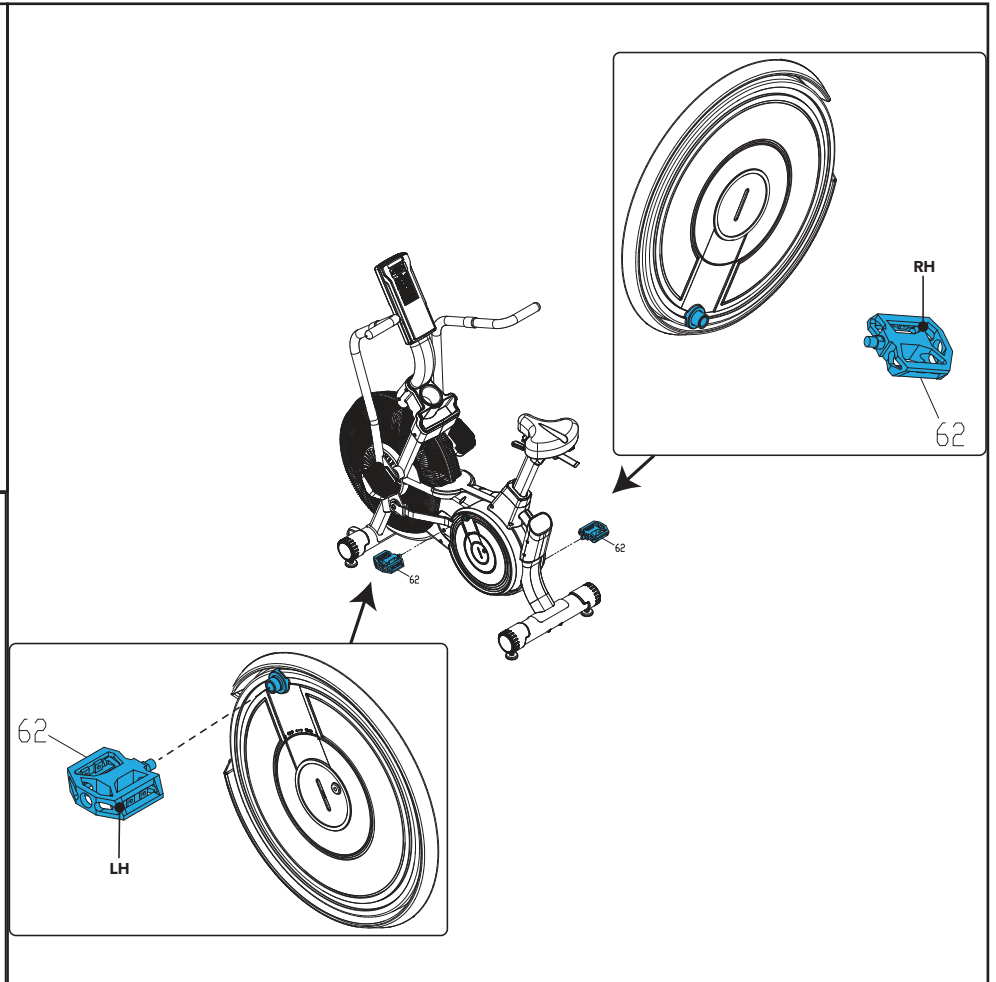
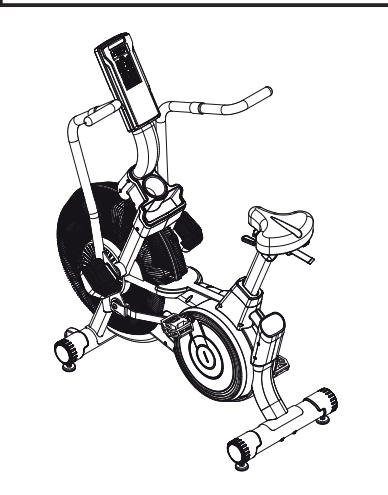


D-18

- # 77 x4
- # 93 x4



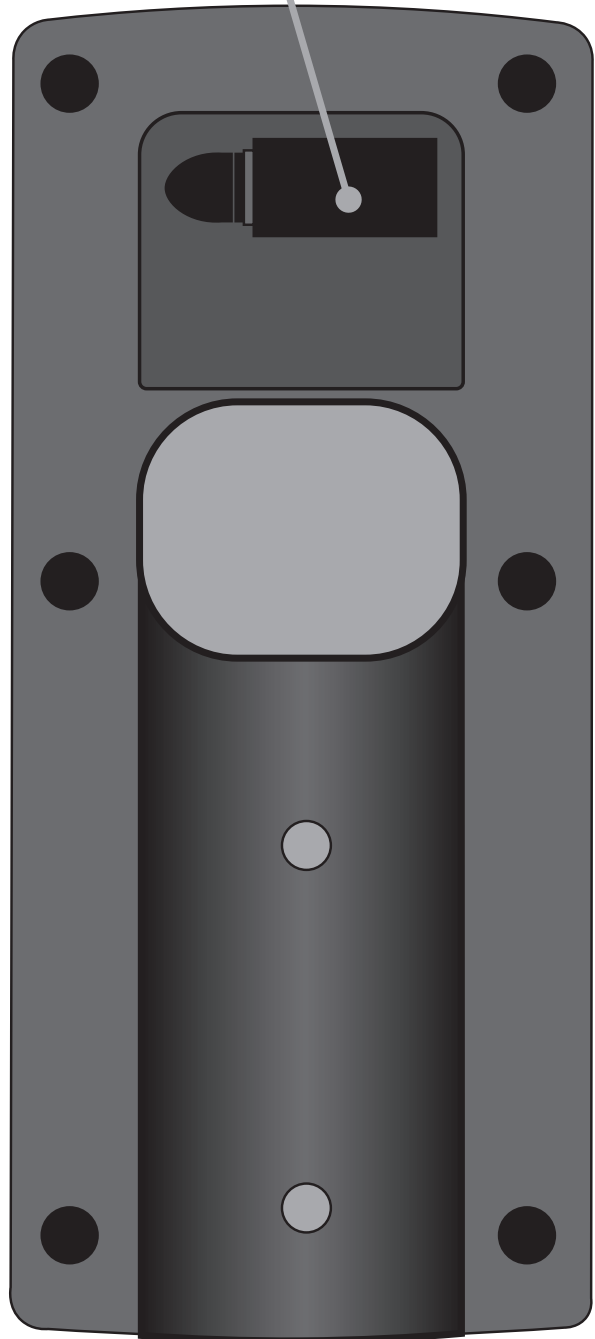
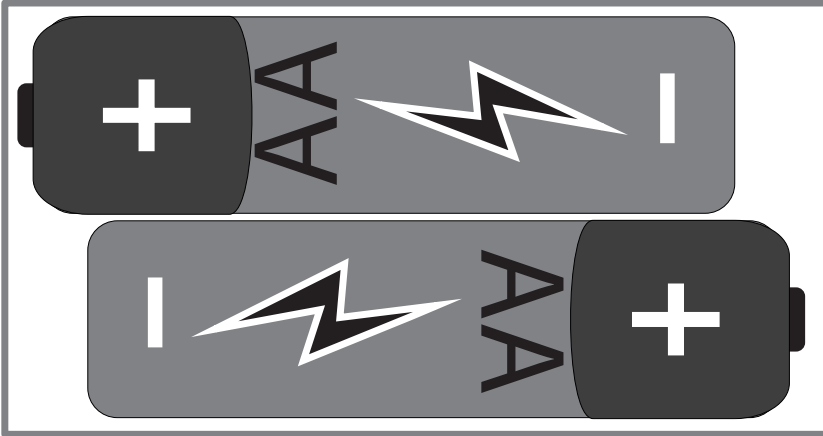
D-19



E



F



Index

Bike	18
Safety warnings	18
Beskrivelse (fig. A)	19
Pakkeindhold (fig. B & C)	19
Samling (fig. D)	19
Workouts	19
Træningsinstruktioner	19
r Puls	20
Use	20
Metrisk / imperial	21
indstilling Hvor ofte	21
Console (fig. E)	21
Forklaring Displayfunktioner	21
Forklaring af knapper Betjening	22
programmer	22
	22
Warranty	23
Cleaning and maintenance	24
Isæt batteries	24
Troubleshooting	24
Transport and storage	24
Additional information	24
Technical data	25
Declaration of the manufacturer	25
Disclaimer	25

Bike

Velkommen til Tunturis verden!

Tak, fordi du købte dette stykke Tunturi-udstyr. Tunturi tilbyder et bredt udvalg af hjemmefacilitetsudstyr, herunder crosstrainers, løbebånd, motionscykler og roere. Tunturi-udstyret er velegnet til hele familien, uanset hvilket kondition. For mere information, se vores hjemmeside www.tunturi.com

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne brugermanual er en væsentlig del af dit

træningsudstyr: læs alle instruktioner i denne vejledning, før du begynder at bruge dette apparat. Følgende forholdsregler skal altid følges:

Safety warnings



WARNING

Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller skade på udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

- Udstyret er kun egnet til husholdning og professionel brug (f.eks. Hospitaler, brandstationer, hoteller, skoler osv.). Maks. brugen er begrænset til 6 timer om dagen. Udstyret er ikke egnet til fuld kommerciel brug (f.eks. Store motionscentre)
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap, eller manglende erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicite instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
 - Inden du starter din træning, skal du kontakte en læge tiltjek dit helbred.
 - Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andet unormale symptomer, skal du straks stoppe træningen og konsultere en læge.
 - Start hver for at undgå muskelsmerter og belastning træning ved at varme op og afslutte hver træning ved at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
 - Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Det udstyr er ikke egnet til udendørs brug.
 - Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte omgivelser for ikke at blive forkølt. - Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C. Opbevar udstyret kun i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 ° C og 45 ° C.
 - Brug ikke eller opbevar udstyret fugtigt omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
 - Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyr til andre anvendelsesformål.

Brug ikke udstyret, hvis nogen del er beskadiget eller defekt. Hvis en del er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.

- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 165 kg (363 lbs).
- Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler.

Description (fig. A)

Din cykel er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere cykling uden at forårsage for stort pres på samlingerne.

Package contents (fig. B & C)

Pakken indeholder delene som vist i fig. B.

- Pakken indeholder fastgørelsesorganerne som vist i fig. C. Se afsnittet "Beskrivelse"



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)



WARNING

Saml udstyret i den givne rækkefølge.

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.



CAUTION

- Placer udstyret på en fast, plan overflade.
- Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.
- Se illustrationer for korrekt montering af udstyret.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving

kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Du skal svedde, men du skal ikke komme ud af ånden under træningen.

For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Forøg antallet af træningssessioner for at forbedre dit kondition. Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er engageret i slanketure, skal træne dagligt, første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning i lav hastighed og lav modstand for at forhindre, at det kardiovaskulære system udsættes for overdreven belastning. Når fitness-niveauet forbedres, kan hastighed og modstand øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din hjerterytme og din puls.

Exercise Instructions

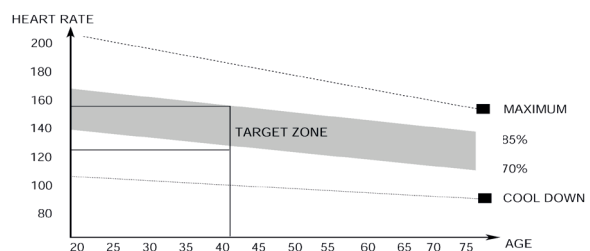
Brug af din træner giver dig flere fordele, det forbedrer din kondition, tonemuskler og sammen med en kaloriekontrolleret diæt hjælper du med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for krampe og muskelskade. Det anbefales at gøre et par strækøvelser som vist nedenfor. Hver strækning skal holdes i cirka 30 sekunder, ikke tving eller ryk musklerne i en strækning - hvis det gør ondt, STOP

Træningsfasen

Dette er det stadie, hvor du lægger en indsats i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejd efter dit, men det er meget vigtigt at opretholde et stabilt tempo igennem. Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve din hjerterslag i målzonen vist på grafen herunder.



Denne fase skal vare i mindst 12 minutter, selvom de fleste starter ca. 15-20 minutter

Afkølingsfasen

Denne fase er at lade dit kardiovaskulære system og muskler afvikle. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen, f.eks. reducer dit tempo, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, igen skal du huske ikke at tvinge eller rykke dine muskler ind i strækningen.

Når du bliver montør, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det anbefales at træne mindst tre gange om ugen, og om muligt placere dine træninger jævnt i løbet af ugen.

Muskeltoner

For at tone muskler, mens du er på din træner, skal du have modstanden sat temmelig høj. Dette vil lægge mere belastning på vores benmuskler og kan betyde, at du ikke kan træne så længe, som du gerne vil. Hvis du også prøver at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du skal træne som normalt under opvarmnings- og afkølingsfaserne, men mod slutningen af træningsfasen skal du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen. Vægttab

Den vigtige faktor her er den indsats, du lægger på. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Dette er faktisk det samme, som hvis du træner for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

Heart rate

Måling af hjerterytme

(hjerterefrekvens brystbælte)

Den mest nøjagtige måling af hjerterytmen opnås med et brystbælte. Pulsen måles af en hjerterefrekvensmodtager i kombination med et puls transmitterbælte. Præcis hjertermåling kræver, at elektroderne på transmitterbæltet er let fugtige og konstant rører huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingerne mindre nøjagtige.



WARNING

Hvis du har en pacemaker, skal du konsultere en læge, inden du bruger et hjerterytm brystbælte.



CAUTION

Hvis der er flere hjerterefrekvensmåleenheder ved siden af hinanden, skal du sørge for, at afstanden mellem dem er mindst 1,5 meter.

- Hvis der kun er en pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun en person med en sender er inden for transmissionsområdet.



NOTE

Brug ikke hjerterefrekvensbånd i kombination med håndpulssensorer.

- Bær altid pulsbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke hjerterefrekvensbæltet over dit tøj. Hvis du bærer hjerterefrekvensbæltet over dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand af 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises pulsen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. Polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig måling af hjerterytme.

Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, der kan forhindre nøjagtig måling af hjerterytme.

Maksimal hjerterefrekvens

(under træning)

Den maksimale hjerterytme er den højeste hjerterefrekvens, som en person med sikkerhed kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale hjerterefrekvens: $220 - \text{ALDER}$. Den maksimale hjerterytme varierer fra person til person.



WARNING

Sørg for, at du ikke overskrider din maksimale puls under din træning. Hvis du hører til en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

Nybegynder

50-60% af den maksimale hjerterefrekvens

Velegnet til begyndere, vægtagere, rekonvalesenter og personer, der ikke har trænet i lang tid. Træning mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Fremskreden

60-70% af den maksimale hjerterefrekvens

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og bevare konditionen. Træning mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Ekspert

70-80% af den maksimale hjerterefrekvens

Velegnet til de bedste mulige personer, der er vant til træning med lang holdbarhed

Brug

Justering af lodret sædeposition

Den lodrette sædeposition kan justeres ved at indstille sæderøret til den ønskede position. Med benet næsten lige skal fodbuen røre ved pedalen på det nederste punkt.

- Løft op og hold sæderørets justeringshåndtag til frigør fikseringssystemet.
- Flyt sæderøret til den ønskede position.
- Slip sæderørets justeringsknap.



WARNING

Justering af den vandrette sædeposition

Den vandrette sædeposition kan justeres ved at indstille sædet til den ønskede position.

- Løsn sædetilpasningsknappen.
- Flyt sædet til den ønskede position.
- Spænd sædejusteringsknappen.

Metric/ Imperial setting

Konsollen er indstillet i Metric (KM) -tilstand som standard, men det er muligt at indstille den til Imperial (Mile) -tilstand.

- Tryk på "Enter / Mode" -knappen og hold den nede, indtil konsollen genstarter (± 10 sekunder), inden udløserknappen.
- Konsol genstarter i "Imperial" -tilstand.

Udførelse af ovenstående trin for at konvertere til "Metric" -tilstand.



NOTE

Efter udskiftning af batterier, vil konsollen

indstilles automatisk i "Metric" -tilstand.

Hvor tit

Begynd med 5 minutters træningspas en gang dagligt og mål et tidspunkt omkring 2:30 til 2:45 i 500 m afstand. Række i et tempo, der holder vandet kontinuerligt cirkulerer mellem slag.

Fremskridt et par minutter mere hver dag, indtil du har det godt med 30-45 minutters træningstid 3 eller 4 gange om ugen.

Dette vil give aerobe udholdenhedsfordele, muskeltoner og tilstrækkelig kalorieforbrænding til at indgå i et vægttabsprogram.



WARNING

- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

Console (fig. E)



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 4 minutes.

Forklaring Displayfunktioner

RPM Display

- Viser faktisk hastighed i omdrejningstal i cifre (Rotationer pr minute)
- Viser faktisk hastighed i omdrejningstallet grafisk.

Program display

Speed

- Viser faktisk hastighed under træning i KM / H / MPH
- Range: 0.0 ~ 99.9
- Viser "AVG" gennemsnitshastighed, når du er i "Pause" mode.

START: Viser i træningstilstand.

PAUSE: vises i pausetilstand.

STOP: vises i stoptilstand.

Træningsvisning

- Viser hastighed i KPH / MPH, når et mål ikke er forudindstillet eller ikke program.
- Viser træningsinformation, når du er i Target eller program mode.

Time

- Uden at indstille målværdien tæller tiden.
- Når du indstiller målværdien, tælles tiden ned fra din målværdi til 0, og alarmer lyder eller blinker. (Under nedtællingen vises "Resterende")
- Range 0:00~99:59 / \pm 1:00



NOTE

Uden noget signal, der overføres til monitoren, stopper nedtællingen for tiden ikke, når konsollen er i "Start" -tilstand.

Watt

- Viser træning wattkraft under træning.
- Gennemsnit viser den gennemsnitlige værdi for din samlede træning.

Distance

- Uden at indstille målværdien tæller afstanden op. (KM/ ML)
- Når du indstiller målværdien, tælles afstanden fra din målværdi til 0, og alarmer lyder eller blinker. (Under nedtællingen vises "Resterende")
- Uden at der overføres noget signal til skærm i 4 sekunder under træning, STOP vil stoppe
- Range 0~9999.

Calories

- Uden at indstille målværdien tæller kalorieindhold op.
- Når du indstiller målværdien, tælles kalorier ned fra din målværdi til 0, og alarmer lyder eller blinker. (Under nedtællingen vises "Resterende")

Uden at der overføres noget signal til monitor i 4 sekunder under træning, vil kalorier STOP - Område 0 ~ 9999.

**NOTE**

Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinsk behandling

Hjerterytme

- Nuværende puls vises efter 6 sekunder, når detekteres af konsollen.
- Mål HR i procent (autoberegnet ud fra din alder, der er indstillet ved start af konsol)
- Forøg hastighed vil blinke, når målet er under 65%, når du er i Target HR-tilstand.
- Reducer hastigheden vil blinke, når målet er over 85%, når du er i Target HR-tilstand.

Forklaring af knapper**Start**

- Start din træning.
- Genoptag træning i pausetilstand.

Enter/ Mode

- Bekræft (mål) indstilling.
- Rul gennem menuen / valgbare indstillinger.
- Tryk på ENTER / MODE-tasten og hold den nede i 10 sekunder for at nulstille alle funktionsfigurer og switch-enheder.

Hold op

- Pause din træning, når du er i træningstilstand. - Stop din træning, når du er i pausetilstand.
- Tryk på STOP-tasten og hold den nede i 3 sekunder for at nulstille alle funktionstal.

Down

- Reducer værdien.
- Rul gennem programmer i indstillingsfunktion.
- Knappen har ingen funktion i træningstilstand.

Up

- Forøg værdien
- Rul gennem programmer i indstillingsfunktion.
- Knappen har ingen funktion i træningstilstand.

Program quick buttons

- Press Program quick button to enter default program setting fast.

Operation

Tænd
 - Tryk på en vilkårlig tast eller start pedalerne for at tænde for konsol når du er i dvaletilstand ..
 - Aldersfunktion blinker, når konsollen starter / er

Nulstil. Brug OP / NED-tasten til at indstille den rigtige aldersværdi og bekræft med ENTER / MODE-

**NOTE**

Det er vigtigt at indstille din aldersret til indbygning af hjertefrekvensfunktioner / -programmer.

Sluk

Uden at der sendes noget signal ind i skærmen i 4 minutter går monitoren automatisk i SLEEP-tilstand. (Aktive træningsdata vil gå tabt)

**WARNING**

Det anbefales at fjerne batterier, hvis udstyr ikke bruges i længere tid

Programs**Manual mode**

- Tryk på START-knappen til ved at starte din træning hurtigt uden andet forudindstillede mål. Alle tal tæller op.
- Tryk ENTER / MODE-knap én bande for at indstille mål TID. At gå for at indstille mål DISTANCE eller tre gange for at indstille målkALORIER.
- Brug OP / NED-tasterne til at indstille mål og bekræfte med MODE / ENTER. (resterende vises)
- Tryk på START-knappen til ved start din træning.

**NOTE**

- Kun et mål kan indstilles, de ikke-angivne mål skal bekræftes som "0" -mål.
- Når du indstiller et mål, afsluttes træningen, når målet er nået.
- Hvis der ikke er sat noget mål, fortsætter træningen, indtil brugeren afslutter træningen.

Interval tilpasset

En intervalltræning varierer i tilstanden "Træning" og "Rast"-tilstand og gentager dette et antal cykler.

- Tryk på ENTER / MODE for at bekræfte.
- Brug OP / NED-tasten til at justere varigheden af "Træning" i tid pr. Interval og bekræft med ENTER / MODE. (Standard er 30 sek.)
- Brug OP / NED-tasten til at justere varigheden "REST" i tid pr. Interval og bekræft med "Enter / MODE. (Standard er 30 sek.)
- Brug UP / DOWN-tasten til at justere "Interval" -tiderne i antal cykler og bekræft med "ENTER / MODE. (Standard er 12 cyklusser.)
- Tryk på "START" for at begynde din træning.
- 10 sekunder nedtælling vises før start.
- Når du er færdig med din træning, de 3 minutter. afkøling starter.
- Træningen stopper automatisk, når programmets slut er nået.

**NOTE**

Total træningstid tilpasses dine forudindstillede intervalindstillinger.

Target Time

- Tryk på ENTER / MODE for at bekræfte.
- Brug OP / NED-tasterne til at indstille din måltræningstid og bekræft med ENTER / MODE-knappen. (Standardindstilling 30:00 min)
- Tryk på START-knappen for at starte din træning.
- Træningen stopper automatisk, når målet er nået.

Target Distance

- Tryk på ENTER / MODE for at bekræfte.
- Brug OP / NED-tasterne til at indstille din måltræningsafstand og bekræft med ENTER / MODE-knappen. (Standardindstilling 16,0 KM / 10ML)
- Tryk på START-knappen for at starte din træning.
- Træningen stopper automatisk, når målet er nået.

Target Calories

- Tryk på ENTER / MODE for at bekræfte.
- Brug OP / NED-tasterne til at indstille dine mål-træningskalorier og bekræft med ENTER / MODE-knappen.
- Tryk på START-knappen for at starte din træning.
- Træningen stopper automatisk, når målet er nået.

Mål HR

En mål HR-træning vil bede dig om at træne ved 65% ~ 85% eller din maksimale hjertefrekvens.

Din maksimale hjertefrekvens er fast: 220 - Alder.
(MÅLRANGE ER IKKE JUSTERBARE)

- Tryk på ENTER / MODE for at bekræfte.
- Tryk ENTER / MODE-knap én gang for at indstille mål TID. To gange for at indstille mål DISTANCE eller tre gange for at indstille mål KALORIER.
- Brug OP / NED-tasterne til at indstille mål og bekræfte med MODE / ENTER. (resterende vises)
- Tryk på START-knappen for at starte din træning.
- Træningen stopper automatisk, når målet er nået.



NOTE

- Kun et mål kan indstilles, de ikke-angivne mål skal bekræftes som "0" -mål.
- Når du indstiller et mål, afsluttes træningen, når målet er nået.
- Hvis der ikke er sat noget mål, fortsætter træningen, indtil brugeren afslutter træningen.

20 ~ 10

Dette er et intervallprogram, se "Interval Custom" for indstilling af detaljer.

- **Standard træningstid:** - 20 Seconds
- **Standard hviletid:** - 10 seconds
- **Standard cyklustider:** 8

10 ~ 20

Dette er et intervall program, se "Interval Custom" for indstilling af detaljer.

- Standard træningstid: - 10 Seconds
- Standard hviletid: - 20 seconds
- Standard cyklustider: 8

10 ~ 50

Dette er et intervall program, se "Interval Custom" for indstilling af detaljer.

- **Standard træningstid:** - 10 Seconds
- **Standard hviletid:** - 50 seconds
- **Standard cyklustider:** 8

60 ~ 90

Dette er et intervall program, se "Interval Custom" for indstilling af detaljer.

- **Standard træningstid:** - 60 Seconds
- **Standard hviletid:** - 90 seconds
- **Standard cyklustider:** 12

8 km / 5 mil

Dette er et målafstandsprogram, se "Målafstand" for indstilling af detaljer.

- Standard øvelsesafstand 8KM / 5ML

Fejlfinding:

- Når displayet på LCD er svagt, betyder det, at batterierne skal udskiftes.
- Hvis der ikke er noget signal, når du pedaler, skal du kontrollere, om kablet er godt tilsluttet.



NOTE

- Når stop træning i 4 minutter, er hovedskærmen slukket. • Hvis computeren vises unormalt, bedes du venligst sæt batterierne i, og prøv igen.

Garanti

Garantibetingelser

Forbrugeren har ret til den gældende lovgivning rettigheder anført i den nationale lovgivning om handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø, der er godkendt af Tunturi New Fitness BV til det pågældende udstyr. Det produktspecifikke godkendte miljø er angivet i brugervejledningen, der leveres sammen med dit udstyr.

Garantibetingelser

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen.

Garantibetingelser kan variere per land, så kontakt din lokale forhandler for garantibetingelserne.

Garantidækning

Tunturi New Fitness må under ingen omstændigheder BV eller Tunturi-distributøren hæfte i kraft af denne garanti eller på anden måde for specielle, indirekte, sekundære eller følgeskader af enhver art, der opstår som følge af brug eller manglende evne til at bruge dette udstyr.

Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker produktionsfejl i fitnessudstyret, som oprindeligt var pakket af Tunturi

Ny Fitness BV. Garantien gælder kun under betingelser for normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i brugermanualen og forudsat, at

Tunturi New Fitness BVs instruktioner om installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for mangler på grund af årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den originale køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien gælder ikke for fitnessudstyr eller komponenter, der er ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Mangler, der skyldes normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader, der opstår under lastning eller transport, dækkes ikke.

Garantien dækker ikke lyd eller støj, der udsendes under brug, hvor disse ikke i væsentlig grad hindrer brugen af udstyret, og hvor de ikke er forårsaget af en fejl i udstyret.

Garantien dækker ikke mangler, der opstår som følge af manglende periodisk vedligeholdelse, som beskrevet i brugermanualen til produktet. Derudover dækker garantien ikke defekter, der opstår som følge af brug og opbevaring i et uegnede miljø som beskrevet i brugermanualen, som skal være indendørs, tør, støv og kornfri og inden for et temperaturområde fra + 15 ° C til + 35 ° C. Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter såsom rengøring, smøring og normale justeringer af dele eller installation

procedurer, som kunderne selv kan udføre, f.eks. skift af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver demontering / genmontering af fitnessudstyret.

Garantireparationer, der udføres af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter, dækkes ikke.

Manglende overholdelse af instruktionerne i brugermanualen annullerer produktets garanti.
Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke genkalibrering, når det samles, bruges og serviceres i henhold til instruktionerne.

**WARNING**

- Brug ikke opløsningsmidler til rengøring af udstyret.
- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Kontroller regelmæssigt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør om nødvendigt samlingerne.

Replacing the batteries (fig. F)

Konsollen er udstyret med 2 AA-batterier bag på konsollen.

- Fjern dækslet.
- Fjern de gamle batterier.
- Indsæt de nye batterier. Sørg for, at batterierne stemmer overens med (+) og (-) polaritetsmarkeringerne.
- Monter dækslet.

Fejlfinding

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der opstå fejl og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det unødvendigt at tage hele enheden med til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt at udskifte den defekte del.

Hvis udstyret ikke fungerer korrekt under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Angiv altid dit udstyrs model og serienummer. Angiv også arten af problemet, betingelserne for brug og købsdato.

Hvis du har brug for reservedele, skal du altid give modellen, serienummeret til dit udstyr og reservedels nummeret for den del, du har brug for. Reservedels listen er bagerst i denne manual. Brug kun reservedele, der er nævnt i reservedels listen.

Transport og opbevaring**WARNING**

Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et robust greb ved styret. Vip forsiden af udstyret for at løfte bagsiden af udstyret på hjulene. Flyt udstyret, og læg udstyret forsigtigt ned. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Flyt udstyret omhyggeligt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.

Additional information

Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	125 49,2
Width	cm inch	51 20
Height	cm inch	147 57.9
Weight	kg lbs	71 156.4
Max. user weight	kg lbs	165 363
Battery size	2pcs	AA

Erklæring fra producenten

Tunturi New Fitness BV erklærer, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver: EN 957 (HB), 89/336 / EØF. Produktet bærer derfor CE-mærket. 01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederlandene

Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Luft Standfahrrad	26
Warnhinweise zur Sicherheit.....	26
Beschreibung (Abb. A)	27
Verpackungsinhalt (Abb. B & C)	27
Zusammenbau (Abb. D)	27
Trainings.....	27
Trainings	27
Trainingsanleitung	28
Herzfrequenz	28
Gebrauch.....	29
Metrische/Imperiale Einstellung	29
Konsole (Abb. E).....	29
Erläuterung der Anzeigefunktionen	30
Erläuterung der Schalter	30
Bedienung	31
Programme	31
Reinigung und Wartung.....	32
Erneuerung der Batterien (Fig F)	32
Störungen und Fehlfunktionen	32
Transport und Lagerung.....	33
Zusätzliche Informationen	33
Technische Daten	33
Garantie	33
Herstellererklärung.....	34
Haftungsausschluss	34

Luft Standfahrrad

Willkommen in der Welt von Tunturi!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder und Rudergeräte an. 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

Wichtige sicherheitshinweise

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

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 165 kg (363 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Beschreibung (Abb. A)

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

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.

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.

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 Herz-Kreislaufsystem 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.

Trainingsanleitung

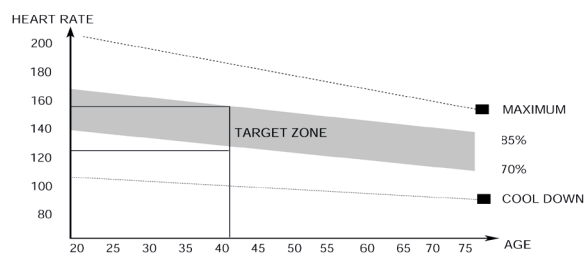
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

Die Trainings-Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.

Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich,

Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

Muskelformung

Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnesstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.

Herzfrequenz

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, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.



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 1,5 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

- 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 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.

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.

Fortgeschritten 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.

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



HINWEIS

- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie

alle Stützfüße vollständig Eindreihen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sattelrohrs in die gewünschte Position angepasst werden. Bei fast gestrecktem Bein muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren.

- Heben Sie den Sattelrohr-Einstellgriff an und halten Sie ihn fest, um das Fixiersystem zu lösen.
- Bewegen Sie das Sattelrohr in die gewünschte Position.
- Geben Sie den Sattelrohr-Einstellknopf frei.



WARNUNG

- Stellen Sie sicher, dass das Sitzrohr fixiert ist. Versuchen Sie dazu das Sitzrohr vor dem Einsetzen nach unten zu schieben.

Einstellen der horizontalen Sitzposition

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

- Lösen Sie den Sitzeinstellknopf.
- Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position..
- Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf an.

Metrische/Imperiale Einstellung

Die Konsole ist standardmäßig in den metrischen Modus (KM) eingestellt, es ist jedoch möglich, sie in den imperialen Modus (Meilen) umzuschalten.

- Drücken und halten Sie die Taste „Mode/Enter“ gedrückt, bis die Konsole neu startet (± 10 Sekunden). Lassen Sie die Taste dann los.
- Die Konsole fährt im Modus „Imperial“ neu hoch.
- Wiederholen Sie die oben aufgeführten Schritte für eine Konvertierung in den Modus „Metrisch“.



HINWEIS

- Nach dem Wiedereinsetzen der Batterie befindet sich die Konsole automatisch im Modus „Metrisch“.

Konsole (Abb. E)



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.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.



HINWEIS

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Drehzahlanzeige (U/MIN)

- Zeigt die Istdrehzahl in U/MIN (Umdrehungen pro Minute) als Zahlenwert an
- Stellt die Istdrehzahl in U/MIN grafisch dar.

Programmanzeige

Geschwindigkeit

- Zeigt die Istgeschwindigkeit während der Trainingseinheit in KM/H / MPH an
- Bereich: 0.0 ~ 99,9
- Zeigt die durchschnittliche Geschwindigkeit „AVG“ im Modus „Pause“ an.

START : Wird im Trainingsmodus angezeigt.

PAUSE : Wird im Pause-Modus angezeigt.

STOP : Wird im Stopp-Modus angezeigt.

Trainingsanzeige

- Zeigt die Geschwindigkeit in KPH /MPH an, wenn kein Ziel oder Programm voreingestellt ist.
- Zeigt Trainingsinformationen im Ziel- oder Programm-Modus an.

Zeit

- Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Zielwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Bereich: 0:00~99:59 /± 1:00



HINWEIS

- Ohne ein Signal, das an den Monitor übertragen wird, stoppt der Zeitcountdown nicht, wenn sich die Konsole im Modus „Start“ befindet.

Watt

- Zeigt die Trainings-Wattleistung während der jeweiligen Trainingseinheit an.
- AVG zeigt den Mittelwert für Ihr Gesamttraining an.

Entfernung

- Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Distanz summiert.
- Wenn ein Zielwert eingestellt ist, wird die Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt und ein Alarm ertönt oder blinkt. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Wird während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übermittelt, STOPPT die Entfernungsmessung
- Bereich: 0~9999.

Kalorien

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien summiert.
- Wenn ein Zielwert eingestellt ist, werden die Kalorien vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt oder blinkt ein Alarm. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Wird während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übermittelt, STOPPT die Kalorienmessung
- Bereich: 0~9999.



HINWEIS

- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden

Herzfrequenz

- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- Zielherzfrequenz in Prozent (wird automatisch anhand Ihres Alters, das beim Konsolenstart festgelegt wurde, berechnet)
- „Increase Speed“ (Geschwindigkeit erhöhen) wird angezeigt, wenn das Ziel im Zielherzfrequenz-Modus unter 65 % liegt.
- „Decrease Speed“ (Geschwindigkeit verringern) blinkt, wenn das Ziel im Zielherzfrequenz-Modus über 85 % liegt.

Erläuterung der Schalter

START

- Startet Ihr Training.
- Im Pause-Modus wird hiermit Ihr Training wieder aufgenommen.

MODE/ENTER

- Bestätigen der (Ziel-)Einstellung.
- Scrollen Sie durch die Menüoptionen/Wählbaren Optionen.
- Drücken Sie die Taste MODE/ENTER und halten Sie sie 10 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte und Schaltereinheiten zurückzusetzen.

STOP

- Unterbricht Ihr Training, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden.
- Stoppt Ihr Training, wenn Sie sich im Pause-Modus befinden.
- Drücken Sie die STOPP-Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte zurückzusetzen

DOWN

- Verringert den Wert.
- Scrollen Sie im Einstellungsmodus durch die Programme.
- Im Trainingsmodus ist dieser Taste keine Funktion zugeordnet.

UP

- Erhöht den Wert.
- Scrollen Sie im Einstellungsmodus durch die Programme.
- Im Trainingsmodus ist dieser Taste keine Funktion zugeordnet.

Programmkurzwahltasten

- Drücken Sie auf die Programmkurzwahltaste, um die Standard-Programmeinstellungen schnell aufzurufen.

Bedienung**Einschalten**

- Drücken Sie auf eine beliebige Taste oder beginnen Sie zu treten, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Die Altersfunktion blinkt, wenn die Konsole hochfährt/zurückgesetzt wird. Legen Sie den richtigen Alterswert mit der Taste UP/DOWN fest und bestätigen Sie Ihre Einstellung mit der Taste MODE/ENTER.

**HINWEIS**

- Für die integrierten Herzfrequenzfunktionen/-programme ist es wichtig, dass Sie Ihr Alter korrekt eingeben.

Ausschalten

Wenn vier Minuten lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP). (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

**WARNUNG**

- Es wird empfohlen, die Batterien zu entnehmen, wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird.

Programme**Manueller Modus**

- Drücken Sie die Taste „START“, um das Training ohne weitere Zielvoreinstellungen zu beginnen. Alle Werte werden hochgezählt.
- Drücken Sie die Taste MODE/ENTER einmal zum Festlegen des ZEITZIELS. Zweimal zum Festlegen des ENTFERNUNGSZIELS oder dreimal zum Festlegen des KALORIENZIELS.
- Legen Sie das Ziel mithilfe der Tasten UP/DOWN fest und bestätigen Sie die Eingabe mit MODE/ENTER. („Remaining“ (Verbleibend) wird angezeigt)
- Drücken Sie die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.

**HINWEIS**

- Es kann nur ein Ziel festgelegt werden. Nicht festgelegte Ziele sollten als „0“-Ziel bestätigt werden.
- Wenn ein Ziel festgelegt ist, endet das Training, wenn das Ziel erreicht ist.
- Ist kein Ziel festgelegt, wird das Training fortgesetzt, bis es der Benutzer beendet.

Intervall - benutzerdefiniert

Ein Intervalltraining variiert je nach Modus - „Training“ und „Ruhe“. Er wird die hier angegebene Anzahl an Zyklen wiederholt.

- Drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Stellen Sie die Dauer des „Trainings“ in Zeit pro Intervall mit der Taste UP/DOWN ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit MODE/ENTER. (Der Standard ist 30 s)
- Verwenden Sie die Taste UP/DOWN zum Einstellen der „RUHE“-Dauer in Zeit pro Intervall. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit MODE/ENTER. (Der Standard ist 30 s)
- Verwenden Sie die Taste UP/DOWN zum Einstellen der „Intervall“-Zeiten in Anzahl Zyklen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit MODE/ENTER. (Der Standard ist 12 Zyklen.)
- Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen.
- Vor dem Start wird ein 10-sekündiger Countdown eingeblendet.
- Nach Beendigung Ihres Trainings beginnt die Abkühlphase von 3 Minuten.
- Das Training stoppt automatisch bei Erreichen des Programmendes.

**HINWEIS**

- Gesamte Trainingszeit, wird an Ihre Intervall-Voreinstellungen angepasst.

Zeitziel

- Drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Legen Sie das Trainings-Zeitziel mit den Tasten UP/DOWN fest. Bestätigen Sie die Eingabe mit MODE/ENTER. (Die Standardeinstellung ist 30:00 Minuten)
- Drücken Sie die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
- Das Training stoppt automatisch nach Erreichen des Trainingsziels.

Entfernungsziel

- Drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Legen Sie das Trainings-Entfernungsziel mit den Tasten UP/DOWN fest. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Taste MODE/ENTER. (Die Standardeinstellung ist 16,0 KM/ 10 ML)
- Drücken Sie die Taste START, um das Training zu starten.
- Das Training stoppt automatisch nach Erreichen des Trainingsziels.

Kalorienziel

- Drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Legen Sie das Trainings-Kalorienziel mit den Tasten UP/DOWN fest. Bestätigen Sie die Eingabe mit MODE/ENTER.
- Drücken Sie die Taste „S TART“, um mit dem Training zu beginnen.
- Das Training stoppt automatisch nach Erreichen des Trainingsziels.

Zielherzfrequenz

Beim Zielherzfrequenz-Training werden Sie aufgefordert, bei 65 %~85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren.

Ihre maximale Herzfrequenz ist festgelegt als: 220 - Alter.

(DER ZIELBEREICH IST NICHT EINSTELLBAR)

- Drücken Sie zur Bestätigung auf MODE/ENTER.
- Drücken Sie einmal auf die Taste MODE/ENTER, um das Zeitziel festzulegen. Zweimal zum Festlegen des ENTFERNUNGSZIELS oder dreimal zum Festlegen des KALORIENZIELS.
- Legen Sie das Ziel mithilfe der Tasten UP/DOWN fest und bestätigen Sie die Eingabe mit MODE/ENTER. („Remaining“ (Verbleibend) wird angezeigt)
- Drücken Sie die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
- Das Training stoppt automatisch nach Erreichen des Trainingsziels.



HINWEIS

- Es kann nur ein Ziel festgelegt werden. Nicht festgelegte Ziele sollten als „0“-Ziel bestätigt werden.
- Wenn ein Ziel festgelegt ist, endet das Training, wenn der Sollwert erreicht ist.
- Wird kein Ziel festgelegt, wird das Training fortgesetzt, bis der Benutzer es beendet.

20~10

Dies ist ein Intervallprogramm, Einzelheiten zur Einstellung finden Sie unter „Intervall - Benutzerdefiniert“.

- Standard-Trainingszeit: 20 Sekunden
- Standard-Ruhezeit : 10 Sekunden
- Standard-Zykluszeiten : 8

20~10

Dies ist ein Intervallprogramm, Einzelheiten zur Einstellung finden Sie unter „Intervall - Benutzerdefiniert“.

- Standard-Trainingszeit: 10 Sekunden
- Standard-Ruhezeit : 20 Sekunden
- Standard-Zykluszeiten : 8

10~50

Dies ist ein Intervallprogramm, Einzelheiten zur Einstellung finden Sie unter „Intervall - Benutzerdefiniert“.

- Standard-Trainingszeit: 10 Sekunden
- Standard-Ruhezeit : 50 Sekunden
- Standard-Zykluszeiten : 8

60~90

Dies ist ein Intervallprogramm, Einzelheiten zur Einstellung finden Sie unter „Intervall - Benutzerdefiniert“.

- Standard-Trainingszeit: 60 Sekunden
- Standard-Ruhezeit : 90 Sekunden
- Standard-Zykluszeiten : 12

8 KM/5 MEILEN

Dies ist ein Entfernungsziel-Programm, Einzelheiten zur Einstellung finden Sie unter „Intervall - Benutzerdefiniert“.

- Standard-Trainingsentfernung 8 KM/5 ML

Reinigung und Wartung

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengesetzt, verwendet und gewartet wird.



WARNUNG

- Entfernen Sie vor der Reinigung und Wartung den Adapter.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.

Erneuerung der Batterien (Abb. F)

Die Konsole hat hinten 2 AA-Batterien.

- Entfernen Sie die Abdeckung.
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
- Bringen Sie die Abdeckung an.

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.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Fehlersuche:

- Wenn die LCD-Anzeige verdunkelt ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- Wenn Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

**HINWEIS**

- Der Hauptbildschirm wird vier Minuten nach einem Trainingstopp ausgeschaltet.
- Wenn der Computer ungewöhnliche Dinge anzeigt, legen Sie die Batterien bitte erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

Transport und Lagerung**WARNUNG**

- Entfernen Sie vor dem Transport und der Lagerung den Adapter.
 - Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- 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.
 - 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.
 - Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Zusätzliche Informationen**Verpackungsentsorgung**

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgten Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

Entsorgung am ende der Lebensdauer

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	125 49,2
Breite	cm inch	51 20
Körpergröße	cm inch	147 57.9
Gewicht	kg lbs	71 156.4
Max. Benutzergewicht	kg lbs	165 363
Batteriegröße		AA

Garantie**Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.****Garantiebedingungen**

Der Käufer ist berechtigt die den Handel mit Konsumgütern betreffenden gesetzlichen Rechte gemäß der nationalen Gesetzgebung in Anwendung zu bringen. Diese Rechte werden durch die Garantie nicht eingeschränkt. Bedingungen zu ersetzen. Die Eigentümer-Garantie gilt nur dann, wenn das Gerät in einer für entsprechende Geräte der Tunturi New Fitness BV zugelassenen Anwendungsumgebung verwendet wird. Die für das Gerät zugelassene Anwendungsumgebung wird in der Bedienungsanleitung des Geräts genannt.

Garantiedauer

Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

Garantieumfang

Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

Einschränkungen der garantie

Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung. Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Herstellereklärung

Tunturi New 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.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Aérien vélo vertical.....	35
Avertissements de sécurité.....	35
Description (fig. A)	36
Contenu de l'emballage (Fig. B & C)	36
Assemblage (Fig. D)	36
Exercices.....	36
Instructions d'entraînement	36
Fréquence cardiaque	37
Usage.....	38
Réglage système métrique/anglo-saxon	38
Explication des fonctions à l'écran	38
Explication des boutons	39
Fonctionnement	39
Programmes	39
Nettoyage et maintenance.....	41
Remplacement des piles (Fig F)	41
Défauts et dysfonctionnements	41
Transport et rangement.....	41
Informations supplémentaires	41
Données techniques.....	42
Garantie.....	42
Déclaration du fabricant.....	42
Limite de responsabilité.....	42

Aérien 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 accessoires. 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

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

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 normaux 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 165 kg (363 lbs).
 - N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Description (fig. A)

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

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.

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 aérobie 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.

Instructions d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le

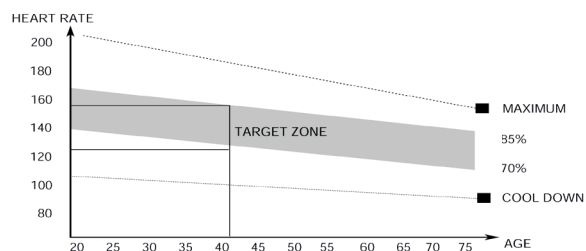
risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle.

Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraînement. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que

les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

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

- 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.

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.

- Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
- 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 verticale du siège

La position verticale du siège peut être réglée en mettant le siège dans la position requise. La jambe presque droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale à son point le plus bas.

- Soulevez et maintenez la poignée de réglage du siège afin de libérer le système de fixation.
- Déplacez le siège dans la position requise.
- Libérez le bouton de réglage du siège.



AVERTISSEMENT

- Assurez-vous que le siège est fixé en essayant de le faire glisser vers le bas avant de s'asseoir.

Réglage de la position horizontale de la selle

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

- Desserrez le bouton de réglage de la selle.
- Amenez la selle à la position requise.
- Serrez le bouton de réglage de la selle.

Réglage système métrique/anglo-saxon

Par défaut, la console utilise le système métrique (km) mais il est possible de basculer sur le système anglo-saxon (mille).

- Appuyez de façon prolongée sur le bouton « Entrée/Mode » jusqu'à ce que la console redémarré (± 10 secondes).
- La console redémarrera en système anglo-saxon.
- Répétez les étapes ci-dessus pour revenir au système métrique.



REMARQUE

- Après avoir remplacé les piles, la console utilisera automatiquement le système métrique.

Explication des fonctions à l'écran

Affichage de la vitesse de rotation

- Affiche la vitesse réelle en tours par minute sous forme de chiffres (rotations par minute)
- Affiche la vitesse réelle en tours par minute sous forme graphique.

Écran programme

Vitesse

- Affiche la vitesse réelle pendant l'exercice en km/h/ mph
- Plage : 0.0 ~ 99.9
- Affiche la vitesse moyenne « moy » en mode « Pause ».

DÉMARRER : S'affiche en mode entraînement.

PAUSE : S'affiche en mode pause.

ARRÊT : S'affiche en mode arrêt.

Affichage de l'entraînement

- Affiche la vitesse en km/h/mpH lorsqu'aucun objectif, ni programme n'est prédéfini.
- Affiche les informations relatives à l'entraînement en mode objectif ou programme.

Durée

- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, le temps est compté à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Plage 0:00~99:59 / \pm 1:00



REMARQUE

- Si aucun signal n'est transmis au moniteur, le compte à rebours du temps ne s'arrête pas lorsque la console est en mode « Démarrer ».

Watt

- Affiche la puissance en watts de l'entraînement pendant une séance.
- Moy affiche la valeur moyenne du total de votre entraînement.

Distance

- La distance parcourue est additionnée sans définir de valeur cible. (KM/ML)
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- La distance s'arrête si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0~9999.

Calories

- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, les calories sont comptées à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Les calories s'arrêtent si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0~9999.

**REMARQUE**

- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

Rythme cardiaque

- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.
- Objectif HR en pourcentage (calculé automatiquement en fonction de votre âge qui a été défini au démarrage de la console)
- En mode Objectif HR, Augmenter la vitesse clignote lorsque l'objectif est inférieur à 65 %.
- En mode Objectif HR, Diminuer la vitesse clignote lorsque l'objectif est supérieur à 85 %.

Explication des boutons**Démarrer**

- Commencer votre entraînement.
- Reprendre l'entraînement en mode Pause.

Entrée/Mode

- Confirmer le réglage (objectif).
- Faire défiler le menu/les options qui peuvent être sélectionnées.
- Maintenez la touche ENTRÉE/MODE enfoncée pendant 10 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions et changer les unités.

Arrêt

- Met l'entraînement en pause en mode entraînement.
- Met l'entraînement à l'arrêt en mode pause.
- Maintenez la touche ARRÊT enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions.

Bas

- Diminue la valeur.
- Faire défiler les programmes en mode réglage.
- Le bouton n'a aucune fonction en mode entraînement.

Haut

- Augmente la valeur.
- Faire défiler les programmes en mode réglage.
- Le bouton n'a aucune fonction en mode entraînement.

Boutons programme rapide

- Appuyez sur le bouton programme rapide pour ouvrir rapidement le réglage par défaut du programme.

Fonctionnement**Marche**

- Appuyez sur une touche ou commencez à pédaler pour mettre en marche la console en mode veille.
- La fonction âge clignote lorsque la console démarre ou est réinitialisée. Corrigez la valeur de l'âge à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE.

**REMARQUE**

- Bien définir l'âge est important pour les fonctions/programmes intégrés de rythme cardiaque.

Mettre hors tension

Le moniteur passe automatiquement en mode VEILLE si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

**AVERTISSEMENT**

- Il est conseillé de retirer les piles si l'équipement ne va pas être utilisé pendant une longue période.

Programmes**Mode manuel**

- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer rapidement votre entraînement sans avoir prédéfini des objectifs. Tous les nombres s'additionneront.

- Appuyez une fois sur le bouton ENTRÉE/MODE pour régler la DURÉE cible. Deux fois pour régler la DISTANCE ou trois fois pour régler les CALORIES.
- Régler l'objectif à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec MODE/ENTRÉE. (Le reste continuera à s'afficher)
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.



REMARQUE

- Un seul objectif peut être défini ; les objectifs non définis doivent être confirmés en tant qu'objectif cible « 0 ».
- L'entraînement s'achève lorsque l'objectif défini est atteint.
- L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin si aucun objectif n'est défini.

Intervalle personnalisé

Un entraînement à intervalles comporte un mode « exercice » et un mode « repos », et enchaînera cela pendant plusieurs cycles.

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Ajustez la durée de « l'exercice » en temps par intervalle à l'aide des touches HAUT/BAS, et confirmez avec ENTRÉE/MODE. (La durée par défaut est de 30 secondes.)
- Ajustez la durée du « repos » en temps par intervalle à l'aide des touches HAUT/BAS, et confirmez avec ENTRÉE/MODE. (La durée par défaut est de 30 secondes.)
- Ajustez le nombre « d'intervalles » en nombre de cycles à l'aide des touches HAUT/BAS, et confirmez avec ENTRÉE/MODE. (Le nombre de cycles par défaut est 12.)
- Appuyez sur DÉMARRER pour commencer l'entraînement.
- Un compte à rebours de 10 secondes apparaît avant le début.
- À la fin de votre entraînement, le refroidissement de 3 min commence.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque la fin du programme est atteinte.



REMARQUE

- La durée totale de l'entraînement s'ajustera à vos préreglages d'intervalles.

Durée cible

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Réglez la durée de votre entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE. (Le réglage par défaut est 30:00 min)
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Distance ciblée

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Réglez la distance de votre entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE. (Le réglage par défaut est 16,0 km/10 ML)
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Calories ciblées

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Réglez les calories de votre entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec le bouton ENTRÉE/MODE.
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.

Objectif HR

Un entraînement à objectif HR vous invitera à travailler à 65 %~85 % ou à votre rythme cardiaque maximum. Votre rythme cardiaque maximum est fixé comme suit : 220 - âge.

(LA PLAGE CIBLE N'EST PAS RÉGLABLE)

- Appuyez sur ENTRÉE/MODE pour confirmer.
- Appuyez une fois sur le bouton ENTRÉE/MODE pour régler la DURÉE cible. Deux fois pour régler la DISTANCE ou trois fois pour régler les CALORIES.
- Régler l'objectif à l'aide des touches HAUT/BAS et confirmez avec MODE/ENTRÉE. (Le reste continuera à s'afficher)
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer votre entraînement.
- L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif est atteint.



REMARQUE

- Un seul objectif peut être défini ; les objectifs non définis doivent être confirmés en tant qu'objectif cible « 0 ».
- L'entraînement s'achève lorsque l'objectif défini est atteint.
- L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin si aucun objectif n'est défini.

20~10

C'est un programme à intervalles. Voir « Intervalle personnalisé » pour les réglages.

- Durée par défaut de l'exercice : 20 secondes
- Durée par défaut du repos : 10 secondes
- Durée par défaut du cycle : 8

10~20

C'est un programme à intervalles. Voir « Intervalle personnalisé » pour les réglages.

- Durée par défaut de l'exercice : 10 secondes
- Durée par défaut du repos : 20 secondes
- Durée par défaut du cycle : 8

10~50

C'est un programme à intervalles. Voir « Intervalle personnalisé » pour les réglages.

- Durée par défaut de l'exercice : 10 secondes
- Durée par défaut du repos : 50 secondes
- Durée par défaut du cycle : 8

60~90

C'est un programme à intervalles. Voir « Intervalle personnalisé » pour les réglages.

- Durée par défaut de l'exercice : 60 secondes
- Durée par défaut du repos : 90 secondes
- Durée par défaut du cycle : 12

8KM/5 MILE

C'est un programme ciblant une distance. Voir « Distance ciblée » pour les réglages.

- Distance par défaut de l'exercice : 8 km/5 miles

Nettoyage et maintenance

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale. L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

**AVERTISSEMENT**

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez l'adaptateur.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.

Remplacement des piles (fig. F)

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière.

- Retirez le cache.
- Retirez les piles usagées.
- Insérez les nouvelles piles. Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-). Montez le cache.

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.

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- 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.

Résolution des pannes :

- Les piles doivent être changées lorsque l'affichage LCD devient sombre. Vérifier que le câble est bien branché s'il n'y a aucun signal lorsque vous pédalez.

**NOTE**

- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'affichage de l'ordinateur n'est pas normal, veuillez réinstaller les piles et réessayer.

Transport et rangement

**AVERTISSEMENT**

- - Avant le transport et le stockage, retirez l'adaptateur.
- - Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- 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.
- 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.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Informations supplémentaires

Élimination des emballages

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	125 49,2
Largeur	cm inch	51 20
Hauteur	cm inch	147 57.9
Poids	kg lbs	71 156.4
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	165 363
Taille de pile		AA

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

Le consommateur dispose des droits légaux accordés par la législation nationale applicable au commerce des produits de consommation courante et cette garantie ne limite ces droits en aucun cas. La « Garantie du propriétaire » est valable uniquement si l'équipement est utilisé dans l'environnement correspondant à celui déterminé par Tunturi New Fitness BV. L'environnement d'utilisation de chaque appareil est mentionné dans le mode d'emploi fourni avec l'appareil en question.

Conditions de garantie

Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

Étendue de la garantie

En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions

de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indépendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.

La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement. La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par exemple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

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.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

Nederlands

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

Inhoud

Lucht fietstrainer	43
Veiligheidswaarschuwingen.....	43
Beschrijving (fig. A)	44
Inhoud van de verpakking (Fig. B&C)	44
Assemblage (Fig. D)	44
Trainingen	44
Instructies	44
Gebruik.....	46
Instellingen - metriek/imperiaal	46
Console (fig. E)	46
Uitleg van de displayfuncties	46
Uitleg van de knoppen	47
Bediening	47
Programma's	47
Reiniging en onderhoud	49
Vervangen van de batterijen (Fig. F)	49
Defecten en storingen	49
Transport en opslag	49
Aanvullende informatie	49
Technische gegevens	50
Garantie	50
Verklaring van de fabrikant.....	50
Disclaimer	50

Lucht 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 accessoires. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

Veiligheidswaarschuwingen



WAARSCHUWING

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



WAARSCHUWING

- Hartslag-bewakingssystemen 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 165 kg (363 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Beschrijving (fig. A)

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

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.

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.

Instructies

Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

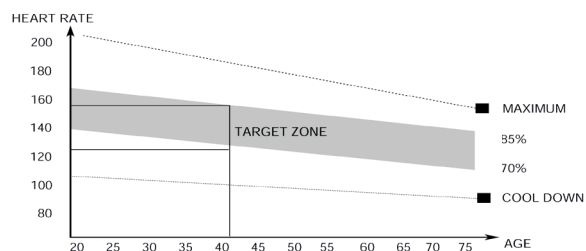
De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spier-letsel verminderd. Wij raden u aan enkele stretch oefeningen te doen, zoals hieronder beschreven. Houd elke stretch oefening ongeveer 30 seconden vol. Forceer uw spieren niet bij het stretchen. STOP als het pijn doet

De training fase

Dit is de fase waarin u de meeste inspanning levert. Na regelmatig gebruik worden de spieren in uw benen flexibeler. Het is in deze fase zeer belangrijk dat u

een gelijkmatig tempo aanhoudt. De snelheid moet voldoende zijn om uw hartslag te laten stijgen naar de doel zone die in de onderstaande grafiek te zien is.



Deze fase moet minimaal 12 minuten duren, maar de meeste mensen beginnen met ongeveer 15-20 minuten.

De cooling down

In deze fase ontspant u uw cardiovasculaire systeem en spieren. Dit is een herhaling van de warming-up training. Verlaag dus uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen. Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

Spierversteviging

Als u uw spieren wilt verstevigen met behulp van dit fitnessapparaat, stelt u de weerstand in op hoog. Zo komt er meer spanning op uw beenspieren. Mogelijk kunt u niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, moet u het trainingsprogramma aanpassen. Tijdens de warming-up en cooling-down traint u zoals normaal, maar tegen het eind van de trainingsfase verhoogt u de weerstand zodat uw benen harder moeten werken. Verlaag hierbij de snelheid zodat uw hartslag in de doelzone blijft.

Gewichtverlies

Hierbij is het van belang hoeveel inspanning u levert. Hoe harder en langer u werkt, hoe meer calorieën u verbrandt. In feite is dit hetzelfde als wanneer u zou trainen om uw conditie te verbeteren. Het doel is alleen anders.

Hartslagmeting (hartslagborstband)

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige 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

- 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 - LEEFTIJD. 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.

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.

- Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
- 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.

De verticale positie van het zadel aanpassen

U kunt de verticale positie van het zadel aanpassen door de steun op de juiste hoogte te zetten. Uw been moet bijna gestrekt zijn en de bal van uw voet moet het pedaal raken wanneer het pedaal op het laagste punt staat.

- Trek de hendel van de zadelsteun omhoog om het bevestigingssysteem te deblokken.
- Schuif de zadelsteun naar de juiste hoogte.
- Laat de knop van de zadelsteun los.



WAARSCHUWING

- controleer voordat u gaat zitten of het zadel vast zit, door te proberen dit omlaag te duwen.

Afstellen van de horizontale zadelpositie

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

- Draai de stelknop voor het zadel los.
- Zet het zadel in de gewenste positie.
- Draai de stelknop voor het zadel vast.

Instellingen - metriek/imperiaal

De console staat standaard op metriek (km), maar kan ook op imperiaal (mijl) worden ingesteld.

- Houd de knop Enter/Modus ingedrukt totdat de console opnieuw opstart (ongeveer 10 seconden), voordat u de knop loslaat.
- De console start nu in de modus Imperiaal.
- Herhaal de bovenstaande stappen om terug te keren naar de modus Metriek.



OPMERKING

- Na vervanging van de accu's start de console automatisch in de modus Metriek.

Console (fig. E)



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.
- Raak de display alleen met uw vingertop aan. Raak de display niet aan met uw nagels of een scherp voorwerp.



LET OP

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.

Uitleg van de displayfuncties

Weergave RPM

- U ziet de feitelijke snelheid - RPM (rotaties per minuut) in cijfers
- Ook ziet u de feitelijke snelheid in RPM grafisch weergegeven.

Programma

Snelheid

- U ziet de feitelijke snelheid tijdens de workout in km/u of mijl/u
- Bereik: 0,0 ~ 99,9
- In de pauzmodus ziet u GEM, de gemiddelde snelheid.

START : wordt weergegeven in de workoutmodus.

PAUZE : wordt weergegeven in de pauzmodus.

STOP : wordt weergegeven in de stopmodus.

Workout

- U ziet de snelheid in km/u of mijl/u wanneer u geen doel of programma hebt ingesteld.
- U ziet workoutgegevens wanneer u wel een doel of programma hebt ingesteld.

Tijd

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de tijd op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de tijd terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende tijd)
- Bereik 0:00 ~ 99:59 /± 1:00



OPMERKING

- Wanneer geen signaal naar de monitor wordt verzonden, stopt het aftellen niet wanneer de console in de startmodus staat.

Watt

- U ziet het aantal watt tijdens de workout.
- Onder Gem staat de gemiddelde waarde van uw totale workout.

Afstand

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de afstand op (km of mijl).
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de afstand terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende afstand)
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, STOPT het tellen van de afstand
- Bereik 0~9999.

Calorieën

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt het aantal calorieën op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt het aantal calorieën terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u het resterende aantal calorieën)
- Wanneer tijdens de workout gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, STOPT het tellen van de calorieën
- Bereik 0~9999.



OPMERKING

- Deze gegevens zijn een richtlijn voor de vergelijking van verschillende trainingssessies en kunnen niet voor medische behandelingen worden gebruikt

Hartslag

- U ziet uw huidige hartslag na 6 seconden, zodra de console uw hartslag heeft gedetecteerd.
- Doelhartslag in percentage (automatisch berekend op grond van uw leeftijd, die is ingesteld bij het starten van de console)
- Snelheid verhogen gaat knipperen wanneer in de doelhartslagmodus de doelwaarde onder de 65% komt.
- Snelheid verlagen knippert wanneer in de doelhartslagmodus de doelwaarde boven de 85% komt.

Uitleg van de knoppen

Start

- Hiermee start u de workout.
- In de pauzmodus hervat u de workout met deze knop.

Enter/ Modus

- Hiermee bevestigt u de instelling (van een doel).
- U kunt scrollen door het menu en de opties die u kunt kiezen.
- Houd de knop ENTER / MODUS 10 seconden ingedrukt als u alle functiecijfers en schakelunits wilt resetten.

Stop

- Hiermee pauzeert u de workout in de workoutmodus.
- In de pauzmodus stopt u hiermee de workout.
- Houd STOP 3 seconden ingedrukt als u alle functiecijfers wilt resetten.

Omlaag

- Hiermee verlaagt u de waarde.
- In de instelmodus kunt u met deze knop door programma's scrollen.
- In de workoutmodus heeft de knop geen functie.

Omhoog

- Hiermee verhoogt u de waarde.
- In de instelmodus kunt u met deze knop door programma's scrollen.
- In de workoutmodus heeft deze knop geen functie.

Snelknoppen voor programma's

- Druk op een snelknop om snel een standaard programma-instelling te kiezen.

Bediening

Inschakelen

- Druk op een toets of begin te trappen om de console te activeren wanneer deze in de slaapmodus staat.
- De leeftijdsfunctie gaat knipperen wanneer de console wordt gestart of gereset. Stel met de toets OMHOOG / OMLAAG de juiste leeftijd in en bevestig dit met de knop ENTER / MODUS.



OPMERKING

- Het instellen van uw leeftijd is van belang voor de ingebouwde hartslagfuncties/-programma's.

Uitschakelen

Wanneer er gedurende 4 minuten geen signaal naar de monitor wordt verzonden, gaat de console automatisch in de SLAAPmodus. (Gegevens van de actieve training gaan dan verloren)



WAARSCHUWING

- Het verdient aanbeveling om de accu's te verwijderen als het apparaat gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.

Programma's

Handmatige modus

- Druk op de knop START om uw workout snel te beginnen zonder voorgeprogrammeerde doelen. Alle cijfers tellen op.
- Druk eenmaal op de knop ENTER / MODUS om de DOELTIJD in te stellen. Druk tweemaal op de knop om de DOELAFSTAND in te stellen en driemaal om het gewenste aantal CALORIEËN in te stellen.
- Stel met de toetsen OMHOOG / OMLAAG de doelwaarde in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS. (resterende waarde wordt weergegeven)
- Druk op Start om uw workout te starten.



OPMERKING

- U kunt ook één doel instellen, de andere doelen stelt u dan in op '0', waarna u die keuze bevestigt.

- Wanneer u een doel hebt ingesteld, eindigt de training wanneer het doel wordt bereikt.
- Als er geen doel is ingesteld, gaat de training door totdat de gebruiker deze beëindigt.

Interval op maat

Bij een intervaltraining worden de modus 'Oefening' en 'Rust' afgewisseld. Deze cyclus wordt een aantal keren herhaald.

- Druk op ENTER / MODUS om uw keuze te bevestigen.
- Stel met de toets OMHOOG / OMLAAG de duur van de modus 'Oefening' per interval in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS. (Standaard is 30 sec.)
- Stel met de toets OMHOOG / OMLAAG de duur van de modus 'Rust' per interval in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS. (Standaard is 30 sec.)
- Stel met de toets OMHOOG / OMLAAG om het aantal cycli van 'Interval' in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS. (Standaard is 12 cycli.)
- Druk op Start om uw workout te starten.
- Voor de start worden 10 seconden afgeteld.
- Na het voltooien van uw workout, begint een cool-down van 3 minuten.
- De workout stopt automatisch wanneer het einde van het programma is bereikt.



OPMERKING

- De totale duur van de workout is afhankelijk van uw vooraf ingestelde intervalwaarden.

Doeltijd

- Druk op ENTER / MODUS om uw keuze te bevestigen.
- Stel met de toetsen OMHOOG / OMLAAG de doeltijd van uw workout in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS. (Standaardinstelling 30:00 min)
- Druk op de knop START om uw workout te starten.
- De workout stopt automatisch wanneer het doel is bereikt.

Doelafstand

- Druk op ENTER / MODUS om uw keuze te bevestigen.
- Stel met de toetsen OMHOOG / OMLAAG de doelafstand van uw workout in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS. (Standaardinstelling 16 km/10 mijl)
- Druk op de knop START om uw workout te starten.
- De workout stopt automatisch wanneer het doel is bereikt.

Aantal calorieën

- Druk op ENTER / MODUS om uw keuze te bevestigen.
- Stel met de toetsen OMHOOG / OMLAAG het aantal calorieën voor uw workout in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS.
- Druk op de knop START om uw workout te starten.
- De workout stopt automatisch wanneer het doel is bereikt.

Doelhartslag

Bij een workout met een doelhartslag, traint u met 65%~85% van uw maximum hartslag.

Uw maximum hartslag wordt als volgt bepaald: 220 - leeftijd.

(DOELBEREIK KAN NIET WORDEN AANGEPAST)

- Druk op ENTER / MODUS om uw keuze te bevestigen.
- Druk eenmaal op de knop ENTER/ MODUS om de DOELTIJD in te stellen. Druk tweemaal op de knop om de DOELAFSTAND in te stellen en driemaal om het gewenste aantal CALORIEËN in te stellen.
- Stel met de toetsen OMHOOG / OMLAAG de doelwaarde in en bevestig uw keuze met ENTER / MODUS. (resterende waarde wordt weergegeven)
- Druk op de knop START om uw workout te starten.
- De workout stopt automatisch wanneer het doel is bereikt.



OPMERKING

- U kunt ook één doel instellen, de andere doelen stelt u dan in op '0', waarna u die keuze bevestigt.
- Wanneer u een doel hebt ingesteld, eindigt de training wanneer het doel wordt bereikt.
- Als er geen doel is ingesteld, gaat de training door totdat de gebruiker deze beëindigt.

20~10

Dit is een intervalprogramma; zie 'Interval op maat' voor informatie over de instellingen.

- Standaard trainingstijd: 20 seconden
- Standaard rusttijd : 10 seconden
- Standaard aantal cycli : 8

10~20

Dit is een intervalprogramma; zie 'Interval op maat' voor informatie over de instellingen.

- Standaard trainingstijd: 10 seconden
- Standaard rusttijd : 20 seconden
- Standaard aantal cycli : 8

10~50

Dit is een intervalprogramma; zie 'Interval op maat' voor informatie over de instellingen.

- Standaard trainingstijd: 10 seconden
- Standaard rusttijd : 50 seconden
- Standaard aantal cycli : 8

60~90

Dit is een intervalprogramma; zie 'Interval op maat' voor informatie over de instellingen.

- Standaard trainingstijd: 60 seconden
- Standaard rusttijd : 90 seconden
- Standaard aantal cycli : 12

8 km / 5 mijl

Dit is een programma met een doelafstand; zie 'Doelafstand' voor informatie over de instellingen.

- Standaard trainingsafstand 8 km / 5 mijl

Reiniging en onderhoud

Het toestel vereist geen speciaal onderhoud. Het toestel heeft geen kalibratie wanneer het wordt geassembleerd, gebruikt en onderhouden overeenkomstig de instructies.



WAARSCHUWING

- Verwijder voor reiniging of onderhoud de adapter.
 - Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.
- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
 - Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.
 - Smeer indien nodig de draaipunten.

Vervangen van de batterijen (fig. F)

De console is uitgerust met 2 AA-batterijen aan de achterkant van de console..

- Verwijder het deksel.
- Verwijder de oude batterijen.
- Plaats de nieuwe batterijen. Zorg ervoor dat de (+) en (-) polariteitsmarkeringen van de batterijen op de goede plaats zitten.
- Monteer het deksel.

Defecten en storings

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.

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

Problemen oplossen

- Wanneer het LCD-display wordt gedimd, moeten de batterijen worden vervangen. Als er geen signaal is wanneer u fietst, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.



LET OP

- Wanneer u gedurende 4 minuten stopt met de training, wordt het hoofdscherm uitgeschakeld.
- Wanneer de computer weergave niet normaal is, installeert u de batterijen opnieuw en probeert u het nogmaals.

Transport en opslag



WAARSCHUWING

- Verwijder voor transport en opslag de adapter.
 - Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
- 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.
 - 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.
 - Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoordelijke wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

Verrwijdering aan het eind van de levensduur.

We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelpunt.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte	cm inch	125 49,2
Breedte	cm inch	51 20
Hoogte	cm inch	147 57.9
Gewicht	kg lbs	71 156.4
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	165 363
Batterijen maat		AA

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

Garantievoorwaarden

De consument ontleent wettelijke rechten aan de van toepassing zijnde nationale wetgeving aangaande de handel in consumentengoederen en de garantie zal deze rechten niet beperken.

De "Garantie voor de Eigenaar" geldt alleen dan wanneer het toestel wordt gebruikt in de door Tunturi New Fitness BV voor dat toestel toegestane gebruiksomgeving. Voor elk toestel wordt de toegestane gebruiksomgeving beschreven in de gebruiksaanwijzing van het toestel.

Garantievoorwaarden

De garantievoorwaarden gaan in vanaf de datum van aankoop. Deze kunnen per land verschillen. Vraag in de winkel bij u in de buurt naar de garantievoorwaarden.

Garantiedekking

In geen enkele omstandigheid zal Tunturi New Fitness BV of een wederverkoper van Tunturi aansprakelijk zijn voor eventuele indirecte schade geleden door de koper, zoals verlies van gebruiksnut of inkomstenderving of andere indirecte economische gevolgen.

Garantiebeperkingen

De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde

gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen. De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport. De garantie geldt niet voor geluiden die ontstaan door het gebruik, als ze het gebruik van het apparaat niet wezenlijk belemmeren en niet veroorzaakt zijn door een defect aan het apparaat.

De garantie omvat ook geen onderhoudsmaatregelen, zoals reiniging, smering of normale inspectie van onderdelen, noch dergelijke montagewerkzaamheden die de klant zelf kan uitvoeren en die geen speciale demontage en montage van het toestel vereisen. Dit soort maatregelen zijn bijv. vervanging van monitoren, pedalen of andere vergelijkbare eenvoudige onderdelen. Garantieherstel dat is uitgevoerd door een ander dan de geautoriseerde Tunturi-vertegenwoordiger wordt niet vergoed. De garantie geldt alleen voor normaal, voorgeschreven gebruik van het product zoals beschreven in de handleiding.

Verklaring van de fabrikant

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

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

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

Español

Este manual español es una traducción del texto inglés. No se pueden derivar derechos de esta traducción. El texto original en inglés prevalecerá.

Índice

Bicicleta estática aire	51
Advertencias de seguridad.....	51
Descripción (fig. A)	52
Package contents (Fig. B & C)	52
Montaje (Fig. D)	52
Sesiones de ejercicio	52
Ejercicio Instrucciones	52
Uso.....	54
Sistema métrico / imperial	54
Consola (fig. E)	54
Explicación funciones de la pantalla	54
Explicación de los botones	55
Funcionamiento	55
Programas	55
Limpieza y mantenimiento.....	57
Sustitución de las pilas (Fig. F)	57
Defectos y fallos	57
Transporte y almacenamiento.....	57
Información adicional	57
Datos técnicos	58
Garantía	58
Declaración del fabricante.....	58
Descargo de responsabilidad	58

Bicicleta estática aire

¡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 y bicicletas de ejercicio. 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

Información y precauciones

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

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 motorización 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 máximo 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 165 kg (363 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Descripción (fig. A)

La bicicleta estática aire 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.

Package contents (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.

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.

Ejercicio Instrucciones

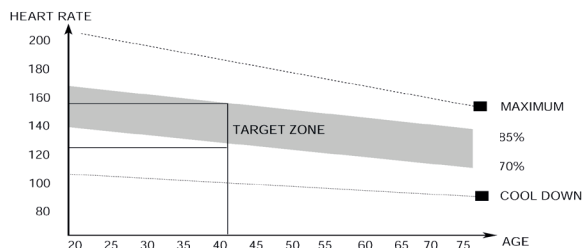
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

Fase de calentamiento

Esta fase mejora la circulación y favorece el buen funcionamiento de los músculos. Asimismo, reduce el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es conveniente realizar una serie de ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Al estirar se debe mantener la posición durante unos 30 segundos; no fuerce los músculos ni realice movimientos bruscos para estirarlos, si duele, PARE inmediatamente.

Fase de ejercicio

Esta es la fase de esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas irán ganando flexibilidad. Es importante mantener un ritmo estable durante toda esta fase. El ejercicio debe ser lo suficientemente fuerte como para incrementar el ritmo cardíaco hasta el objetivo que se muestra en el siguiente cuadro.



Esta fase debe tener una duración mínima de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan a los 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.

A medida que vaya mejorando su forma física, es posible que el entrenamiento tenga que ser más largo e intenso. Es aconsejable entrenarse al menos tres veces a la semana, espaciando de manera uniforme, en la medida de lo posible, los entrenamientos durante la semana.

Tonificación muscular

Si quiere tonificar los músculos mientras trabaja con el aparato, deberá ajustar la resistencia en un nivel bastante alto. Así aumentará la tensión sobre los músculos de las piernas, con lo que es posible que no pueda entrenarse durante todo el tiempo que le gustaría. Si quiere mejorar su condición física, tendrá que modificar también el programa de entrenamiento. El entrenamiento durante las fases de calentamiento y enfriamiento será igual, pero debe aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para incrementar el esfuerzo del tren inferior. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso

El factor determinante en este sentido es el esfuerzo realizado. Cuanto más intenso y prolongado sea el ejercicio físico, más calorías quemará. En realidad, es lo mismo que si se entrenara para mejorar la condición física, lo que cambia es el objetivo.

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

- 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)

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.

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.

- Gire los pies de soporte tanto como sea necesario para estabilizar la máquina.
- 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 vertical del asiento

La posición vertical del asiento se puede ajustar colocando el tubo del asiento en la posición adecuada. Estirando la pierna casi por completo, el arco del pie debe tocar el pedal en su punto más bajo.

- Levante y sostenga la palanca de ajuste del tubo del sillín para soltar el sistema de fijación.
- Coloque el tubo del asiento en la posición deseada.
- Suelte la perilla de ajuste del tubo del asiento.

**ADVERTENCIA**

- compruebe que el tubo del sillín esté bien apretado intentando bajarlo antes de sentarse.

Ajuste de la posición del sillín horizontal

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

- Afloje el pomo de ajuste del sillín.
- Mueva el sillín a la posición deseada.
- Apriete el pomo de ajuste del sillín.

Sistema métrico / imperial

La consola está configurada en modo Métrico (KM) por defecto, pero se puede poner también en modo Imperial (Milas).

- Pulse y mantenga pulsado el botón "Entrar/Modo" hasta que se reinicie la consola (± 10 segundos), a continuación suelte el botón.
- La consola se reiniciará en modo "Imperial".
- Repita los pasos anteriores para volver a pasar al modo "Métrico".

**NOTA**

- Si cambia las baterías, la consola se configurará automáticamente en modo "Métrico".

Consola (fig. E)

**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.
- Toque la pantalla únicamente con la punta del dedo. Asegúrese de no tocar la pantalla con las uñas ni objetos afilados.

**NOTA**

- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos.

Explicación funciones de la pantalla

Pantalla RPM

- Muestra en números la velocidad en rpm (revoluciones por minuto)
- Muestra gráficamente la velocidad en rpm.

Pantalla de programa**Velocidad**

- Muestra la velocidad durante el ejercicio en Km/H / mi/H
- Rango: 0,0 ~ 99,9
- Muestra la velocidad media "MED" en modo "Pausa".

INICIO: Se muestra en modo sesión.

PAUSA: Se muestra en modo Pausa.

PARADA: Se muestra en modo Parada.

Pantalla de sesión

- Muestra la velocidad en Km/H o M/H cuando no se ha predefinido un objetivo o programa.
- Muestra información de la sesión en modo objetivo o programa.

Tiempo

- Si no se fija un valor como objetivo, el tiempo contará hacia delante.

- Si se define un objetivo, el tiempo se irá descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se muestra "Restante")
- Rango 0:00 ~ 99:59 /± 1:00

**NOTA**

- Si no se transmite ninguna señal al monitor, la cuenta atrás no se detendrá si la consola está en modo "Inicio".

Vatios

- Muestra la energía en vatios durante la sesión.
- MED muestra el valor promedio para la sesión total.

Distancia

- Si no se fija un valor como objetivo, la distancia contará hacia delante (Km/mi)
- Si se define un objetivo, la distancia se irá descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se muestra "Restante")
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante cuatro segundos en la sesión, la distancia se parará
- Rango 0~9999.

Calorías

- Si no se fija un valor como objetivo, las calorías se contarán hacia delante.
- Si se define un objetivo, las calorías se irán descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se muestra "Restante")
- Si no se transmite ninguna señal al monitor durante cuatro segundos en la sesión, las calorías se pararán
- Rango 0~9999.

**NOTA**

- Estos datos sirven como guía para comparar sesiones distintas de ejercicio que no se pueden utilizar en tratamientos médicos

Ritmo cardíaco

- El pulso se mostrará en la pantalla a los 6 segundos cuando lo detecte la consola.
- Ritmo cardíaco objetivo en porcentaje (calculado automáticamente a partir de la edad, introducida al iniciar la consola)
- Parpadeará Aumentar velocidad cuando esté a menos del 65 % del objetivo en modo RC Objetivo.
- Parpadeará Reducir velocidad cuando esté por encima del 85 % del objetivo en modo RC Objetivo.

Explicación de los botones**Inicio**

- Para empezar la sesión.
- Para reanudar la sesión en modo Pausa.

ENTRAR/Modo

- Confirma el objetivo fijado.
- Desplácese por el menú o las opciones.

- Pulse y mantenga pulsada la tecla ENTRAR/MODO durante 10 segundos para restablecer todas las cifras de funciones y cambiar las unidades.

Parada

- Pausa la sesión en modo Sesión.
- Para la sesión si está en modo Pausa.
- Pulse y mantenga pulsada la tecla PARADA durante 3 segundos para restablecer todas las cifras de función.

Abajo

- Reducir valor.
- Desplácese por los programas en modo de configuración.
- El botón no tiene ninguna función en modo sesión.

Arriba

- Aumentar valor.
- Sirve para desplazarse por los programas en modo de configuración.
- El botón no tiene ninguna función en modo sesión.

Botones de programación rápida

- Pulse un botón de programación rápida para introducir una configuración rápida de programa.

Funcionamiento**Encendido**

- Pulse cualquier tecla o empiece a pedalear para encender la consola si estaba en modo de espera.
- Al iniciarse o restablecerse la consola, parpadeará la función de edad. Utilice la tecla arriba / abajo para ajustar la edad y confirme con el botón ENTRAR/MODO.

**NOTA**

- Es importante introducir correctamente su edad para las funciones y programas de ritmo cardíaco.

Apagado

Si no se transmite ninguna señal al monitor durante cuatro minutos, este se pondrá en modo ESPERA automáticamente. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

**ADVERTENCIA**

- Se recomienda quitar las baterías si no se va a utilizar el equipo durante un período prolongado.

Programas**Modo manual**

- Pulse el botón INICIO para comenzar rápidamente su entrenamiento sin ningún ajuste preestablecido. Todos los números contarán hacia delante.

- Pulse el botón ENTRAR/ MODO una vez para fijar el objetivo de TIEMPO. Dos veces para fijar el de DISTANCIA y tres si quiere fijar el objetivo de CALORÍAS.
- Utilice las teclas de ARRIBA / ABAJO para definir el objetivo y confirme con MODO/ENTRAR. (Se mostrará RESTANTE)
- Pulse el botón INICIO para comenzar la sesión.

**NOTA**

- Solamente se puede definir un objetivo, los otros se deben confirmar como "0".
- Si se fija un objetivo, la sesión terminará al alcanzarlo.
- En caso contrario, la sesión continuará hasta que el usuario decida terminarla.

Personalizar intervalos

La sesión a intervalos alternará entre modo "Ejercicio" y "Descanso" y se repetirá durante un determinado número de ciclos.

- Pulse el botón MODO/ ENTRAR para confirmar.
- Use las teclas ARRIBA / ABAJO para ajustar la duración del "Ejercicio" en tiempo por intervalo y confirme con ENTRAR/ MODO. (Por defecto es de 30 seg.)
- Use las teclas ARRIBA / ABAJO para ajustar la duración de "Descanso" en tiempo por intervalo y confirme con ENTRAR/ MODO. (Por defecto es de 30 seg.)
- Use las teclas ARRIBA / ABAJO para ajustar los tiempos por "Intervalo" en número de ciclos y confirme con ENTRAR/ MODO. (Por defecto es de 12 ciclos)
- Pulse "Inicio" para comenzar la sesión.
- Antes de empezar se mostrará una cuenta atrás de 10 segundos.
- Al terminar la sesión empezará el intervalo de tres minutos de descanso.
- La sesión se detendrá automáticamente al llegar al final del programa.

**NOTA**

- El tiempo total de sesión se adaptará a la configuración de intervalos predefinida.

Objetivo de tiempo

- Pulse el botón ENTRAR/ MODO para confirmar.
- Utilice las teclas de ARRIBA / ABAJO para definir el objetivo de sesión y confirme con el botón MODO/ ENTRAR.
(La configuración por defecto es de 30:00 min)
- Pulse el botón "START" para iniciar su entrenamiento.
- La sesión se detendrá automáticamente al alcanzar el objetivo.

Objetivo de distancia.

- Pulse el botón MODO/ ENTRAR para confirmar.
- Utilice las teclas de ARRIBA / ABAJO para definir el objetivo de Distancia y confirme con el botón MODO/ENTRAR.
(La configuración por defecto es de 16,0 KM / 10 mi)
- Pulse el botón "INICIO" para comenzar su entrenamiento.

- La sesión se detendrá automáticamente al alcanzar el objetivo.

Objetivo de calorías

- Pulse el botón MODO/ ENTRAR para confirmar.
- Utilice las teclas de ARRIBA / ABAJO para definir el objetivo de calorías y confirme con el botón MODO/ENTRAR.
- Pulse el botón "INICIO" para comenzar su entrenamiento.
- La sesión se detendrá automáticamente al alcanzar el objetivo.

Objetivo RC

Un entrenamiento con un objetivo de RC le indicará que se esfuerce cuando se encuentre entre un 65 y un 85 % de su ritmo cardíaco máximo.

El ritmo cardíaco máximo se calcula así: 220 - edad.
(EL RANGO OBJETIVO NO ES AJUSTABLE)

- Pulse el botón MODO/ ENTRAR para confirmar.
- Pulse el botón ENTRAR/ MODO una vez para fijar el objetivo de TIEMPO. Dos veces para fijar el de DISTANCIA y tres si quiere fijar el objetivo de CALORÍAS.
- Utilice las teclas de ARRIBA / ABAJO para definir el objetivo y confirme con MODO/ENTRAR. (Se mostrará RESTANTE)
- Pulse el botón INICIO para comenzar la sesión.
- La sesión se detendrá automáticamente al alcanzar el objetivo.

**NOTA**

- Solamente se puede definir un objetivo, los otros se deben confirmar como "0".
- Si se fija un objetivo, la sesión terminará al alcanzarlo.
- En caso contrario, la sesión continuará hasta que el usuario decida terminarla.

20~10

Es un programa de intervalos, véase "Personalizar intervalos" para ver la información sobre cómo configurarlos.

- Tiempo de ejercicio por defecto: 20 segundos
- Tiempo de descanso por defecto: 10 segundos
- Tiempo de ciclo por defecto: 8

10~20

Es un programa de intervalos, véase "Personalizar intervalos" para ver la información sobre cómo configurarlos.

- Tiempo de ejercicio por defecto: 10 segundos
- Tiempo de descanso por defecto: 20 segundos
- Tiempo de ciclo por defecto: 8

10~50

Es un programa de intervalos, véase "Personalizar intervalos" para ver la información sobre cómo configurarlos.

- Tiempo de ejercicio por defecto: 10 segundos
- Tiempo de descanso por defecto: 50 segundos
- Tiempo de ciclo por defecto: 8

60~90

Es un programa de intervalos, véase "Personalizar intervalos" para ver la información sobre cómo configurarlos.

- Tiempo de ejercicio por defecto: 60 segundos
- Tiempo de descanso por defecto: 90 segundos
- Tiempo de ciclo por defecto: 12

8 KM / 5 MILLAS

Es un programa para definir la distancia marcada como objetivo, véase "Distancia objetivo" para ver cómo configurarla.

- Distancia de ejercicio por defecto 8 KM/ 5 mi

Limpeza y mantenimiento

La máquina no requiere un mantenimiento especial. No es necesario recalibrar la máquina cuando ésta se ha montado, utilizado y mantenido según las instrucciones.

**ADVERTENCIA**

- Antes de la limpieza y el mantenimiento, retire el adaptador.
- No utilice disolventes para limpiar la máquina.
- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

Sustitución de las pilas (fig. F)

La consola está equipada con 2 pilas AA en la parte posterior de la misma.

- Retire la cubierta.
- Retire las pilas usadas.
- Inserte pilas nuevas. Asegúrese de que coincidan las marcas de polaridad (+) y (-).
- Monte la cubierta.

Defectos y fallos

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

- Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
- 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.

Solución de problemas:

- Si la pantalla LCD está oscurecida, significa que las pilas deben cambiarse.
- Si no hay señal al pedalear, por favor compruebe que el cable esté bien conectado.

**NOTA**

- Al detener el entrenamiento durante 4 minutos, la pantalla principal se apagará.
- Si el ordenador presenta información anormal en pantalla, por favor vuelva a instalar las pilas y prueba de nuevo.

Transporte y almacenamiento

**ADVERTENCIA**

- Antes del transporte y el almacenamiento, retire el adaptador.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.
- 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.
- Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
- Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Información adicional

Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseché los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

Eliminación al final de la vida útil

Desde Tunturi esperamos que disfrute de su equipo de entrenamiento durante muchos años. No obstante, llegará un momento en que éste llegue al final de su vida útil. Conforme a la Directiva WEEE (relativa a la gestión de residuos procedentes de equipos eléctricos y electrónicos) le corresponde a usted la responsabilidad de desechar adecuadamente su equipo de entrenamiento en un centro público autorizado de recogida.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud	cm inch	125 49,2
Anchura	cm inch	51 20
Altura	cm inch	147 57.9
Peso	kg lbs	71 156.4
Peso máx. del usuario	kg lbs	165 363
Tamaño de pila		AA

Garantía

Garantía del propietario del equipo Tunturi

Condiciones de la garantía

El consumidor tiene derecho a la aplicación de los derechos legales específicos de la legislación nacional concernientes al comercio de bienes de consumo y esta garantía no limita dichos derechos. La Garantía del Propietario sólo estará en vigor cuando el equipo se utilice en el entorno de uso permitido por Tunturi New Fitness BV para dicho equipo de ejercicio. En las instrucciones de uso de cada aparato se especifica el entorno de uso permitido para el mismo.

Términos de la garantía

Los términos de la garantía comenzarán el día de la compra. Los términos de garantía pueden variar por país, así que consulte con su distribuidor local para ver cuáles son los términos de la garantía.

Cobertura de la garantía

Tunturi New Fitness BV o los distribuidores Tunturi no responderán en ninguna circunstancia a causa de esta garantía por los eventuales daños indirectos, secundarios, resultantes o especiales de ningún tipo derivados del uso o la imposibilidad de uso de este equipo.

Restricciones a la garantía

La garantía cubre los fallos debidos a la fabricación y los materiales en un equipo de ejercicio que esté en su ensambladura original. La garantía cubre solamente defectos que se manifiesten durante un uso normal, conforme a las instrucciones dadas en la guía suministrada con el equipo, a condición de que

se hayan observado las instrucciones de montaje, mantenimiento y utilización proporcionadas por Tunturi. Tunturi New Fitness BV y los distribuidores Tunturi no pueden responder de fallos ocasionados por circunstancias ajenas a su control. La presente garantía sólo es válida para el comprador original del equipo de ejercicio y tiene vigencia solamente en los países en los que Tunturi New Fitness BV cuenta con un importador autorizado. La garantía no cubre los equipos de ejercicio o sus partes que hayan sido modificados sin el consentimiento previo de Tunturi New Fitness BV. La garantía no cubre fallos derivados del desgaste normal, de un uso indebido, de su uso en condiciones para las que el equipo no ha sido concebido, corrosión o daños sufridos durante la carga o el transporte.

La garantía no cubre los sonidos o ruidos emitidos durante el uso que no impidan de forma sustancial la utilización del equipo y que no estén provocados por un fallo del mismo

La garantía no cubre las actividades de mantenimiento tales como limpieza, lubricación o el ajuste normal de las piezas, ni los procedimientos de instalación que el cliente pueda realizar por sí mismo y que no requieran un desmontaje / montaje especial del equipo de ejercicio. Estos procedimientos son, por ejemplo, el cambio de contadores, pedales o de otras piezas simples similares. No se reembolsarán las reparaciones realizadas durante el periodo de garantía por agentes no autorizados por Tunturi. Si no se siguen adecuadamente las instrucciones dadas en el Manual del Propietario se invalidará la garantía del producto.

Declaración del fabricante

Tunturi New 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.

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Descargo de responsabilidad

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Reservados todos los derechos.

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

På svenska

Denna handbok är en översättning av den engelska texten. Vi förbehåller oss rätten till eventuella översättningsfel. Den engelska originaltexten råder.

Index

Upprätta luft cykel	59
Säkerhetsvarningar	59
Beskrivning (fig. A)	60
Förpackningens innehåll (Fig. B&C)	60
Montering (Fig. D)	60
Träning	60
Övning Instruktioner	60
Hjärtfrekvens	61
Användning	61
Metrisk/brittisk inställning	62
Panel (fig. E)	62
Förklaring Displayfunktioner	62
Förklaring av knappar	63
Manövrering	63
Program.	63
Rengöring och underhåll	64
Byta ut batterier (Fig. F)	64
Fel och funktionsstörningar	64
Transport och lagring	65
Ytterligare information	65
Teknisk information	65
Garanti	65
Försäkran från tillverkaren	66
Friskrivning	66

Upprätta luft 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 och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

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 nedvarvning 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 165 kg (363 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Beskrivning (fig. A)

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

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.

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.

Övning Instruktioner

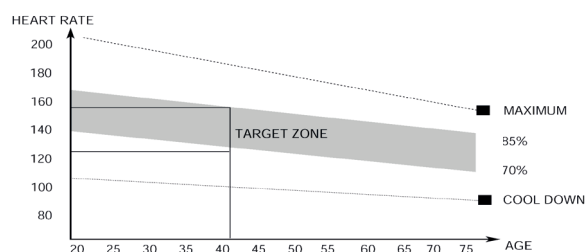
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned.

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarvningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

Hjärtfrekvens

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbälte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbälte med sändare.

Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbältet 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 pulsbälte om du har pacemaker.



OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid arandra, 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

- Bär alltid pulsbeltet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbeltet utanpå kläderna. Om du bär pulsbeltet 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.

Nybörjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Avanceradnivå 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..

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

**ANMÄRKNING**

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

Justera den vertikala sadelpositionen

Den vertikala sadelpositionen kan justeras genom att ställa in sadelstolpen till önskad position. Med benet nästan rakt, ska fotvalvet nudda pedalen i sitt nedersta läge.

- Lyft upp och håll sadelstolpens justeringshandtag för att frigöra fixeringssystemet.
- Flytta sadelstolpen till önskad position.
- Släpp sadelstolpens justeringsratt.

**VARNING!**

- Se till att sadelstolpen är fixerad genom att försöka dra sadelstolpen nedåt innan du sätter dig.

Ställa in horisontellt sadelläge

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

- Lossa vredet för justering av sadeln.
- Flytta sadeln till önskat läge.
- Drag åt vredet för justering av sadeln.

Metrisk/brittisk inställning

Konsolen är som standard inställd på metriskt läge (KM), men det är möjligt att ställa in brittiskt läge (Mile).

- Tryck och håll knappen "Enter/Mode" tills konsolen startar om (± 10 sekunder), innan du släpper knappen.
- Konsolen startar om i "brittiskt" läge.
- Upprepa ovanstående steg för att växla till "metriskt" läge.

**OBS!**

- Efter batteribyte, är konsolen automatiskt inställd i "metriskt" läge.

Panel (fig. E)**OBS**

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.

**ANMÄRKNING**

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

Förklaring Displayfunktioner**RPM-display**

- Visar faktisk hastighet i RPM i siffror (Varv per minut)
- Visar faktisk hastighet i RPM grafiskt.

Programdisplay**Hastighet**

- Visar faktisk hastighet under träning i KM/H MPH
- Intervall: 0.0-99.9
- Visar genomsnittshastighet "AVG" i läget "Paus".

START : Visas i träningsläget.

PAUS : Visas i Pausläget.

STOPP : Visas i Stoppläget.

Träningsdisplay

- Visar hastighet i KPH/MPH när den inte är förinställd på ett mål eller program.
- Visar träningsinformaton i Mål- eller Programläge.

Tid

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer tiden att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer tiden att räkna nedåt från målvärdet till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Intervall 0:00-99:59/ $\pm 1:00$

**OBS!**

- Om displayen inte tar emot någon signal, stannar inte nedräkningen för tid när konsolen är i "startläget".

Watt

- Visar träningswatt vid träning.
- "AVG" visar genomsnittsvärde för din totala träning.

Distans

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer distansen att räkna uppåt (KM/ML).
- Om ett målvärde ställs in, kommer distansen att räkna nedåt från målvärdet till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Om displayen inte tar emot någon signal i 4 sekunder under träning, STOPPAR distansen
- Intervall 0-9999.

Kalorier

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer kalorier att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer kalorier att räkna nedåt från målvärdet till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Om displayen inte tar emot någon signal i 4 sekunder under träning, STOPPAR kalorier
- Intervall 0-9999.

**OBS!**

- Dessa data är en grov indikator för jämförelse av olika träningspass som inte kan användas vid medicinsk behandling

Hjärtfrekvens

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder när den detekteras av konsolen.
- Målhjärtfrekvens i procent (beräknas automatiskt baserat på ålder, som ställdes in när konsolen startade)
- Öka hastighet blinkar när målet är under 65 % i Målhjärtfrekvensläge.
- Minska hastighet blinkar när målet är över 85 % i Målhjärtfrekvensläge.

Förklaring av knappar**Start**

- Starta träningen.
- Återuppta träning i Pausläget.

Enter/Mode

- Bekräfta (mål)inställning.
- Bläddra i menyn/bland valbara alternativ.
- Tryck på knappen ENTER/MODE och håll intryckt i 10 sekunder för att återställa alla funktionsfigurer och växla enheter.

Stopp

- Pausa träningen i träningsläget.
- Stoppa träningen i Pausläget.
- Tryck på STOPP-knappen och håll intryckt i 3 sekunder för att återställa alla funktionsfigurer.

NED

- Minska värde.
- Bläddra bland program i inställningsläget.
- Knapp saknar funktion i träningsläget.

UPP

- Öka värde.
- Bläddra bland program i inställningsläget.
- Knapp saknar funktion i träningsläget.

Programsnabbknappar

- Tryck på Programsnabbknappen för att snabbt ange standardprograminställning.

Manövrering**Ström på**

- Tryck på valfri knapp eller börja trampa för att slå på konsolen när den är i viloläge.
- Åldersfunktion blinkar när konsolen startar upp/återställs. Använd knappen UPP/NED för att ställa in rätt ålder och bekräfta med knappen ENTER/MODE.

**OBS!**

- Det är viktigt att ställa in rätt ålder för inbyggda hjärtfrekvensfunktioner/-program.

Ström av

När displayen inte tar emot någon signal på 4 minuter, övergår displayen till viloläge automatiskt. (Aktiva träningsdata kommer att gå förlorade)

**VARNING!**

- Det rekommenderas att ta bort batterierna om utrustningen inte ska användas under en längre period.

Program**Manuellt läge**

- Tryck på knappen "START" för att starta träningen utan några förinställda mål. Alla siffror räknar uppåt.
- Tryck på knappen ENTER/MODE en gång för att ställa in MÅLTID. Två gånger för att ställa in MÅLDISTANS eller tre gånger för att ställa in MÅLKALORIER.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in mål och bekräfta med MODE/ENTER. (återstående visas)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.

**OBS!**

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

Anpassade intervaller

Intervallträning växlar mellan "Övningsläge" och "Viloläge", och upprepar detta i ett antal cykler.

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knappen UPP/NED för att justera "Övningslängden" i tid per intervall och bekräfta med ENTER/MODE. (Standard är 30 s.)
- Använd knappen UPP/NED för att justera "Vilolängden" i tid per intervall och bekräfta med ENTER/MODE. (Standard är 30 s.)
- Använd knappen UPP/NED för att justera "Intervalltiderna" i antalet cykler och bekräfta med ENTER/MODE. (Standard är 12 cykler.)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- 10 sekunders nedräkning visas innan start.
- När du avslutat träningen, startar 3 minuters nedvarvning.
- Träningen stoppar automatiskt när programmets slut har nåtts.

**OBS**

- Total träningstid, anpassas till dina förinställda intervallinställningar.

Måltid

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in målträningstid och bekräfta med knappen MODE/ENTER.
(Standardinställning 30:00 min)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

Måldistans

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in målträningstid och bekräfta med knappen MODE/ENTER.
(Standardinställning 16.0 KM/10 ML)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

Målkalorier

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in målträningstid och bekräfta med knappen MODE/ENTER.
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

Mål-HF

En Mål-HF-träning driver dig att träna på 65-85 % eller din maximala hjärtfrekvens.

Din maximala hjärtfrekvens beräknas så här: $220 - \text{ålder}$.
(MÅLINTERVALL KAN INTE JUSTERAS)

- Tryck på "ENTER/MODE" för att bekräfta.
- Tryck på knappen ENTER/MODE en gång för att ställa in MÅLTID. Två gånger för att ställa in MÅLDISTANS eller tre gånger för att ställa in MÅLKALORIER.
- Använd knapparna UPP/NED för att ställa in mål och bekräfta med MODE/ENTER. (återstående visas)
- Tryck på knappen "START" för att starta träningen.
- Träningen stoppar automatiskt när målet har nåtts.

**OBS!**

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

20-10

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 20 sekunder
- Standard vilotid : 10 sekunder
- Standard cykeltid : 8

10-20

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 10 sekunder
- Standard vilotid : 20 sekunder
- Standard cykeltid : 8

10-50

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 10 sekunder
- Standard vilotid : 50 sekunder
- Standard cykeltid : 8

60-90

Detta är ett intervallprogram, se "Anpassade intervaller" för inställningsuppgifter.

- Standard övningstid: 60 sekunder
- Standard vilotid : 90 sekunder
- Standard cykeltid : 12

8 KM/5 MILE

Detta är ett måldistansprogram, se "Måldistans" för inställningsuppgifter.

- Standard träningsdistans 8KM/ 5ML

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.

**VARNING**

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna adaptern.
- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Smörj vid behov.

Byta ut batterier (fig. F)

Panelen är utrustad med 2 AA-batterier på panelens baksida.

- Avlägsna luckan.
- Avlägsna de gamla batterierna.
- Sätt i de nya batterierna. Försäkra dig om att batterierna är rätt placerade mot (+) och (-) polerna.
- Montera luckan.

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.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.

- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Felsökning:

- Om LCD-displayen lyser svagt betyder det att batteriet måste bytas ut.
- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.



OBS!

- Om träningen stoppas i 4 minuter slocknar huvudskärmen.
- Om datorn uppvisar onormala värden, sätt i batteriet på nytt och försök igen.

Transport och lagring



VARNING

- Innan transport och förvaring, avlägsna adaptorn.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- 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.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

Bortskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd	cm inch	125 49,2
Bredd	cm inch	51 20
Höjd	cm inch	147 57.9
Vikt	kg lbs	71 156.4
Max användarvikt	kg lbs	165 363
Batteristorlek		AA

Garanti

Tunturis ågargarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Ågargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning.

Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakats av ett fel i utrustningen. Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Försäkran från tillverkaren

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

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

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

Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Sisältö

Pystypyörä	67
Turvallisuusvaroitukset	67
Kuvaus (kuva A)	68
Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)	68
Kokoonpano (kuva. D)	68
Harjoitukset	68
Ohjeita harjoittelua varten	68
Syke	69
Käyttö	70
Metrinen/englantilainen mittajärjestelmä	70
Ohjauspaneeli (kuva E)	70
Näytön toimintojen selitykset	70
Painikkeiden selitykset	71
Toiminto.	71
Ohjelmat	71
Puhdistus ja huolto	72
Paristojen vaihto (Kuva F)	73
Viat ja häiriöt	73
Kuljetus ja säilytys	73
Lisätietoa laitteen omistajalle	73
Tekniset tiedot	73
Takuu	73
Valmistajan vakuutus	74
Vastuuvapauslauseke	74

Pystypyörä

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

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

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 päätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venyttellä harjoittelun loppuun.
- 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 165 kg (363 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

Kuvaus (kuva A)

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

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.

Kokoonpano (kuva. D)



VAROITUS

- Kokoonpane laite esitettyssä 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. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteepäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

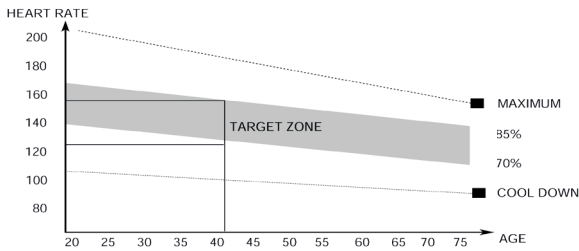
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppien ja lihasvammojen riskiä. Suosittelemme, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan mukaisesti. Jokaisen venytyksen tulisi kestää noin 30 sekuntia. Älä tee venytyksiä väkisin tai nykäisten - jos tunnet kipua, LOPETA.

Harjoitteluvaihe

Tämä on se vaihe, jossa ponnistelet. Säännöllisen harjoittelun tuloksena jalkojesi lihakset tulevat joustavammiksi. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää ylläpitää tasaista nopeutta koko ajan. Rasituksen tulisi olla riittävän suuri, jotta sykkeesi nousee tavoitealueelle alla olevan kaavion mukaisesti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmilla aloittelijoilla se on noin 15-20 minuuttia.

Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten.

Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteesi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteesi on myös kunnan kohentaminen, sinun pitää muuttaa harjoitteluohjelmaasi. Harjoittele lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheissa normaalisti, mutta lisää vastusta harjoitteluvaiheessa, jotta jalkasi joutuvat tekemään enemmän työtä. Vähennä tarvittaessa nopeutta, jotta sykkeesi pysyy tavoitealueella.

Painon pudotus

Ratkaisevaa on se, miten rasittavaa harjoittelu on. Mitä enemmän ja mitä pidempään harjoittele, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Syke

Sykkeen mittaus (sykevyö)

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän sykevastaanottimen ja sykevyyden lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetyksen elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.



VAROITUS

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



HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.

- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyyden lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettäjiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.



ILMOITUS

- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi 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: $220 - \text{IKÄ}$. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.



VAROITUS

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

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 allitusta 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 4 tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

- Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
- 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 korkeuden säätäminen

Istuimen korkeutta voidaan säätää asettamalla istuimen putki haluttuun kohtaan. Kun jalka on melkein suorassa, jalkapöydän kaaren alimman kohdan on kosketettava poljinta.

- Vapauta kiinnitysjärjestelmä nostamalla istuimen putken säätökahvaa ja pitämällä sitä ylhäällä.
- Siirrä istuimen putki haluttuun asentoon.
- Vapauta istuimen putken säätönuppi.



VAROITUS

- Varmista, että istuimen putki on tukevasti kiinni, yrittämällä liu'uttaa sitä alaspäin ennen istuutumista.

Istuimen säätö vaakasuunnassa

Istuinta voidaan säätää vaakasuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan.

- Löysää istuimen säätönuppia.
- Siirrä istuin haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuimen säätönuppi.

Metrinen/englantilainen

mittajärjestelmä

Konsolissa on oletusarvoisesti käytössä metrinen tila (km), mutta myös englantilaisen tilan (mailit) käyttö on mahdollista.

- Paina "Enter/Mode"-painiketta yhtäjaksoisesti, kunnes konsoli käynnistyy uudelleen (± 10 sekuntia), ennen kuin vapautat painikkeen.
- Konsoli käynnistyy uudelleen englantilaisessa tilassa.
- Toista edellä mainitut vaiheet siirtyäksesi metriseen tilaan.



HUOM

- Paristojen vaihdon jälkeen konsoli on automaattisesti metrisessä tilassa.

Ohjauspaneeli (kuva E)



HUOMAUTUS

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsilläsi tai terävillä esineillä.



ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.

Näytön toimintojen selitykset

RPM-näyttö

- Näyttää nykyisen nopeuden kierroksina minuutissa (RPM, rotations per minute)
- Näyttää nykyisen nopeuden kierroksina minuutissa graafisena esityksenä.

Ohjelman näyttö

Nopeus

- Näyttää nykyisen nopeuden harjoituksen aikana kilometreinä/maileina tunnissa (KM/H / MPH)
- Alue: 0,0 ~ 99,9
- Näyttää keskinopeuden ("AVG") taukotilassa ("Pause").

START : Näkyy harjoitustilassa.

PAUSE : Näkyy taukotilassa.

STOP : Näkyy pysäytystilassa.

Harjoittelunäyttö

- Näyttää nopeuden (KPH/MPH) silloin, kun tavoitetta tai ohjelmaa ei ole määritetty ennalta.
- Näyttää harjoitustiedot, kun käytössä on tavoite- tai ohjelmatila.

Harjoitusaika

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, ajan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, aika alkaa tavoitearvosta ja etenee nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva aika")
- Säädettävissä välillä 0:00 - 99:59 / \pm 1:00



HUOM

- Ellei monitorille lähetetä mitään signaalia, jäljellä olevan ajan kuluminen ei pysähdy, kun konsoli on "käynnistys"-tilassa.

Watt

- Näyttää harjoituksen tehon watteina harjoituksen aikana.
- "Avg" näyttää keskiarvon koko harjoituksesi ajalta.

Harjoitusmatka

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, harjoitusmatkan arvo kasvaa. (KM/ML)
- Kun määritetään tavoitearvo, harjoitusmatkan arvo etenee tavoitearvosta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva matka")
- Ellei monitorille lähetetä mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, harjoitusmatkan mittaus pysähtyy
- Alue 0~9999.

Kalorimäärä

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, kalorimäärä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, kalorimäärä alkaa tavoitearvosta ja etenee nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva määrä")
- Ellei monitorille lähetetä mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, kalorimäärän mittaus pysähtyy
- Alue 0~9999.



HUOM

- Nämä tiedot muodostavat suurpiirteisen oppaan eri harjoitusjaksojen vertailuun. Niitä ei voi käyttää lääketieteellisessä hoidossa.

Syke

- Tämänhetkinen pulssi näkyy kuuden sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli on havainnut sen.
- Syketavoite prosentteina (lasketaan automaattisesti ikäsi perusteella, joka on määritetty konsolia käynnistettäessä)
- Lisää nopeutta -merkkivalo vilkkuu, kun arvo on alle 65 % tavoitteesta syketavoitetilassa.
- Vähennä nopeutta -merkkivalo vilkkuu, kun arvo on yli 85 % tavoitteesta syketavoitetilassa.

Painikkeiden selitykset

Start

- Aloita harjoitus.
- Jatka harjoitusta taukotilan jälkeen.

Enter/Mode

- Vahvista (tavoite)asetus.
- Selaa valikkoa / käytettävissä olevia vaihtoehtoja.
- Nollaa kaikki toimintoluvut ja vaihda yksiköitä painamalla ENTER/MODE-näppäintä yhtäjaksoisesti 10 sekunnin ajan.

Stop

- Keskeytä harjoitus harjoitustilassa.
- Lopeta harjoitus taukotilassa.
- Nollaa kaikki toimintoluvut painamalla STOP-painiketta yhtäjaksoisesti kolmen sekunnin ajan.

Alas

- Pienennä arvoa.
- Selaa ohjelmia asetustilassa.
- Painikkeella ei ole tehtävää harjoitustilassa.

Ylös

- Suurena arvoa.
- Selaa ohjelmia asetustilassa.
- Painikkeella ei ole tehtävää harjoitustilassa.

Ohjelman pikapainikkeet

- Ohjelman pikapainikkeella voit valita nopeasti ohjelman oletusasetuksen.

Toiminto

Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle painamalla mitä tahansa näppäintä tai aloittamalla poljinten käyttö.
- Ikätoiminnon merkkivalo vilkkuu, kun konsoli käynnistyy/käynnistetään uudelleen. Aseta oikea ikäarvo YLÖS/ALAS-näppäimellä ja vahvista ENTER/MODE-painikkeella.



HUOM

- On tärkeää määrittää ikä oikein syke-toimintojen/ohjelmien oikean toiminnan varmistamiseksi.

Laitteen kytkeminen pois päältä

Jos monitorille ei lähetetä mitään signaalia neljään minuuttiin, se siirtyy automaattisesti LEPOTIILAAN. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään.)



VAROITUS

- Suosittelemme paristojen poistamista, jos laite on pitkään käyttämättä.

Ohjelmat

Manuaalinen tila

- Aloita harjoitus nopeasti ilman muita ennalta määrättyjä asetuksia painamalla START-painiketta. Kaikki lukemat kasvavat.
- Aseta tavoiteAIKA painamalla kerran ENTER/MODE-painiketta. Aseta HARJOITUSMATKAtavoite painamalla sitä kahdesti tai KALORItavoite painamalla kolmesti.
- Aseta tavoite YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvista MODE/ENTER-painikkeella. (Näytöllä näkyy jäljellä oleva arvo)
- Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.



HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa "0"-tavoitteina.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

Intervalliohjelman räätälöinti

Intervalliohjelmassa "harjoitus"- ja "lepo"-tila vuorottelevat ja niitä toistetaan ennalta määritetyn ohjelman mukaan.

- Vahvasta painamalla ENTER/MODE-painiketta.
- Säädä "harjoituksen" kestoja intervallia kohden YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvasta ENTER/MODE-painikkeella. (Oletusarvo on 30 s)
- Säädä "levon" kestoja intervallia kohden YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvasta ENTER/MODE-painikkeella. (Oletusarvo on 30 s)
- Säädä "intervallien" määrää jaksojen lukumääränä YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvasta ENTER/MODE-painikkeella. (Oletusarvo on 12 jaksoa.)
- Aloita harjoitus painamalla "START"-painiketta.
- Ennen aloittamista seuraa 10 sekunnin lähtölaskenta.
- Harjoituksen lopetettuasi alkaa 3 minuutin palautumisjakso.
- Harjoitus päättyy automaattisesti, kun saavutetaan ohjelman loppu.



HUOM

- Harjoituksen kokonaiskesto riippuu ennalta määritetyistä intervalliohjelman asetuksista.

Harjoitusaikatavoite

- Vahvasta painamalla ENTER/MODE-painiketta.
- Aseta harjoitusaikatavoitteesi YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvasta MODE/ENTER-painikkeella. (Oletusasetus on 30:00 min)
- Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.
- Harjoitus päättyy automaattisesti, kun tavoite on saavutettu.

Harjoitusmatkatavoite

- Vahvasta painamalla ENTER/MODE-painiketta.
- Aseta harjoitusmatkatavoitteesi YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvasta MODE/ENTER-painikkeella. (Oletusasetus on 16,0 KM / 10 ML)
- Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.
- Harjoitus päättyy automaattisesti, kun tavoite on saavutettu.

Kalorimäärätavoite

- Vahvasta painamalla ENTER/MODE-painiketta.
- Aseta tavoitteesi harjoituksessa kuluviiksi kaloreiksi YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvasta MODE/ENTER-painikkeella.
- Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.
- Harjoitus päättyy automaattisesti, kun tavoite on saavutettu.

Syketavoite

Syketavoitteen käyttö harjoituksessa kannustaa harjoittelemaan 65~85 %:lla maksimisykkeestäsi. Maksimisyke määritetään kaavalla 220 - ikä. (TAVOITEALUETTA EI VOI MUOKATA)

- Vahvasta painamalla ENTER/MODE-painiketta.
- Aseta AIKAtavoite painamalla ENTER/MODE-painiketta kerran. Aseta HARJOITUSMATKAtavoite painamalla sitä kahdesti tai KALORItavoite painamalla kolmesti.
- Aseta tavoite YLÖS/ALAS-näppäimillä ja vahvasta MODE/ENTER-painikkeella. (Näytöllä näkyy jäljellä oleva arvo)
- Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.
- Harjoitus päättyy automaattisesti, kun tavoite on saavutettu.



HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa "0"-tavoitteina.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

20~10

Tämä on intervalliohjelma. Katso ohjeita tarkkojen asetusten määrittämiseen kohdasta "Intervalliohjelman räätälöinti".

- Oletusharjoitusaika: 20 sekuntia
- Oletuslepoaika: 10 sekuntia
- Jaksojen oletusmäärä: 8

10~20

Tämä on intervalliohjelma. Katso ohjeita tarkkojen asetusten määrittämiseen kohdasta "Intervalliohjelman räätälöinti".

- Oletusharjoitusaika: 10 sekuntia
- Oletuslepoaika: 20 sekuntia
- Jaksojen oletusmäärä: 8

10~50

Tämä on intervalliohjelma. Katso ohjeita tarkkojen asetusten määrittämiseen kohdasta "Intervalliohjelman räätälöinti".

- Oletusharjoitusaika: 10 sekuntia
- Oletuslepoaika: 50 sekuntia
- Jaksojen oletusmäärä: 8

60~90

Tämä on intervalliohjelma. Katso ohjeita tarkkojen asetusten määrittämiseen kohdasta "Intervalliohjelman räätälöinti".

- Oletusharjoitusaika: 60 sekuntia
- Oletuslepoaika: 90 sekuntia
- Jaksojen oletusmäärä: 12

8 KM / 5 MAILIA

Tämä on harjoitusmatkatavoitteeseen perustuva ohjelma. Katso ohjeita tarkkojen asetusten määrittämiseen kohdasta "Harjoitusmatkatavoite".

- Oletusharjoitusmatka 8 KM / 5 ML

Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritetun huollon jälkeen.



VAROITUS

- Irrota adapteri ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.

- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

Paristojen vaihto (kuva F)

Ohjauspaneeli on varustettu 2:llä AA-paristolla ohjauspaneelin takaosassa.

- Poista kansi.
- Poista vanhat paristot.
- Laita uudet paristot paikalleen. Varmista paristojen olevan asennettu (+) ja (-) napaisuusmerkintöjen mukaisesti.
- Asenna kansi paikalleen.

Viat ja häiriöt

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

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

Vianmääritys:

- Nestekidenäytön himmeys on osoitus siitä, että paristot pitää vaihtaa.
- Jos konsoli ei vastaanota signaalia polkemisen aikana, tarkista että johto on liitetty kunnolla.



HUOM

- Kun keskeytät harjoittelun 4 minuutiksi, päänäyttö kytkeytyy pois päältä.
- Jos tietojen esitys näytössä on epätavallista, asenna paristot uudestaan ja katso onko ongelma poistunut.

Kuljetus ja säilytys



VAROITUS

- Irrota adapteri ennen kuljetusta ja varastointia.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.
- Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tarttukaa tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyöriällä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
- Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Lisätietoa laitteen omistajalle

Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloiset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus	cm inch	125 49,2
Leveys	cm inch	51 20
Korkeus	cm inch	147 57.9
Paino	kg lbs	71 156.4
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	165 363
Paristokoko		AA

Takuu

Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

Takuuehdot

Kuluttajalla on sovellettavan kulutustavaroiden kauppaa koskevan kansallisen lainsäädännön mukaiset lailliset oikeudet, eikä takuulla rajoiteta näitä oikeuksia. Omistajan Takuu on voimassa vain, mikäli laitetta käytetään Tunturi New Fitness BV:n kyseiselle laitteelle sallimassa käyttöympäristössä. Kunkin laitteen sallittu käyttöympäristö mainitaan laitteen käyttöohjeessa.

Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttöhyödyn tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

Takuun rajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttööniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteessa olevasta virheestä.

Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

Valmistajan vakuutus

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

01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

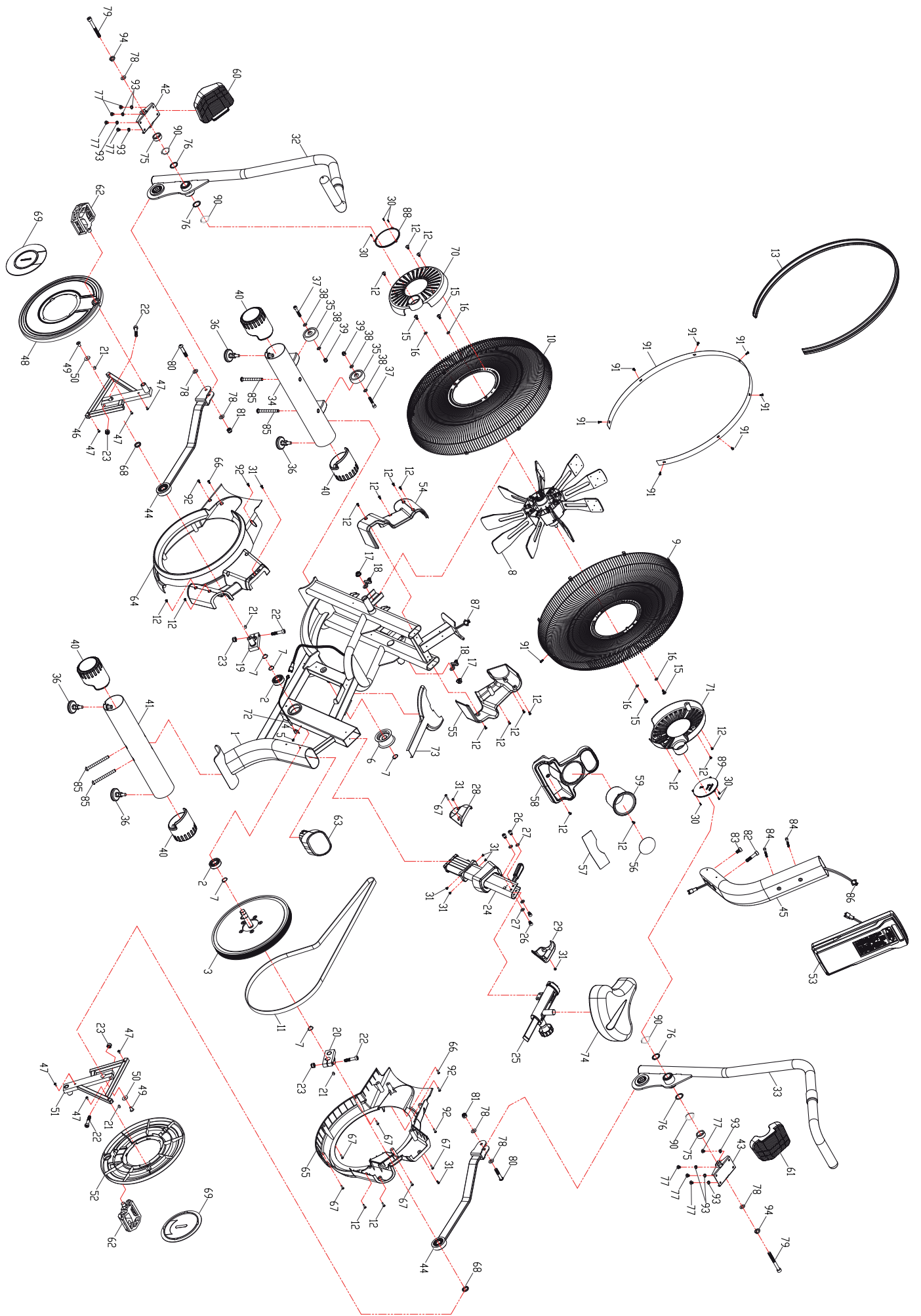
Vastuuvapauslauseke

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

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

No	Description	Specs	Qty
1	Frame		1
2	Bearing	TPI 6204	2
3	Chain Wheel		1
4	Speed Sensor Bracket		1
5	Screw	M4*8L	1
6	Reverse Wheel		1
7	C-Clip	Ø20	5
8	Fan Blades Seat (Abs)		1
9	Fan Cover (LH)		1
10	Fan Cover (RH)		1
11	Chain	9PJ1854	1
12	Screw	M4*12L	20
13	Fan Cover Trim		1
14	Positioning Piece		1
15	Screw	M6*15L	4
16	Washer	M6*Ø13*T1.5	4
17	Wh Nut	M10	2
18	Chain Tensioner		2
19	Short Crank (LH)		1
20	Short Crank (RH)		1
21	Key	6*6*10L	4
22	Screw	M10*50L	4
23	Nylock Nut	M10	4
24	Seat Post		1
25	Seat Adjustable Rail		1
26	Screw	M8*10L	4
27	Washer	M8*Ø16* T1.5	4
28	Seat Cover (LH)		1
29	Seat Cover (RH)		1
30	Screw	M3* 10L	6
31	Screw	M4*6L	8
32	Handlebar (LH)		1
33	Handleber (RH)		1
34	Front Stabilizer		1
35	Moving Wheel	Ø62*24	2
36	Adjustable Foot		4
37	Screw	M8*45L	2
38	Washer	M8*Ø16* T1.5	4
39	Nylock Nut	M8*1.25	2
40	Stabilizer Cover		4
41	Rear Stabilizer		1
42	Pedal Bracket (LH)		1
43	Pedal Bracket (RH)		1
44	Linkage Arm		2
45	Console Post		1
46	Crank (LH)		1
47	Screw	M4*10L	6

No	Description	Specs	Qty
48	Crank Cover (LH)		1
49	Screw	M8*15L	2
50	Washer	M8*Ø23*T1.5	2
51	Crank (RH)		1
52	Crank Cover (RH)		1
53	Console		1
54	Console Post Cover (LH)		1
55	Console Post Cover (RH)		1
56	Rubber Pad (Bottle)		1
57	Rubber Pad		1
58	Rack		1
59	Bottle Holder		1
60	Pedal (LH)		1
61	Pedal (RH)		1
62	Left & Right Bike Pedals	9/16"	1
63	Rear Post Cover		1
64	Main Case (LH)		1
65	Main Case (RH)		1
66	Screw	M4*16	4
67	Screw	M4*20	11
68	Rign	Ø26*Ø20*T5.0	2
69	Crank Middle Cover		2
70	Fan Middle Cover (LH)		1
71	Fan Middle Cover (RH)		1
72	Sensor		1
73	Upper Trim Panel		1
74	Seat		1
75	Locating Ring	Ø35*Ø25*12.8L	2
76	Handlebar Spacer Ring	Ø33*Ø25*T2.0	4
77	Screw	M6*12L	8
78	Washer	M10*21* T2.0	6
79	Screw	M10*95L	2
80	Allen Head Screw	M10*55L	2
81	Nylock Nut	M10	2
82	Screw	M10*50L	1
83	Screw	M10*15L	1
84	Screw	M6*50L	2
85	Allen Head Screw M10*105L		4
86	Upper Cable		1
87	Down Cable		1
88	Fan Middle Trim Panel (LH)		1
89	Fan Middle Trim Panel (RH)		1
90	Curve Washer		4
91	Screw	M4*15L	8
93	Spring washer	M6	8
94	Spring washer	M10	4





Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com

20170410