

C80

OWNER'S MANUAL	P. 2-9
BETRIEBSANLEITUNG	S. 10-17
MODE D'EMPLOI	P. 18-25
HANDLEIDING	P. 26-33
MANUALE D'USO	P. 34-41
MANUAL DEL USUARIO	P. 42-49
BRUKSANVISNING	S. 50-56
KÄYTTÖOHJE	S. 57-63

SERIAL NUMBER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
NUMERO DI SERIE
NÚMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
SARJANUMERO



www.tunturi.com

TUNTURI®

CONTENTS

ASSEMBLY	3
EXERCISING	5
CONSOLE	6
OPERATING THE CONSOLE	7
MAINTENANCE	9
TRANSPORT AND STORAGE	9
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	9

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment has been designed for home and light commercial use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months) and light commercial use (12 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF

TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM**.

ASSEMBLY

Before assembling the device, insure all parts are present:

PACKAGE 1/2

1. Rear frame

PACKAGE 2/2

2. Front frame
3. Front frame support
4. Handles (2)
5. Plastic covers for the cardan shaft (2)
6. Fastening piece for the console
7. Console
8. Transformer
9. Assembly kit (contents marked with an asterisk * in the spare part list). Save the assembly kit, as you may need it e.g. for eventual adjustments.

As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. If necessary, the packing material can be used to cover the floor on the assembly site. Remove the carton frame from the plywood bottom with e.g. a screwdriver. Do not lift the rear frame from the upper fringe of the ventilation hole!

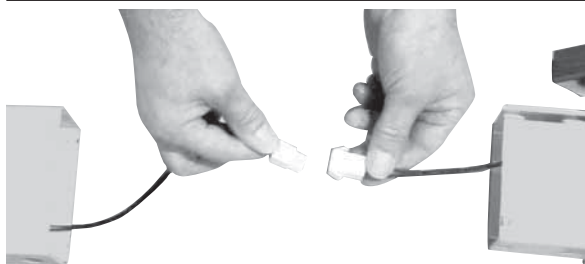
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

FRONT FRAME SUPPORT



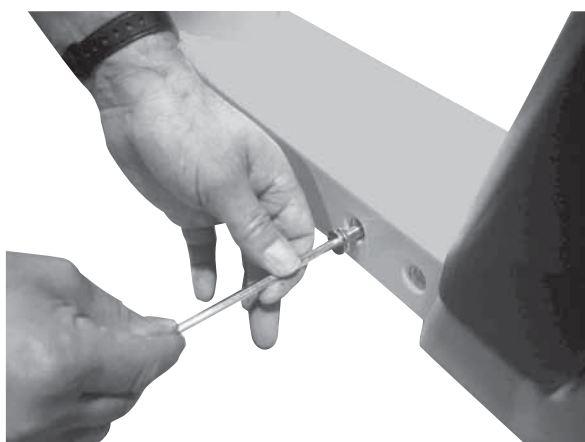
Fasten the front frame support to the front frame with two allen screws (A) and base plates (B).

FRONT FRAME



1. Connect the cords from the front and rear frame tube with each other.
2. Connect the frame tubes with each other.

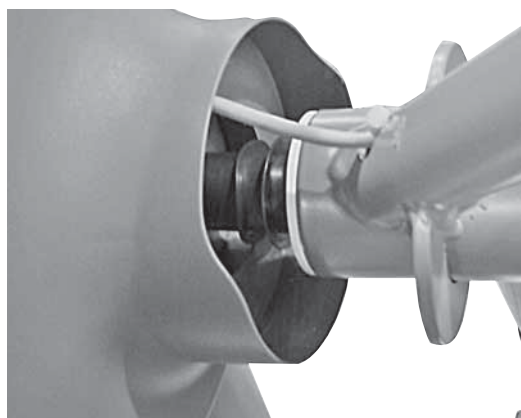
PLEASE NOTE: Do not damage the console cord!



3. Tightly fasten the frame tubes with four allen screws (C).

HANDLES

1. Remove the holder from the shaft end.

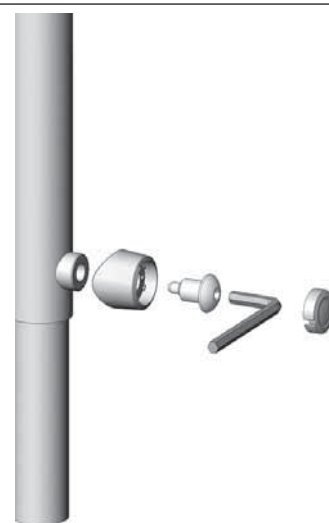


2. Set the handle at the end of the shaft and thread the adjustment key cord from the handle over the shaft into the front frame tube.

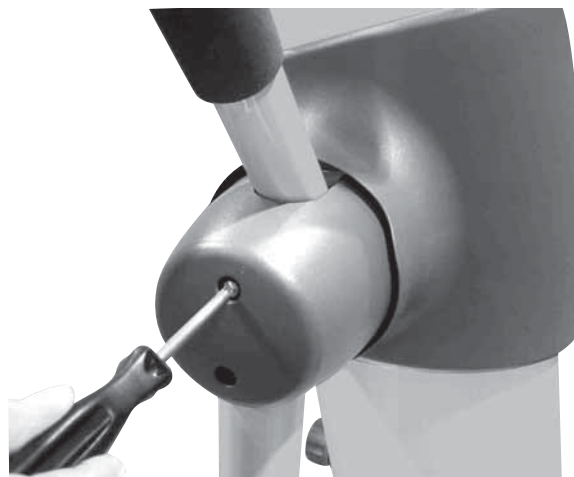


3. Lock the handle by fastening the base plate (D) and the allen screw (E) at the end of the shaft.

PEDAL CRANKS

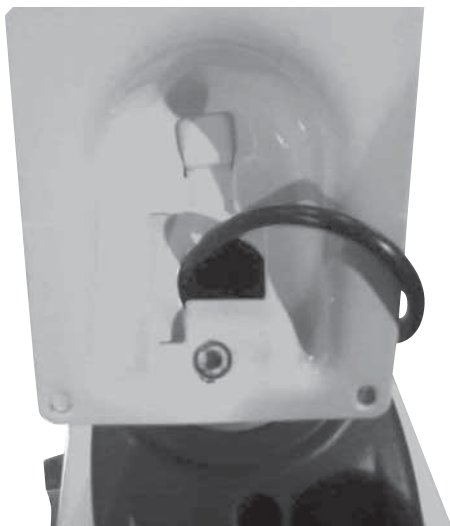


1. Push the right pedal crank forward to push the fastening tube at the front of the pedal crank into the handle.
2. Fasten the fastening tube to the handle with the screw (F). Place the decorative plug over the screw (G).
3. Repeat instructions 1 and 2 for the left handle and pedal crank.



4. Place the plastic covers onto the handle fastening sites and fasten them with screws (H).

CONSOLE



1. Push the console fastening piece at the upper end of the front frame tube, as shown in the picture. Fasten the fastening piece with a screw (I).
2. You can now select the unit of weight to be displayed by the switch at the back of the console. You can select either kg or LB (default = kg).
3. Remove the two fastening screws at the back of the console.
4. Connect the cords from the front frame tube to the corresponding console connectors.



5. Push the console onto its place at the end of the console support tube. Fasten the console with the two fastening screws.

POWER CORD

Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the centre of the frame, and the other end into the wall socket. To prevent damage to the cord, we recommend you tie it to the protector next to the connector.

NOTE!

- The device must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the device to the power source.
- Make sure the power cord does not run underneath

the device.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- 1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.
- 2) Do not operate under blanket or other combustible material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

EXERCISING

Working out using an elliptical trainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedaling.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous. Start your workout with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance.

Don't forget to stretch afterwards. To strengthen cardiovascular system, maintain low resistance but high tempo. Exercising with higher resistance and slow

tempo strengthens correspondingly your back and hips.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

The C80 meter has a heart rate receiver, so you can use uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a heart rate transmitter belt.

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field. If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. the transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

HEART RATE IN TRAINING

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

$$220 - \text{AGE}$$

The formula gives an average value, the maximum

varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER • 50-60 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long TIME. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER • 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three TIMES a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER • 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE

KEYS AND DISPLAYS

1. MANUAL

Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout.

2. ROLLING HILLS

This program changes the effort levels during your workout. The display shows the program and the changes in effort. You can choose a profile to your liking by pushing the ROLLING HILLS key repeatedly or with arrow keys.

3. HRC INTERVAL

This program changes the heart rate level during your workout. The display shows the program and the changes in target HR. You can choose a profile to your liking by pushing the HRC INTERVAL key repeatedly or with arrow keys.

4. TARGET HR

This program allows you to preset your heart rate level, i.e. the resistance is regulated so that your heart rate remains at the requested level. If the heart rate tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout.

5. RESET

Press for 2 seconds, RESETS all values.

6. ENTER

Approves set values and user parameters, activates Quick Start-mode after pressing RESET.

7. MEMORY

Saves and recalls manual programs (P 1-8).

8. SCAN HOLD

The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the SCAN HOLD key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the SCAN HOLD key to unlock.

9. ARROW KEYS

Used for setting values, increasing or decreasing resistance and selecting programs.

10. TIME / EFFORT (W)

This display alternates between elapsed time and effort in watts.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

This display alternates between Total Counts and counts/min (speed).

12. KCAL / HR

This display alternates between approximate energy consumption in kilocalories and heart rate. Since people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows an approximation of the real consumption.

13. SELECTING UNIT

You can select the unit of weight to be displayed by the switch at the back of the meter housing. You can select either kg or LB.

14. TOTAL TRAINING COUNTER

Press both arrow keys simultaneously and the TIME window will present a total training time in hours.

OPERATING THE CONSOLE

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the meter to water or severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when the cycle is connected to the power source. The display gives out a short beep after which all the functions are at zero. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

QUICK START

1. Switch on the meter or press ENTER after pressing the RESET key.
2. You can adjust the effort level (1-16) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.
3. Begin your workout.

MANUAL

1. Select the manual function by pressing the MANUAL key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
3. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
4. Begin your workout.
5. You can adjust the effort level (1-16) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.

Programs can be saved in the memory of the meter.

ROLLING HILLS PROGRAM

1. Select the ROLLING HILLS program by pressing the ROLLING HILLS key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The various effort levels are indicated by dots on the display. By pressing the ROLLING HILLS key repeatedly you get the display to show different effort profiles (P1 - P4) and you can choose the one best suited for you by pressing ENTER.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
4. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
5. Begin your workout.
6. You can adjust the profile effort level with the arrow keys (default 100 %), and the columns in the display indicate the chosen effort level.

Edited programs can be saved in the memory of the meter.

Profile figures are at the back fold of the manual.

P1. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively low yet longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. resistance value is 17 Nm, average resistance value is 14 Nm.

P2. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With peaks relatively short in duration, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. resistance value is 21 Nm, average resistance value is 14 Nm.

P3. Multi-peak effort profile for the improvement of explosive strength. Peaks are relatively short in duration, and the level of effort varies irregularly. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. resistance value is 20 Nm, average resistance value is 16 Nm.

P4. Uphill effort profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. resistance value is 29 Nm, average resistance value is 19 Nm.

HRC INTERVAL PROGRAM

The HRC INTERVAL program enables training at the varying, requested pulse level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the HRC INTERVAL program by pressing HRC after the meter has been switched on or after pressing RESET. The various target HR levels are indicated by dots on the display. By pressing the HRC key repeatedly you get the display to show different profiles (P1 - P4) and you can choose the one best suited for you by pressing ENTER.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press ENTER. The device uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
3. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
4. Begin your workout. If the pedaling effort seems too strenuous or easy, change the preset pulse value (default 100 %) by using the arrow keys. The columns in the display show the present target HR level.

Follow your heart rate during the training and especially the heart indicator. The HR light should flash in time with your heartbeat. If the indicator begins to function in a disturbing fashion (e.g. additional beats or abnormal fluctuations), the pulse measurement is not functioning properly. Stop your workout at once and make sure that you have followed all the instructions described in this manual about heart rate measurement.

Edited programs can be saved in the memory of the meter.

Profile figures are at the back of the manual.

P1. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 125, average HR is 112.

P2. Uphill heart rate profile where the heart rate increases steadily until the midpoint of the profile, steadily decreasing thereafter. This profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 150, average HR is 121.

P3. 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 140, average HR is 120.

P4. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively longlasting, with each followed by a steady recovery period. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 160, average HR is 133.

TARGET HR PROGRAM

The TARGET HR program enables training at the requested heart rate level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the TARGET HR program by pressing TARGET HR after the meter has been switched on or after pressing RESET.
2. The HR display will start to flash. Set the desired heart rate value (default 110 bpm) by using the arrow keys. Press ENTER. **NOTE!** The preset value can be changed during the training.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
4. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
5. Begin your workout. If the set heart rate value seems too strenuous or easy, change the heart rate value by using the arrow keys. The columns in the display show the present heart rate level.

Programs can be saved in the memory of the meter.

MEMORY FUNCTION

The meter enables saving of 8 manually made programs to its memory. **NOTE!** The programs are saved in constant resistance mode (faster pedaling means an increase in effort).

SAVING THE PROGRAMS

When you wish to save a program in the memory of the meter, press the MEMORY key after your workout session. The display reads P1. Choose the desired memory location (P1-8) by using the arrow keys or MEMORY key repeatedly. Press ENTER. Your program is now saved in the memory of the meter. **NOTE!** A total of 32 changes can be saved in each program.

RUNNING THE PROGRAMS

1. When you want to use an earlier saved program, press the MEMORY key after the meter has been switched on or after pressing RESET.
2. Choose the desired program with the MEMORY key or arrow keys. Press ENTER.
3. The time display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default: last saved time). Press ENTER.
4. The total counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight using the arrow keys.

Press ENTER.

5. Begin your workout.

NOTE! If you wish, you can adjust the effort level with the arrow keys during the training. If you want to save these changes in the memory, press the MEMORY key after your workout and choose the desired memory location. Press ENTER to confirm saving.

PAUSE

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the meter for 5 minutes, after which they are RESET. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
- Never remove the equipment's protective casing.
- The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!
- The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

For transportation or moving of the device, two grown-ups are needed. Remain standing in front of the device on each side and take a sturdy grip at the handles. Lift the front of the device so as to lift the rear of the device on the wheels. Move the device and carefully put it down to its new place.

NOTE! Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....	197 cm
Width	66 cm
Height.....	169 cm
Weight	105 kg

The Tunturi C80 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Tunturi model C80 meets EN precision and safety standards (Class A, EN-957, parts 1 and 9) for fitness devices. The precision of the capacity measurement is secured during manufacturing by adjusting the brake with a dynamometer. Calculation of exercise capacity is based on rotation speed and moment.

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

WICHTIGE

SICHERHEITSHINWEISE

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

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	9
MONTAGE.....	10
TRAINIEREN MIT TUNTURI.....	13
COCKPIT.....	14
BETRIEB DES COCKPITS.....	14
WARTUNG.....	17
TRANSPORT UND LAGERUNG.....	17
TECHNISCHE DATEN.....	17

und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.

- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining und die leichte kommerzielle Nutzung entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining und 12 Monate für die leichte kommerzielle Nutzung. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT

DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi

WWW.TUNTURI.COM.

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile vorhanden sind:

VERPACKUNG 1/2

1. Hinterer Rahmen

VERPACKUNG 2/2

2. Vorderer Rahmen
3. Vorderes Fussrohr
4. Handgriffe (2)
5. Kunststoffschütze für die Gelenkachse (2)
6. Befestigungsstück des Cockpits
7. Cockpit
8. Trafo
9. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

Wir empfehlen, dass das Gerät von zwei Erwachsenen montiert wird. Den Fussboden können Sie mit dem Verpackungsmaterial vor der Montierung schützen.

Den Papprahmen aus dem Furnierboden mit z.B. einem Schraubenzieher entfernen. Den hinteren Rahmen nicht beim Oberrand der Luftöffnung aufheben!

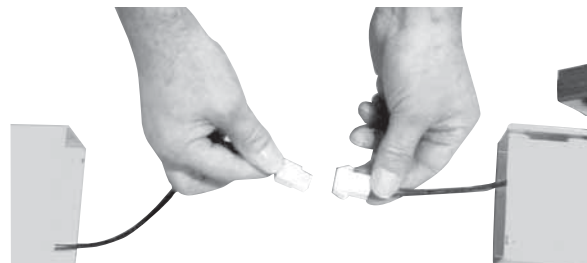
Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Trainingsposition abgeleitet.

VORDERES FUSSROHR



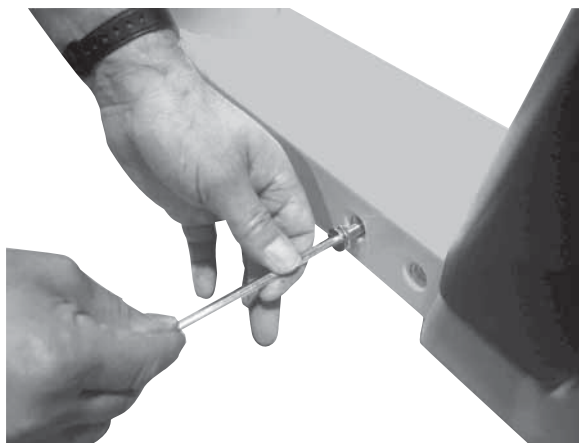
Das vordere Fussrohr auf den Vorderrahmen mit zwei Sechskantschrauben (A) und einer Unterlegscheibe befestigen.

VORDERER RAHMEN



1. Die aus dem vorderen und hinteren Rahmenrohr herauskommenden Leitungen miteinander verbinden.
2. Die Rahmenröhre miteinander verbinden.

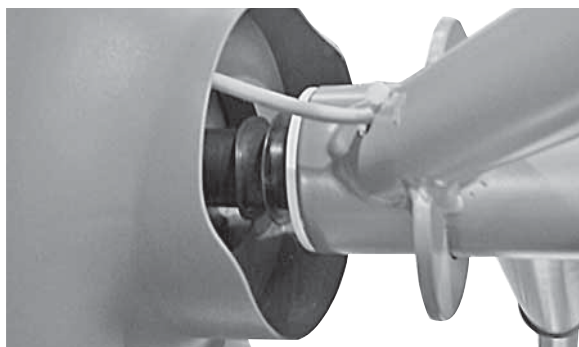
BITTE BEACHTEN! Die Cockpitleitung nicht beschädigen!



3. Die Rahmenröhre fest mit vier Sechskantschrauben (C) befestigen.

HANDGRIFFE

1. Entfernen Sie den Halter vom Achsenende.

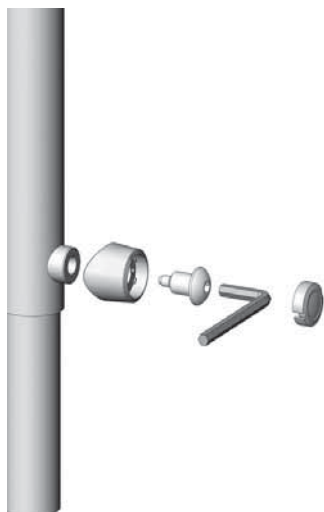


2. Der Handgriff an das Achsenende stellen und die Justierungstastenleitung aus dem Handgriff über die Achse in das vordere Rahmenrohr durchziehen.

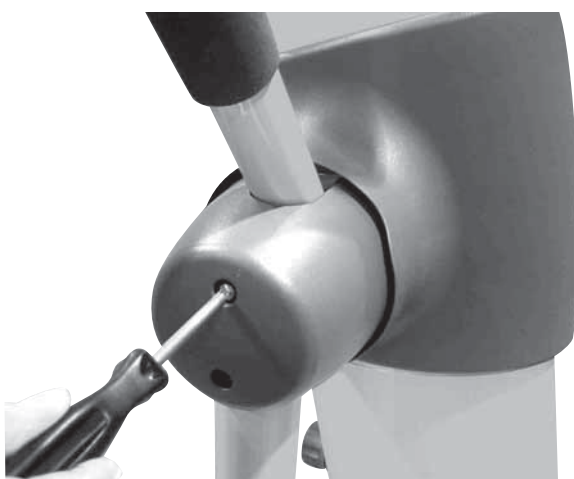


3. Den Handgriff auf seinen Platz auf das Achsenende mit Unterlegscheibe (D) und Sechskantschraube (E) befestigen.

PEDALSCHÄFTE

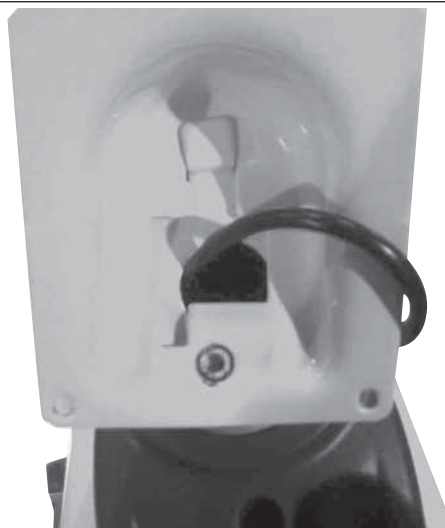


1. Den rechten Pedalschaft vorwärts so schieben, dass Sie das Befestigungsrohr am vorderen Ende des Pedalschaftes in den Handgriff hineinschieben können.
2. Den Handgriff am Pedalschaft mit der Schraube (F) befestigen. Die Abdeckkappe (G) auf die Schraube stecken.
3. Die oben genannten zwei Punkten für den rechten Handgriff und Pedalschaft wiederholen.



4. Die Kunststoffschütze auf den Befestigungsstellen der Handgriffe stellen und sie mit Schrauben (H) befestigen

COCKPIT



1. Der Abbildung gemäß das Befestigungsstück des Cockpits an das obere Ende des vorderen Rahmenrohrs drücken. Das Befestigungsstück mit der Schraube (I) befestigen.
2. Die gewünschte Masseinheit kann jetzt mit dem Schalter an der Hinterseite des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder kg oder LB wählen (Standard = kg).
3. Lösen Sie die beiden am Boden des Messgeräts befindlichen Befestigungsschrauben.
4. Die Leitungen aus dem vorderen Rahmenrohr mit den entsprechenden Leitungen des Cockpits verbinden.
5. Das Cockpit auf seinen Platz an das Ende des Cockpit-Stützrohres drücken. Das Cockpit mit den zwei Befestigungsschrauben befestigen.



NETZKABEL

Stecken Sie das Netzkabel des Trafos in die Steckdose und den Trafostecker in die Buchse im Rahmen des Ergometers oberhalb des hinteren Standprofils. Um den Stecker zu schützen empfiehlt es sich das Kabel um den Schutzteil zu binden. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit dem C80 ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können.

Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden.

Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füße auf den Fussbrettern behalten.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft. Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füße etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der verwendeten Handstütze immer auf die unteren Gliedmassen verlagern.

Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempos können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Die

Herzfrequenzmessung beim C80 erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenzmessung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

HERZFREQUENZBEREICHE

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

$$220 - \text{ALTER}$$

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu

Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER • 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE • 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER • 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT

ANZEIGEN UND FUNKTIONEN

1. MANUAL

In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden.

2. ROLLING HILLS

Bei diesem Programm variieren die Belastungsstufen mit fortschreitendem Training. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Die ROLLING HILLS-Taste oder eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird.

3. HRC INTERVAL

Bei diesem Programm variieren die Herzfrequenzstufen mit fortschreitendem Training. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Die HRC INTERVAL -Taste oder eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird.

4. TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus

automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden.

5. RESET

Zum Zurücksetzen der Werte; 2 Sekunden drücken.

6. ENTER

Zum Bestätigen der eingegebenen Werte und der gewählten Funktionen, zur Aktivierung des Quick Start-Modus nach Drücken der RESET-Taste.

7. MEMORY

Zum Speichern und Aufrufen der Trainingsprogramme (P1-P8).

8. SCAN HOLD

Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN HOLD.

9. PFEILTASTEN

Zum Erhöhen und Reduzieren der Werte, des Widerstandes, und zum Wählen der Programme.

10. TIME / EFFORT (W) (ZEIT / LEISTUNG)

Diese Anzeige wechselt zwischen der vorgegebenen Trainingszeit und Leistung in Watt.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Diese Anzeige wechselt zwischen Schrittzahl und Tretgeschwindigkeit in Tretumdrehungen pro Minute.

12. KCAL / HR (ENERGIEVERBRAUCH / HERZFREQUENZ)

Diese Anzeige wechselt zwischen Energieverbrauch in Kilokalorien und Herzfrequenz. Da Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben, Energie zu produzieren, kann der Energieverbrauchswert nur ein Durchschnittswert sein.

13. WÄHLEN DER MASSEINHEIT

Die gewünschte Masseinheit kann mit dem Schalter am Boden des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder kg oder LB wählen.

14. GESAMTWERTZÄHLER

Die Gesamtbetriebsstundenzahl wird automatisch im Speicher des Cockpits festgehalten. Zum Abruf dieser Zahl gleichzeitig beide Pfeiltasten drücken.

BETRIEB DES COCKPITS

BITTE BEACHTEN: Um eine Beschädigung der Flüssigkristallanzeige zu vermeiden, das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung sowie vor starken Stößen und Schlägen schützen. Sicherstellen, dass die Elektronikanzeige nicht mit Wasser in Berührung kommt.

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Nach einem kurzen Tonsignal werden alle Ziffern in der Anzeige auf Null gesetzt. Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

QUICK START

1. Quick Start ist eine Trainingsfunktion, in die das Gerät nach dem Einschalten automatisch gelangt, oder später durch Drücken der ENTER-Taste nach Drücken der RESET-Taste.
2. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
3. Jetzt kann das Training beginnen

MANUAL

1. Durch Drücken der MANUAL-Taste das MANUAL-Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
5. Jetzt kann das Training beginnen.

Trainingsprogramme können gespeichert werden.

ROLLING HILLS

1. Durch Drücken der ROLLING HILLS-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. In der Anzeige werden die verschiedenen Belastungsstufen des Trainingsprogrammes in Form von Punkten angezeigt. Durch wiederholtes Drücken der ROLLING HILLS-Taste kann anhand der in der Anzeige erscheinenden Belastungskurven (P1-P4) die für die eigene Kondition geeignete Belastungsstufe gewählt werden. Zum Schluss die ENTER-Taste drücken.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert = 20 Minuten) einstellen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Total Counts-Anzeige beginnt in der rechten unteren Anzeigenecke zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des

Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.

5. Jetzt kann das Training beginnen.

6. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Leistungsstufe wählen (Standardwert = 100 %). Sollte sich die gewählte Leistungsstufe als zu leicht oder zu schwer erweisen, kann diese auch während des Trainings durch Drücken der Pfeiltasten beliebig verändert werden.

Veränderte Trainingsprogramme können gespeichert werden.

Die Abbildungen finden Sie am Ende dieser Anleitung.

P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen relativ niedrig sind aber lang andauern, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 14 Nm und der Höchstwiderstand 17 Nm.

P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 14 Nm und der Höchstwiderstand 21 Nm.

P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmässigen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 16 Nm und der Höchstwiderstand 20 Nm.

P4. "Bergauf"-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 19 Nm und der Höchstwiderstand 29 Nm.

HRC INTERVAL PROGRAMM

Bei diesem Programm variieren die Herzfrequenzstufen mit fortschreitendem Training. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der HRC INTERVAL-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen. In der Anzeige werden die verschiedenen Herzfrequenzstufen des Trainingsprogrammes in Form von Punkten angezeigt. Durch wiederholtes Drücken der HRC-Taste kann anhand der in der Anzeige erscheinenden Belastungskurven (P1-P4) die für die eigene Kondition geeignete Belastungsstufe gewählt werden. Zum Schluss die ENTER-Taste drücken.
2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert 20 Minuten) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit

der ENTER-Taste bestätigen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt.

3. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.

4. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Belastung zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzwert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

Die Herzfrequenzwerte und besonders den Herzfrequenzindikator beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken. Bei möglichen Störungen das Training sofort abbrechen und sicherstellen, dass alle angegebenen Hinweise über Pulsmessung genau beachtet worden sind.

Veränderte Trainingsprogramme können gespeichert werden.

Die Abbildungen finden Sie am Ende dieser Anleitung.

P1. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 112 und die Höchsfrequenz 125.

P2. "Bergauf"-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmäßig gesteigert wird und danach wieder gleichmäßig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 121 und die Höchsfrequenz 150.

P3. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmäßig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 120 und die Höchsfrequenz 140.

P4. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmäßige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 133 und die Höchsfrequenz 160.

TARGET HR PROGRAMM

(HERZFREQUENZ-KONSTANTE)

Die Besonderheit beim Programm "HERZFREQUENZ-KONSTANTE" liegt darin, dass Ihre Trainingsbelastung abhängig von Ihrem Puls gesteuert wird. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der TARGET HR-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die HR -Anzeige beginnt zu blinken. Durch

Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Herzfrequenzwert eingeben (Standardwert = 110 bpm). Dieser Wert kann auch während des Trainings verändert werden. Den eingegebenen Pulswert mit der ENTER-Taste bestätigen.

3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.

4. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.

5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzwert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

Trainingsprogramme können gespeichert werden.

SPICHERFUNKTION (MEMORY)

In der Elektronikanzeige können acht Trainingsprogrammen gespeichert werden. **BITTE BEACHTEN!** Die Programmen werden als konstant Widerstand-Programmen gespeichert (eine schnellere Tretfrequenz bedeutet höhere Leistung).

SPICHERN DER TRAININGSPROGRAMME

Um das Trainingsprogramm zu speichern, nach dem Training die MEMORY-Taste drücken. Dabei wird in der Anzeige P1 angezeigt. Durch Drücken der Pfeiltasten oder die Memory-Taste die gewünschte Anwendernummer wählen (P1 bis P8) und mit der ENTER-Taste bestätigen. Danach wird das Programm unter der gewählten Anwendernummer gespeichert.

BITTE BEACHTEN: Sie können für jedes Programm höchstens 32 Änderungen einspeichern.

AUFRUFEN EINES

TRAININGSPROGRAMMES

1. Um eines der Trainingsprogramme aufzurufen, MEMORY-Taste drücken. Falls nötig, vor dem Drücken die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Durch Drücken der Pfeiltasten oder die MEMORY-Taste die gewünschte Anwendernummer (P1 bis P8) wählen und mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen und mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Das Training beginnen.

BITTE BEACHTEN: Während des Trainings kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder

erhöht werden. Um die durchgeführten Veränderungen zu speichern, nach dem Training MEMORY-Taste drücken und die gewünschte Anwendernummer wählen. Zum Schluss ENTER-Taste drücken.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
- Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Das C80 ist mit Transporträder versehen. Um Schäden zu vermeiden, das C80 nach folgenden Anweisungen transportieren:

Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.

Um das C80 zu transportieren braucht man zwei

Erwachsene. An der Vorderseite an beiden Seiten des Geräts Platz nehmen und einen festen Griff and den Handgriffen nehmen. Die Vorderseite des Geräts so aufheben, dass sich das Hinterteil des Geräts auf den Transporträder zieht. Das Gerät umziehen und es vorsichtig auf seinen neuen Platz senken.

Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	197 cm
Breite	66 cm
Höhe.....	169 cm
Gewicht	105 kg

Das C80 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Class A, EN-957, Teil 1 und 9). Die Präzision der Leistungsmessung wird während Fabrikation mit einem Dynamometer versichert. Die Rechnung der Trainingsleistung beruht sich auf die Drehungsgeschwindigkeit und das Moment.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN! Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME
TRAININGSTUNDEN MIT IHREM NEUEN
TUNTURI TRAININGSPARTNER!**

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS	18
ASSEMBLAGE	19
EXERCICE	21
UNITE DES COMPTEURS FONCTIONS	22
UTILISATION DE L'UNITE DES COMPTEURS	23
MAINTENANCE	25
TRANSPORT ET RANGEMENT	25
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	25

CONSEILS ET

AVERTISSEMENTS

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.

VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos

ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.

- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison et à l'usage light commercial. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois) ou à l'usage light commercial (12 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

● N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

● Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER : une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électricien confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE

L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous

sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

ASSEMBLAGE

Commencez par déballer l'appareil sportif et vérifier que toutes les pièces suivantes sont en votre possession:

EMBALLAGE 1/2

1. Châssis arrière

EMBALLAGE 2/2

2. Châssis avant

3. Pied d'appui avant

4. Poignées (2)

5. Protections en plastique de l'articulation de l'arbre (2)

6. Pièce de fixation du compteur

7. Compteur

8. Transformateur

9. Kit de montage (contenu indiqué avec une * dans la liste des pièces) : conserver les outils de montage car ils peuvent être nécessaires notamment pour régler l'équipement.

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Vous pouvez protéger le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant le montage. Désolidariser l'entourage en carton du fond en contreplaqué avec un tournevis par exemple. Ne pas soulever l'appareil par la partie supérieure du trou d'aération du châssis arrière.

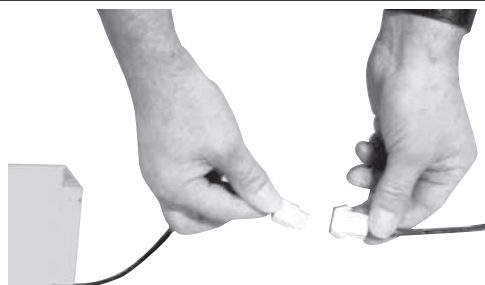
S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice.

PIED D'APPUI AVANT



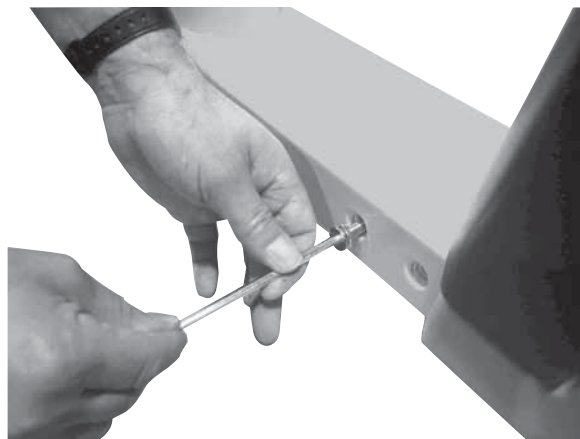
Fixer le pied d'appui avant au châssis avant avec deux vis six pans (A) et deux rondelles (B).

CHÂSSIS AVANT



1. Raccorder les fils sortant du tube du châssis avant et du tube du châssis arrière.
2. Raccorder les tubes des châssis.

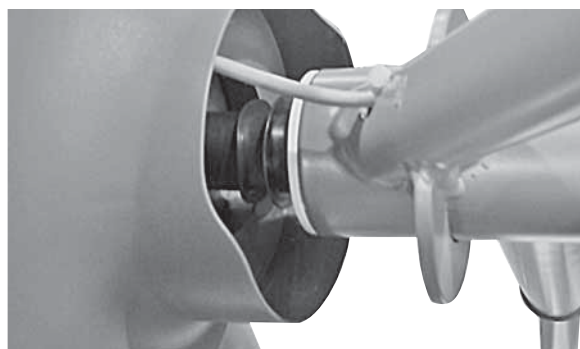
IMPORTANT ! Attention à ne pas abîmer les fils du compteur !



3. Fixer solidement les tubes des châssis avec quatre vis six pans (C).

POIGNÉES

1. Retirez l'attache de la fin de l'arbre.

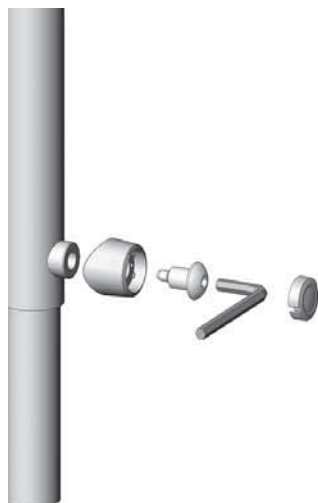


2. Placer la poignée au dessus de l'arbre et faire passer le fil du bouton de réglage sortant de la poignée par la partie supérieure de l'arbre à l'intérieur du tube du châssis avant.

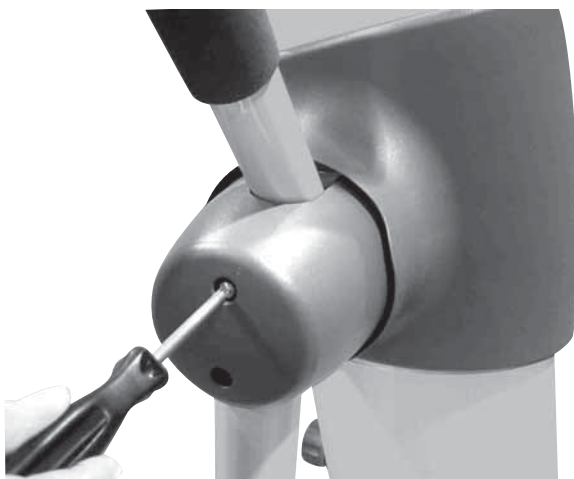


3. Verrouiller la poignée en fixant la pièce d'écartement (D) et la vis six pans (E) à l'extrémité de l'arbre.

MONTANTS DES PÉDALES



1. Pousser le montant de pédale droit vers l'avant de manière à pouvoir enfoncer le tube de fixation situé à l'avant du montant de la pédale à l'intérieur de la poignée.
2. Fixer le tube de fixation à la poignée avec un vis (F). Placer le cache décoratif en plastique (G) sur la vis.



3. Répéter l'opération avec la poignée et le montant de

pédale du côté gauche.

4. Placer les protections en plastique sur les points de fixations des poignées et les fixer avec des vis (H).

COMPTEUR



1. Placer la pièce de fixation du compteur sur la partie supérieure du tube du châssis avant de la manière indiquée par l'illustration. Fixer la pièce de fixation avec les vis (I).
2. La sélection de kg ou LB est effectuée à l'aide d'interrupteur se trouvant au fond de l'unité des compteurs (valeur par défaut : kg).
3. Dévisser les deux vis de fixation situées sous le compteur.
4. Raccorder les fils sortant du tube du châssis avant aux connecteurs correspondants du compteur. Mettre le compteur en place à l'extrémité du tube du compteur. Fixer le compteur en place avec les deux vis de fixation.



CORDON D'ALIMENTATION

Brancher le cordon de secteur du transformateur sur la prise et la fiche du transformateur sur le châssis de l'équipement, sur le raccord situé dans la partie supérieure du support arrière. Pour protéger la fiche, il est conseillé de nouer le cordon autour de la boucle

antiarrachement qui protège la fiche.

ATTENTION !

- L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.

DANGER: il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

ATTENTION ! Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

- 1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
- 2) Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avoir pour conséquence un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Commencer l'exercice avec un rythme lent et une faible résistance. N'accélérer que peu à peu, selon votre condition physique, en augmentant la résistance. Bien redresser la tête pour ne pas contracter les muscles de la nuque, des épaules et du dos. Garder aussi le dos droit. Prendre garde que les pieds restent à peu près au milieu des marches et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, orteils, pointent directement vers l'avant.

Que l'on se penche sur la barre d'appui ou que l'on se tienne droit, il faut garder l'essentiel du poids du corps sur les membres inférieurs. En fin d'exercice, diminuer progressivement la résistance.

Ne pas oublier de pratiquer des elongations après l'exercice. L'exercice à un rythme rapide avec une faible résistance fortifie le cœur et améliore la circulation sanguine. Inversement, un rythme lent et une forte résistance développent les muscles du dos et des hanches.

RYTHME CARDIAQUE

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Les compteurs C80 sont équipés d'un récepteur, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques non codées.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laissez les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

ATTENTION! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

ZONES DE POULS

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 – ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT • 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT • 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF • 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

UNITE DES COMPTEURS

1. MANUAL

En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées.

2. ROLLING HILLS

Ce programme comprend plusieurs parcours durant lesquels la résistance varie. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur la touche ROLLING HILLS ou les touches flechees vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique.

3. HRC INTERVAL

Ce programme comprend plusieurs parcours durant lesquels le pouls varie. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur la touche HRC INTERVAL ou les touches flechees

vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

4. TARGET HRC

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

5. RESET

Remise des valeurs à zéro en appuyant 2 secondes sur la touche RESET.

6. ENTER

Validation des valeurs, sélections et le mode Quick Start.

7. MEMORY

Mise en mémoire des programmes et leur sortie sur l'écran (P1-P8).

8. SCAN HOLD

Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeables, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN HOLD.

9. TOUCHES FLECHEES

Augmentation et diminution des valeurs et de la résistance.

10. TIME / EFFORT (W) (DUREE / PUISSANCE)

Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la puissance en watts.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Affichage alterné du nombre de pas (total counts) et de la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute (counts/min).

12. KCAL / HR (ENERGIE CONSOMMEE / POULS)

Affichage alterné de l'énergie consommée et du pouls. La capacité à produire de l'énergie variant d'un individu à l'autre; la valeur affichée ne peut être qu'une estimation de la consommation Réelle.

13. SELECTION DE L'UNITE

La sélection de kg ou LB est effectuée à l'aide d'interrupteur se trouvant au fond de l'unité des compteurs.

14. COMPTEUR DE VALEUR TOTALE

Le total des heures d'utilisation de l'appareil est automatiquement enregistré par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ce valeur, appuyez en même temps les deux Touches Flechees.

UTILISATION DE L'UNITÉ

DES COMPTEURS

ATTENTION ! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

L'unité des compteurs s'allume automatiquement lorsque l'appareil est branché. Après le bip sonore, tous les compteurs sont à zéro. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

QUICK START

1. Pour choisir le mode Quick Start, mettez l'appareil sous tension ou appuyez sur la touche ENTER après l'appui sur la touche RESET.
2. La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-16) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.
3. Commencez l'exercice.

MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, appuyez sur la touche MANUAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
4. Commencez l'exercice.
5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-16) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

PROGRAMME ROLLING HILLS

1. Pour choisir ce programme, appuyez sur la touche ROLLING HILLS après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage indique les variations de la résistance (le parcours) par des petits cercles. En appuyant et réappuyant sur la touche ROLLING HILLS, différents parcours (P1-P4) apparaissent successivement à l'écran. Vous pourrez choisir le parcours adapté à votre condition en appuyant sur ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.

4. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.

5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

6. Commencez l'exercice.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

Les figures se trouvent sur les pages au dos du dépliant.

P1. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement bas et longs, ce profil convient aux débutants. Avec les réglages préprogrammés, la résistance moyenne est de 14 Nm, le pic est à 17 Nm.

P2. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient aux débutants. Avec les réglages préprogrammés, la résistance moyenne est 14 Nm, la résistance maximale est 21 Nm.

P3. Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les réglages préprogrammés, la résistance moyenne est 16 Nm, la résistance maximale est 20 Nm.

P4. Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les réglages préprogrammés, la résistance moyenne est 19 Nm, la résistance maximale est 29 Nm.

PROGRAMME HRC INTERVAL

Le programme HRC INTERVAL comprend plusieurs parcours durant lesquels le pouls varie. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyez sur la touche HRC INTERVAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET. L'affichage indique les variations du pouls par des petits cercles. En appuyant et réappuyant sur la touche HRC, différents parcours (P1-P4) apparaissent successivement à l'écran. Vous pourrez choisir le parcours adapté à votre condition en appuyant sur ENTER.
2. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.

4. Commencez l'exercice. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable. Interrompez votre exercice et vérifiez que vous avez respecté toutes les instructions données. Si la résistance semble trop importante ou trop faible, modifiez la valeur du pouls en utilisant les touches fléchées.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

Les figures se trouvent sur les pages au dos du dépliant.

P1. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 112, la pouls maximale est 125.

P2. Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 121, la pouls maximale est 150.

P3. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 120, la pouls maximale est 140.

P4. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 133, la pouls maximale est 160.

PROGRAMME TARGET HR

(POULS CONSTANT)

Le programme TARGET HR vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche TARGET HR après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage HR se met à clignoter. Choisissez le niveau de pulsations pendant l'entraînement (valeur par défaut: 110 bpm) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5

minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.

4. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.

5. Commencez l'exercice. Le niveau du pouls peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

Il est possible de mettre en mémoire le programme effectué.

MEMOIRE (MEMORY)

La mémoire de l'unité des compteurs comporte 8 programmes. **ATTENTION !** Les programmes sont mis en mémoire dans la mode résistance constante (en pédalant plus vite, vous augmentez l'effort).

MISE EN MEMOIRE DES PROGRAMMES

Pour mettre en mémoire un programme d'entraînement que vous aurez effectué, appuyez, à la fin de la session, sur la touche MEMORY. L'affichage du bas à droite indiquera P1. Choisissez, avec les touches fléchées, l'emplacement de mémoire désiré (P1-P8) et appuyez sur la touche ENTER. Le programme est mis en mémoire dans l'emplacement que vous aurez choisi. Chaque programme peut mémoriser 32 changements.

SORTIE DES PROGRAMMES

MIS EN MEMOIRE

1. Pour utiliser un programme d'entraînement mis en mémoire, appuyez sur la touche MEMORY.
2. Choisissez l'emplacement de mémoire désiré avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes. Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. Commencez l'exercice.

Au besoin, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées. Pour mettre en mémoire ces changements, appuyez sur la touche MEMORY à la fin de la session et choisissez l'emplacement de mémoire. Confirmez l'entrée en appuyant sur la touche ENTER.

PAUSE

Une fois la session terminée, l'unité des compteurs conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

MAINTENANCE

L'appareil ne requiert qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!
- Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mesuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Le C80 est équipé de roulettes de transport. Déplacer le C80 conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.

Deux adultes sont nécessaires pour déplacer l'équipement. Placez-vous à l'avant de l'équipement, des deux côtés de l'appareil et attrapez fermement les poignées. Soulevez l'appareil de manière à ce que la partie arrière bascule sur les roulettes de transport. Déplacez l'appareil sur les roulettes de transport puis reposez-le au sol doucement. Placez une protection sous l'appareil.

Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans

les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	197 cm
Hauteur	66 cm
Largeur	169 cm
Poids	105 kg

Le C80 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Le C80 est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision A. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES
ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE
AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE
D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !**

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN.....	26
DE MONTAGE.....	27
CONDITIETRAINEN.....	29
MONITOR.....	30
FUNCTIES.....	30
ONDERHOUD.....	32
VERPLAATSEN.....	33
TECHNISCHE GEGEVENS.....	33

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw ergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw ergometer. 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.

GEZONDHEID

- Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down langzaam trainen met geringe weerstand. U sluit de training af met stretch oefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speelt zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk

gebruikt worden.

- Pak bij het op- en afstappen de vaste handsteun vast.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik en light commercial gebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden) of light commercial gebruik (12 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD VAN

TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi hometrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website **WWW.TUNTURI.NL**.

DE MONTAGE

Controleer of de verpakking alle onderdelen bevat:

VERPAKKING 1/2

1. Achterframe

VERPAKKING 2/2

2. Voorframe
3. Steunvoet vóór
4. Handgrepen (2 st.)
5. Plastic beschermkappen van de verbindingssas (2 st.)
6. Bevestigingsstuk voor de monitor
7. Monitor
8. Adapter
9. Montagegereedschapset (onderdelen met * in de onderdelenlijst): bewaar de montagebenodigdheden, zodat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken

We raden u aan om het apparaat met twee volwassen personen te monteren. Ter bescherming van de vloer kunt u bij de montage de verpakking als ondergrond gebruiken. Maak het kartonnen omhulsel los van de triplex onderplaat met bijvoorbeeld een schroevendraaier. Het achterframe niet aan de bovenrand van de ventilatieopening optillen.

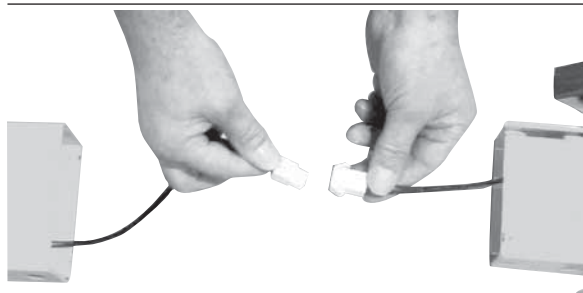
Mocht er een onderdeel ontbreken, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst.

STEUNVOET VÓÓR



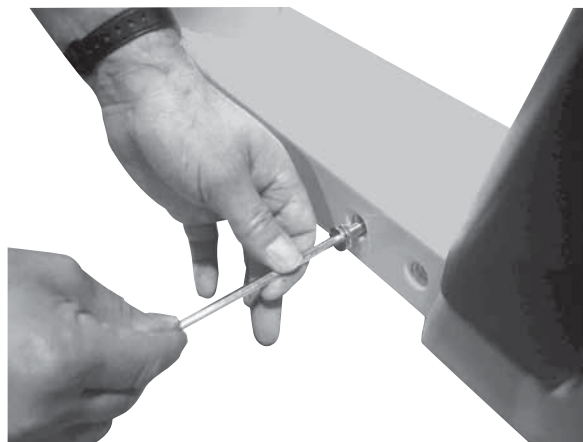
Bevestig de steunvoet aan het voorframe met behulp van de twee imbuschroeven (A) en de onderplaat (B).

VOORFRAME



1. Verbind de snoeren die uit de buis van het voorframe komen met de snoeren die uit de buis van het achterframe komen.
2. Verbind de beide framebuizen.

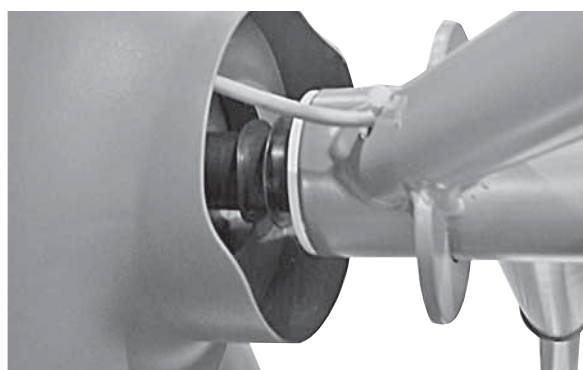
BELANGRIJK! Let op dat u daarbij niet het snoer van de monitor beschadigt!



3. Bevestig de framebuizen met de vier imbuschroeven (C) stevig aan elkaar.

HANDGREPEN

1. Trek de dopje van het as af.

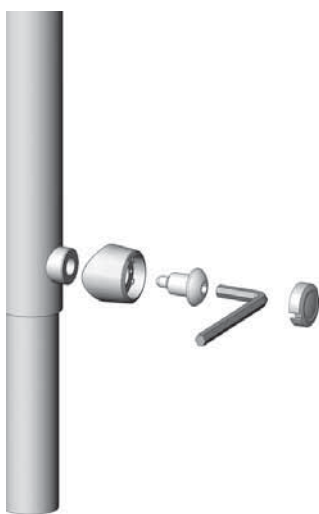


2. Plaats de handgreep op het uiteinde van de as en duw het snoer van de bijsteltoets dat uit de handgreep komt boven langs de as in de buis van het voorframe.

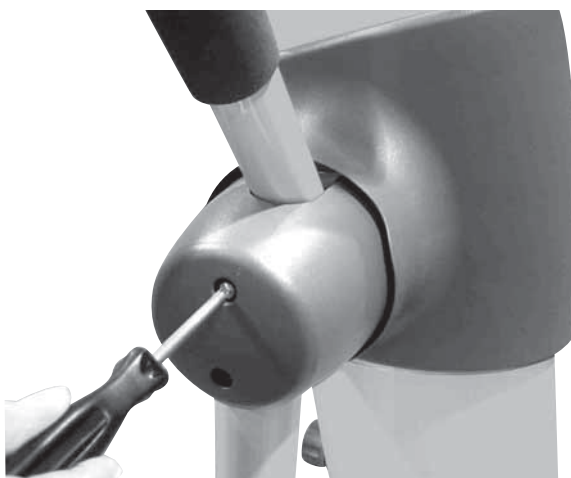


3. Vergrendel de handgreep door de onderplaat (D) en de imbusschroef (E) op het uiteinde van de as te bevestigen.

TREEPLANKEN



1. Duw de rechter treeplank naar voren zodat u de bevestigingsbuis die zich aan de voorkant van de treeplank bevindt in de handgreep kunt duwen.
2. Bevestig de handgreep aan de bevestigingsbuis met de schroef (F). Duw het afdekdopje (G) aan het schroef.
3. Doe hetzelfde met de rechter handgreep en treeplank.



4. Plaats de plastic beschermkappen op de bevestigingsplekken van de handgrepen en maak ze vast met de schroeven (H).

MONITOR



1. Duw het bevestigingsstuk van de monitor in het uiteinde van de buis van het voorframe op de wijze zoals aangegeven op de tekening. Maak het bevestigingsstuk vast met de schroef (I).
2. Keuze gewichtswaarde in kg óf LB. U kunt de standaardinstelling (kg) wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor.
3. Draai de twee bevestigingsschroeven aan de onderkant van de meter los.
4. Bevestig de snoeren die uit de buis van het voorframe komen aan de corresponderende snoeren van de monitor.



Schuif de monitor op zijn plek op de steunbuis. Bevestig de monitor met de twee schroeven.

ELEKTRICITEITSSNOER

Sluit het netsnoer van de transformator aan op het stopcontact en steek het stekergedeelte van de transformator in de stekker boven de achterpoot van het frame van de trainer. Ter bescherming van de stekker is het goed om het snoer een keer om de kabelklem te wikkelen.

BELANGRIJK!

- Het apparaat mag alleen worden aangesloten op een

geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.

- Schakel na uw training het apparaat altijd uit!
- Het elektriciteits snoer mag natuurlijk niet onder het apparaat doorlopen, of op andere wijze afgeklemd worden.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een crosstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandings vermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AFTEVALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

HARTSLAGMETING

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De C80 hebben een ingebouwde hartslagontvanger voor de bijgeleverde borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het trainen de elektroden

contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tv of andere elektronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

TRAININGS NIVEAU

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER • 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

MIDDELMATIGE • 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie

verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GEVORDERDE ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie echt fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

MONITOR

FUNCTIES VAN DE TOETSEN

1. PROGRAMMATOETS MANUAL

Hiermee kunt u met behulp van de pijltoetsen het inspanningsniveau tijdens de training instellen.

2. PROGRAMMATOETS ROLLING HILLS

Verandert het inspanningsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. U kunt het ingestelde niveau tijdens de training bijstellen door herhaaldelijk op de pijltoetsen te drukken.

3. PROGRAMMATOETS HRC INTERVAL

Verandert het hartslagsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

4. PROGRAMMATOETS TARGET HR

Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

5. TOETS RESET

Zet alle instellingen op NUL door de toets 2 seconden ingedrukt te houden.

6. TOETS ENTER

Wordt gebruikt om door u ingestelde waarden te bevestigen en voor het afsluiten van een ingesteld programma.

7. TOETS MEMORY

Met deze toets kunt u 8 verschillende, door uzelf ingestelde programma's (P1-P8), opslaan in het geheugen of oproepen.

8. TOETS SCAN HOLD

Om de zes seconden wijzigt de meter de geregistreerde waarden op de display. Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde

waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN HOLD te drukken.

9. PIJLTOETSEN

Deze toetsen worden gebruikt voor het instellen van de verschillende waarden en weerstand en selecteren van programma's.

10. TIME / EFFORT (W)

Dit venster geeft de resterende ingestelde trainingstijd of het inspanningsniveau in Watts weer.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Dit venster geeft het aantal bewegingen of snelheid weer.

12. KCAL / HR

Dit venster geeft geschat calorieverbruik in kilocalorieën of hartslag weer. Omdat het vermogen om energie te produceren niet voor iedereen gelijk is, vormt de waarde die de meter berekent slechts een schatting.

13. MEETEENHEID

Keuze gewichtswaarde in kg of LB. U kunt de standaardinstelling wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor.

14. TELLER VAN DE TOTAALWAARDEN

De totale gebruiksduur wordt automatisch in het geheugen van de meter opgeslagen. U krijgt die waarde op het scherm door tegelijk op de 2 pijltoetsen te drukken.

FUNCTIES

BELANGRIJK! Het LCD-scherm kan beschadigen door direct zonlicht, schokken en contact met vloeistoffen.

De monitor gaat vanzelf aan zodra de stekker in het stopcontact wordt gestoken. De monitor geeft dan een kort geluidssignaal en alle waarden op het scherm staan op nul. Als er 5 minuten geen activiteit is (bewegen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. Na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd blijft de monitor de gegevens weergeven, daardoor is het niet nodig de waarden opnieuw in te stellen.

QUICK START

1. De monitor inschakelen of na het indrukken van de RESET toets de ENTER toets drukken.
2. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.
3. Begin met de training

MANUAL PROGRAMMA

1. Druk na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets op de MANUAL toets.
2. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
3. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op dit venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
4. Begin met de training.
5. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het MANUAL-PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

ROLLING HILLS PROGRAMMA

1. Na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets, kiest het ROLLING HILLS programma door op de ROLLING HILLS toets te drukken.
2. De verschillende inspanningsniveaus worden weergegeven door stippen op de monitor. Door steeds opnieuw op de ROLLING HILLS toets te drukken krijgt u steeds een ander trainingsprofiel (P1-P4) te zien. U bevestigt het meest geschikte profiel door op ENTER te drukken.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op dit venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training.
6. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 100 % en is variabel in te stellen) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het ROLLING HILLS-PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

Aan het eind van de gebruiksaanwijzing vindt u gedetailleerde uitleg over de programma's.

P1. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, maar met de ingestelde waarden het profiel is geschikt voor beginners. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 14 Nm, de hoogste weerstand 17 Nm.

P2. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is geschikt voor beginners. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 14

Nm, de hoogste weerstand 21 Nm.

P3. Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 16 Nm, de hoogste weerstand 20 Nm.

P4. Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 19 Nm, de hoogste weerstand 29 Nm.

HRC INTERVAL PROGRAMMA

Het hartslagsniveau verandert automatisch tijdens de training. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de HRC INTERVAL toets. De verschillende hartslagniveaus worden weergegeven door stippen op de monitor. Door steeds opnieuw op de HRC INTERVAL toets te drukken krijgt u steeds een ander trainingsprofiel (P1-P4) te zien. U bevestigt het meest geschikte profiel door op ENTER te drukken.
2. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
3. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
4. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 100 % en is variabel in te stellen) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

Kijk tijdens de training regelmatig naar uw hartslag. Het kleine hartslaglampje moet synchroon met uw hartslag knipperen. Als dit lampje afwijkend begint te knipperen, bijvoorbeeld veel sneller of abnormaal onregelmatig, dan is er iets fout. Houd onmiddellijk op met trainen en controleer of alles aangesloten is volgens de handleiding.

U kunt het HRC INTERVAL -PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

Aan het eind van de gebruiksaanwijzing vindt u gedetailleerde uitleg over de programma's.

P1. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 112, de piek hartslag is 125.

P2. Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het

profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 121, de piek hartslag is 150.

P3. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 120, de piek hartslag is 140.

P4. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. Na de vrij lange pieken begint een gelijkmatige herstelfase. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 133, de piek hartslag is 160.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE

STREEFHARTSLAG

Deze programma zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de TARGET HR toets.
2. Het HR venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste hartslagniveau (de vooraf ingestelde waarde is 110 bpm). Na het instellen drukt u op ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

U kunt het TARGET HR -PROGRAMMA opslaan met de MEMORY FUNCTIE.

MEMORY

De monitor kan 8 zelfgeprogrammeerde trainingen in het geheugen opslaan. **BELANGRIJK!** De vastgelegde trainingen kunnen dan gebruikt worden in het trainingsvorm vermogen besturing (training met een constante pedaaldruk waarbij de weerstand constant op hetzelfde niveau blijft).

BEWAREN VAN EIGEN PROGRAMMA'S

Wanneer u een zelf ontwikkeld programma wilt vastleggen, drukt u na de training op MEMORY. In het onderste venster verschijnt nu P1. Kies met de pijltoetsen of met de MEMORY toets de gewenste geheugenlocatie (u kunt kiezen uit P1-P8). Bevestig uw keus met ENTER. Het eigen programma is nu vastgelegd in de computer. In totaal kunnen er per

programma 32 veranderingen worden opgeslagen.

GEBRUIK VAN DE PROGRAMMA'S

1. Als u een eerder in het geheugen opgeslagen programma wilt gebruiken, drukt u na het aanzetten van de monitor, of na een druk op de RESET toets, op de MEMORY toets.
2. Kies met de pijltoetsen of met de MEMORY toets het gewenste programma en bevestig uw keuze met ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training.

Indien gewenst kunt u het inspanningsniveau tijdens de training veranderen met de pijltoetsen. Als u deze veranderingen in het geheugen wilt opslaan, drukt u na de training op de MEMORY toets en kiest u met de pijltoets de gewenste geheugenlocatie. Druk op ENTER om uw keus te bevestigen.

PAUZE

De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of te demonteren!
- Het elektromagnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi ergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen

optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de crosstrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de crosstrainer, schakelt u direct de crosstrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de crosstrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de crosstrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de crosstrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

VERPLAATSEN

De C80 is uitgerust met transportwielen. Verplaats de C80 op de hieronder beschreven wijze om gevaarlijke situaties te vermijden.

Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Voor het verplaatsen van het apparaat zijn twee volwassenen nodig, die zich aan beide zijden aan de voorkant van het apparaat opstellen en de handgrepen stevig vastpakken. U moet dan de voorkant van het apparaat zo optillen dat de achterkant steunt op de transportwielen.

Verplaats het apparaat met behulp van de transportwielen en laat het daarna voorzichtig zakken.

BELANGRIJK! Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de trainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de trainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de trainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen om storingen te voorkomen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte197 cm
Breedte.....66 cm
Hoogte.....169 cm
Gewicht105 kg

De C80 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De C80 voldoet aan de EN-957-normen voor trainingsapparatuur, precisieklasse A. De nauwkeurigheid van de meting van het vermogen wordt tijdens het productieproces gecontroleerd door de rem van het apparaat af te stellen met een dynamometer. De berekening van het trainingsvermogen is gebaseerd op de toersnelheid en het moment.

De C80 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm SA, EN-957, deel 1 en 9).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

**WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE
TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI
TRAININGSPARTNER!**

INDICE

AVVERTENZE	34
MONTAGGIO	34
ALLENAMENTO	36
PANNELLO	38
USO DEL PANNELLO	38
ELETTRONICO	38
MANUTENZIONE	40
TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO	40
DATI TECNICI	41

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuare qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a +40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.

- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.

Per salire e scendere dall'attrezzo, raccomandiamo di afferrare saldamente il manubrio fisso.

- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.

● Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.

- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.

● Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.

- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.

● Questo attrezzo è concepito per uso domestico e uso light commercial, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi e per uso light commercial 12 mesi. Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale!

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI

ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (WWW.TUNTURI.COM).

MONTAGGIO

Incomincia col disimballaggio dell'attrezzatura, e controlla che essa sia comprensiva delle seguenti parti:

IMBALLAGGIO 1/2:

1. Telaio posteriore

IMBALLAGGIO 2/2:

2. Telaio anteriore
3. Piede d'appoggio anteriore
4. Manubri (2)
5. Carter in plastica per ingranaggio ellittico (2)
6. Supporto di fissaggio del pannello
7. Pannello
8. Trasformatore
9. Kit di montaggio (contenuto contrassegnato con * nella lista pezzi di ricambio): utilizzare gli accessori di montaggio con parsimonia perché potrebbero essere utili anche per la regolazione dell'attrezzo.

L'attrezzo deve essere montato preferibilmente da due persone adulte. Proteggere il pavimento, utilizzando l'imballaggio in cartone dell'attrezzo. Staccare il telaio in

cartone dalla base in compensato dell'imballaggio, per esempio utilizzando un cacciavite. Non sollevare il telaio posteriore dell'attrezzo dal bordo superiore dell'apertura di aerazione.

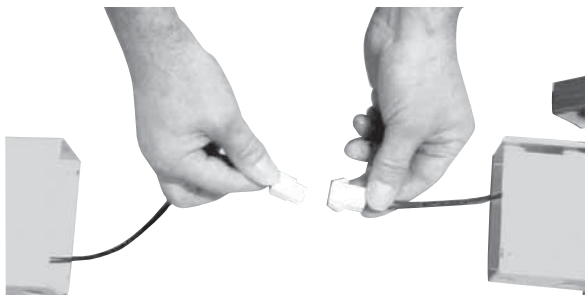
La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate la mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento.

PIEDE D'APPOGGIO ANTERIORE



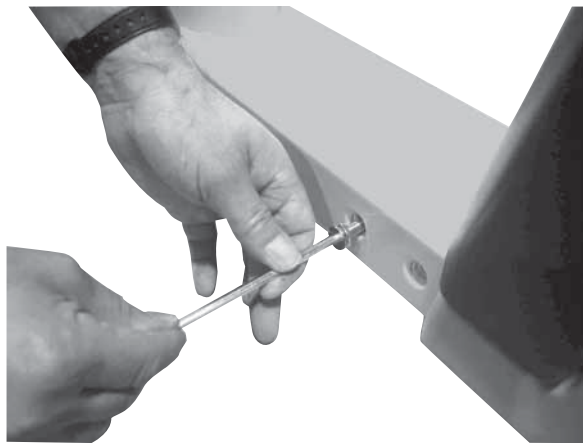
Fissare il piede d'appoggio anteriore al telaio anteriore, utilizzando le viti esagonali (A) e le rosette (B).

TELAIO ANTERIORE



1. Collegare tra di loro i cavi che fuoriescono dal tubo del telaio anteriore e da quello posteriore.
2. Collegare tra di loro i tubi del telaio.

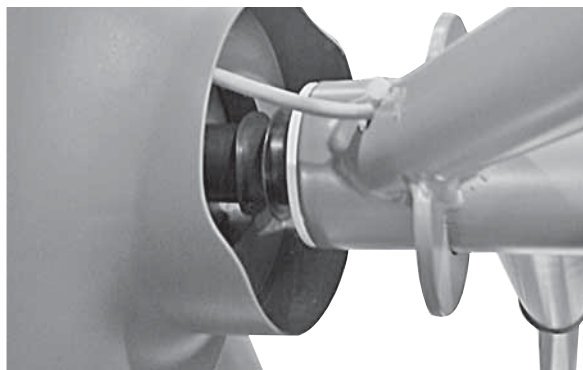
NOTA BENE! Fare attenzione a non danneggiare il cavo del pannello!



3. Fissare i tubi del telaio con quattro viti esagonali (C). Serrare le viti.

MANUBRI

1. Rimuovere le protezioni dell'asse.

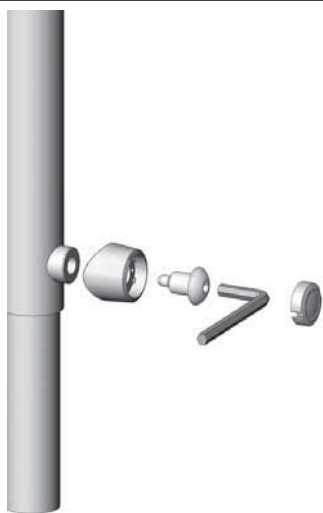


2. Montare il manubrio sull'estremità dell'asse. Inserire il cavo del tasto di regolazione del manubrio nell'asse e nel tubo del telaio anteriore.

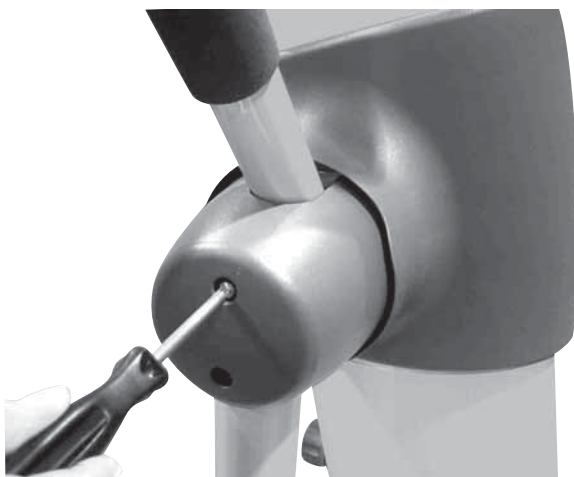


3. Fissare il manubrio alla piastra d'appoggio (D) dell'asse, utilizzando le viti esagonali (E).

BARRE DEI PEDALI

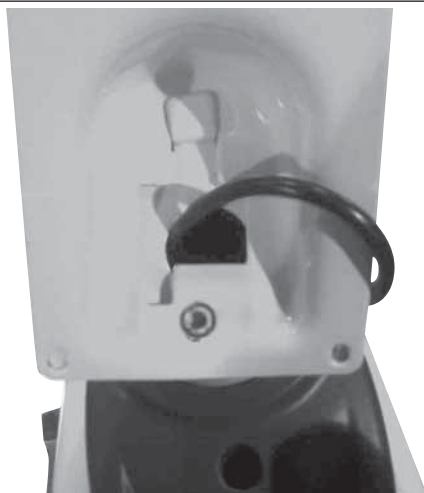


1. Spingere in avanti la barra destra in modo da poter inserire il tubo di fissaggio superiore di questa nel manubrio.
2. Fissare quindi il manubrio al pedale con la vite (F). Metti la decorazione in plastica (G) in posizione.
3. Ripetere questa operazione per la barra ed il manubrio sinistro.



4. Posizionare le protezioni di plastica sopra i punti di fissaggio dei manubri e fissarli con le viti (H).

PANNELLO



1. Pressare il supporto del pannello nel tubo del telaio anteriore, così come indicato nella figura. Fissare il supporto con le viti (I).
2. Potete selezionare l'unità di misura di peso (kg / LB) con l'interruttore posto sotto alla pannello (valore preimpostato: kg).
3. Stacca le due viti, collocate sul fondo del contatore.
4. Inserire i cavi nei morsetti del pannello.



5. Posizionare il pannello sul suo supporto. Fissare il pannello con le due viti.

CAVO PER LA CORRENTE

Collegare il cavetto di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente ed a quella del telaio dell'attrezzo, che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Per proteggere la spina, consigliamo di avvolgere il cavetto attorno al supporto che protegge la presa. Assicuratevi che il cavo elettrico non venga a trovarsi al di sotto dell'attrezzo.

ALLENAMENTO

Pedalarè è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata.

L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi.

Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio

incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

Iniziate con un ritmo lento e basso resistenza. Gradatamente incrementate il ritmo ed il resistenza. Tenete la testa alta ed il collo eretto onde prevenire stiramenti a collo, spalle e schiena. Tenete anche la schiena dritta. I piedi devono essere centrati sui pedali. Anche, ginocchia e punte dei piedi rivolte in avanti. Terminate l'allenamento diminuendo gradatamente ritmo e resistenza. Non dimenticate di eseguire un pò di stretching alla fine. Per rinforzare il sistema cardiovascolare, mantenete una bassa resistenza con alto ritmo. Maggiore resistenza e ritmo più lento rinforzano schiena e fianchi.

BATTITO CARDIACO

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

ATTENZIONE! Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non così stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo è di circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consumando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed

altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON

SENSORI NEL MANUBRIO

Il monitoraggio delle pulsazioni si basa sui sensori che si trovano nel manubrio. Il dispositivo inizia a rilevare la frequenza quando l'utente tocca entrambe le manopole del manubrio contemporaneamente. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida.

AREE DI PULSAZIONI

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovvero il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 - L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI ● 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER ● 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO ● 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

PANNELLO

TASTI E FUNZIONI

1. MANUAL

La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

2. ROLLING HILLS (INTERVALLI)

Questo programma varia il lavoro durante l'allenamento. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia o ROLLING HILLS ripetutamente.

3. HRC INTERVAL (INTERVALLI PULSAZIONI)

Questo programma varia pulsazioni durante l'allenamento. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia o HRC INTERVAL ripetutamente.

4. TARGET HR (PULSAZIONI COSTANTI)

Questo programma permette di preimpostare il vostro ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta.

5. RESET

Azzerare tutti i valori premendo 2 secondi.

6. ENTER

Conferma i valori ed i parametri impostati dall'utente.

7. MEMORY

Salva e apre i programmi (utente P1-P8).

8. SCAN HOLD

Il contatore cambia i valori del display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN HOLD, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN HOLD.

9. TASTI FRECCIA

Da usare per impostare i valori. Nella funzione manuale sono usati per incrementare o diminuire la resistenza.

10. TIME / EFFORT (W) (TEMPO / SFORZO)

Lo schermo alterna tra il tempo (conto alla rovescia) ed il carico in watts.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Questo schermo alterna quantità passi e la velocità in pedalate al minuto.

12. KCAL / HR (CONSUMO ENERGETICO / PULSAZIONI)

Questo schermo alterna tra il consumo energetico approssimato in kilocalorie e le pulsazioni. A causa della

differenti capacità delle persone di produrre energia, questo valore è da considerarsi statistico e mostra una approssimazione del reale consumo.

13. UNITA DI MISURA

Potete selezionare l'unità di misura di peso (kg / LB) con l'interruttore posto sotto al pannello.

14. CONTEGGIO CUMULATIVO

Il tempo totale di uso, effettuate con l'attrezzo, si fissa nella memoria del contatore. Il valore lo vedi sul display, premendo i tasti freccia simultaneamente.

USO DEL PANNELLO

ELETTRONICO

ATTENZIONE! Non esponete il pannello alla luce diretta del sole perché può danneggiarsi lo schermo. Evitate anche urti ed acqua.

Il pannello si accende automaticamente quando la spina è attaccata. Si sente un breve bip quando tutte le funzioni sono a zero. Si spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

QUICK START

1. Selezionare la funzione premendo ENTER dopo aver premuto RESET o attacca la corrente al dispositivo.
2. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e le colonne luminose indicano il carico scelto.
3. Iniziate l'allenamento.

FUNZIONE MANUALE

1. Selezionare la funzione premendo MANUAL dopo aver acceso o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
3. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mostrerà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
4. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e le colonne luminose indicano il carico scelto.
5. Iniziate l'allenamento.

I programmi possono essere salvati in memoria.

PROGRAMMA ROLLING HILLS

1. Selezionate questo programma premendo ROLLING HILLS dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. I valori del carico sono mostrati dalle colonnine luminose. Premendo più volte ROLLING HILLS, appariranno sul pannello differenti profili di carico (P1-P4). Scegliete quello che desiderate premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a

passi di 5, valore preimpostato: 20 min) con i tasti freccia, premere ENTER.

4. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mostrerà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.

5. Iniziate l'allenamento.

6. Potete regolare il carico (valore preimpostato: 100 %) con i tasti freccia, e le colonne luminose indicano il carico scelto.

I programmi possono essere salvati in memoria.

Le foto sono riportate nella copertina di fondo.

P1. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe, ma con valore preimpostato, questo profilo è per i principianti. La resistenza preimpostata media è pari a 14 Nm, quella massima a 18 Nm. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 14 Nm, valore max assoluto di sforzo è 17 Nm.

P2. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite sono relativamente brevi e quindi questo profilo è indicato per i principianti. La resistenza preimpostata media è pari a 14 Nm, quella massima a 21 Nm.

P3. Profilo carico versatile per migliorare la velocità. Le variazioni di carico sono irregolari e le salite relativamente brevi. Questo profilo è indicato per tutti. La resistenza preimpostata media è pari a 16 Nm, quella massima a 20 Nm.

P4. Profilo carico in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. La resistenza preimpostata media è pari a 19 Nm, quella massima a 29 Nm.

PROGRAMMA HRC INTERVAL

Questo programma varia pulsazioni durante l'allenamento. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco.

1. Selezionate questo programma premendo HRC INTERVAL dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET. I valori delle pulsazioni sono mostrati dalle colonnine luminose. Premendo più volte HRC INTERVAL o tasti freccia, appariranno sul pannello differenti profili di carico (P1-P4). Scegliete quello che desiderate premendo ENTER.

2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5, valore preimpostato: 20 min) con i tasti freccia, premere ENTER.

3. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mostrerà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione

al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.

4. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico (valore preimpostato: 100 %) con i tasti freccia, e le colonne luminose indicano il carico scelto.

Seguite le vostre pulsazioni durante l'allenamento e specialmente il cuore che lampeggia in sincronia al vostro battito cardiaco. Se notate che la rilevazione non è corretta, fermatevi e controllate di aver seguito le istruzioni descritte in questo manuale.

I programmi possono essere salvati in memoria.

Le foto sono riportate nella copertina di fondo.

P1. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe. Ciononostante questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 112, il valore max di pulsazioni è 125.

P2. Profilo salita con controllo della frequenza cardiaca. In questo profilo la frequenza cardiaca viene fatta aumentare progressivamente fino a metà dell'allenamento e poi ridotta in modo costante. Questo profilo è particolarmente indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 121, il valore max di pulsazioni è 150.

P3. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare la resistenza. Le salite sono abbastanza lunghe. Ciononostante il profilo permette di mantenere costante la frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 120, il valore max di pulsazioni è 140.

P4. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Salite abbastanza lunghe seguite da sezioni pianeggianti per il recupero. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 133, il valore max di pulsazioni è 160.

PROGRAMMA A PULSAZIONE

COSTANTE (TARGET HR)

Il programma a TARGET HR della C80 vi permette di allenarvi a livello di pulsazioni richiesto. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico invece della clip all'orecchio.

1. Selezionate questo programma premendo TARGET HR dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.

2. Lo schermo delle pulsazioni (HR) inizia a lampeggiare. Impostate il valore desiderato (battiti al minuto) usando i tasti freccia. Questo valore preimpostato può essere cambiato durante l'allenamento. Ad esempio, iniziate il riscaldamento a basso ritmo cardiaco o per poi aumentare il carico incrementando le pulsazioni. Una volta scelto il valore,

confermare premendo ENTER.

3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.

4. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mostrerà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.

5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e le colonne luminose indicano il carico scelto.

I programmi possono essere salvati in memoria.

FUNZIONE MEMORIA

Il pannello permette di salvare in memoria 8 programmi inventati dall'utente. **ATTENZIONE!** I programmi sono nella maniera di resistenza costante (una pedalata più rapida comporta un aumento nello sforzo).

SALVATAGGIO DEI PROGRAMMI

Quando volete salvare in memoria un programma manuale, premete MEMORY alla fine del vostro allenamento. Apparirà nell'angolo in basso a destra dello schermo P1. Seggiate il nome di memoria desiderato (P1-P8) usando i tasti freccia. Quindi premete ENTER. Il vostro programma è adesso salvato in memoria. Ogni programma è possibile memorizzare fino a 32 variazioni.

USO DEI PROGRAMMI

1. Se volete usare un programma salvato precedentemente in memoria, premete MEMORY e scegliete con i tasti freccia il programma desiderato. Premete ENTER.

2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.

3. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia. Il pannello mostrerà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.

4. Iniziate l'allenamento.

Se volete potete regolare anche il livello di sforzo durante l'allenamento con i tasti freccia. Potete salvare in memoria questi cambiamenti, premendo MEMORY alla fine dell'allenamento, scegliere il nome desiderato e premere ENTER per confermarlo.

PAUSE

Si riattiva operando il pannello, il pannello salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzerà.

MANUTENZIONE

L'attrezzo richiede pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti

e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi.

- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

- Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!

- Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagneticamente sono misurati ed indicati come watt sullo schermo. Di conseguenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Tunturi indicando che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Il C80 è dotato di rotelle di trasporto. Spostate il C80 seguendo le istruzioni, in modo da evitare situazioni pericolose.

Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo.

L'attrezzo deve essere spostato preferibilmente da due persone adulte. Posizionarsi in corrispondenza della parte anteriore dell'attrezzo ed afferrare saldamente i suoi manubri. Solleva la parte anteriore dell'attrezzo in modo che poggi solo sulle rotelle. Spostare l'attrezzo per mezzo delle rotelle. Poggiarlo poi delicatamente sul pavimento.

ATTENZIONE! Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non trasportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapiantato. Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire problemi, conservate l'attrezzo in luogo

non umido e con minori variazioni di temperatura possibili, protetto dalla polvere. Staccate sempre la spina quando non in uso.

DATI TECNICI

Lunghezza197 cm
Altezza66 cm
Larghezza169 cm
Peso105 kg

C80 è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

C80 è un attrezzo in linea con la classe A dello standard EN 957. La precisione del dispositivo di misurazione della potenza viene verificata già durante le fasi di produzione, regolando il freno dell'attrezzo con un dinamometro. Il calcolo della potenza di allenamento si basa sulla velocità di rotazione e la coppia.

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

AVVERTENZA! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

**TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE
TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO
AMICO TUNTURI!**

INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES	43
MONTAJE	43
EJERCICIO	45
CONTADOR	47
FUNCIONAMIENTO DEL CONTADOR	
ELECTRONICO	47
MANTENIMIENTO	49
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	49
DATOS TECNICOS	50

INFORMACION 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.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C.

La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez. Suba y baje del aparato apoyándose en el soporte fijo del manillar.

- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 150 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa y uso ligeramente comercial. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses) y ligeramente comercial (12 meses), excluidos gimnasios. Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI

DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Encontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (WWW.TUNTURI.COM).

MONTAJE

Compruebe si en los embalajes están todas las piezas:

EMBALAJE 1/2:

1. Armazón trasero

EMBALAJE 2/2:

2. Armazón delantero
3. Pata del soporte delantero
4. Empuñaduras del manillar (2)
5. Protectores de plástico del eje articulado (2)
6. Pieza de ajuste del contador
7. Contador
8. Transformador
9. Juego de utensilios para el montaje (el contenido marcado con un asterisco * en el catálogo de piezas de repuesto): mantenga los utensilios para el montaje, puede necesitarlos más adelante, por ejemplo para regular el aparato

Recomendamos que el montaje del aparato sea realizado por dos personas adultas. Puede proteger el suelo utilizando el embalaje del aparato como base sobre la que realizar el montaje. Separe el bastidor de cartón de la base de contrachapado desatornillándola, por ejemplo. No levante el soporte trasero del aparato por encima del borde superior de la abertura de ventilación.

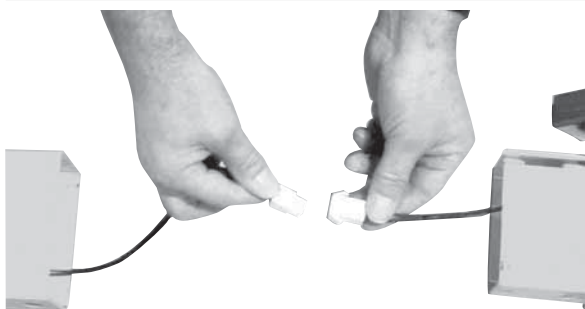
Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio.

PATA DELANTERA DE SOPORTE



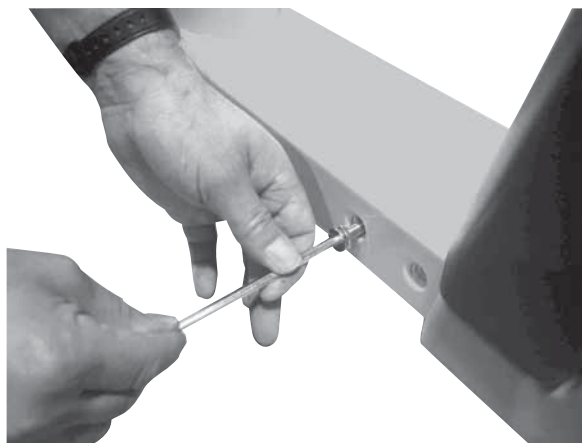
Ensamble la pata del soporte delantero al armazón delantero mediante dos tornillos de cabeza hexagonal hueca (A) y las arandelas de base (B).

ARMAZON DELANTERO



1. Conecte los cables que salen del tubo del armazón delantero y del tubo del armazón trasero entre sí.
2. Ensamble los tubos de ambos armazones.

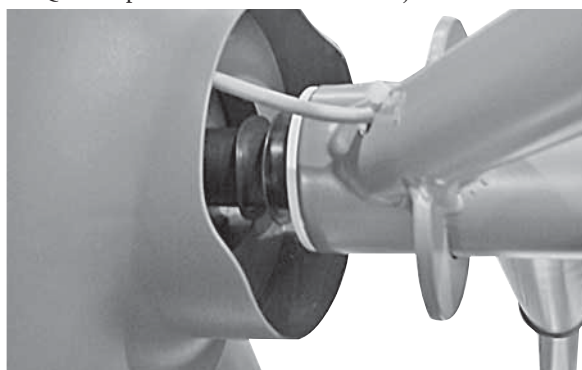
¡IMPORTANTE! Tenga cuidado de no dañar el cable del contador.



3. Junte los tubos de ambos armazones mediante cuatro tornillos de cabeza hexagonal hueca (C) fijándolos fuertemente.

EMPUÑADURAS DEL MANILLAR

1. Quite la protección al extremo del eje.

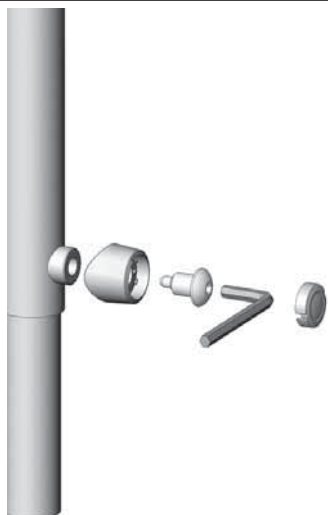


2. Ensamble la empuñadura en el extremo del eje y ensarte el cable del botón de reglaje que sale de la empuñadura por encima del eje dentro del tubo del armazón delantero.



3. Bloquee la empuñadura fijándola al extremo del eje mediante la arandela de base (D) y el tornillo de cabeza hexagonal hueca (E).

VASTAGOS DE LOS PEDALES



1. Empuje hacia delante el vástago del pedal de la parte derecha de modo que pueda introducir la empuñadura del tubo de sujeción que está en la parte delantera del vástago del pedal.
2. Junte la empuñadura a la tabla de la pata mediante el tornillo (F). Colocar la cubierta plástica decorativa (G) sobre el tornillo.
3. Repita la operación con la empuñadura y el vástago del pedal del lateral izquierdo.



4. Coloque las protecciones de plástico sobre los puntos de ajuste de las empuñaduras y ajústelos utilizando los tornillos (H).

CONTADOR



1. Coloque la pieza de sujeción del contador en el extremo superior del tubo del armazón delantero tal y como se muestra en la imagen. Fije la pieza de sujeción con un tornillo (I).
2. Podrá seleccionar la unidad de peso (kg / LB) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador (la máquina anota kg).
3. Afloje los dos tornillos por debajo del contador.
4. Conecte los cables que salen del tubo del armazón delantero con el conector correspondiente del contador.



5. Coloque el contador en su lugar en el extremo del tubo soporte del contador. Fije el contador en su posición atornillándolo con los dos tornillos de sujeción.

CABLE DE ALIMENTACIÓN

Conecte el cable del transformador al enchufe y el tapón de salida del transformador al armazón del equipo, al enchufe que se encuentra en la parte superior del soporte trasero. Verificar que el cable de alimentación no quede debajo del equipo.

EJERCICIO

El ejercicio con C80 es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe así xiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero

aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

Empiece a trepar a ritmo lento, con poca resistencia. Vaya aumentando poco a poco el ritmo y la resistencia, de acuerdo con su estado físico. Para evitar esfuerzos en el cuello, hombros y espalda, trepe con la cabeza levantada, el cuello estirado y la espalda recta. Procure que los pies estén bien centrados en los pedales y mantenga las caderas, rodillas, tobillos y pies bien hacia delante. Procure concentrar el peso del cuerpo en la parte inferior del abdomen, con independencia de si está usted derecho o inclinado hacia delante. Cuando vaya a dejar de trepar, vaya reduciendo poco a poco el ritmo y la resistencia. No olvide estirar los músculos al final del ejercicio. Para reforzar su sistema cardiovascular, haga este ejercicio con poca resistencia pero a buen ritmo. Si lo hace con mayor resistencia y menor ritmo, le servirá sobre todo para fortalecer su espalda y caderas.

RITMO CARDÍACOCOC

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardíaco.

La medida del ritmo cardíaco es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su ritmo cardíaco de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m.

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del ritmo cardíaco. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del ritmo cardíaco sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del ritmo cardíaco cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una

persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del ritmo cardíaco. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del ritmo cardíaco.

Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

220 – EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para “vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

CONTADOR

TECLAS Y FUNCIONES

1. MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio con las teclas de flechas.

2. ROLLING HILLS

Este programa varía el nivel de esfuerzo durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de esfuerzo. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando las teclas de flechas o varias veces el botón ROLLING HILLS.

3. HRC INTERVAL

Este programa varía el nivel de su pulso durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de su pulso. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando las teclas de flechas o varias veces el botón HRC INTERVAL.

4. TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio.

5. PUESTA A CERO (RESET)

Pone a cero todos los valores.

6. CONFIRMACION (ENTER)

Confirma los valores y parámetros programados.

7. MEMORIA (MEMORY)

Salva y recupera los valores programados por usted (P1-P8).

8. BARRIDO (SCAN HOLD)

El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN HOLD.

9. TECLAS DE FLECHAS

Se usan para programar los valores. En las funciones manuales se usan para aumentar o disminuir la resistencia.

10. TIEMPO / ESFUERZO (W) (TIME / EFFORT)

Esta pantalla alterna entre el tiempo transcurrido (cuenta atrás) y el esfuerzo en vatios (o nivel de esfuerzo del programa INTERVAL).

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Esta pantalla alterna entre la cantidad de movimientos de pasos (total counts) y la velocidad en revoluciones por minuto (counts/min).

12. KILOCALORIAS/PULSO (KCAL / HR)

Esta pantalla alterna entre consumo de energía (en kilocalorías) y pulsaciones. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías, este valor es una aproximación del consumo real.

13. SELECCION DE LAS UNIDADES

Podrá seleccionar la unidad de peso (kg / LB) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador.

14. CONTADOR DEL VALOR TOTAL

En la memoria de la máquina se salvan automáticamente el tiempo de ejercicio total. Si quiere comprobar este valor, pulse al mismo tiempo las teclas de flechas.

FUNCIONAMIENTO DEL

CONTADOR ELECTRONICO

NOTA: Evite que le dé al contador la luz directa del sol, que puede estropear la pantalla de cristal líquido. Procure que no le salpique el agua y no golpearlo, pues se podría estropear.

El contador se conecta automáticamente en cuanto se enchufa el ergómetro a la corriente. Se oye un pitido y en la pantalla aparecen todas las funciones a cero. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

QUICK START

1. Seleccione la función Quick Start pulsando la tecla RESET y después ENTER o conecte el contador.
2. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.
3. Empiece el ejercicio.

FUNCION MANUAL

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione la función manual pulsando la tecla MANUAL.
2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
3. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG ->. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.
4. Empiece el ejercicio.
5. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

PROGRAMA ROLLING HILLS

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa ROLLING HILLS pulsando la tecla ROLLING HILLS.
2. A la pantalla aparecen unos puntos que indican el nivel de esfuerzo. Si pulsa varias veces la tecla ROLLING HILLS, irá viendo las distintas

combinaciones de esfuerzo (P1-P4). Para elegir la que mejor se adapte a sus necesidades, pulse ENTER.

3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la máquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.

4. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG ->. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.

5. Empiece el ejercicio.

6. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

Las figuras aparecen en el desplegable al fina de este manual.

P1. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero es apropiado para principiantes. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 14 Nm y la resistencia punta de 18 Nm.

P2. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante cortos, por lo que es apropiado para principiantes, por ejemplo. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 14 Nm y la resistencia punta de 21 Nm.

P3. Perfil de alto rendimiento de picos múltiples para mejorar la fuerza veloz. Los cambios de niveles de intensidad son irregulares y los picos bastante cortos, por lo que este perfil es adecuado para todo tipo de usuario. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 16 Nm y la resistencia punta de 20 Nm.

P4. Perfil de alto rendimiento cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 19 Nm y la resistencia punta de 29 Nm.

PROGRAMA HRC INTERVAL

Este programa varía el nivel de su pulso durante el ejercicio. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa HRC INTERVAL pulsando la tecla HRC INTERVAL. A la pantalla aparecen unos puntos que indican el nivel de pulso. Si pulsa varias veces la tecla HRC INTERVAL, irá viendo las distintas combinaciones de pulso (P1-P4). Para elegir la que mejor se adapte a sus necesidades, pulse ENTER.

2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la máquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando

haya programado el tiempo, pulse ENTER.

3. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG ->. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.

4. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Controle su pulso con indicador de pulso, que parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien. Pare inmediatamente y repase todas las instrucciones sobre medida del pulso que le da el manual.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

Las figuras aparecen en el desplegable al fina de este manual.

P1. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 112, el pulso máximo es 125.

P2. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba, en el que las pulsaciones suben gradualmente hasta la mitad del programa y después empiezan a bajar también gradualmente. Este perfil también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 121, el pulso máximo es 150.

P3. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos pero el nivel cardíaco es más bien constante durante todo el programa. Este perfil es apropiado para todo tipo de usuarios. Si no lo hace, el pulso medio es 120, el pulso máximo es 140.

P4. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. A los tres picos de larga duración les siguen etapas de recuperación. Este perfil es adecuado sobre todo para aquellos que posean una buena condición física. Si no lo hace, el pulso medio es 133, el pulso máximo es 160.

PROGRAMA TARGET HR

(PULSO PROGRAMADO)

El programa TARGET HR permite entrenarse al ritmo de pulso que se desee. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa TARGET HR pulsando la tecla TARGET HR.

2. El recuadro HR (pulso) empieza a parpadear. Programe entonces la pulso deseada del ejercicio (la máquina anota 110 bpm), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el pulso, pulse ENTER.

3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.

4. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG →. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.

5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

Los programas se pueden salvar en la memoria del contador.

FUNCION DE MEMORIA

El contador tiene una memoria que le permite salvar 8 programas. **NOTA:** los programas están en el modo de resistencia constante (una mayor velocidad de pedaleo significa un incremento en el esfuerzo).

SALVAR LOS PROGRAMAS

Cuando quiera salvar en la memoria del contador un programa que haya introducido a mano, después de la sesión de ejercicio pulse la tecla MEMORY. En la pantalla inferior derecha aparece P1 (= programa de usuario 1). Elija la posición de memoria que quiera (P1-P8) con las teclas de flechas. Cuando llegue a la posición deseada, pulse ENTER.

EJECUCION DE LOS PROGRAMAS

1. Cuando quiera usar un programa salvado anteriormente, una vez conectado el contador o después de pulsar RESET pulse la tecla MEMORY.

2. Elija la programa que quiera (P1-P8) con las teclas de flechas. Pulse ENTER.

3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.

4. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG →. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.

5. Empiece el ejercicio.

Si lo desea, puede ajustar durante el ejercicio el nivel de esfuerzo con las teclas de flechas. Si después quiere salvar en la memoria estos cambios, al final del ejercicio pulse la tecla MEMORY y vaya a la posición de memoria deseada, pulsando otra vez ENTER.

PAUSE

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria del contador durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes.

- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.

- El freno electromagnético forma un campo magnético extremadamente poderoso que puede dañar el mecanismo de un reloj o la banda magnética de una tarjeta de crédito si entran en contacto directo con los magnetos. ¡Nunca trate de desarmar o extraer el freno electromagnético!

- El freno electromagnético se basa en resistencia electromagnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatio-lectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta guía del ejercicio.

DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

El C80 está equipado con ruedas para su traslado. Traslade el C80 con arreglo a las siguientes instrucciones a fin de evitar posibles situaciones de peligro.

Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

El traslado del aparato requiere de dos personas adultas. Sitúense en el extremo delantero del aparato, en lados diferentes del aparato y agarren firmemente el aparato por las empuñaduras. Eleven el extremo delantero del aparato hacia arriba hasta que la parte trasera del aparato suba apoyándose en las ruedas de traslado. Traslade el aparato apoyándolo en las ruedas de traslado y descíndalo cuidadosamente.

NOTA: Para transportar la máquina a través de superficies irregulares o escaleras, exteme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las

ruedas). Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

Para mantener la máquina en perfecto estado de funcionamiento guárdela en un lugar seco donde la temperatura no varíe mucho. Protégala del polvo. Mantenga la máquina siempre desenchufada de la corriente cuando no la use.

DATOS TECNICOS

Longitud197 cm
 Anchura66 cm
 Altura.....169 cm
 Peso.....105 kg

C80 conforme los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

C80 es un aparato de condición física de categoría de precisión A conforme al estándar de aparatos de condición física EN-957. La precisión de la medición de la potencia se asegura en la fase de producción regulando los frenos del aparato con la ayuda de un dinamómetro. El cálculo de la eficacia del ejercicio se realiza en base a la velocidad de las revoluciones y el momento.

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

**LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES
 SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU
 NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO
 TUNTURI.**

INNEHÅLL

BRUKSANVISNING	50
MONTERING.....	50
TRÄNING	52
MÄTARE	53
ANVÄNDNING AV MÄTAREN	54
UNDERHÅLL	56
TRANSPORT OCH FÖRVARING	56
TEKNISKA DATA	56

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, 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 noggrannt.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS

ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder

träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder. Luta dig aldrig mot användargränssnittet.

- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- När du stiger på och av apparaten, ta stöd i det fasta handstödet
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 150 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet och i light commercial användning. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader) eller i light commercial användning (12 månader). Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen **WWW.TUNTURI.COM**.

MONTERING

Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

FÖRPACKNING 1/2:

1. Bakre stommen

FÖRPACKNING 2/2:

2. Främre stommen
3. Främre stombenet
4. Handtag (2)
5. Kardanaxels plastskydd (2)
6. Fäststycke för mätaren
7. Mätaren
8. Transformatorn
9. Monteringssatsageset (innehållet försetts med en asterisk * i reservdellistan. Spara tillbehören, för du kan behöva dem bl a till att göra inställningar på redskapet.

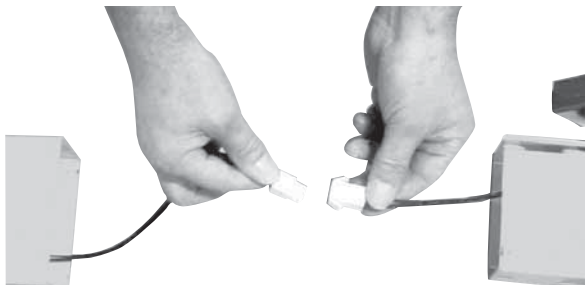
Vi rekommenderar två vuxna för monteringen av redskapet. För att skydda golvet kan du montera apparaten på emballaget. Avlägsna emballagets pappramverk från fanerbotten med t ex en skruvmejsel. Lyft ej apparatens bakre stom från ventilationsöppningens överkant! Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning.

FRÄMRE STOMBENET



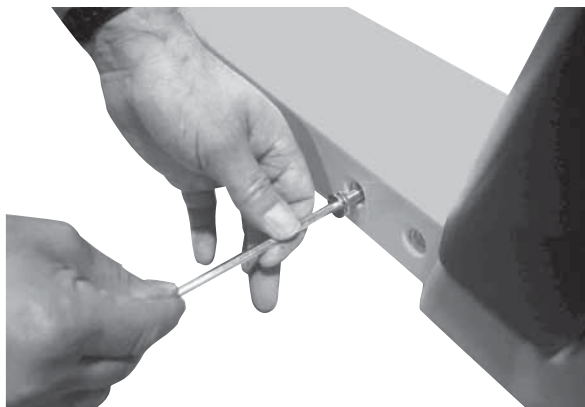
Fästa det främre stombenet med två sexkantskruvar (A) och brickan (B).

FRÄMRE STOMMEN



1. Ansluta kablarna från främre och bakre stomröret med varandra.
2. Ansluta stomrören med varandra.

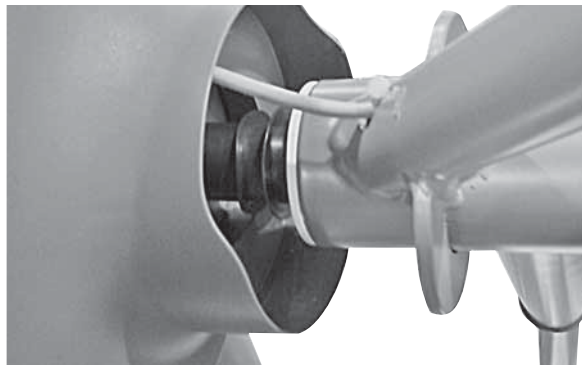
OBS! Akta för att inte skada mätarkabeln!



3. Skruva tätt fast stomrören med fyra sexkantskruvar (C).

HANDTAGEN

1. Ta bort hållaren från axelns ända.

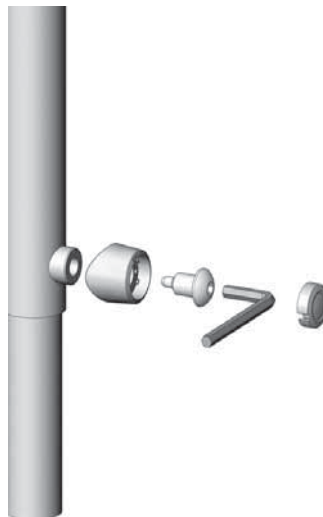


2. Sätt handtaget på axelns ända och trä justeringsknappkabeln från handtaget genom axelns översida in i främre stomröret.

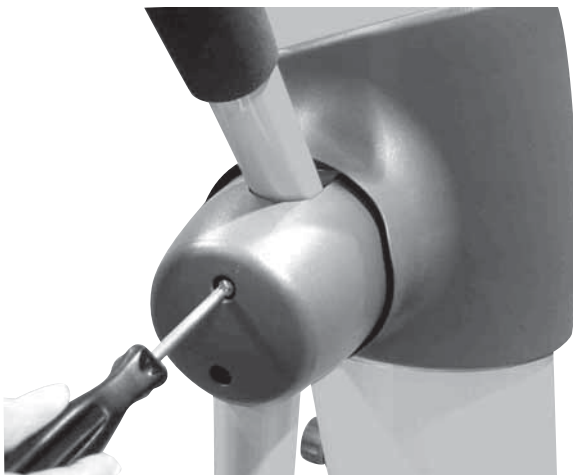


3. Låsa handtaget genom att fästa brickan (D) och sexkantskruven (E) på axelns ända.

PEDALVEVARNA

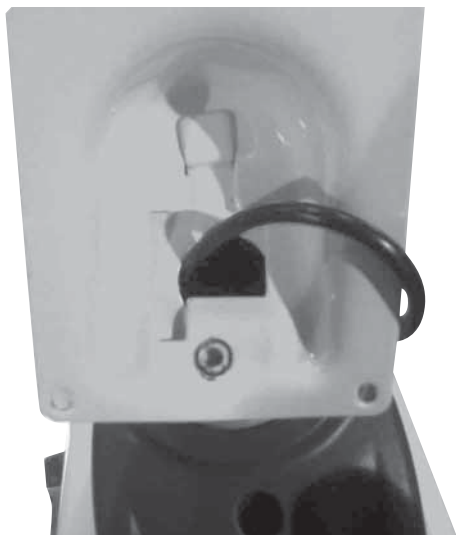


1. Skjut den högra pedalveven framåt så att du kan skjuta fästningsröret i främre delen av pedalveven in i handtaget.
2. Fästa fästningsröret i handtaget med skruven (F). Tryck en grå plastplugga (G) på skruven.
3. Repetera instruktionerna för vänstra handtaget och pedalveven.



4. Sätt plastskydden på handtagets befästningsställe och befästa dem med skruvar (H).

MÄTAREN



1. Tryck mätarens fäststycke på främre stomrörets övre ända som i bilden. Fästa fäststycket med skruven (I).
2. Enheten (kg / LB) kan väljas med en omkopplare bakom mätaren (normalvärde = kg).
3. Lösgör de två fästskruvarna i botten på mätaren.
4. Ansluta kablarna från främre stomröret med de motsvarande kablarna från mätaren.



5. Skjut mätaren på plats på mätarstödrörets ända. Skruva mätaren på plats med dem två fästskruvarna.

ELKABELN

Sätt transformatorns nätkabel i vägguttaget och kontakten i uttaget på ergometers bakre stödben. För att skydda stickkontakten kan kabeln lindas ett varv runt uttagets skyddsbåge. Kontrollera att kabeln inte hamnar under redskapet.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räckta länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfädd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa.

Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag.

Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare redskapets pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor. Inled träningen med långsamt takt och litet motstånd.

Öka på takten och höj motståndet allt efter din egen kondition. Håll huvudet högt och nacken rak, för att inte nacken, axlarna och ryggen skall ansträngas. Håll också ryggen rak. Se till att fötterna befinner sig ungefär mitt på fotstöden under träningen och att höfterna, knäna, fotlederna och tårna pekar framåt. Kroppens tyngdpunkt skall ligga i de nedre extremiteterna, oberoende av om du lutar framåt eller står rak. Avsluta träningspasset genom att småningom minska på stegtempot. Avsluta med muskelsträckningar. Träna med lågt motstånd och snabbt stegtempo för att utveckla hjärt- och blodcirkulationsorganens kondition. Träna med ett större motstånd och i ett långsammare tempo för att stärka ryggen och höfterna.

PULS

Pulsen kan mätas med hjälp av en i redskapets mätare inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa POLAR-pulssändare. Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstet överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker - hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodväskan med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m.

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen.

När du tar av dig elektrodväskan, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

PULSOMRÅDEN

Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

220 – ÅLDERN

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE • 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR • 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE • 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

MÄTARE

KNAPPAR OCH FUNKTIONER

1. MANUAL

Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med pilknapparna under träningen.

2. ROLLING HILLS

Genom val av ROLLING HILLS varierar belastningen under träningspasset. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepat tryck på ROLLING HILLS -knappen eller pilknapparna kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

3. HRC INTERVAL

Genom val av HRC INTERVAL varierar pulsvärdet under träningspasset. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepat tryck på HRC INTERVAL -knappen eller pilknapparna kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

4. TARGET HR

Genom val av TARGET HR - dvs. Konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

5. RESET

Nollställning av värden, tryck på knappen för 2 sekunder.

6. ENTER

Godkännande av inställda värden och valda funktioner, aktiverar Quick Start-funktionen efter tryck på RESET-knappen.

7. MEMORY

Sparande och öppnande av egna program (P1 - P8).

8. SCAN HOLD

Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, lås upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN HOLD på nytt.

9. PILKNAPPAR

Höjning och minskning av värden och motståndet samt val av program.

10. TIME / EFFORT (W) (TID / UTEFFEKT)

Displayen anger turvis tiden och uteffekten i watt.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Displayen anger turvis totalvärden av trappmotioner och trapphastigheten i pedalvarv per minut.

12. KCAL / HR (ENERGIFÖRBRUKNING / PULSFREKVENNS)

Displayen anger turvis energiförbrukningen i kilokalorier och pulsfrekvensen. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

13. VAL AV ENHET FÖR VIKT

Enheten (kg / LB) kan väljas med en omkopplare bakom mätaren.

14. RÄKNARE FÖR TOTALVÄRDE

Det totala antalet drifttimmar sparas automatiskt i mätarens minne. Om du vill kontrollera det här värdet, tryck samtidigt på båda pilknappar.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

Mätaren kopplas automatiskt på när redskapet ansluts till nätet. En kort ljudsignal avges och därefter nollställs displayerna. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

QUICK START

1. Quick Start är en basisfunktion för träning, som aktiveras automatiskt när redskapet kopplas på. Den kan också väljas genom att trycka på ENTER efter att du tryckt på RESET.
2. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-16). Kolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.
3. Du kan börja träna.

ANVÄNDNING AV MANUAL-FUNKTIONEN

1. Välj funktionen genom tryck på MANUAL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
3. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.
4. Du kan börja träna.
5. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-16). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

ANVÄNDNING AV ROLLING**HILLS-PROGRAMMET**

1. Välj ROLLING HILLS-programmet genom tryck på ROLLING HILLS efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. I displayen visas de olika effektnivåerna som punkter. Genom upprepat tryck på ROLLING HILLS visar displayen olika effektkurvor (P1-P4) och du kan välja det program som bäst passar din egen kondition genom tryck på ENTER.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 minuter i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna.
6. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

Bilderna finns på den invikta sidan i slutet av handboken.

P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga, men låga. Profilen passar nybörjare. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 14 Nm, pek-motståndet 17 Nm.

P2. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar nybörjare. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 14 Nm, pek-motståndet 21 Nm.

P3. Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 16 Nm, pek-motståndet 20 Nm.

P4. Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 19 Nm, den maximala effekten är 29 Nm. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 19 Nm, pek-motståndet 29 Nm.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET

HRC INTERVAL

Genom val av HRC INTERVAL varierar pulsvärdet under träningspasset. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj HRC INTERVAL programmet genom tryck på HRC INTERVAL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. I displayen visas de olika effektnivåerna som punkter. Genom upprepat tryck på HRC INTERVAL visar displayen olika effektkurvor (P1-P4) och du kan välja det program som bäst passar din egen kondition genom tryck på ENTER.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 minuter i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

Bilderna finns på den invikta sidan i slutet av handboken.

P1. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 112 och det maximala pulsvärdet 125.

P2. Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 121 och det maximala pulsvärdet 150.

P3. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 120 och det maximala pulsvärdet 140.

P4. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Tämligen långvariga toppar som åtföljs av jämna återhämtningsperioder.

Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 133 och det maximala pulsvärdet 160.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED

KONSTANT PULS (TARGET HR)

C80:s program med konstant puls möjliggör träning på önskad pulsnivå. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj konstantpulsprogrammet genom tryck på TARGET HR efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde (normalvärde 110 bpm) med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska pulsnivån (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

Program kan sparas i mätarens minne.

MINNESFUNKTION (MEMORY)

Du kan spara åtta självgjorda träningsprogram i mätarens minne. **OBS!** Program sparas i mätarens minne som konstant motståndsp profiler (att trampa snabbare ger högre effekt).

SPARANDE AV PROGRAM

Om du vill spara ett träningsprogram i minnet, tryck på MEMORY-knappen efter träningen. I displayen visas texten P1. Välj önskat programnummer (P1-P8) med MEMORY-knappen eller med pilknapparna och tryck på ENTER. Programmet sparas under det valda numret. Programmet kan innehålla max. 32 förändringar.

KÖRNING AV PROGRAM

1. Om du vill använda ett av de sparade programmen, tryck på MEMORY.
2. Välj det önskade programmet med MEMORY-knappen eller med pilknapparna och tryck på ENTER.
3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram. Tryck på ENTER.
5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna

kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Punktkolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.

Om du vill spara ändringarna i mätarens minne, tryck på MEMORY efter träningen och välj önskat användarnummer. Tryck till slut på ENTER.

PAUSE

Mätaren sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

UNDERHÅLL

Modellen C80 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Det elektromagnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det elektromagnetiska motståndet!
- Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motståndet.

Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppgi inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppgi också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

C80 har försetts med transporthjular. Följa instruktionerna för att förflytta apparaten tryggt.

Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Det behövs två vuxna personer att förflytta apparaten. Ställ er framför apparatens bäge sidor och grip tag i handtaget. Lyft apparatens främre del upp så att apparatens bakdel lyfter sig på transporthjular. Förflytta apparaten och sänk den försiktigt ned på sin nya plats.

Förflytt redskapet ytterst försiktigt över ojämna ställen på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får redskapet aldrig transporteras på transporthjulen, utan det måste bäras. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag. När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

TEKNISKA DATA

Längd.....	197 cm
Bredd	66 cm
Höjd	169 cm
Vikt.....	105 kg

Tunturimodellen C80 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Tunturimodellen C80 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass A, EN-957, del 1 och 5) för fitnessapparater. Precisionen av effektmätningen försäkras under tillverkningsfasen genom att justera apparatens broms med dynamometern. Kalkyleringen av träningseffekten baserar sig på varvshastigheten och moment.

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.

SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET	57
ASENNUS	57
HARJOITTELU	59
MITTARI	60
MITTARIN KÄYTTÖ	61
HUOLTO	63
KULJETUS JA SÄILYTYS	63
MITAT	63

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

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.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päättää jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venyttellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen, varastoitessa lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoittelu ympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea kiinteästä käsituesta.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Asennus- ja huoltotoimia tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.
- Laite on sallittu koti- ja yhteisökäyttöön. Kotikäytössä Tunturi Oy:n myöntämä takuu aika laitteelle on 24 kuukautta, yhteisökäytössä 12 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, ettei takuu korvaa vahinkoja jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönnistä!

TERVETULOA TUNTURIKUNTOILIJOIDEN

JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **WWW.TUNTURI.COM**.

ASENNUS

Aloita tarkistamalla, että pakkaukset sisältävät seuraavat osat:

PAKKAUS 1/2:

1. Takarunko

PAKKAUS 2/2:

2. Eturunko
3. Etutukijalka
4. Käsikahvat (2)
5. Nivelakselin muovisuojat (2)
6. Mittarin kiinnityspala
7. Mittari
8. Muuntaja
9. Asennustarvikesarja (sisältö merkitty *:lla varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

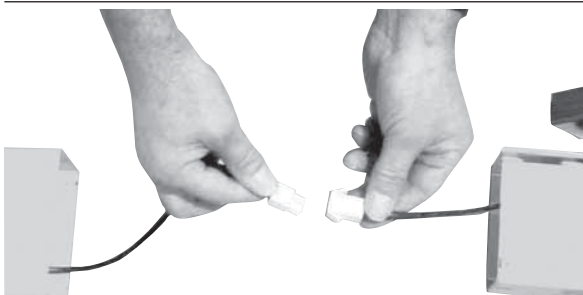
Suosittelimme, että laitteen asentaa kaksi aikuista henkilöä. Voit suojata lattiaa käyttämällä laitepakkausta asennusalustana. Irrota pakkauksen pahvikehikko vaneripohjasta esimerkiksi ruuvitaltalla. Älä nosta laitteen takarunkoa tuuletusaukon yläreunasta.

ETUTUKIJALKA



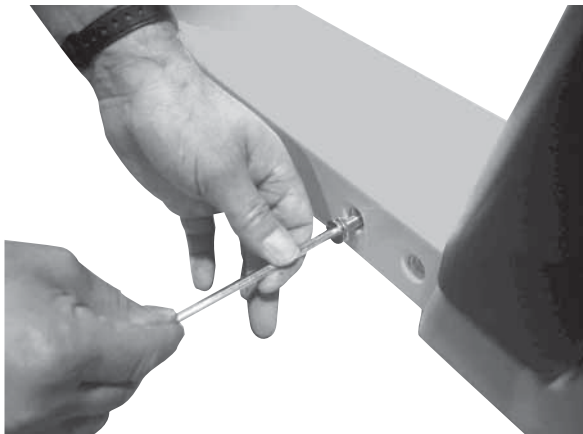
Kiinnitä etutukijalka eturunkoon kahdella kuusiokoloruuvilla (A) ja aluslaatatalla (B).

ETURUNKO



1. Liitä eturunkoputkesta ja takarunkoputkesta tulevat johdot toisiinsa.
2. Liitä runkoputket.

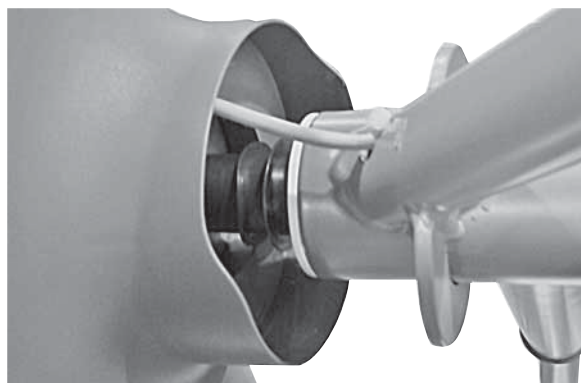
TÄRKEÄÄ! Varo vahingoittamasta mittarijohtoa!



3. Kiinnitä runkoputket neljällä kuusiokoloruuvilla (C) tiukkaan.

KÄSIKAHVAT

1. Poista pidike akselin päästä.

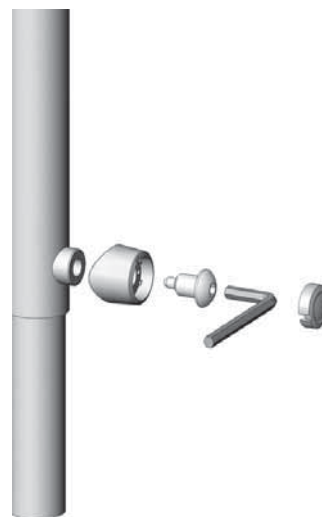


2. Aseta käsi kahva akselin päähän ja pujota käsi kahvasta tuleva säätöpainikejohto akselin yläpuolelta eturunkoputken sisään.

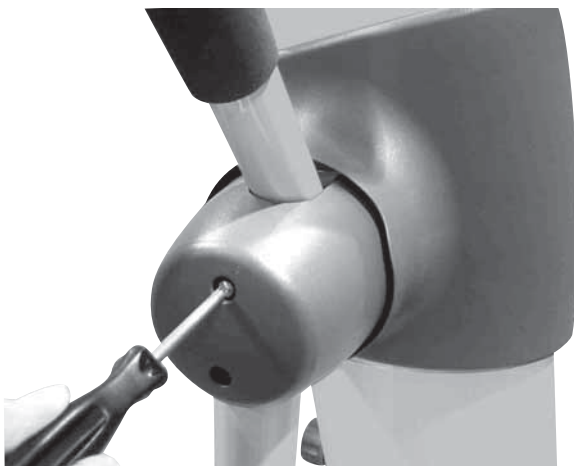


3. Lukitse käsi kahva kiinnittämällä akselin päähän aluslevy (D) ja kuusiokoloruuvi (E).

POLJINVARRET

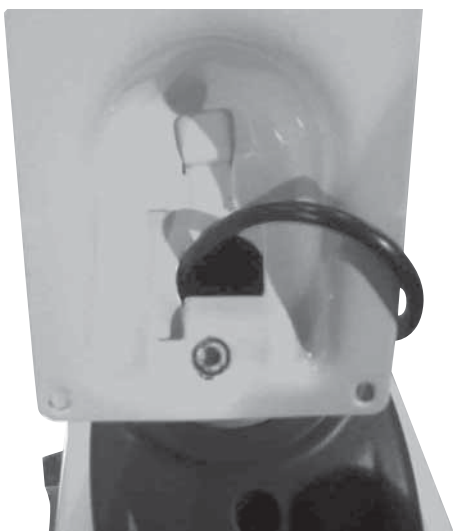


1. Työnnä oikeanpuoleista poljinvarretta eteenpäin siten, että voit työntää poljinvarren etupäässä olevan kiinnityspotken käsi kahvaan sisään.
2. Kiinnitä poljinvarren kiinnityspotki käsi kahvaan ruuvilla (F). Paina koristetulppa (G) ruuvin päälle.
3. Toista toimenpiteet vasemmanpuoleiselle käsi kahvalle ja poljinvarrelle.



4. Aseta muovisuojat käsikahvojen kiinnityskohtien päälle ja kiinnitä ne ruuveilla (H).

MITTARI



1. Paina mittarin kiinnityspala eturunkoputken yläpähän kuvan osoittamalla tavalla. Kiinnitä kiinnityspala ruuvilla (I).
2. Mittarin painoyksikön (kg /LB) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla (asetusarvo = kg).
3. Irrota mittarin pohjassa olevat kaksi kiinnitysruuvia.
4. Liitä etuputkesta tulevat johdot mittarin vastaaviin liittimiin.



5. Työnnä mittari paikalleen mittaritukiputken päähän. Kiinnitä mittari paikalleen kiinnitysruuveilla.

VERKKOJOHTO

Kytke muuntaja takajalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntajan verkkojohto pistorasiaan.

HUOM!

- Irrota verkkojohto pistorasiasta ja laitteesta aina harjoituksen päätteeksi.
- Tarkista, ettei johto ole laitteen alla!

HARJOITTELU

Harjoittelu tällä Tunturi-kuntolaitteella on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä.

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin.

Nouse laitteen päälle siten, että pidät kiinni laitteen kiinteästä käsituesta. Aseta jalkasi jalkalaudalle, joka on ala-asennossa, jolloin se on vakaa. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata syketäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa. Aloita rauhallisella tahdilla ja pienellä vastuksella. Nopeuta tahtia ja lisää vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää ylhäällä ja niska suorana, jotta niskasi, hartiasi ja selkäsi eivät rasitu. Pidä aina myös selkä suorana. Varmista, että jalkasi ovat harjoitellessa suurin piirtein jalkalautojen keskellä, ja että lantio, polvet, nilkat, varpaat osoittavat eteenpäin. Säilytä vartalon painopiste alaraajoissa riippumatta siitä nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoittelu hidastamalla askellustahtia vähitellen.

Poistu laitteen päältä sitten, kun poljinvarsien liike on täysin pysähtynyt. Siirry pois laitteen päältä

pitäen kiinni kiinteästä käsituesta. Muista venytellä lopuksi. Kehittääksesi sydän- ja verenkiertoelimestön kuntoa, harjoittele pienellä vastuksella ja nopealla askellustahdilla. Harjoittelu suuremmalla vastusmäärällä ja hitaammalla tahdilla vahvistaa vastaavasti selkää ja lanteita.

SYKE

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla sykelähettimen kanssa. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka.

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetyseräisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeitä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

SYKEALUEET

Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosasi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasius lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvosasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

220 – IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO ● 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO ● 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO ● 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

MITTARI

NÄPPÄIMET JA TOIMINNOT

1. MANUAL

Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi nuolinäppäimiä käyttämällä.

2. ROLLING HILLS

Valitsemalla ROLLING HILLS-ohjelman kuormitustasot vaihtelevat automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelma ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla joko nuolinäppäimiä tai ROLLING HILLS -näppäintä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan ohjelman.

3. HRC INTERVAL

Valitsemalla HRC INTERVAL -ohjelman harjoitusvykeataso vaihtelee automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelma ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla joko nuolinäppäimiä tai HRC INTERVAL -näppäintä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan ohjelman.

4. TARGET HR

Valitsemalla TARGET HR- eli vakiosykeohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin.

Asetettua sykearvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana.

5. RESET

Arvojen nollaus painamalla näppäintä 2 sekunnin ajan.

6. ENTER

Arvojen ja valintojen hyväksyntä, Quick Start-toiminnoin aktivointi RESET-painalluksen jälkeen.

7. MEMORY

Manuaalisten ohjelmien tallentaminen ja kutsuminen P1- P8 nimillä.

8. SCAN HOLD

Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN HOLD -näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN HOLD -näppäintä.

9. NUOLINÄPPÄIMET

Asetusarvojen ja vastuksen lisääminen ja vähentäminen sekä ohjelmien valinta.

10. TIME / EFFORT (W)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen aikaa ja tehoa watteina.

11. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Näyttö ilmoittaa vuorotellen harjoituksen askelmäärää sekä askellusnopeutta poljinkierroksina minuutissa.

12. KCAL / HR (ENERGIANKULUTUS / SYKE)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen energiankulutusta kilokaloreina ja sykettä. Koska ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta.

13. PAINOYKSIKÖN VALINTA

Mittarin painoyksikön (kg / LB) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla.

14. TOTAALIARVOLASKURI

Laitteen kokonaiskäyttötunnit tallentuvat automaattisesti mittarin muistiin. Arvon saat näkyviin painamalla yhtäaikaista molempia nuolinäppäimiä.

MITTARIN KÄYTTÖ

TÄRKEÄÄ! Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa haalistaa mittarin kotelon ja pintakalvon värejä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle kun laite on kytketty verkkovirtaan. Lyhyen äänimerkin jälkeen mittarin kaikki näytöt ovat nollassa. Kun mittarin näppäimiä ei ole painettu tai laitteella poljettu n. 5 minuuttia, mittari kytkeytyy automaattisesti pois

päältä.

QUICK START

1. Quick Start on perusharjoitustoiminto, joka aktivoituu, kun laite käynnistetään. Myöhemmin voit valita toiminnoin painamalla RESET-näppäintä ja tämän jälkeen ENTER-näppäintä.
2. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-16). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.
3. Aloita harjoittelu.

MANUAL

1. Valitse toiminto painamalla MANUAL-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kesto aika ENTER-näppäimellä.
3. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
4. Aloita harjoittelu.
5. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-16). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehty harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

ROLLING HILLS -OHJELMA

1. Valitse ROLLING HILLS-ohjelma painamalla ROLLING HILLS-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Näytössä näkyvät ohjelman eri kuormitustasot ympyröinä. Painamalla ROLLING HILLS -näppäintä toistuvasti saat näytölle erilaisia kuormituskäyriä (P1-P4), joista voit valita haluamasi, omalle kunnollesi sopivan ohjelman painamalla ENTER-näppäintä.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvo 20 minuuttia) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman eri kuormatason ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kesto aika ENTER-näppäimellä.
4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu.
6. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (oletusarvo 100 %). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Muokattu harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

Profilien kuvat ovat käyttöohjeen lopussa.

P1. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko lyhytkestoisia, profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 14 Nm, huippuvastus 17 Nm.

P2. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 14 Nm, huippuvastus 21 Nm.

P3. Monihuippuinen tehoprofiili nopeusvoiman parantamiseen. Tehotasojen vaihtelut ovat epäsäännöllisiä ja huiput melko lyhytkestoisia, profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 16 Nm, huippuvastus on 20 Nm.

P4. Ylämäkitechoprofiili kestävyuden parantamiseen. Melko pitkäkestoiset huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 19 Nm, huippuvastus 29 Nm.

HRC INTERVAL -OHJELMA

HRC INTERVAL -ohjelmassa harjoitussyketaso vaihtelee automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelman käyttö edellyttää sykemittausta.

1. Valitse HRC INTERVAL-ohjelma painamalla HRC INTERVAL-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen. Näytössä näkyvät ohjelman eri kuormitustasot ympyröinä. Painamalla HRC INTERVAL -näppäintä toistuvasti saat näytölle erilaisia kuormituskäyriä (P1-P4), joista voit valita haluamasi, omalle kunnollesi sopivan ohjelman painamalla ENTER-näppäintä.

2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvo 20 minuuttia) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman eri kuormatasojen ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kesto aika ENTER-näppäimellä.

3. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.

4. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (oletusarvo 100 %). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhottomuutta tai ylimääräisiä sykkeitä, mittausta ei toimi luotettavasti. Keskeytä harjoittelu ja tarkista, että olet noudattanut annettuja ohjeita sykemittauksen osalta.

Muokattu harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

Profiilien kuvat ovat käyttöohjeen lopussa.

P1. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 112,

huippusyke 125.

P2. Ylämäkisykeprofiili kestävyuden parantamiseen. Syke nousee tasaisesti profiilin puoleenväliin ja lähtee tämän jälkeen tasaiseen laskuun. Profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 121, huippusyke 150.

P3. Kolmihuippuinen sykeprofiili kestävyuden parantamiseen. Huiput ovat pitkäkestoisia, mutta syketaso on melko tasainen läpi profiilin. Profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 120, huippusyke 140.

P4. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Melko pitkäkestoisia huippuja seuraa tasainen palautusvaihe. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 133, huippusyke 160.

TARGET HR (VAKIOSYKEOHJELMA)

Vakiosykeohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla syketasolla. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse vakiosykeohjelma painamalla TARGET HR-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.

2. Sykearvo alkaa vilkkua. Aseta haluamasi sykearvo nuolinäppäimien avulla (oletusarvo 110 bpm). Sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana, joten voit aloittaa harjoittelun alhaisemmalla lämmittelytasolla ja lisätä kuormitusta sykearvoa nostamalla halutun ajan kuluttua. Hyväksy asettamasi sykearvo ENTER-näppäimen avulla.

3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kesto aika ENTER-näppäimellä.

4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.

5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tavoitesykearvoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tehty harjoitusohjelma on mahdollista tallettaa mittarin muistiin.

MUISTITOIMINTO (MEMORY)

Mittarin muistiin on mahdollista tallentaa kahdeksan itse tehtyä harjoitusohjelmaa. **TÄRKEÄÄ!** Harjoitukset tallentuvat vakiovastusharjoituksina (vastus suhteessa poljinnopeuteen on vakio).

OHJELMIEN TALLENTAMINEN

Kun haluat tallentaa tekemäsi harjoitusohjelman mittarin muistiin, paina MEMORY-näppäintä harjoituksen jälkeen. Näyttöön ilmestyy teksti P1 (= muistipaikka 1). Valitse nuolinäppäimillä haluamasi muistipaikka (P1-P8) ja paina ENTER-näppäintä. Ohjelma tallentuu mittarin muistiin halutulle

muistipaikalle. **TÄRKEÄÄ!** Talletettavassa ohjelmassa voi olla korkeintaan 32 muutosta.

TALLENNETTujen OHJELMIEN KÄYTTÖ

1. Kun haluat harjoitella käyttämällä aikaisemmin tallennettua harjoitusohjelmaa, paina MEMORY-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Valitse haluamasi ohjelma nuolinäppäimien avulla. Hyväksy valintasi ENTER-näppäimellä.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvona viimeksi talletettu kesto) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kesto aika ENTER-näppäimellä.
4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona asetettu viimeksi talletettu paino). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu.

Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta. Ympyräpylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason. Mikäli haluat tallettaa muutokset, paina MEMORY -näppäintä harjoituksesi jälkeen ja valitse muistipaikka (P1-P8). Paina lopuksi ENTER-näppäintä.

PAUSE

Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa, jolloin voit jatkaa keskeyttämäsi harjoitustasi. Mikäli keskeytys jatkuu yli 5 minuuttia, mittarin tiedot nollautuvat.

HUOLTO

C80:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Sähkömagneettijarru muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esimerkiksi rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettikentän kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa sähkömagneettijarrua!
- Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu sähkömagneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholumenana (watt) käyttöliittymän näytöllä.

Mittaustavasta johtuen Sinun ei tarvitse kalibroida ergometriäsi, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen

toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

TÄRKEÄÄ! Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

KULJETUS JA SÄILYTYS

C80 on varustettu siirtopyörillä. Siirrä C80 seuraavan ohjeen mukaisesti, jotta vältät mahdolliset vaaratilanteet.

Muista aina irrottaa virtajohto ennen laitteen siirtoa.

Laitteen siirtoon tarvitaan kaksi aikuista henkilöä. Asettukaa laitteen etupäähän, eri puolille laitetta ja ottakaa tukeva, pitävä ote käsikahvoista. Nostakaa laitteen etupäätä ylös siten, että laitteen takaosa nousee siirtopyörien varaan. Siirtäkää laite siirtopyörien varassa ja laskekaa laite varovasti alas.

Siirrä laite erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa laitetta tulee aina kantaa. Laitteen siirtäminen saattaa vahingoittaa joitakin lattiamateriaaleja, esim. puuparkettia. Suojaa lattia siirtäessäsi laitetta vahinkojen estämiseksi.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

MITAT

Pituus.....	197 cm
Leveys	66 cm
Korkeus.....	169 cm
Paino.....	105 kg

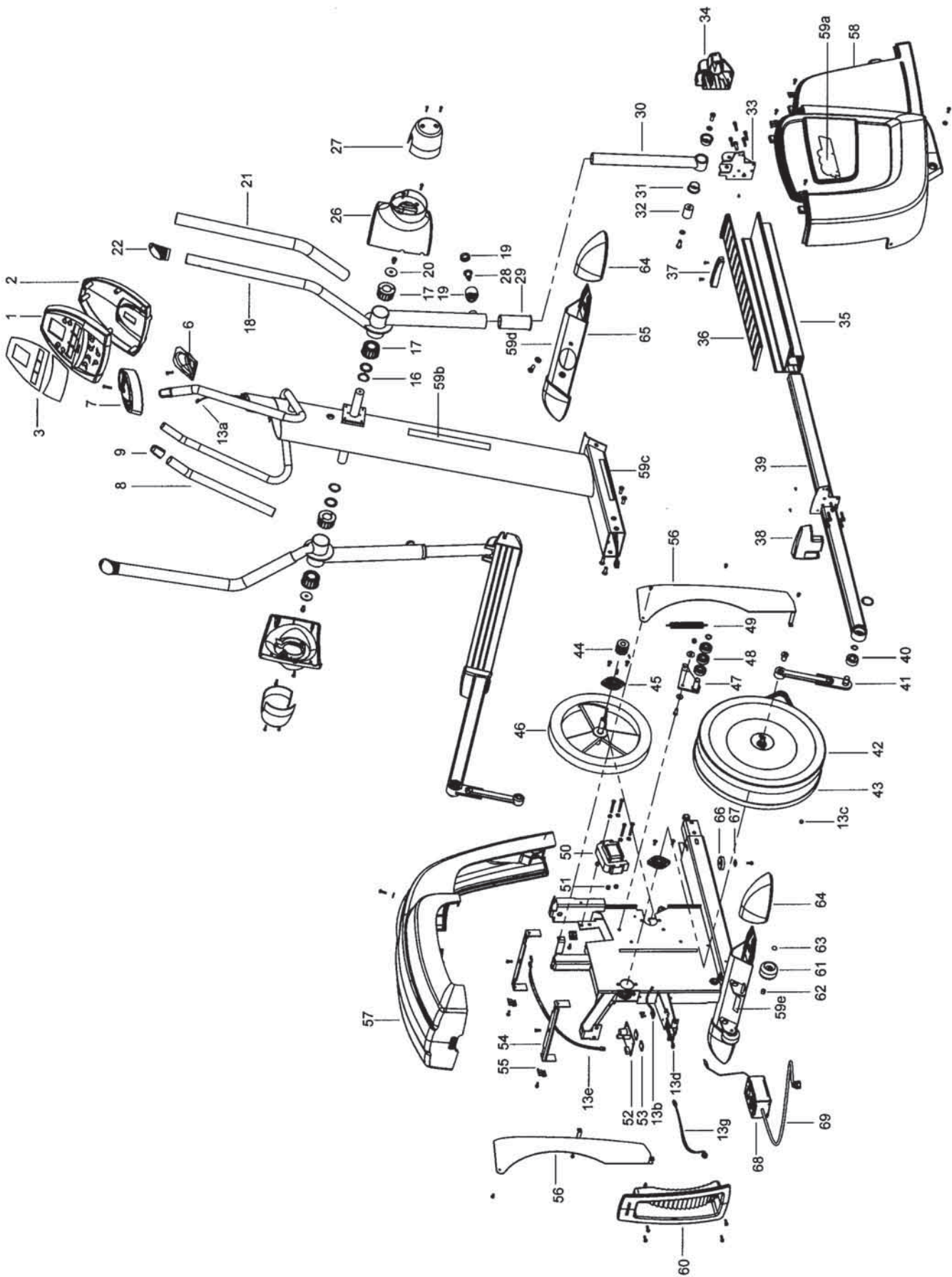
C80 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-tarrella.

C80 on EN-957-kuntolaitestandardin mukainen A-tarkkuusluokan kuntolaitte. Tehonmittauksen tarkkuus varmistetaan tuotantovaiheessa säätämällä laitteen jarru dynamometrin avulla. Harjoitustehon laskenta perustuu kierrosnopeuteen ja momenttiin.

TÄRKEÄÄ! Annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

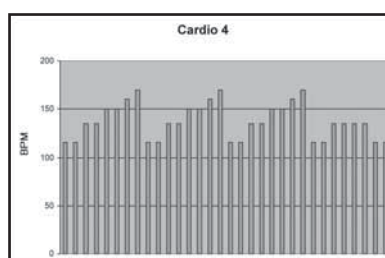
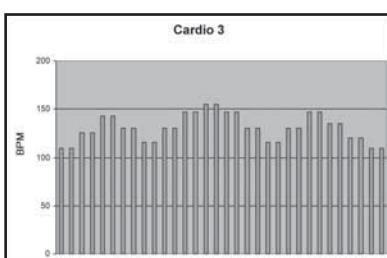
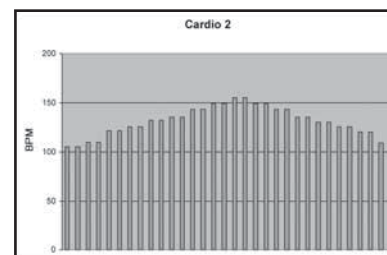
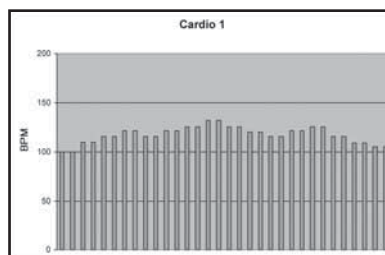
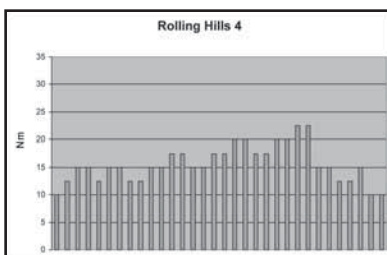
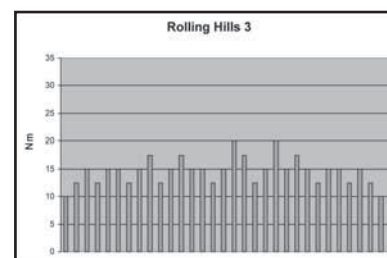
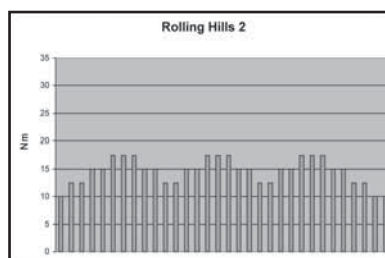
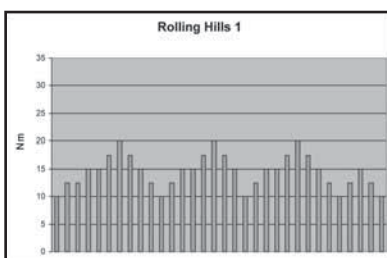
Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.

1	233 7022	User interface (incl. 2, 3)	1	-	8x20x05 DIN 988 Washer	1
-	M5x8 DIN 7500	Screw	2	-	M8 DIN 9021 Washer	1
2	173 1083	Lower cover	1	-	M8 DIN 985 Nylock nut	1
-	KB 30x8 WN 1411	PT-screw	6	48	523 409 85 Bearing	3
3	423 7086	Membrane	1	-	17 DIN 471 Retainer	1
6	103 1059	Meter bracket	1	49	643 7006 Spring	1
*I -	M5x20 DIN 7985	Screw	1	50	403 7049 El. magnet	1
7	173 7034	Plug	1	-	M6 DIN 125 Washer	4
-	M5x25 DIN 7985	Screw	1	-	M6x50 DIN 931 Screw	4
8	213 1009	Handle grip, pair (incl. 9)	1	51	72 8012 602 Sleeve	4
9	533 7039	Plug	2	52	403 7040 Control card	1
13	403 7050	Cable, set (incl.13a,13d,13e)	1	53	503 1004 Fastener	3
13b	403 4075	Sensor	1	54	503 7021 Cover bracket	2
-	M3,5x13 DIN 7504-N	Screw	2	-	M5x16 DIN 7500 C Screw	2
13c	403 1026	Magnet	1	55	503 7020 Clamp	6
13g	403 4074	DC-wire	1	56	433 7026 Cover plate, RH	1
16	653 7062	Washer	2	-	433 7027 Cover plate, LH	1
17	533 7117	Sleeve	4	-	M5x10 DIN 7500 C Screw	6
-	30x42x10 DIN 988	Spacer washer	2	57	173 7040 Upper cover	1
18	203 7110	Handle bar, RH (incl.17, 21, 22)	1	-	M5 DIN 9021 Washer	1
-	203 7111	Handle bar, LH (incl.17, 21, 22)	1	-	M5x20 DIN 7985 Screw	1
*F19	533 7118	Plug, pair	2	58	173 7037 Side cover, RH	1
*D20	653 7033	Washer	2	-	173 7038 Side cover, LH	1
*E -	M8x12 DIN 912	Screw	2	-	M5 DIN 9021 Washer	2
21	213 7012	Handle grip	2	-	M5x16 DIN 7500 C Screw	8
22	533 7058	Plug	2	59	423 7084 Label set (incl. 59a - 59e)	1
26	173 7035	Cover, RH	1	60	173 7039 Rear cover	1
-	173 7036	Cover, LH	1	-	M5x20 DIN 7985 Screw	4
-	M5x20 DIN 7500 C	Screw	4	61	533 1029 Wheel	2
27	533 7083	End cap	2	62	72 0813 100 1 Sleeve	2
*H -	KB 40x20 WN1411	Screw	4	63	673 500 88 Snap locking	2
*G28	653 7032	Screw	2	64	533 1063 Foot plug	4
29	533 7088	Insert sleeve	2	65	103 9019 Front support	1
33	103 7122	Pedal tube bracket, LH	1	*A -	M10x25 ISO 7380 Screw	2
-	103 7123	Pedal tube bracket, RH (incl. 30-32, fastening pieces)	1	*B -	M10 DIN 125 Washer	2
-	M10 DIN 6798A	Star washer	4	*C -	M8x25 DIN 7991 Screw	4
-	M10x25 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4	66	533 507 82 Stand plug	1
34	533 7087	Pedal tube front plug, RH	1	67	653 236 83 Washer	1
-	533 7086	Pedal tube front plug, LH	1	-	M5x14 DIN 7500 Screw	1
-	KA 35x8 WN 1411	Screw	4	68	403 0047EU Transformer, EUR	1
35	103 7119	Pedal Al- profile	2	-	403 0047USA Transformer with mains, USA	1
-	M6x30 DIN 7500 E	Screw	18	69	403 1102EU Mains cable, EUR	1
-	M8x25 ISO 7380	Screw	2	-	403 1102GB Mains cable, GB	1
36	433 7030	Rubber, pair	1	-	403 1116AUS Mains cable, AUS	1
37	533 7119	Stopper	2	*	553 7017 Assembly kit (incl. *)	1
-	4,2x16 DIN 7504-M	Screw	4	*	556 031 00 Allen key 5 mm	1
38	533 7085	Pedal tube rear plug, RH	1	*	556 0001 Allen key 6 mm	1
-	533 7084	Pedal tube rear plug, LH	1	*	556 034 00 Allen key 8 mm	1
-	KA 35x8 WN 1411	Screw	4	*	556 0003 Screw - Shaped	1
39	103 7121	Pedal tube rear, RH	1	-	453 203 Pulse transmitter belt (no hgp)	1
-	103 7124	Pedal tube rear, LH	1	-	583 7013 Owner's manual	1
40	523 7027	Bearing	2	-	583 0006 Warranty booklet	1
-	40 DIN 472	Retainer	2			
-	17 DIN 471	Retainer	2			
41	353 7004	Crank	2			
42	303 7006	Pulley (incl. 13c)	1			
43	443 7005	Drive belt	1			
44	303 7005	Drive pulley	1			
-	M4x10 DIN 913	Screw	1			
45	523 7019	Bearing house	4			
-	M6x16 DIN 7991	Screw	8			
46	303 7004	Flywheel	1			
47	513 7004	Belt tightener (incl.48,49)	1			
-	M8x20 ISO 7380	Screw	1			





PROFILES





TUNTURI®

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361

Turku, Finland

Tel. +358 (0)2 513 31

Fax +358 (0)2 513 3323

www.tunturi.com