

F 400

F 403



403

TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

ECB WORKOUT CYCLE F 400 F 403

Owner's Manual :: 3-6

GB

Bedienungsanleitung :: 7-10

D

Mode d'emploi :: 11-14

F

Gebbruikers gids :: 15-18

NL

Manual del usuario :: 19-22

E

Libretto d'istruzioni :: 23-26

I

Handbok :: 27-30

S

Käsikirja :: 31-34

FIN

583 1005 G
© TUNTURI 1999

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

INFORMATION AND WARNINGS

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THROUGH CAREFULLY BEFORE ASSEMBLING, USING AND SERVICING THE WORKOUT CYCLE! FOLLOW THE INSTRUCTIONS DESCRIBED IN THIS MANUAL CAREFULLY.

THE EQUIPMENT HAS BEEN DESIGNED FOR HOME USE ONLY. THE TUNTURI WARRANTY APPLIES ONLY FOR FAULTS AND MALFUNCTIONS IN HOME USE. PLEASE NOTICE THAT THE WARRANTY DOES NOT COVER ANY DAMAGES DUE TO NEGLIGENCE OF ADJUSTMENT OR MAINTENANCE INSTRUCTIONS DESCRIBED IN THIS MANUAL!

The figures referred to in the text are in the back fold.

NOTE ABOUT 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 pedalling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.*

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- * *The device is not to be used outdoors.*
- * *Place the cycle on a firm, level surface.*
- * *Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.*

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- * *Place the machine on a protective base.*
- * *If children are allowed to use the cycle, they should be supervised and taught to use the cycle properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.*
- * *The magnet caliper of the brake forms a magnetic field which may damage the mechanism of a watch or the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the magnets.*
- * *Before you start using the cycle, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.*
- * *Only one person may use the cycle at a time.*
- * *Hold the handlebar for support when getting on or off the cycle.*
- * *Wear appropriate clothing and shoes when exercising.*
- * *Press the key with the tip of your finger; your nails may damage the key membrane.*
- * *Always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.*
- * **Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual.**
- * *The device must not be used by persons weighing over 110 kg.*

ASSEMBLY

Ensure that the following parts are in the package:

1. Frame
2. Rear support
3. Handlebar support tube + meter
4. Pedals (2)
5. Ear sensor for pulse measurement
6. Fastening screws (2 hex screws) and washers (2) for the rear support, white decorative caps (2) for the rear support screws, batteries (2)
7. Fastening screw, washer and rectangular metal washer for the handlebar support tube
8. Assembly tools

If necessary, contact the dealer and give the model, serial number and spare part number (see the back of the manual).

The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation.

Left, right, front and back are as seen from the exercising position. Assemble the device as follows :

REAR SUPPORT

Place the support under the rear part of the frame and fasten it with two hex screws and washers. Press the caps onto the fastening screws (**Fig. 1**).

HANDLEBAR SUPPORT TUBE

Lean the cycle over on one side so that it rests against a chair, for example. Remove the protective foam from the support tube and fit the handlebar support tube into place so that the resistance adjustment knob at the top of the tube points to the back (**Fig. 2**).

If the handlebar support tube will not go into the hole in the grey top cover, undo the screw at the lower end of the cover so that the cover can be moved, and fit the tube in. Remember to retighten the screw after fitting the support tube. Make sure that the resistance adjustment wire coming out of the lower end of the handlebar support tube and the

meter wire run in a straight line inside the handlebar support tube. Connect the meter wire coming out of the handlebar support tube and the wire attached to the frame. Fix the handlebar support tube in place with the rectangular metal washer, smaller washer and hex screw at the bottom of the tube, making sure that the resistance adjustment wire and the meter wire pass through the notch in the metal washer without obstruction (**Fig. 3**). Tuck the rest of the wire into the handlebar support tube.

RESISTANCE ADJUSTMENT WIRE

Place the control mechanism of the resistance adjustment wire in the lug under the frame so that the lug is between the two adjustment nuts. Thread the loop at the end of the wire over the screw in the lever of the magnetic caliper. **NOTE! Not under the nut (Fig. 4).**

Remove the piece of wood next to the lever. Adjust resistance to maximum by turning the resistance adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise to its extreme position. This will move the magnetic caliper closer to the flywheel rim. Set the resistance adjustment wire to the correct tightness by tightening the two adjustment nuts until the lever of the magnetic caliper just touches the limiter screw on the frame. Remove the strips at the sides of the protective sticker and attach it to the bottom of the device, over the wires to protect them. Lift the cycle back into the upright position.

PEDALS

Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank turning anticlockwise. The pedals are distinguished by the markings R (right) and L (left) on their shafts. Fasten the pedal straps so that the Tunturi logo faces outward. Choose the strap tightness, set the appropriate strap hole on the retainer from below and pull forcibly upward. The pedal straps are adjustable. Especially when the cycle is new, the fastening of the strap may seem relatively tight.

METER

Put two 1.5 V batteries into the battery holder at the back of the meter, noting the + and - marks on the bottom of the holder. Push the meter carefully into its place at the top of the handlebar support tube.

USE

SETTING THE SEAT HEIGHT

The seat height should be set so that the middle part of the foot reaches the pedal with the leg almost straight and the pedal at its lowest point. To adjust the seat:

- A. Turn the locking knob once anticlockwise.
- B. Pull the locking knob out so that the seat tube can be moved freely up and down.
- C. When the height is right, let go of the knob. The seat locks into place.
- D. Tighten the locking knob clockwise.

Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise. The scale on the seat tube helps you to find the seat height you have found suits you best.

ADJUSTING THE HANDLEBARS

Loosen the grey adjustment knob at the front of the handlebar support tube and adjust the handlebar distance so that you can pedal with the arms almost straight in a comfortable position. Retighten the adjustment knob.

ADJUSTING PEDALLING RESISTANCE

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise to increase resistance and anticlockwise to decrease resistance. The scale above the knob (1-10) helps you find and reset a suitable resistance.

EXERCISING

Working out using an exercise cycle 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 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 pedalling 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 pedalling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The F 400's pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous.

METER

The easy-to-use meter measures pulse, estimated energy consumption, time, speed and distance. All the above functions are displayed simultaneously. The meter switches on automatically when you start pedalling or press the RESET key, and switches off when you have not pedalled or pressed the RESET key for about 4 min. By pressing the RESET key when the meter is on, you can reset the readings on the meter (time, estimated energy consumption and distance) during your work out.

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.

FUNCTIONS

PULSE

Shows pulse frequency per minute (40-240).

ENERGY CONSUMPTION

Shows estimated calorie consumption in kilocalories (0-999) during workout. In theory energy consumption is calculated from pedalling resistance, speed and distance pedalled, but because people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows an approximation of the real consumption. This meter calculates the energy consumption on the basis of average values.

TIME

Shows time counted upwards in minutes and seconds (0:00-99:59).

SPEED

Shows the speed you are pedalling at in km/h (0.00-99.9).

DISTANCE

Shows distance in km cumulatively (0.00-99.9).

MEASURING PULSE

Exercise within different pulse ranges affects the body in different ways. For example, exercise of long duration within a pulse range that is about 50-60 % of the maximum pulse helps you to lose weight, whereas exercise in a range that is about 70-80 % of the maximum develops the heart and respiratory system and overall endurance, i.e. improves your condition. If you don't know your maximum pulse rate, you can use the following formulae as a guideline:

WOMEN: 226 - AGE, MEN: 220 - AGE

However, it is advisable to make sure by consulting your doctor.

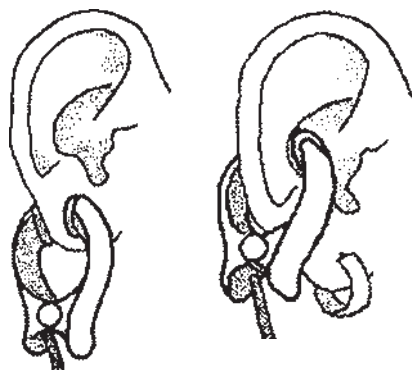
For example, to lose weight, a 50-year-old man should exercise at a resistance and pedalling speed that raise his pulse to about 85-105 beats/min.

MEASUREMENT WITH AN EAR SENSOR

1. Fit the ear sensor wire plug into the connecting point on the bottom of the meter.
2. Attach the ear sensor to the earlobe where pulse is to be measured.
3. Attach the sensor wire e.g. to the collar with the clip provided. This will prevent moving of the sensor and insure a more accurate reading of the pulse. Make sure also that the wire between the earlobe and the clip is not too long or short so that the sensor will stay firmly in place.

NOTE! The shape of the ear sensor designed by Tunturi makes it possible also to measure pulse on inside surface of the ear if, for example, circulation is poor in the earlobe, the earlobe is too small or cartilaginous as a result of piercing.

4. The heart symbol beside the pulse value flashes in time with the user's heartbeat.



NOTE WHEN MEASURING YOUR PULSE

If the sensor does not immediately start measuring your pulse, or if the earlobe is cold, rub the earlobe with the fingers to speed up circulation. Physiological differences between different people may also cause disturbances in pulse measurement. In these cases, try measuring on the inside surface of the ear or on the tip of your finger.

If measuring disturbances appear while pedalling, test the functioning of the sensor while stationary. Strong, unintentional swaying while pedalling may also disturb measurement. If pulse values rise above 150 beats/min., earlobe measurement may be affected by the speeding up of circulation.

A strong light source, e.g. a fluorescent tube, in the immediate vicinity of the user may cause disturbances in pulse measurement. In this case, test the functioning of the sensor by turning the ear sensor the other way round on the earlobe. Pulse reading can also be affected, if the battery power of the meter is too low.

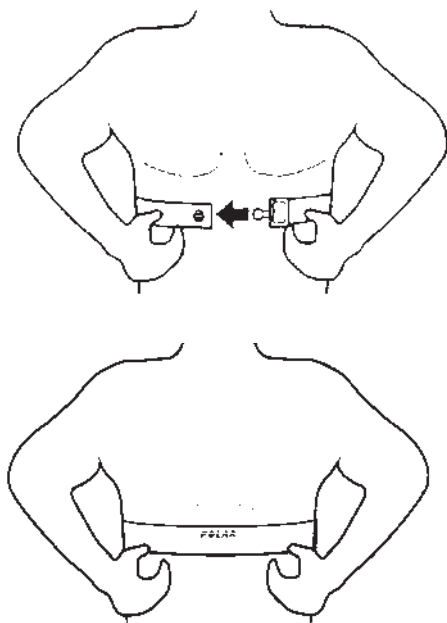
Clean the ear sensor after use, for example, with mild soapy water. Do not use solvents.

TELEMETRIC MEASUREMENT

More reliable pulse 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 meter by means of an electromagnetic field. This device has a built in pulse receiver which is compatible with a Polar telemetric pulse transmitter, sold as an optional extra.

If you want to measure your pulse 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 pedalling, but not so tight that normal breathing is prevented. The heart symbol beside the pulse value flashes in time with the user's heartbeat.

If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt.



REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the pulse reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate pulse measurement.

The transmitter transmits the pulse reading to the meter up to a distance of about 1 m.

If there are several telemetric pulse measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m.

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.

To prevent any extra pulses coming from the ear sensor, unplug the ear sensor when you use the telemetric pulse meter.

MAINTENANCE

This device requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all fastening screws and nuts are tight. Clean the cycle with a damp cloth. Do not use solvents.

If the cycle is transported long distances without packing it, the position of the brake caliper may change, for example, due to vibration. To check the position of the brake caliper in relation to the flywheel, proceed as follows:

Lean the cycle on its side so that it rests against e.g. a chair and you can see under the cycle easily. Adjust the resistance to maximum by turning the resistance adjustment knob to its extreme clockwise position. Check that the limiter screw (hex screw) of the brake caliper lever has not moved. If the brake caliper lever does not touch the limiter screw with the resistance at maximum, turn the adjustment nuts of the resistance adjustment wire until the lever touches the limiter screw. Lift the cycle back to the upright position.

CHANGING BATTERIES

If the meter display fades considerably or completely, change the batteries. Pull the meter out and remove the old batteries from the holder at the back of the meter. Push the new batteries into the holder (2 x 1.5 V AA) and push the meter back into its place at the top of the handlebar support tube.

If you notice a malfunction during use, contact the dealer. Always give the model and serial number of your device, please state also the nature of the problem conditions of use and purchase date.

In spite of continuous quality control, individual defects and malfunctions may occur due to individual components. It is in most cases unnecessary to take the whole device for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part.

TRANSPORT AND STORAGE

Move the cycle according to the following instruction: stand behind the cycle, grip the seat with one hand and the handlebar with the other. Lift the cycle so that it rests on the transportation wheels and move it by wheeling. Lower the cycle onto the floor while holding on to the handlebar and remaining all the time behind the cycle.

To prevent malfunctioning of the cycle, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust.

DIMENSIONS

Length	96 cm	Height	111 cm
Width	62 cm	Weight	41 kg

All Tunturi models are designed to meet the electromagnetic compatibility directive, EMC and are affixed with the CE conformity marking.

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!

Due to our continuous programme of product development we reserve the right to change specifications without notice.

GEBRAUCHSANLEITUNG

VOR MONTAGE, BENUTZUNG UND WARTUNG DIE GESAMTE GEBRAUCHSANLEITUNG GENAU DURCHLESEN. ES IST WICHTIG, DASS DIE ANGEGEBENEN HINWEISE BEACHTET WERDEN.

IHR HEIMTRAINER WURDE NUR FÜR DAS HEIMTRAINING ENTWICKELT. 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. ZUR BEACHTUNG! FÜR SCHÄDEN, DIE DURCH MISSACHTUNG DER IN DIESEM HANDBUCH BESCHRIEBENEN EINSTELLUNGS- UND WARTUNGSINSTRUKTIONEN ENTSTEHEN, BESTEHT KEIN GARANTIEANSPRUCH!

Die im Text erwähnten Abbildungen finden Sie auf der hinteren Innenseite dieser Anleitung.

- * **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.
- * Das Gerät ist nach DIN 32932 - Klasse B nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- * Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie 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.
- * Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- * Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- * Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- * 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.
- * Bedienen Sie die Taste mit der Fingerkuppe; ein Fingernagel kann die Tastenmembrane beschädigen.
- * Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- * **Keine anderen als die in dieser Montage- und Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.**
- * Der Bügel der Magnetbremse entwickelt ein Magnetfeld, das z.B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbare Nähe der Magneten gebracht werden.
- * Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 110 kg liegt.

MONTAGE

Sicherstellen, dass folgende Teile geliefert wurden:

1. Rahmen
2. Hinteres Fussrohr
3. Lenkerrohr + Anzeige
4. Pedale (2 St.)
5. Ohrclip zur Pulsmessung
6. Befestigungsschrauben (2 St. Sechskantschrauben) und Unterlegscheiben (2 St.), weiße Abdeckkappen (2 St.) für das Fussrohr, Batterien (2 St.)
7. Befestigungsschraube, Unterlegscheibe und rechteckiges Metallblech des Lenkerrohres
8. Werkzeugset

Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Händler. Die Ersatznummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor.

Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll beseitigt werden.

Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus.

FUSSROHR

Das Fussrohr unter den hinteren Teil des Rahmens plazieren und mit 2 Sechskantschrauben und Unterlegscheiben befestigen (**Abb. 1**). Die Abdeckkappen auf die Schrauben drücken.

LENKERROHR

Das Gerät so auf die Seite legen, dass es z.B. gegen einen Stuhl gelehnt wird. Das aus Verpackungsgründen im Lenkerrohr befindliche Schaumstoffstück entfernen und das Lenkerrohr so anbringen, dass der Widerstandsregler am oberen Ende nach hinten zeigt (**Abb. 2**).

Ist die Öffnung in der grauen Abdeckung zu eng, die Befestigungsschraube der Abdeckung lösen. Danach gibt die Abdeckung nach, und das Lenkerrohr kann eingeführt werden. Nach dem Einsetzen die Befestigungsschraube der Abdeckung wieder festziehen. Sicherstellen, dass der vom unteren Ende des Lenkerrohres kommende Bremszug und das Kabel der Elektronikanzeige gerade im Lenkerrohr

verlaufen. Das von dem Lenkerrohr kommende Kabel mit dem am Rahmen befestigten Kabelstecker verbinden. Das Lenkerrohr montieren und am unteren Ende mit Hilfe des rechteckigen Metallblechs, einer kleineren Unterlegscheibe und einer Sechskantschraube befestigen. Dabei darauf achten, dass der Bremszug und das Elektronikanzeigekabel ungehindert in der Einkerbung des rechteckigen Blechs laufen (**Abb. 3**). Beim Anziehen der Schraube das Lenkerrohr leicht hin- und herbewegen, damit die Schraube die richtige Gewindepotion findet. Überstehendes Kabel in das Lenkerrohr stecken.

BREMSZUG

Das Einstellelement des Bremszuges so am unteren Teil des Rahmens anbringen, dass die dort befindliche Nase zwischen die beiden Einstellmuttern gelangt. Die am Ende des Zuges befindliche Schlinge in die am Magnetbügelhebel befindliche Schraube einhängen. **BITTE BEACHTEN! Nicht unter die Mutter (Abb. 4)**. Das aus Verpackungsgründen dort befindliche Holzstück entfernen. Den Widerstandsregler am oberen Ende des Lenkerrohres im Uhrzeigersinn bis in Extremposition drehen, so dass der Magnetbügel möglichst nahe an das Schwungrad gelangt. Die Spannung des Bremszuges so mit den beiden Einstellmuttern einstellen, dass der Hebel des Magnetbügels gerade an der Begrenzungsschraube am Rahmen anliegt. Die Seiterstreifen des Schutzaufklebers entfernen und den Aufkleber auf dem Rahmen über die Kabel befestigen. Das Gerät wieder aufrichten.

PEDALE

Das rechte Pedal durch Drehung im Uhrzeigersinn auf die rechte Tretkurbel und das linke Pedal durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Tretkurbel montieren. Die Pedale sind durch Markierungen an den Achsen zu unterscheiden: R=rechts, L=links. Die Fussriemen so befestigen, dass der Tunturi-Schriftzug nach aussen zeigt. Die Fussriemen sind verstellbar. Fussriemen auf die gewünschte Spannung ziehen und das Riemenende wieder festdrücken.

ELEKTRONIKANZEIGE

Zwei Batterien (1,5 V) unter Berücksichtigung der Polarität (+/-) in das Batteriefach an der Rückseite der Elektronikanzeige einsetzen. Die Elektronikanzeige vorsichtig auf ihre Halterung am oberen Ende des Lenkers stecken.

BETRIEB

SATTELHÖHE EINSTELLEN

Die Sattelhöhe so einstellen, dass die Mitte der Fusssole bei fast gestrecktem Bein das Pedal in unterster Position erreicht. Einstellen der Sattelhöhe:

- Das Handrad eine Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Das Handrad so nach aussen ziehen, dass sich das Sattelrohr frei auf und ab bewegen kann.
- Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein.
- Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen.

Vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist. Wenn nötig, kann die richtige Sattelhöhe leicht mit Hilfe der Messkala am Sattelrohr neu eingestellt werden.

LENKER EINSTELLEN

Den grauen Verstellknopf an der Vorderseite des Lenkerrohres etwas lockern. Die Lage des Lenkers so einstellen, dass die Arme bei bequemer Trethaltung fast gestreckt sind. Den Verstellknopf wieder festdrehen.

TRETWIDERSTAND EINSTELLEN

Zur Einstellung des Tretwiderstandes den Reglerknopf oben am Anzeigengehäuse drehen. Eine Drehung im Uhrzeigersinn erhöht den Tretwiderstand und eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn reduziert diesen. Mit Hilfe der Skala (1-10) über dem Reglerknopf lassen sich früher gewählte Tretwiderstandseinstellungen mühelos nachvollziehen.

TRAINIEREN

Treten mit dem Heimtrainer 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 Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren.

Treten mit dem Heimtrainer ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. **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.

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 zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindigkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt werden. Mittels dem Ohrclip können Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

ELEKTRONIKANZEIGE

Die vielseitige Elektronikanzeige ermöglicht die Messung von Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Energieverbrauch und Herzfrequenz. Alle Werte sind gleichzeitig in der Anzeige sichtbar. Das Gerät schaltet sich automatisch mit Beginn der Tretbewegung oder durch Drücken der RESET-Taste ein und schaltet sich wieder aus, wenn etwa 4 Minuten lang keine Tretbewegung oder kein Tastendruck auf die RESET-Taste erfolgt. Die gespeicherten Gesamtwerte für Trainingszeit, Energieverbrauch und Strecke werden bei eingeschalteter Elektronikanzeige durch Drücken der RESET-Taste gelöscht.

BITTE BEACHTEN! Die Anzeige vor Sonne schützen, denn ihre Flüssigkristallanzeige kann durch Sonneneinstrahlung beschädigt werden. Die Anzeige vor Wasser und kräftigen Stössen schützen.

ANZEIGEN UND FUNKTIONEN

PULSFREQUENZ

Pulsschläge pro Minute (40-240).

ENERGIEVERBRAUCH

Geschätzter Energieverbrauch in Kilokalorien (0-999). Der Energieverbrauch wird aufgrund der Geschwindigkeit und der zurückgelegten Trainingsstrecke ermittelt. Da Menschen jedoch unterschiedliche Fähigkeiten haben, Energie zu produzieren, ist der angezeigte Energieverbrauch nur eine ungefähre Angabe des tatsächlichen Energieverbrauchs sein. Die Elektronik ermittelt den Energieverbrauch aufgrund von Durchschnittswerten.

ZEIT

Abgelaufene Trainingszeit (0:00-99:59).

GESCHWINDIGKEIT

Tretgeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde (0.0-99.9).

STRECKE

Zurückgelegte Trainingsstrecke in Kilometern (0.00-99.9).

PULSMESSUNG

Ein Training bei verschiedenen Pulsfrequenzen hat verschiedene Wirkungen auf den Organismus. Z.B. ein langes Trainieren bei einer Pulsfrequenz, die 50-60 % des max. Wertes beträgt, beschleunigt den Fettstoffwechsel, d.h. macht schlank. Ein Training bei einer Pulsfrequenz, die 70-80 % des max. Wertes beträgt, stärkt das Herz, die Atemorgane, die Lungen und die allgemeine Ausdauer, d.h. verbessert die Kondition. Ist Ihnen Ihr Maximalpuls nicht bekannt, können Sie folgende Formel zur ungefähren Berechnung verwenden:

FRAUEN: 226 - ALTER, MÄNNER: 220 - ALTER

Es wird jedoch empfohlen, immer einen Arzt zu konsultieren.

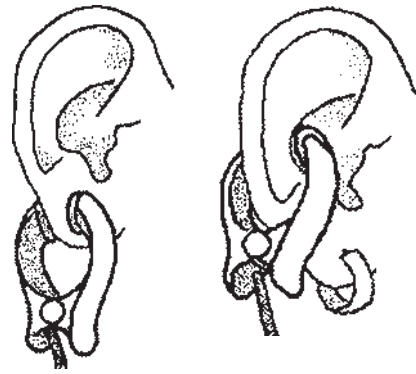
Um sein Gewicht zu reduzieren, sollte z.B. ein 50jähriger Mann Tretwiderstand und Tretgeschwindigkeit so wählen, dass die Pulsfrequenz einen Wert von 85-105 Schlägen/min. erreicht.

MESSUNG MIT EINEM OHRSENSOR

1. Den Stecker am Ende des Ohrclipkabels in die rechts am Boden der Anzeige befindliche Buchse einstecken.
2. Den Ohrclip am Ohrläppchen befestigen.
3. Das Kabel des Ohrclips mit der mitgelieferten Klammer z. B. am Kragen befestigen. So werden die Bewegungen des Ohrclips und des Ohrclipkabels, die Störsignale verursachen können, verhindert.

ACHTUNG! Die Form des von Tunturi entwickelten Ohrclips ermöglicht die Pulsmessung auch im Inneren der Ohrmuschel, wenn z. B. die Blutzirkulation im Ohrläppchen schwach, das Ohrläppchen zu klein oder das Ohrläppchen verknorpelt ist.

4. Das Herz-Symbol neben dem Pulsfrequenzwert blinkt dem Puls entsprechend.



BEI DER PULSMESSUNG ZU BEACHTEN

Reagiert das Cockpit nicht unmittelbar auf den Puls des Trainierenden oder wenn das Ohrläppchen kalt ist, das Ohrläppchen zur Verbesserung der Durchblutung etwas mit den Fingerspitzen reiben. Erfolgt die Pulsmessung während des Trainings nicht ordnungsgemäß, die Messung ohne Tretbewegungen ausprobieren, denn die Pulsmessung kann durch unbeabsichtigte Bewegungen des Ohrclips während des Trainings beeinträchtigt werden.

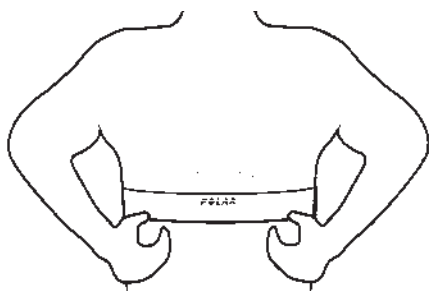
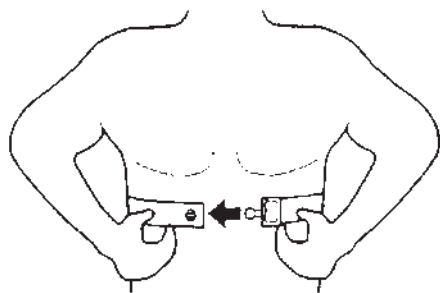
Überschreitet die Pulsfrequenz 150 Schläge/min, kann die Messung vom Ohrläppchen durch beschleunigte Blutzirkulation beeinträchtigt werden. Die Pulsmessung kann ausserdem durch eine starke Lichtquelle, z. B. eine Leuchtstofflampe, beeinträchtigt werden. In diesem Fall den Ohrclip am Ohrläppchen umdrehen. Nach dem Training den Ohrclip z. B. mit einem feuchten Tuch reinigen. Keine Lösungsmittel verwenden.

MESSUNG MIT DEM SENDERGURT

Als zuverlässigste Art der Pulsmessung hat sich die drahtlose Pulsabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Der Empfänger in der Elektronikanzeige ist kompatibel mit den meisten drahtlosen Pulsmessgeräten von Polar (Zusatzausrüstung).

Zur drahtlosen Pulsmessung während des Trainings die an der Haut anliegenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. 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. Wird der Gurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten.



HINWEISE ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

Bei trockenen Elektroden wird kein Pulswert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Pulsmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Pulsmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein.

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. Um eventuell über den Ohrclip kommende Fehlimpulse zu vermeiden, während der drahtlosen Pulsmessung den Stecker des Ohrclips herausziehen.

WARTUNG

Der F 400 / F 403 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

Wird das Gerät unverpackt längere Strecken transportiert, kann sich z.B. durch Einwirkung von Vibrationen die Position des Bremsbügels verändern. Zum Einstellen des Bremsbügels wie folgt vorgehen: Das Gerät so auf die Seite legen, dass es z.B. gegen einen Stuhl gelehnt wird und freien Blick auf die Unterseite des Gerätes gewährt. Den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn bis in Extremposition drehen.

Sicherstellen, dass die am Boden des Gerätes befindliche Anschlagsschraube (Sechskantschraube) für den Hebel des Bremsbügels nicht verrutscht ist. Liegt der Hebel des Bremsbügels bei maximalem Bremswiderstand nicht an der Anschlagsschraube an, die Einstellmutter des Bremszuges festziehen, bis der Hebel die Anschlagsschraube berührt. Das Gerät wieder aufrichten.

BATTERIEWECHSEL

Funktioniert die LCD-Anzeige nicht mehr ordnungsgemäß, sind die Batterien auszutauschen. Die Elektronikanzeige von der Halterung abnehmen und die Batterien an der Rückseite der Elektronikanzeige herausnehmen. Neue Batterien (2 x 1,5 V AA) einsetzen. Auf richtige Polarität (+/-) achten! Die Elektronikanzeige wieder in die Halterung stecken.

Sollten Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Tunturi-Händler. Teilen Sie dann die Typenbezeichnung, Seriennummer, Einsatzbedingung sowie das Kaufdatum Ihres Gerätes mit und beschreiben Sie das Problem.

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

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Gerät wie folgt transportieren: Stellen Sie sich hinter das Gerät. Mit einer Hand am Sattel und mit der anderen am Lenker festhalten. Das Gerät auf die Transportrollen anheben und auf gewünschten Platz schieben. Das Gerät am Lenker festhaltend und hinter dem Gerät stehend absetzen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur, vor Staub geschützt, aufbewahren und benutzen.

ABMESSUNGEN

Länge	96 cm	Höhe	111 cm
Breite	62 cm	Gewicht	41 kg

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMC) und sind zum Zeichen der Konformität mit einem CE gekennzeichnet.

BITTE BEACHTEN: Es ist wichtig, dass die in dieser Betriebsanleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Recht auf Änderungen aufgrund kontinuierlicher Entwicklung vorbehalten.

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

AVANT DE PROCEDER A L'ASSEMBLAGE, L'UTILISATION OU L'ENTRETIEN DE L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT CE MODE D'EMPLOI ET SUIVEZ TOUJOURS LES CONSEILS QUI Y FIGURENT.

CET APPAREIL EST DESTINE A ETRE UTILISE A DOMICILE! LA GARANTIE DE TUNTURI OY LTD NE COUVRE QUE LES DEFAUTS OU IMPERFECTIONS S'ETANT MANIFESTES PENDANT L'UTILISATION A DOMICILE. VEUILLEZ NOTER QUE LA GARANTIE NE COUVRE PAS LES DOMMAGES CAUSES PAR UN MANQUE DE PRECAUTION QUANT AUX INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET D'ENTRETIEN DECRITES DANS CE MODE D'EMPLOI.

Les figures référées dans le texte se trouvent sur le dépliant de la couverture.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A 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.*

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- * *L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.*
- * *Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible.*
- * *Assurez-vous d'une ventilation suffisante de l'endroit dans lequel vous vous entraînez. Évitez toutefois les courants d'air.*

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES A 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 tous les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.*
- * *Le champ magnétique généré par l'arc de frein peut endommager les montres ainsi que les cartes bancaires et cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants.*
- * *Commencez toujours par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.*
- * *Dans le cas d'un usage intensif ou prolongé, des particules, des gouttes d'huile etc. peuvent s'échapper de l'appareil. Pour éviter tout dégât, il est recommandé de prévoir une protection adéquate sous l'appareil.*
- * *Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.*
- * *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 110 kg.*

ASSEMBLAGE

Vérifier que les pièces suivantes se trouvent dans l'emballage:

1. Châssis
2. Barre de soutien arrière
3. Barre du guidon + unité des compteurs
4. Pédales (2)
5. Clip oreille pour la mesure du pouls
6. Vis de fixation de la barre de soutien arrière (2 vis à six pans) avec rondelles (2), coiffes blanches (2), piles (2)
7. Vis de fixation de la barre du guidon avec rondelle et cale métallique
8. Outils d'assemblage

Si nécessaire, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel).

En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage.

Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice. Vous pouvez ensuite procéder à l'assemblage comme suit:

LA BARRE DE SOUTIEN

Mettez la barre de soutien arrière à sa place sous le châssis et fixez-la avec deux rondelles et deux vis à six pans (**Fig. 1**). Pressez sur les têtes des vis les coiffes blanches.

LA BARRE DU GUIDON

Faites basculer l'appareil sur le côté et laissez-le en position inclinée en le faisant reposer par exemple sur une chaise. Mettez la barre du guidon en place de façon à ce que le bouton de réglage de la résistance pointe vers l'intérieur (**Fig. 2**). Si vous éprouvez quelques difficultés à faire glisser la barre du guidon jusqu'en bas, dévissez légèrement la vis

de fixation qui se trouve dans le bas du carter gris. Une fois la barre du guidon installée, n'oubliez pas de resserrer la vis de fixation du carter gris. Assurez-vous que le câble de réglage de la résistance sortant par le bas de la barre du guidon et le fil connecteur de l'unité des compteurs passent bien droit à travers la barre du guidon. Connectez le fil de l'unité des compteurs sortant de la barre du guidon au fil fixé sur le châssis. Fixez la barre du guidon à l'aide de la cale métallique, d'une rondelle et d'une vis de façon à ce que le câble de réglage de la résistance et le fil de l'unité des compteurs passent sans problème par l'encoche de la cale métallique (Fig. 3). Faire pénétrer à l'intérieur de la barre du guidon le fil dépassant.

LE CABLE DE LA RESISTANCE

Placez le câble de réglage de la résistance de façon à ce que ses deux écrous de réglage se trouvent de part et d'autre de la ferrure se trouvant sur le châssis. Passez l'oreillette se trouvant au bout du câble dans la vis du levier de l'arc des aimants, mais pas sous la rondelle. Enlevez la cale de bois située à côté du levier de l'arc des aimants (Fig. 4). Réglez la résistance à son maximum en tournant à fond le bouton de réglage de la résistance (en haut de la barre du guidon) dans le sens horloge. Ceci a pour effet de rapprocher l'arc des aimants du volant d'inertie. Pour régler la tension du câble de réglage de la résistance, serrez les deux écrous de réglage jusqu'à ce que le levier de l'arc des aimants effleure le boulon de butée se trouvant sur le châssis. Retirez les bandes sur les côtés de l'autocollant protecteur et attachez-les au bas de l'appareil, au-dessus des fils pour les protéger (Fig. 5). Remettez l'appareil debout.

DES PEDALES

Fixez la pédale droite à la manivelle droite, en tournant dans le sens horloge, et la pédale gauche à la manivelle gauche, en tournant dans le sens inverse. Les pédales sont identifiées avec les lettres R (droite) et L (gauche) portées sur leurs axes. Attacher les courroies de façon à ce que le logo Tunturi soit vers l'extérieur. Choisir la position de ceux-ci et assembler les sur les pédales. Les pédales sont munies de courroies réglables. Remarquez que quand l'appareil est neuf, la courroie peut sembler assez serrée.

L'UNITE DES COMPTEURS

Placez dans l'unité des compteurs 2 piles 1,5 V en prenant soin de respecter les pôles + et -. Mettez en place l'unité des compteurs avec précaution dans le logement prévu en haut de la barre du guidon.

UTILISATION

REGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

Réglez la hauteur de la selle de façon qu'en allongeant votre jambe, le milieu de votre pied atteigne juste la pédale, quand celle-ci est en basse position. Procédez comme suit:

- Tournez le bouton de blocage d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Tirez le bouton de blocage vers l'extérieur de façon à ce que la barre de la selle puisse se déplacer librement en hauteur.
- Réglez la selle à la hauteur voulue et relâchez le bouton afin de bloquer la barre de la selle.
- Resserrez le bouton de blocage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours que le bouton de blocage est bien serré. L'échelle se trouvant sur la barre de la selle vous aide à retrouver la hauteur qui vous convient le mieux.

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez le bouton de blocage gris se trouvant sur le devant de la barre du guidon et réglez l'éloignement du guidon de façon à pouvoir pédaler les bras tendus et à obtenir une position de pédalage agréable. Resserrez le bouton de blocage.

REGLAGE DE LA RESISTANCE AU PEDALAGE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens horloge, le bouton de réglage se trouvant sur la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse. Grâce à l'échelle (1-10) se trouvant au dessus du bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

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. Si vous désirez perdre des kilos, l'exercice physique vous est d'autant plus important, car c'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.

Pour obtenir les meilleurs résultats, 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 l'unité des compteurs qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

UNITE DES COMPTEURS

L'unité des compteurs permet de mesurer le pouls, l'énergie consommée, la durée écoulée, la vitesse et la distance parcourue. Toutes ces fonctions sont affichées en même temps sur l'écran. L'unité des compteurs s'allumera dès que vous commencerez à pédaler ou après pression sur la touche RESET et s'éteindra si le cycle est resté hors service ou aucune pression n'a été effectuée sur la touche RESET pendant env. 4 minutes. Lorsque l'unité des compteurs est sous tension, il est possible également de remettre à zéro

tous les affichages (durée, énergie et distance) en appuyant sur la touche RESET.

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 pas de coups qui pourraient l'endommager.

POULS

Mesure des pulsations par minute (40-240).

ENERGIE CONSOMMEE

Estimation de l'énergie consommée pendant l'exercice en kilocalories (0-999). En théorie, l'énergie consommée est calculée en fonction de trois facteurs : résistance au pédalage, vitesse de pédalage et distance parcourue. Or, 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. Pour l'unité des compteurs en question, l'énergie consommée est calculée sur la base d'estimations moyennes.

DUREE

Mesure de la durée en minutes et secondes (0:00-99:59).

VITESSE

Mesure de la vitesse de pédalage en km/h (0.00-99.9).

DISTANCE

Mesure de la distance parcourue (0.00-99.9).

MESURE DU POULS

Les exercices effectués à des fréquences cardiaques différentes influent différemment sur l'organisme. Ainsi une session prolongée à un niveau de battement cardiaque correspondant à env. 50-60 % de votre pouls maximal aura un effet amaigrissant alors qu'une session plus courte à env. 70-80 % de votre pouls maximal agira sur votre cœur et vos organes respiratoires et améliorera votre condition physique générale. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximal, vous pouvez utiliser la valeur suivante:

FEMMES: 226 - AGE, HOMMES: 220 - AGE

Il est toutefois recommandé de consulter votre médecin.

Par exemple un homme de 50 ans désireux de perdre du poids a intérêt de choisir pour son entraînement une résistance et une vitesse hissant son pouls à environ 85-105 pulsations/minute.

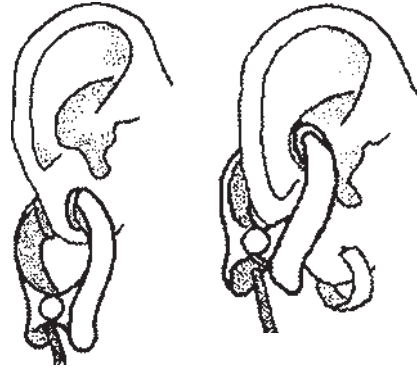
MESURE AVEC UN CAPTEUR D'OREILLE

1. Connectez la fiche du capteur au connecteur se trouvant sous l'unité des compteurs.
2. Fixez le capteur sur le lobe de votre oreille. Le sang coulant à travers l'artère coupe, à chaque pulsation, le cheminement de la source lumineuse à l'intérieur du capteur. Ceci produit un signal visible sur l'écran de l'unité des compteurs.
3. Attachez, à l'aide du clip livré avec l'unité des compteurs, le fil du capteur sur le col de votre T-shirt par exemple, ceci pour éviter tout déplacement du capteur fixé au lobe de l'oreille ou de son fil sus-ceptible de fausser le résultat de la

mesure. Assurez-vous que le fil entre le lobe de l'oreille et le clip a exactement la bonne longueur afin de garder le capteur fermement en place.

ATTENTION ! Le capteur Tunturi a été conçu de façon à permettre la mesure du pouls également sur le pavillon de l'oreille, en cas de pauvre circulation du sang, taille insuffisante du lobe ou formation de cartilages suite au perçage dans le lobe de l'oreille.

4. Le symbole en forme de cœur clignotera au rythme de votre fréquence cardiaque.



A NOTER LORS DE LA MESURE DU POULS...

Si le contact ne semble pas s'établir ou que le lobe de votre oreille est froid, frottez-le avec vos doigts pour accélérer la circulation du sang. Les différences physiologiques entre les individus risquent de provoquer des perturbations dans la mesure du pouls. Essayez de mesurer le pouls sur le pavillon de l'oreille ou au bout du doigt.

Si la mesure présente des troubles pendant le pédalage, arrêtez l'exercice et tenez-vous immobile pour vérifier le fonctionnement de la mesure, un mouvement trop important pouvant affecter la mesure. Avec des fréquences cardiaques supérieures à 150 pulsations/minute, la mesure à partir du lobe de l'oreille peut être perturbée suite à l'accélération de la circulation du sang. Il arrive parfois aussi qu'une source lumineuse intensive (par ex. un tube fluorescent) à proximité de l'utilisateur de l'appareil perturbe la mesure. Fixez le capteur dans l'autre sens sur le pavillon de l'oreille.

Nettoyez le capteur après utilisation, par exemple avec une eau légèrement savonneuse. N'utilisez pas de solvants.

MESURE DU POULS SANS FIL

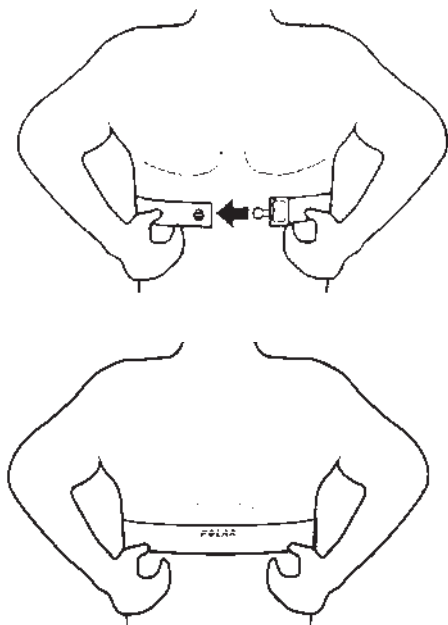
La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. L'unité des compteurs est équipée d'un récepteur de pulsations et peut ainsi être utilisée avec les émetteurs sans fil Polar (livrés en option).

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. 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. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

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.



A NOTER LORS DE LA MESURE DU POULS SANS FIL

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.

L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Si vous avez utilisé auparavant la mesure du pouls sur le lobe de l'oreille, déconnectez le fil du capteur de l'unité des compteurs. Ceci empêchera l'enregistrement de pulsations qui pourraient provenir du capteur.

ENTRETIEN

Le F 400 / F 403 ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant. Si vous déplacez votre appareil sur une assez longue distance sans l'emballer, il vous faudra vérifier la position de l'arc du frein. Pour ce faire, procédez comme suit: Basculez l'appareil

sur son flanc en le faisant reposer par ex. sur une chaise. Vous devrez alors pouvoir examiner facilement le dessous de votre appareil. Ajustez la résistance au pédalage à son maximum en tournant à fond le bouton de réglage de la résistance dans le sens horloge. Vérifiez que le boulon de butée (à six pans) est bien en place. Si le levier de l'arc de frein n'est pas en contact avec le boulon de butée lorsque la résistance au pédalage est réglée à son maximum, tournez les écrous du câble de réglage de la résistance jusqu'à ce que le levier entre en contact avec le boulon de butée. Remettez l'appareil dans sa position normale.

Si vous constatez un mauvais fonctionnement à votre appareil, prenez contact avec votre vendeur. Indiquez-lui toujours le numéro de série, la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat.

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 cependant pas nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

CHANGEMENT DES PILES

Lorsque l'affichage sur l'unité des compteurs faiblit ou disparaît complètement, il vous faudra changer les piles. Pour cela, retirez le boîtier de l'unité des compteurs de son logement, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves (2 x 1,5 V AA). Remettez le boîtier en place.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Pour déplacer l'appareil, suivez les instructions suivantes : Mettez-vous derrière l'appareil. Saisissez l'appareil par la selle et par le guidon et soulevez et déplacez l'appareil. Reposez l'appareil par terre en le tenant par le guidon et en vous tenant tout le temps derrière l'appareil.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

DIMENSIONS

Longueur	96 cm	Hauteur	111 cm
Largeur	62 cm	Poids	41 kg

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE.

ATTENTION ! Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. 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. Les changements ou modifications que ne sont pas expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'appareil.

Suite à un développement continu de nos produits, nous nous réservons le droit d'en modifier les caractéristiques.

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

WIJ ADVISEREN U DEZE HANDLEIDING EERST EEN KEER GOED DOOR TE LEZEN VOORDAT U AAN DE MONTAGE BEGINT! U RAAKT DAN BETER VERTROUWD MET DE VERSCHILLENDE BEGRIPPEN EN ONDERDELEN.

DE F 400 / F 403 IS ONTWERPEN VOOR THUISGEBRUIK. DE VOLLEDIGE TUNTURI GARANTIEVOORWAARDEN GELDEN UITSLUITEND VOOR GEBREKEN EN DEFECTEN DIE BIJ THUISGEBRUIK OPTREDEN. DE GARANTIE DEKT ECHTER GEEN SCHADE ALS GEVOLG VAN NALATIGHEID BIJ ONDERHOUD OF CORRECTE AFSTELLING VAN DE APPARATEN. BIJ ONDESKUNDIG GEBRUIK, SLECHT ONDERHOUD OF BIJ PROFESSIONEEL GEBRUIK IN SPORTSCHOOL, FITNESSCENTRUM, VERENIGING EN DERGELIJKE KUNNEN NOCH TUNTURI OY LTD, NOCH HAAR VERTEGENWOORDIGERS AANSPRAKELIJK WORDEN GESTELD VOOR LETSEL OF SCHADE.

De illustraties die in de tekst worden genoemd, vindt u achter in deze gids, op de uitklappagina.

VEILIGHEID:

- * Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- * De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 110 kg lichaamsgewicht. Vooraf: Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- * Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- * Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- * Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- * De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- * Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- * Houd bij het op- en afstappen het stuur vast.
- * Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER:

- * De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden
- * Raak nooit bewegende delen aan
- * Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer
- * Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen
- * Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen
- * Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer
- * Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme
- * Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat
- * Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- * De magneethouder van het magneet weerstandssysteem vormt een magnetisch veld dat bij direct contact schadelijk kan zijn voor apparatuur, bankpasjes en dergelijke.
- * Probeer nooit de magneethouder uit het magneet weerstandssysteem te verwijderen.

MONTAGE

Controleer of u alle onderdelen heeft:

1. Frame
2. Achtersteun
3. Stuurstang met monitor
4. Pedalen (2)
5. Oorsensor voor hartslagmeting
6. Voor bevestiging achtersteun: 2 M10x20 bouten, 2 ringen, 2 afdekdoppen, batterijen
7. Voor bevestiging stuursteun: lange M10 bout, ring en rechthoekig plaatje
8. Gereedschap (aparte doos met daarin: 2 multifunctionele sleutels en schroevendraaier) met vochtabsorberende de silicaatverpakking

Rechts, links, voor en achter in de tekst zijn bedoeld vanuit de positie zoals u op de fietstrainer zit. Monteer als volgt:

ACHTERSTEUN

Plaats de achtersteun onder de achterkant van het frame en monteer deze met twee korte M10 bouten en ringen (**afb. 1**). Druk de witte kunststof afdekdoppen over de boutkoppen.

STUURSTANG

Zet de fietstrainer schuin tegen bv. een stoel. Verwijder de verpakking van de stuursteun. Schuif de stuurstang op zijn plaats, zodat de weerstandsknop aan de bovenzijde van de stuurstang naar achteren gericht is (**afb. 2**). Indien de stuurstang niet door de rechthoekige opening aan de bovenzijde van de grijze framekap geschoven kan worden, moet de schroef aan de onderzijde van deze kap losgedraaid worden. Nu kan de kap bewogen worden en de stuurstang alsnog op zijn plaats geschoven worden. Vergeet niet om de schroef weer vast te draaien. Let erop dat de weerstandskabel en de monitorkabel, die onder uit de stuurstang steken, niet

gedraaid door de stuurstang lopen. Verbind de monitorkabel die uit de stuurstang steekt met de kabel die uit het frame steekt. Fixeer de stuurstang met het rechthoekige metalen plaatje, een kleinere ring en de lange M10 bout aan de onderzijde van de stuurstang. Let er hierbij op dat de weerstandskabel en de monitorkabel door de uitsparing van het rechthoekige plaatje lopen zonder beklemd te raken (afb. 3). Duw de resterende kabel terug in de stuurstang.

WEERSTANDSKABEL

Plaats de stelbout van de weerstandskabel in de uitsparing aan de onderzijde van het frame zodat er aan iedere zijde van de uitsparing een stelmoer zit. Steek het oog aan het uiteinde van de weerstandskabel over de bout van de hevel van de magneetboog. **BELANGRIJK! Niet onder de stelbout (afb. 4).** Neem nu het stukje hout naast de hevel weg. Stel de weerstand op maximum door de weerstandsknop aan de bovenzijde van de stuurstang met de wijzers van de klok mee (rechtsom) te draaien tot dat deze zijn uiterste stand bereikt heeft. Dit brengt de magneten dicht bij de koperen band om het vliegwiel. Stel de juiste stand van de weerstandskabel in door de twee stelmoeren zover aan te draaien dat de magneetboog net tegen de begrenzbout aankomt. Verwijder de beschermplaten van het zelfklevende tape en breng het tape zo op de onderzijde van het frame aan, dat deze over de bedrading heen valt (afb. 5). Plaats de fietstrainer nu rechtop.

PEDALEN

Draai de rechter pedaal op de rechter crank door deze met de wijzers van de klok mee (rechtsom) vast te draaien. De linker pedaal moet tegen de wijzers van de klok in (linksom) op de linker crank vastgedraaid worden. Gebruik hiervoor een steeksleutel. De pedalen zijn voorzien van een R voor rechts en een L voor links. De voetbanden kunnen versteld worden. Bevestig de voetbanden met het Tunturi-logo naar buiten. Zet het juiste gaatje van onderaf vast op de pen en trek deze dan stevig omhoog. Nieuwe voetbanden lijken in het begin vrij strak te zitten.

MONITOR

Plaats de twee 1,5 Volt AA (penlight) batterijen in de batterijhouder aan de achterzijde van de monitor. Let op de + en de - pool aanduidingen op de bodem van de houder. Schuif de monitor voorzichtig op zijn plaats aan de bovenzijde van de stuurstang.

GEBRUIK

HET INSTELLEN VAN ZADELHOOGTE

Stel de zadelhoogte dusdanig in, dat wanneer de bal van de voet op het pedaal in onderste stand rust, het been bijna geheel gestrekt is. Verander de zadelhoogte door eerst de verstelknop tegen de wijzers van de klok in los te draaien en deze vervolgens uit te trekken. De zadelbuis kan dan worden versteld. Wanneer de juiste stand bereikt is, laat u de knop los, zodat deze in een van de borggaten valt. Draai de knop met de wijzers van de klok mee weer vast. Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit.

INSTELLEN VAN DE STUURSTAND

Draai de ronde grijze knop aan de voorzijde van de stuursteun los en plaats het stuur zo dat u comfortabel kunt fietsen met bijna gestrekte armen. Vergeet niet de stuurknop weer goed vast te draaien.

INSTELLEN VAN DE WEERSTAND (PEDAALDRUK)

De weerstandsinstelling kan veranderd worden door de knop aan de bovenzijde van de stuurstang te draaien. met de wijzer van de klok mee verhoogt u de weerstand en tegen de wijzers van de klok in vermindert u die. De schaalverdeling (1-10) boven de knop, helpt u bij het instellen van de meest geschikte weerstand.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht, maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vetverbrandingsvermogen 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. 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.

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 dertig minuten of minder 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 het lichaam te zwaar te belasten.

MONITOR

BELANGRIJK! Stel de monitor niet aan direct zonlicht of harde schokken bloot, dit kan de Liquid Crystal Display (LCD) beschadigen. Voorkom dat de monitor nat wordt.

De gebruiksvriendelijke en zeer gemakkelijk te bedienen monitor meet hartslag, geschat energieverbruik, tijd, snelheid en afstand. Alle functies worden gelijktijdig op het scherm weergegeven.

De monitor schakelt automatisch in wanneer u met fietsen begint of de RESET-toets indrukt en schakelt uit wanneer er gedurende 4 minuten niet meer gefietst wordt, of de RESET-toets 4 minuten niet gebruikt wordt. Door de RESET-toets in te drukken terwijl de monitor is ingeschakeld, worden alle waarden op de monitor (tijd, energieverbruik, afstand) op nul gezet.

MONITORFUNCTIES

HARTSLAG (PULSE)

Geeft de hartslag weer (40-240 hartslagen per min.).

ENERGIEVERBRUIK (CALORIES)

Geschat energieverbruik, tijdens de training, weergegeven in kilocalorieën (1-999). In theorie kan het energieverbruik afgeleid worden op basis van weerstand, trapsnelheid en afstand. Maar omdat de mogelijkheid om energie te produceren individueel bepaald is, is het weergegeven energieverbruik slechts een schatting van het werkelijke verbruik. Deze monitor berekent het aantal verbruikte kilocalorieën op basis van gemiddelde waarden.

TIJD (TIME)

Telt de tijd in minuten en seconden (0:00 - 99:59).

SNELHEID (SPEED)

Geeft de fietssnelheid in km per uur (0,00 - 99,9).

AFSTAND (DISTANCE)

Geeft de afgelegde afstand in kilometers (0,00 - 99,9).

HARTSLAGMETING

Trainen op verschillende hartslagritmes heeft verschillende effecten op het menselijk lichaam; bij een duurtraining op 50-60 % van de maximale hartslag, wordt vet verbrand en verliest u gewicht; bij een korte training op 60-80 % van de maximale hartslag ontwikkelt u vooral het hart- en vaatstelsel, vergroot u het zuurstof-opnamevermogen van het lichaam en daarmee de conditie.

Voor het bepalen van het maximale hartslag geldt de volgende vuistregel:

Vrouwen: leeftijd-226 Mannen: leeftijd-220

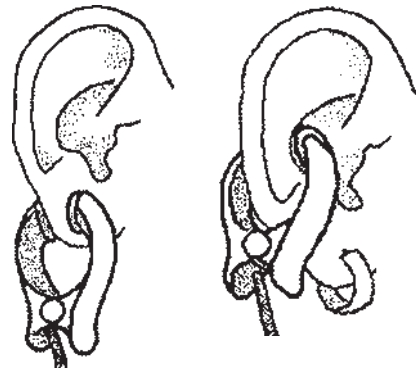
Het is raadzaam om de juiste trainingshartslag in overleg met uw arts vast te stellen.

De hartslag wordt gemeten met behulp van de oorlelensor. Op de F 400 / F 403 kan met behulp van de als optie leverbare borstband van Polar de hartslag ook telemetrisch worden doorgegeven aan de monitor. De F 400 / F 403 is al voorzien van een ontvanger.

GEBRUIK OORSENSOR

1. Druk de plug van de oorsensor in het contact onderaan de monitor.
2. Klem de oorsensor op het doorschijnende deel van de oorlel.
3. Bevestig de kabel met behulp van de meegeleverde clip aan de kraag van uw kleding en zorg voor voldoende kabellengte tussen sensor en clip zodat u het hoofd vrij kunt bewegen.
4. Het hartje op de monitor klopt gelijk met het hartritme van de gebruiker.

Omdat de oorlel als gevolg van slechte bloedsomloop, geringe omvang, of gaatjes voor oorringen soms minder geschikt is voor hartslagmeting is de Tunturi oorsensor zo ontworpen dat de sensor ook op de oorschelp of vingertop geplaatst kan worden.



Hartslagmetingen door de oorsensor kunnen door verschillende factoren worden beïnvloed. Daar is altijd eenvoudig wat aan te doen. Soms is bijvoorbeeld de oorlel te koud, u kunt deze dan masseren zodat de bloedsomloop in de oorlel verbetert. Ook lage spanning van de monitorbatterijen beïnvloeden de correcte meting. In dat geval vervangt u de batterijen. Als de oorsensor op de oorlel door lichamelijke omstandigheden onregelmatige metingen levert, kan de sensor ook op de oorschelp of eventueel op een vingertop worden geplaatst.

Verder kunnen de metingen beïnvloed worden door sterke bewegingen tijdens de training, en door een sterke lichtbron. De sensor meet namelijk veranderingen in de lichtdoorlaatbaarheid van de oorlel. Meestal is het dan voldoende om iets anders te gaan zitten, waardoor de oorsensor in de schaduw van het hoofd komt. Daarnaast kan de vergrote bloedsomloop die voorkomt bij een hartritme boven de 150 de meting beïnvloeden.

Maak na gebruik de oorsensor altijd schoon, maar gebruik daarbij nooit oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen.

TELEMETRISCHE HARTSLAGMETING

De hartslag kan nog nauwkeuriger worden gemeten met behulp van een telemetrische borstband, die als optie leverbaar is bij de F 400 / F 403. De elektrodes van de borstband meten de hartslag, die dan via een elektromagnetisch veld wordt doorgegeven aan de monitor. Bevestig de elastiekband iets onder de borst en zorg dat de band strak genoeg zit om de elektrodes ook tijdens de training contact met de huid te laten houden, maar zonder dat de ademhaling wordt belemmerd.

Vooraf bevocht u de geribbelde elektrodes met wat water. Als u de borstband over een shirt draagt, moet u het shirt op de plaats van de elektrodes bevochtigen.

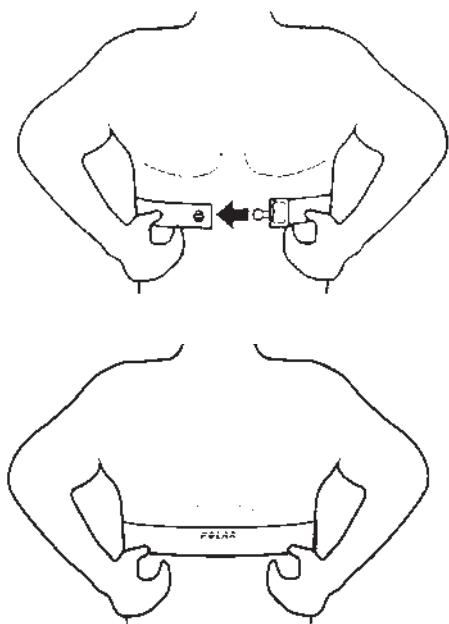
De zender geeft de metingen automatisch door naar de monitor, die zich niet verder weg dan 1 meter mag bevinden. In verband met het elektromagnetisch veld moet de afstand tussen twee borstbanden altijd minstens anderhalve meter zijn. Om te voorkomen dat de batterijen van de monitor opraken en storende signalen van de oorsensor voorkomen, dient u bij gebruik van de borstband de stekker van de oorsensor uit de monitor te nemen.

Onderaan rechts op de monitor wordt de hartslag in cijfers weergegeven. Het lampje naast het woord "Pulse" licht nu in het ritme van uw hartslag op. Als het lampje onregelmatig

oplicht en zich abnormale afwijkingen voordoen, functioneert de zender niet juist.

Om de metingen door te geven naar de monitor moeten de elektrodes bij gebruik altijd vochtig zijn en blijven, en voldoende op (lichaams)temperatuur zijn.

De zender is alleen tijdens hartslagmeting ingeschakeld. Door transpiratie en vocht kan de zender echter aan blijven staan, waardoor de batterijen kunnen leegraken. Droog de elektroden daarom na gebruik goed af.



ONDERHOUD

De F 400 / F 403 heeft slechts minimaal onderhoud nodig. Controleer van tijd tot tijd alle bouten en moeren en draai deze zo nodig vast. Reinig de fietstrainer in ieder geval na elke training met een vochtige doek. Gebruik geen schuur- of oplosmiddelen.

Wanneer de fietstrainer zonder originele verpakking over langere afstanden verplaatst wordt, kan de magneetboog door trillingen van positie veranderd zijn.

Om de positie van de magneetboog positie ten opzichte van het vliegwiel te controleren, handelt u als volgt: kantel de fietstrainer zijwaarts en laat de trainer ergens tegen steunen, bv. een stoel, zodat u gemakkelijk onder de trainer kunt kijken. Stel de weerstand op maximaal door de weerstandsknop met de wijzers van de klok mee (rechtsom) mee naar de uiterste stand te draaien. Controleer of de stand van de begrenzingsbout (inbus) van de magneetboog niet veranderd is. Wanneer deze hevel nu niet tegen de begrenzingsbout staat, draait u de stelmoeren van de weerstandskabel zo dat de hevel tegen de begrenzingsbout aankomt. Zet nu de fietstrainer weer in de normale positie.

VERVANGING VAN DE BATTERIJEN

Wanneer de weergave van de symbolen en cijfers vervaagt of zelfs geheel van het scherm verdwijnt, moeten de batterijen vervangen worden. Schuif de monitor uit de houder en neem de oude batterijen uit de batterijhouder aan de achterzijde van de monitor. Vervang de batterijen door nieuwe (2 x 1,5 Volt AA), let op dat de + en -polen juist geplaatst worden. Schuif de monitor weer op zijn plaats aan de bovenzijde van de stuurstang. Als u de fietstrainer langere tijd niet gebruikt moet u de batterijen verwijderen.

Ondanks strenge Tunturi kwaliteitscontrole kunnen storingen optreden. In de meeste gevallen wordt dit veroorzaakt door een onderdeel dat eenvoudig te verwisselen is. Het is dan niet noodzakelijk de trainer naar de dealer te brengen, doch alleen het betreffende onderdeel te vervangen. Noteer het model en het serienummer van de fietstrainer, het nummer en de naam van het betreffende onderdeel (zoals vermeld op de achterflap van de handleiding), en geef dit aan uw dealer door.

OPSLAG & TRANSPORT

Plaats de fietstrainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen.

Om rugletsel en/of schade tijdens het transport te voorkomen is het raadzaam als volgt te werk te gaan: Ga achter de fietstrainer staan en pak het zadel met de ene hand en het stuur met de andere hand. Kantel de F 400 / F 403 achterwaarts totdat hij in evenwicht staat op zijn transportwielen. Blijf bij het neerzetten achter de F 400 / F 403 staan, houd het stuur vast en kantel hem langzaam in de normale stand.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	96 cm	Hoogte	111 cm
Breedte	62 cm	Gewicht	41 kg

Alle Tunturiproducten voldoen aan de CEN veiligheidstandaard en EMC en EU regels.

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het i elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. 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.

Door ons voortdurend proces van produktverbeteringen kunnen uitvoering en specificaties, zonder voorafgaand bericht, gewijzigd worden.

OBSERVACIONES Y PRECAUCIONES

ANTES DE MONTAR, USAR Y REVISAR ESTA BICICLETA DE EJERCICIO, LEA CON ATENCIÓN TODO ESTE MANUAL. SIGA AL PIE DE LA LETRA LAS INSTRUCCIONES DE ESTE MANUAL.

ESTE EQUIPO ESTA DISEÑADO EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMESTICO, POR LO QUE LA GARANTÍA NO ES VALIDA PARA OTROS USOS. POR FAVOR ANOTE QUE LA GARANTÍA NO CUBRE NINGÚN DAÑO PRODUCIDO POR NEGLIGENCIA EN AJUSTE Ó FALTA DE MANTENIMIENTO DE LAS INSTRUCCIONES DESCRITAS EN ESTE MANUAL.

Las figuras mencionadas en el texto se encuentran en el pliego posterior.

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 bicicleta.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- * La bicicleta no se debe usar a la intemperie.
- * Coloque la bicicleta 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.

OBSERVACIONES SOBRE LA BICICLETA

- * Es una buena idea colocar la bicicleta sobre una base protectora.
- * Si se deja a los niños usar la bicicleta, 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.
- * La pinza magnética del freno del ergómetro crea un campo magnético que puede afectar al mecanismo de un reloj o a los datos de la cinta magnética de una tarjeta de crédito si estuvieran cerca.
- * Antes de empezar a usar la bicicleta, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la bicicleta si observa alguna anomalía.
- * Esta bicicleta sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- * Agarre el manillar al subir o bajar de la bicicleta. No se ponga de pie sobre la estructura.
- * Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- * Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la bicicleta.
- * 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 bicicleta que no estén descritos en este Manual.**
- * El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 110 kg.

MONTAJE

Antes de montar la bicicleta, compruebe si tiene todas las piezas:

1. Cuerpo principal
2. Soporte trasero
3. Tubo del manillar + contador
4. Pedales (2 piezas)
5. Sensor de la oreja
6. Tornillos hexagonales y arandelas (2 piezas), tapas de plástico (2 piezas), pilas (2 piezas)
7. Tornillo, arandela y arandela rectangular metálica
8. Herramientas

Si falta alguna pieza, llame al distribuidor indicando el modelo, número de serie y número de la pieza que falta, según la lista que aparece al final de este Manual.

El paquete incluye una bolsa silicatada para absorción de la humedad durante el almacenaje y transporte.

Izquierda, derecha, delante y detrás se entienden desde la posición de ejercicio en la bicicleta. Móntela la bicicleta como sigue:

SOPORTE POSTERIOR

Meta el soporte bajo la parte trasera de la estructura y sujételo con dos tornillos hexagonales y dos arandelas. Meta las tapas blancas sobre la cabeza de los pernos (Fig.1).

TUBO DE SOPORTE DEL MANILLAR

Incline la bicicleta a un lado y apóyela en la pared o en una silla. Ponga el tubo de soporte del manillar de modo que el pomo de ajuste de la resistencia quede en la parte superior, señalando hacia detrás (Fig. 2). Si el tubo no cabe bien por el agujero que hay en la tapa superior gris, afloje el tornillo que hay en la parte inferior de la tapa, quítela y monte el tubo. Vuelva a poner la tapa y a apretar el tornillo. Compruebe si el cable de ajuste de la resistencia que sale de la parte

inferior del tubo del manillar, junto con el del contador, suben rectos por dentro del tubo. Conecte el cable del contador que sale del tubo del manillar con el cable que va unido a la estructura. Coloque en su posición el tubo del manillar poniendo la arandela rectangular metálica, otra arandela más pequeña y un perno hexagonal en la parte inferior del tubo, procurando que el cable de ajuste de la resistencia y el del contador pasen por el hueco que hay en la arandela metálica, sin pillarlos (Fig. 3). Colodando el resto del cable dentro del tubo.

CABLE DE LA RESISTENCIA

Meta el mecanismo que regula el cable de ajuste de la resistencia por la orejeta que hay en la parte inferior de la estructura, de modo que la orejeta quede entre las dos tuercas de ajuste. Haga un bucle en el extremo del cable, por encima del tornillo que lleva la palanca de la pinza magnética. **NOTA: No debajo de la tuerca (Fig. 4).** Quite el taco de madera. Ajuste la resistencia al máximo, haciendo girar a derechas y a tope el pomo que hay en la parte de arriba de la barra del manillar. Esto hace que la pinza magnética quede pegada al borde del volante de inercia. Ajuste el cable de resistencia haciendo girar las dos tuercas de ajuste hasta que la palanca de la pinza magnética quede justo tocando el tornillo de tope que hay en la estructura de la bicicleta. Quite las rayas en las caras de la etiqueta engomada protectora y asócielas al fondo de la bicicleta, debajo de los alambres (Fig. 5). Vuelva a poner la bicicleta derecha.

LOS PEDALES

Monte el pedal derecho (el que lleva una R) en la biela derecha girándolo a derechas, y el izquierdo (el que lleva una L) en la biela izquierda girándolo a izquierdas. Las correas de los pedales son ajustables. Ajústelas a su pie y meta el extremo por la tabilla.

CONTADOR

Ponga dos pilas AA de 1,5 V en el lugar correspondiente, detrás del contador, haciendo coincidir el polo + con la señal + y el - con la señal -. Coloque el contador con cuidado en la parte superior del tubo del manillar.

USO

REGULACIÓN DE LA ALTURA DEL SILLÍN

El sillín se debe colocar a una altura que permita que la parte media de la planta de su pie descansa en el pedal cuando éste esté en su parte más baja, con la pierna casi recta. Para levantar o bajar el tubo del sillín, afloje primero un poco el pomo girándolo a izquierdas y tire del tubo hasta que vea que se mueve libremente. Cuando esté a la altura adecuada, suelte el pomo y el tubo quedará bloqueado. Apriételo después girando el pomo a derechas.

AJUSTE DEL MANILLAR

Afloje el pomo gris que lleva el tubo del manillar en su parte delantera y ajuste la distancia, de modo que pueda pedalear con los brazos casi rectos pero en una posición cómoda. Vuelva a apretar el pomo.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar o reducir la resistencia de los pedales, gire el pomo de ajuste que hay encima del tubo del manillar: a derechas para aumentar la resistencia y a izquierdas para reducirla. La escala de 1 a 10 que hay encima del pomo le ayudará a encontrar la resistencia adecuada.

EJERCICIO

Ejercicio con una bicicleta es una excelente manera de hacer ejercicio aeróbico. La idea básica es que se puede hacer un ejercicio durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico mejora la capacidad máxima de oxigenación, lo que se traduce en una mayor resistencia y mejor forma física. La capacidad de cuerpo humano para quemar grasas depende directamente de esa capacidad de oxigenación.

El ejercicio aeróbico debe ser siempre agradable. Durante él se puede llegar a sudar, pero en ningún caso a jadear. **Haga ejercicio durante unos 30 minutos por lo menos tres veces por semana. Así conseguirá ponerse en forma.** Luego, para mantenerse, le bastará hacer dos veces por semana. Cuando llegue a esta fase, le será fácil mejorar su forma física sin más que aumentar la frecuencia de los ejercicios.

El ejercicio está siempre relacionado con la pérdida de peso, porque es la única forma de incrementar la energía consumida por el cuerpo. Por eso es siempre muy valioso combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona a dieta debería hacer ejercicio a diario, al principio 30 minutos, o menos, cada vez, incrementando gradualmente el tiempo de trabajo diario a 1 hora. Debe empezar despacio a una cadencia baja de pedaleo y poca resistencia, porque para una persona con sobrepeso un esfuerzo excesivo puede someter el corazón y el sistema circulatorio a un nivel extremo. A medida que el estado de forma mejora, la resistencia y la velocidad de pedaleo pueden ser aumentados paulatinamente. La eficacia del ejercicio se puede medir controlando el pulso. El pulsómetro le ayuda a controlar el pulso con facilidad durante el ejercicio y de esta forma asegurarse de que es suficientemente efectivo y no excesivo.

CONTADOR

El contador, muy fácil de usar, mide el pulso, el consumo de energía, el tiempo, la velocidad y la distancia. Todas esas funciones aparecen al mismo tiempo en pantalla. El contador se conecta automáticamente en cuanto empiece a pedalear o al pulsar la tecla RESET y se desconecta automáticamente al cabo de cuatro minutos sin pedalear o sin pulsar la tecla RESET. Cuando pulsa la tecla RESET estando el contador conectado, se ponen a cero todas las lecturas (tiempo, consumo de energía y distancia).

NOTA: Evite que le dé al contador la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla de cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a los golpes, pues se podría estropear.

FUNCIONES

PULSO

Indica las pulsaciones por minuto (de 40 a 240).

CONSUMO DE ENERGÍA

Indica el consumo de energía estimado durante su ejercicio,

en kilocalorías (0-999). En teoría, este consumo se calcula a partir de la resistencia de los pedales, la distancia y la velocidad a que pedalea. Pero debido a la distinta eficacia energética de cada persona, el consumo que aparece en pantalla se debe tomar sólo como una aproximación. Este contador calcula el consumo de energía en base a valores medios.

TIEMPO

Indica el tiempo de ejercicio en minutos y segundos (0:00-99:59).

VELOCIDAD

Indica la velocidad a que está usted pedaleando, en kilómetros por hora (0.00-99.9).

DISTANCIA

Indica la distancia pedaleada en kilómetros acumulados (0.00-99.9).

MEDIDA DEL PULSO

El ejercicio dentro de distintas frecuencias de pulso puede afectar al cuerpo de diferentes maneras. Por ejemplo, un ejercicio de larga duración dentro de un margen de pulsaciones comprendido entre el 50 - 60 % del máximo le ayuda a perder peso, mientras que el ejercicio en un intervalo entre 70 - 80 % del máximo, desarrolla el corazón y el sistema respiratorio y en conjunto la resistencia, por tanto mejora sus condiciones.

Si usted no sabe cual es su ritmo cardíaco máximo, puede usar como guía la siguiente fórmula:

MUJERES: 226 - EDAD HOMBRES: 220 - EDAD

Por supuesto es aconsejable asegurarse consultando con su médico.

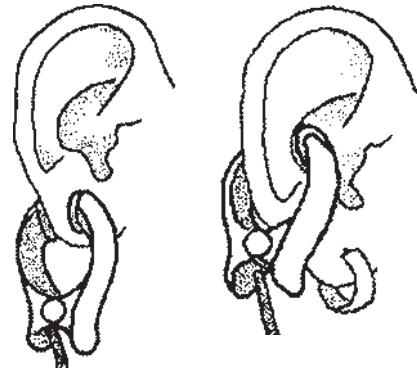
Por ejemplo para perder peso un hombre de 50 años, debería entrenarse con una resistencia y frecuencia de pedaleo que mantenga sus pulsaciones entre 85-105 pulsaciones por minuto.

MEDICIÓN CON UN SENSOR DE OREJA

1. Enchufe el cable del sensor de la oreja al conector que hay en la parte inferior del contador.
2. Póngase la pinza-sensor en el lóbulo de la oreja.
3. Por pequeños que sean, los movimientos del sensor y del cable pueden hacer que la lectura del pulso fluctúe mucho. Por eso puede sujetar el sensor además, por ejemplo, al cuello de la camisa con el clip suministrado. Procure que el cable del sensor al clip no sea muy largo ni muy corto y que la pinza quede bien sujeta.

NOTA: La forma especial de la pinza-sensor Tunturi permite medir el pulso desde el interior de la oreja, por ejemplo, si el lóbulo es muy pequeño, si no llega bien la sangre o si, debido a un pendiente, se ha vuelto cartilaginoso.

4. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones.



SI LA MEDIDA DEL PULSO NO FUNCIONA BIEN:

Si el sensor no empieza inmediatamente a medir el pulso o si tiene la oreja fría, frótese el lóbulo con los dedos para activar la circulación.

Las diferencias fisiológicas entre las personas, como una mala circulación en el lóbulo, un lóbulo pequeño o cartilaginoso, pueden causar problemas en la medida del pulso. Procure medir el pulso desde dentro de la oreja o con un sensor en la punta del dedo.

Si durante el ejercicio observa que la medida del pulso varía mucho, deje de pedalear y mida el pulso estando quieto. Los movimientos bruscos, muchas veces involuntarios, o el balanceo del usuario sobre la bicicleta, pueden alterar la medida.

También puede causar interferencias una fuente luminosa, por ejemplo un tubo fluorescente situado cerca del usuario. Compruebe la medida del pulso poniéndose la pinza en la otra oreja.

Límpielo después de usarlo, por ejemplo con alcohol desnaturalizado. No use disolventes.

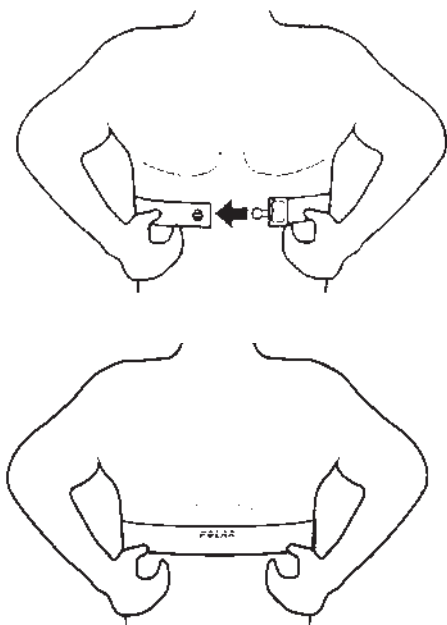
MEDICIÓN CON UN SENSOR TELEMÉTRICO

Para obtener una medida más fiable, emplee un sensor telemétrico, que se sujeta al pecho y tiene unos electrodos que transmiten las pulsaciones del corazón al contador por un efecto electromagnético. La F 400 / F 403 lleva incorporado un receptor de pulso, compatible con el sensor telemétrico Polar, que podrá adquirir como extra opcional.

Si quiere medir el pulso de este modo durante el ejercicio, colóquese el sensor alrededor del pecho, mojando antes los electrodos con agua o saliva. Colóqueselo justo debajo de la tetilla y apriete la correa elástica hasta que los electrodos queden bien unidos al pecho, pero no demasiado, para que pueda respirar con facilidad.

Si la superficie de los electrodos está seca, no se transmite la medida del pulso a la pantalla. Si se secan, mójelos de nuevo. Conecte el contador empezando a pedalear o pulsando la tecla RESET. El transmisor empieza automáticamente a enviar el pulso, siempre que la distancia entre el transmisor y el contador sea aproximadamente de 1 m.

Para ahorrar pilas del contador y evitar lecturas anormales del sensor de la oreja, cuando utilice el medidor telemétrico no use el de la oreja. Saque el contador, desenchufe el sensor de la oreja y vuelva a poner el contador en su lugar.



OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA TELEMETRICA

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten.

Si hay varios medidores telemétricos del pulso 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 hacer 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.

Para evitar que el sensor de la oreja envíe más impulsos, desenchúfelo cuando utilice el medidor telemétrico.

MANTENIMIENTO

La F 400 / F 403 necesita muy poco mantenimiento. No obstante, compruebe de vez en cuando si están bien apretados todos los tornillos y tuercas. Limpie la bicicleta con un paño húmedo, pero no con disolventes.

Si transporta la bicicleta largas distancias sin desmontarla, la posición de la pinza del freno puede variar debido a las vibraciones. Para comprobar la posición de la pinza respecto al volante de inercia, haga lo siguiente:

Incline la bicicleta apoyándola en la pared o en una silla hasta que pueda ver bien la parte inferior. Ajuste la resistencia

al máximo girando a la derecha a tope el pomo que hay en la parte superior del tubo del manillar. Compruebe si se ha movido el tornillo de tope de la palanca de la pinza del freno. Si, con la resistencia al máximo, la palanca de la pinza no toca el tornillo de tope, gire las tuercas de ajuste de la resistencia del cable hasta que vea que la palanca toca el tornillo. Vuelva a poner la bicicleta derecha.

CAMBIO DE LAS PILAS

Si no ve bien la pantalla del contador, deberá cambiar las pilas. Saque el contador, abra la parte posterior, quite las pilas viejas, ponga otras nuevas (2 AA x 1,5 V) y vuelva a colocar el contador en su sitio.

Si observa alguna anomalía en la bicicleta durante el uso, póngase en contacto con el vendedor informando el modelo y el número de serie del equipo. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

A pesar de los continuos controles de calidad, se pueden producir fallos de algún componente de la bicicleta. En este caso no es necesario llevar toda la bicicleta a reparar, pues bastará con cambiar la pieza defectuosa.

TRANSPORTE Y ALMACENAJE

Transporte la bicicleta de acuerdo con las siguientes instrucciones: Colóquese dentro de la bicicleta, agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra. Levante la bicicleta de forma que apoye sobre las ruedas y pueda moverla rodando. Vuelva a apoyar la bicicleta en el suelo mientras sujeta por el manillar y permaneciendo todo el tiempo detrás de la misma.

Para prevenir un mal funcionamiento de la bicicleta, guardarla en un lugar seco y con la menor variación de temperatura posible, protegiéndola contra el polvo.

DIMENSIONES

Longitud	96 cm	Altura	111 cm
Anchura	62 cm	Peso total	41 kg

Todos los modelos Tunturi están diseñados de modo que cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnética y llevan impresas las marcas de conformidad de la UE.

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

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo, nos reservamos el derecho de cambiar las especificaciones de este producto sin previo aviso.

AVVERTENZE

LEGGETE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE PRIMA DEL MONTAGGIO, DELL'USO E DELLA MANUTENZIONE!

CONCEPITA PER USO DOMESTICO PER IL QUALE E' VALIDA LA GARANZIA. ATTENZIONE! LA GARANZIA NON COPRE DANNI DERIVATI DA NEGLIGENZE DERIVATE NELLE REGOLAZIONI O NELLE MANUTENZIONI DESCRITTE IN QUESTO MANUALE!

Le figure, cui il testo fa riferimento, si trovano nella facciata posteriore.

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 stretching 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.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- * E' responsabilità dei genitori o di chi altro fa le veci dei bambini perchè, a cause del loro naturale istinto al gioco e dalla loro curiosità, i bambini stessi si possono mettere in situazioni di pericolo per le quali l'attrezzo non è concepito. 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.
- * Il meccanismo magnetico del freno può danneggiare orologi o carte di credito che venissero a contatto con lo stesso.
- * Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- * Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- * L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- * 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.
- * Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- * Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- * **Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale. Seguitene attentamente le istruzioni ivi contenute.**
- * L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.

ASSEMBLAGGIO

Assicuratevi che tutte le parti siano presente:

1. Telaio
2. Supporto posteriore
3. Tubo del manubrio più pannello
4. Pedali (2)
5. Sensore auricolare per le pulsazioni
6. Viti esagonali (2) e ranelle (2) per il supporto posteriore, cappucci bianchi decorativi (2) per le viti del supporto posteriore, batterie (2)
7. Vite, ranelle e ranelle rettangolare metallica per il supporto del manubrio
8. Utensili

Si trovate che manca qualche componente, contattate il rivenditore menzionando il numero di serie e il codice del ricambio.

L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto.

Montate la bici come segue (sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso):

GAMBA POSTERIORE

Attaccate la gamba posteriore fissando le due viti con le ranelle. Applicare i cappucci bianchi decorativi sulla testa delle viti (**fig. 1**).

TUBO DEL MANUBRIO

Togliere la schiuma protettiva dal tubo. Montare il tubo del manubrio in modo che la manopola del freno guardi all'indietro (**fig. 2**). Se fa fatica ad entrare rimuovete i carter. Riavvitate le viti. Appoggiando la bici su un lato ad una sedia guardate sotto per assicurarvi che i fili del freno e del pannello corrono dritti dentro il tubo del manubrio. Attaccate lo spinotto dei fili del pannello sotto alla bici. I due fili devono passare dal buco senza ostruzioni (**fig. 3**). Infilare il cavo rimanente nel manubrio.

ATTACCO DEL FILO DEL FRENO

Inserire il meccanismo di controllo del filo del freno nell'occhiello sotto il telaio in modo che l'occhiello rimanga tra i due dadi di regolazione. Agganciate l'anellino alla fine del filo alla vite del supporto dei magneti. **N.B. Non sotto al dado (fig. 4).** Togliete il pezzo di legno. Regolate sul manubrio il freno al massimo. Questo porterà i magneti vicinissimi al volano. Regolate adesso la giusta tensione del filo agendo sui due dadi di regolazione fino a che la leva dei magneti tocchi la vite di limitazione sul telaio. Rimuovere le bande sui lati dell'adesivo ed attaccatele sul fondo dell'attrezzo coprendo i fili (fig. 5). Rimettere la bici in posizione naturale.

MONTAGGIO DEI PEDALI

I pedali si distinguono dai segni R = destro e L = sinistro. Montare il pedale destro alla pedaliera avvitandolo in senso orario e il pedale sinistro alla pedaliera avvitandolo in senso antiorario. Stringere i cinghioli dei pedali in modo che il logo Tunturi guardi all'esterno. Scegliere la giusta tensione fissando il cinghiolo sul buco corrispondente tirandolo in basso. Le cinghie dei pedali sono regolabili. Regolatele secondo il vostro comfort.

MONTAGGIO DEL PANNELLO

Dopo aver inserito le batterie inserite il pannello con cautela nella sua sede.

USO

REGOLAZIONE DELLA SELLA

L'altezza della sella deve essere tale che il piede raggiunga il pedale a gamba quasi tesa quando questo è nella posizione più bassa. Per cambiare l'altezza della sella:

- Girare la manopola in senso antiorario di 1 giro.
- Tirla verso l'esterno in modo che il tubo della sella si possa muovere su e giù.
- Quando si raggiunge l'altezza desiderata mollare la manopola fino a farla scattare.
- Riavvitare la manopola in senso orario.

Assicuratevi sempre che questa manopola sia stretta prima di salire in sella. La scala graduata sul tubo della sella vi aiuta a trovare l'altezza scelta in precedenza.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Allentando la manopola grigia sul davanti, regolate il manubrio in modo che possiate pedalare con le braccia quasi tese in posizione confortevole.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DI PEDALATA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per diminuirla. La scala sopra la manopola vi dà un riferimento (1-10). Pedalare a bassa resistenza a ritmo veloce migliora la condizione aerobica, mentre pedalare più lentamente ma con maggior carico migliora la condizione muscolare.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Pedalare 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 dovrete 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 che 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.

PANNELLO

Il pannello monitorizza simultaneamente pulsazioni, consumo energetico, tempo, velocità e distanza.

Il pannello si accende automaticamente iniziando a pedalare e si spegne dopo quattro minuti.

Il tasto RESET azzerà tutti i valori.

N.B. Non esponete lo schermo a luce solare diretta perchè può danneggiare i cristalli liquidi. Evitate contatti con acqua e colpi violenti.

FUNZIONI

PULSAZIONI

Mostra il ritmo cardiaco (40-240 battiti/min).

CONSUMO ENERGETICO

Mostra il consumo calorico stimato in Kilocalorie (0-999) durante l'allenamento. In teoria questo valore è calcolato dal carico, velocità e distanza pedalata. Questo è un valore approssimativo calcolato sui valori medi perchè ogni persona ha in realtà un diverso metabolismo.

TEMPO

Tempo trascorso in minuti e secondi (0:00-99:59).

VELOCITÀ

Velocità di pedalata in Km/h (0.00-99.9).

DISTANZA

Distanza percorsa in Km (0.00-99.9).

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI

Allenarsi in differenti aree di pulsazione influenza il corpo in differenti modi. Per esempio, allenamenti di lunga durata entro un range di pulsazioni di circa 50-60 % del massimo brucia grasso o aiuta a perdere peso, mentre stare in un range del 70-80 % del massimo sviluppa l'apparato cardiovascolare e la resistenza in generale. Se non sapete il vostro limite massimo di pulsazioni potete ricalcolarlo della formula seguente anche se è sempre meglio consultare un dottore:

DONNE: 226 - ETA' **UOMINI: 220 - ETA'**

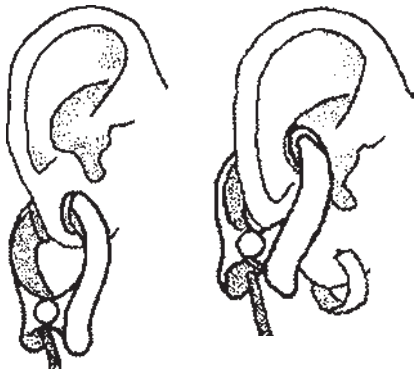
Per esempio per perdere peso, un uomo di 50 anni dovrebbe allenarsi con un carico e una velocità di pedalata che portano le sue pulsazioni a circa 85-105 battiti/min.

MISURAZIONE CON UN SENSOR AURICOLARE

1. Inserire lo spinotto del cavo delle pulsazioni sul fondo del pannello.
2. Applicare il sensore al lobo dell'orecchio.
3. Assicurare il filo al colletto con la pinzetta in dotazione. Questo evita che il filo ondeggi durante l'allenamento, cosa che provoca errori nella rilevazione.

N.B. La forma del sensore disegnata da Tunturi permette di misurare le pulsazioni anche dalla superficie interna dell'orecchio, se ad esempio la circolazione è debole nel lobo.

4. Un cuore lampeggia in sincronia con le pulsazioni dell'utente.



MISURAZIONE CON LA CINTURA

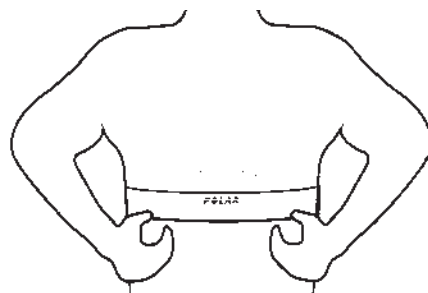
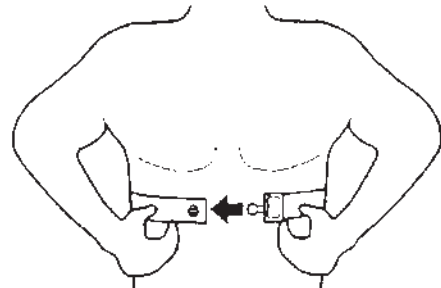
Più attendibile è la misurazione telemetrica nella quale un elettrodo trasmettente attaccato al petto, rileva e trasmette le pulsazioni al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico. Nel pannello è già montato un ricevitore compatibile con i trasmettitori telemetrici Polar, disponibili come accessorio extra.

Se volete misurare le pulsazioni durante l'allenamento in questo modo, inumidite gli elettrodi della cintura trasmittente con saliva o acqua. Allacciate la cintura al petto in modo che gli elettrodi siano bene al contatto con la pelle ma non troppo stretta da impedire una normale respirazione.

N.B. Controllate che gli elettrodi siano inumiditi.

Accendete il pannello premendo un tasto qualsiasi. Il trasmettitore trasmette automaticamente le pulsazioni al pannello fino alla distanza di un metro.

Staccare del pannello lo spinotto del sensore auricolare se effettuate la rilevazione telemetrica.



CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA

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 di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione.

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.

Quando rilevate in telemetria, staccate il cavetto del sensore auricolare del pannello.

MANUTENZIONE

La F 400 / F 403 richiede minima manutenzione. Controllare ogni tanto che tutte le viti e i bulloni siano stretti. Pulire l'attrezzo con uno straccio morbido. Non usare solventi.

Se trasportate l'attrezzo per lunghi viaggi senza imballarlo, si possono spostare i magneti per le vibrazioni. Per controllare

la posizione dei magneti rispetto al volano procedete come segue: appoggiate la bici su un fianco ad una sedia in modo da poter guardare sotto. Posizionate il freno al massimo, controllate che la vite limitatrice non sia stata mossa. Se la leva dei magneti non tocca la vite limitatrice, agite sui dadi in modo da farla toccare. Rimettete la bici in posizione naturale.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se il pannello è debole o spento del tutto, cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

Se notare un funzionamento non regolare, contatta immediatamente il tuo rivenditore indicando di che cosa si tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo.

Nonostante i continui controlli di qualità, possono esserci alcuni componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

La F 400 / F 403 si sposta facilmente usando la ruota posta sul retro. Muovete la bici seguendo queste istruzioni:

1. Mettetevi dietro la bici.
2. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra.
3. Alzate la bici in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore.
4. Spostate la bici dove volete.
5. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

N.B. Seguite queste istruzioni perchè tentare di alzare o spostare la bici in altro modo può causarvi strappi alla schiena o incidenti.

Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umidi e protetto dalla polvere.

DIMENSIONI

Lunghezza	96 cm	Larghezza	62 cm
Altezza	111 cm	Peso	41 kg

Tutti i modelli Tunturi sono compatibili con le direttive Europee di sicurezza.

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

Il dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

BRUKSANVISNING

LÄS NOGGRANT IGENOM BRUKSANVISNINGEN FÖRE MONTERING, ANVÄNDNING OCH SERVICE. ANVISNINGARNA BÖR FÖLJAS.

REDSKAPET ÄR AVSETT FÖR TRÄNING I HEMMET! TUNTURI OY LTD:S GARANTI GÄLLER ENBART FEL ELLER BRISTER SOM UPPKOMMER VID ANVÄNDNING I HEMMET. OBSERVERA ATT GARANTIN INTE TÄCKER SKADOR UPPKOMNA GENOM FÖRSUMLIGHET AV INSTÄLLNINGAR/JUSTERINGAR, ELLER UNDERLÅTENHET ATT FÖLJA ANVISNINGARNA I DENNA INSTRUKTIONSBOK.

Bilderna som vi hänvisar till i texten hittar du på den invikta sidan i slutet av denna bruksanvisning.

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.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- * Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den.
- * 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.
- * Bromsens magnetbåge alstrar ett magnetfält, som kan skada mekanismen i armbandsur eller magnetbandet i kredit- eller kontokort m.m. om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna.
- * Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- * För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- * Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- * Håll i styret vid på- och avstigning.
- * Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- * Tryck på tangenten med fingertoppen; naglar kan skada tangentmembranet.
- * **Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning.**
- * Redskapet får inte användas av personer som väger över 110 kg.

MONTERING

Kontrollera att förpackningen innehåller följande delar:

1. Ram
2. Bakre stödben
3. Styre + mätare
4. Pedaler (2 st)
5. Örsensor för pulsmätning
6. Skruv, bricka och fyrkantig metallbricka för styrstång
7. Skruvar (2 st sexkantskruv) och brickor (2 st) för det bakre stödbenet, vita pluggar (2 st) för det bakre stödbenets skruvar, batterier (2 st)
8. Monteringsverktyg

Om du märker att någon del av ditt redskap fattas, kontakta försäljaren och ange modell, serienummer samt reservdelsnumret på den del som fattas (numret framgår av förteckningen i slutet av denna bruksanvisning).

I förpackningen finns det även en silikaatpåse, som suger upp fukten under transport och upplagring.

Benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen. Monteringen sker på följande sätt:

BAKRE STÖDBEN

Lägg stödet under den bakre delen av ramen och montera fast det med två sexkantskruvar och brickor. Tryck fast de vita plastpluggarna på skruvarna (**bild 1**).

STYRSTÅNG

Luta redskapet åt sidan så att det t ex vilar mot en stol. Lösgör transportskyddet från styrstångens nedre del och skjut in styrstången på sin plats så att motståndsreglaget i den övre änden pekar bakåt (**bild 2**). Om styrstången inte passar in i hålet i den gråa kåpan, lossa på kåpans fästskruv. Kåpan ger då efter och styrstången går in i hålet. Dra sedan åt skruven på nytt. Se till att motståndsreglagevajern från nedre änden av styrstången och mätkabeln ligger rakt inne i stången. Koppla ihop mätkabeln från styrstången

med kabeln i ramen. Montera fast styrstången nedifrån med hjälp av en fyrkantig metallbricka, en mindre bricka och en sexkantsskruv.

OBS! Se till att motståndsreglagevajern och mätarkabeln inte kommer i kläm och löper obehindrat genom slitisen i den fyrkantiga brickan (bild 3). För in den extra kabeln i styrstången.

MOTSTÅNDSREGLAGEVAJER

Placera vajerns reglagedel på fästet i botten av ramen så att fästet ligger mellan de två ställmuttrarna. Läg slingan i änden av vajern över skruven i magnetbågens hävarm. **OBS! Inte under muttern (bild 4).** Tag bort träbiten som av transportskäl ligger intill magnetbågens hävarm. Vrid motståndsreglaget i den övre änden av styrstången medurs till sitt yttersta ändläge, så att magnetbågen ligger så nära svänghjulet som möjligt. Ställ in motståndsreglagevajerens spänning med de båda ställmuttrarna så att magnetbågens hävarm nått och jämt berör anslagsskruven i ramen. Lösgör skyddtejpens kantremсор och limma tejpens under apparaten ovanpå kabelkopplingarna (bild 5). Lyft upp redskapet i upprätt läge.

MONTERING AV PEDALER

Du skiljer pedalerna från varandra genom markeringarna på axlarna. Den högra är märkt med R och den vänstra med L. Montera den högra pedalen på den högra pedalveven och skruva åt medsols, och den vänstra pedalen på den vänstra pedalveven och skruva åt motsols. Pedalremmarna är inställbara. Fastsätt remmarna så att Tunturi logo syns utåt. Välj önskad spänning och tryck fast remändan. När cykeln är ny kan remmen till en början kännas rätt spänd.

MONTERING AV MÄTARE

Lägg in batterier (1,5 V) i batterifacket på baksidan av mätaren och beakta - och + markeringarna. Skjut försiktigt in mätaren i sin hållare i den övre änden av styrstången.

ANVÄNDNING

JUSTERING AV SADELHÖJDEN

Justera sadelns höjd så att mittersta delen av foten når pedalen, när benet är så gott som rakt och pedalen i sitt understa läge. Justera sadelhöjden enligt följande:

- Vrid reglaget först ett varv motsols.
- Dra sedan ut reglaget så att sadelstolpen fritt kan röras uppåt och nedåt.
- Släpp taget om reglaget när höjden är lämplig. Sadeln låses på sin plats.
- Dra åt reglaget medsols.

Kontrollera alltid före träning att reglaget är ordentligt åtdraget. Markeringarna på sadelstolpen gör att du lätt hittar en sadelhöjd som passar dig.

Tack vare redskapets ergonomiska design kan du träna med överkroppen både i upprätt och framåtlutande position. Tänk dock alltid på att du håller ryggen rak.

JUSTERING AV STYRET

Lossa det grå reglaget framtill på handstödet. Justera styrets avstånd så att du kan cykla med armarna nästan raka och ställningen känns bekväm. Dra åt reglaget.

JUSTERING AV TRAMPOTSTÅNDET

Justera trampmotståndet med reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols ökar motståndet och om du vrider motsols minskar motståndet. Med hjälp av skalan (1-10) ovanför reglaget är det lätt att ställa in önskat motstånd.

Ett lägre motstånd och ett snabbare tempo passar bäst för träning av den aerobiska konditionen, medan ett högre motstånd utvecklar musklerna.

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 andfådd. **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 trumphastighet 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 trumphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare mätaren kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

MÄTARE

Med användarvänliga mätaren kan du mäta pulsfrekvens, energiförbrukning, tid, hastighet och avstånd. Alla dessa funktioner visas samtidigt i displayen. Mätaren aktiveras automatiskt när du börjar trampa eller trycker på RESET-knappen och kopplas automatiskt bort 4 minuter efter att du slutat trampa eller inte har tryckt på RESET-knappen. De kumulativa värdena för träningstid, energiförbrukning och avstånd nollställs genom tryck på RESET.

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.

FUNKTIONER

PULSFREKVENNS

Pulsslag per minut (40-240).

ENERGIFÖRBRUKNING

Den uppskattade energiförbrukningen under träningen i kilokalorier (0-999). I teorin beräknas energiförbrukningen utgående från trampmotståndet, -hastigheten och den trampade distansen. Eftersom förmågan att producera energi dock varierar från människa till människa, är kalori-indikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen. I denna mätare beräknas energiförbrukningen utgående från medelvärden.

TID

Räknar träningstiden från noll uppåt i minuter och sekunder (0:00-99:59).

HASTIGHET

Tramphastigheten i kilometer per timme (0.0-99.9).

AVSTÅND

Det trampade avståndet i kilometer (0.00-99.9).

PULSMÄTNING

Träning inom olika pulsområden påverkar kroppen på olika sätt. T ex långvarig träning inom ett pulsområde, som är 50-60 % av din maximala puls, främjar kroppens fettämnesomsättning dvs. du magrar, medan träning inom ett pulsområde, som är 70-80 % av din maximala puls, utvecklar förutom hjärtat också andningsorganen, lungfunktionerna och den allmänna uthålligheten dvs. förbättrar konditionen.

Om du inte känner till ditt maximala pulsvärde, kan du använda följande riktgivande formler:

KVINNOR: 226 - ÅLDERN, MÄN: 220 - ÅLDERN

Vi rekommenderar dock att du konsulterar din läkare.

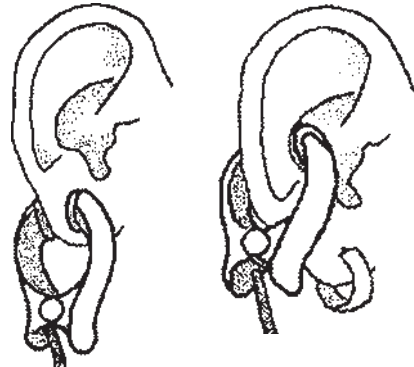
För att gå ner i vikt bör t ex en 50-årig man träna med ett sådant motstånd och en sådan tramphastighet som höjer pulsen till ca 85-105 slag/min.

MÄTNING MED ÖRSENSOR

1. Stick in örsensors kontakt i mätarens baksida.
2. Fäst örsensorn vid örsnibben.
3. Fäst örsensors kabel vid t ex kragen med hjälp av den medföljande hållaren, så att sensorn eller kabeln inte kan röra sig under träningen och orsaka störande kastningar i pulsfrekvensen. Se också till att kabeln mellan örsnibben och hållaren inte är för kort eller för lång så att sensorn säkert hålls på sin plats.

OBS! Tack vare formen på Tunturis örsensor kan pulsmätningen också ske i öronmusslan, om t ex blodcirkulationen i örsnibben är dålig, örsnibben för liten eller det förekommer broskbildning som en följd av håll i öronen.

4. Hjärtssymbolen bredvid pulsvärdet blinkar i takt med hjärtslagen.



BEAKTA VID PULSMÄTNINGEN

Om mätaren inte omedelbart får kontakt med örsnibben eller om örsnibben är kall, gnid örsnibben en stund med fingerspetsarna för att sätta fart på blodcirkulationen. Pulsmätningen kan också påverkas av fysiologiska egenskaper hos den som tränar, såsom dålig blodcirkulation i örsnibben, örsnibbens storlek eller broskbildning. Utför då mätningen i öronmusslan eller koppla sensorn till en fingerspets.

Om störningar i mätningen förekommer under trampning, kontrollera mätningens funktion när du inte trampar. Kraftiga, ofrivilliga svängningar under träningen kan orsaka störningar. Om pulsvärdena överstiger 150 slag/min, kan det vid resultat som uppmätts med örsensor förekomma störningar som beror på att blodcirkulationen blivit snabbare.

Ibland kan en stark ljuskälla i omedelbar närhet av användaren, t ex ett lysrör orsaka störningar. Försök på nytt genom att vända på sensorn i örat.

Se också till att örsensorn är ren. Rengör den alltid efter användningen t ex med en svag tvålvattenlösning. Använd inga lösningsmedel.

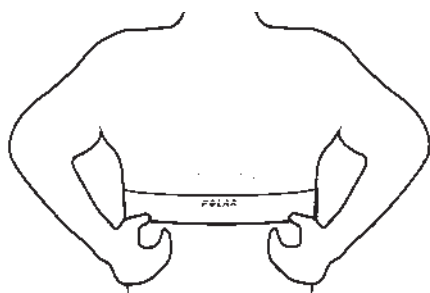
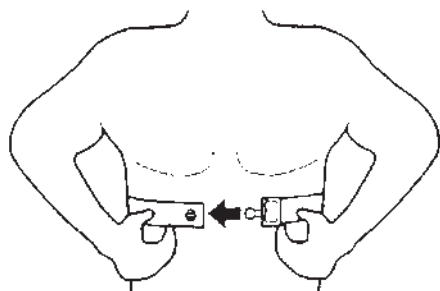
MÄTNING MED PULSBÄLTET

En trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstskorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. Mätaren är utrustad med en inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med en trådlös Polar-pulssändare (extra utrustning).

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. 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.

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt och mätaren aktiveras genom tryck på vilken knapp som helst. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mätaren upp till ett avstånd på 1 m.

För att spara batterierna och undvika eventuella felimpulser via örclipset, skall clipsets stickkontakt dras ut ur mätaren vid användning av trådlös pulsmätning.



NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS PULSMÄTNING...

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 1,5 m.

När du tar av dig elektrodbältet, 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.

SERVICE

Redskapet kräver så gott som ingen service. Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Rengör redskapet från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

Om redskapet transporteras längre sträckor utan förpackning, kan bromsbågens läge förändras bl.a. på grund av vibrationerna. För kontroll av bromsbågen gör så här:

Lägg redskapet på sidan så att det t ex lutar mot en stol. Vrid motståndsreglaget medsols till sitt yttersta ändläge. Kontrollera, att anslagsskruven (sexkantskruv) för bromsbågens hävvarm i botten av ramen inte har förskjutits. Om hävvarmen vid maximalt bromsmotstånd inte berör anslagsskruven skall motståndsvajerns ställmuttrar justeras tills hävvarmen berör anslagsskruven. Lyft upp redskapet i upprätt läge.

BYTE AV BATTERIER

Om LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller visar någonting alls, skall batterierna bytas. Lösgör mätaren från hållaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier (2 x 1.5 V AA) och skjut in mätaren i hållaren.

Om du upptäcker något fel vid användandet, kontakta återsäljaren och uppge alltid model och serienummer på redskapet. Beskriv problemet, hur redskapet använts och uppge inköpsdagen.

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 felaktig komponent byts ut.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Gör så här när du förflyttar redskapet: ställ dig bakom cykeln och grip med ena handen tag i sadeln och med den andra i styret. Lyft upp cykeln så att den vilar på transport-rullarna och flytta cykeln till önskad plats med hjälp av rullarna. Lägg ner cykeln på golvet medan du står bakom cykeln.

OBS! Följ instruktionerna eftersom en felaktig lyftning och förflyttning kan anstränga ryggen eller leda till farliga situationer.

För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur.

MÅTT

Längd	96 cm	Höjd	111 cm
Bredd	62 cm	Vikt	41 kg

Tunturis redskap har konstruerats för att motsvara EU:s EMC-direktiv (elektromagnetiskkomformitet) och är försedda med CE-konformitetsmärkning.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtnande att iaktta de instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet med förändringar eller modifieringar som inte är godkända av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

På grund av kontinuerlig produktutveckling förbehålls rätten till ändringar.

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

PEREHDY TÄHÄN OHJEKIRJAAN HUOLELLISESTI ENNEN KUIN ASENNAT, KÄYTÄT TAI HUOLLAT TUOTETTA. TÄMÄN OHJEKIRJAN OHJEITA TULEE NOUDATTA.

LAITE ON SALLITTU AINOASTAAN KOTIKÄYTTÖÖN! TUNTURI OY LTD:N MYÖNTÄMÄ TAKUU KATTA VAIN KOTIKÄYTTÖSSÄ ILMENNEET VIAT TAI PUUTTEET. HUOMAA, ETTÄ TAKUU EI KORVAA MITÄÄN VAHINKOJA, JOTKA OVAT AIHEUTUNEET TÄSSÄ OHJEKIRJASSA MAINITTUJEN SÄÄTÖ- JA HUOLTO-OHJEIDEN LAIMINLYÖNNEISTÄ!

Ohjeessa mainitut kuvat löydät takakannen kääntölehdeltä.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- * **Varmistuta terveydentilasi lääkäriillä ennen harjoittelun aloittamista.**
- * Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- * Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja pääty jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- * Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- * Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle.
- * Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTTÖSTÄ

- * 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.
- * Jarrun magneettikaari muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien tunnistusnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa.
- * Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- * Aseta laite lattiaa suojaavalle alustalle.
- * Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- * Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- * Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- * Paina mittarin näppäintä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- * 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.**
- * Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjätaino on 110 kg.

ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Takatukijalka
3. Käsitukiputki + mittari
4. Polkimet (2 kpl)
5. Korva-anturi pulssinmittaukseen
6. Takatukijalan kiinnitysruuvit (kuusiokoloruuvi 2 kpl) ja aluslaatat (2 kpl), takatukijalan ruuvien valkoiset koristetulpat (2 kpl), paristot (2 kpl)
7. Käsituen kiinnitysruuvi, aluslaatta ja suorakaiteen mallinen metallinen aluslaatta
8. Asennustyökalut

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero (luettelo käyttöohjeen lopussa).

Pakkaukseen kuuluu kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi.

Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Kokoa laite seuraavasti:

TAKATUKIJALKA

Aseta tukijalka rungon takaosan alle ja kiinnitä se kahdella kuusioruuvilla ja laatalla. Paina valkoiset koristetulpat paikalleen kiinnitysruuvien päälle (**kuva 1**).

KÄSITUKIPUTKI

Kallista laite kyljelleen siten, että se nojaa esim. tuolia vasten. Poista johtojen vaahtomuovisuojus käsitukiputken alapäästä ja aseta käsitukiputki paikalleen niin että vastuksensäätönuppi putken yläpäässä osoittaa taaksepäin (**kuva 2**). Mikäli käsitukiputki ei tunnu sopivan harmaassa päällikotelossa olevaan reikään, löysää päällikotelon alareunassa olevaa ruuvia, jolloin kotelo antaa myöten ja saat sovitettua käsitukiputken paikalleen. Kiristä ruuvi käsitukiputken asentamisen jälkeen. Varmista, että käsitukiputken alapäästä tuleva vastuksensäätövaijeri ja

mittarin johto kulkevat suorassa linjassa käsitukiputken sisällä. Liitä käsitukiputken sisältä tuleva mittarin johto ja runkoon kiinnitetty johto yhteen. Kiinnitä käsitukiputki paikalleen putken alapäästä suorakaiteen mallisen metallisen aluslaatan, pienemmän aluslaatan ja kuusiokoloruuvien avulla siten, että vastuksensäästövaijeri ja mittarin johto kulkevat esteettä metallisessa aluslaatasta olevan loven kautta (**kuva 3**). Työnnä ylimääräinen mittarin johto käsitukiputken sisälle.

VASTUKSENSÄÄSTÖVAIJERI

Aseta vastuksensäästövaijerin säätöosa rungon pohjan keskellä olevaan korvakkeeseen siten, että korvake jää kahden säätömutterin väliin. Aseta vaijerin päässä oleva silmukka magneettikaaren vivussa olevaan ruuviin. **TÄRKEÄÄ: Ei mutterin alle (kuva 4).** Poista puukapula. Säädä vastus maksimiasentoonsa kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa vastuksensäästönuippia äärimmilleen myötöpäivään, jolloin magneettikaari siirtyy lähemmäs vauhtipyörän kehää. Säädä vastuksensäästövaijeri oikealle kireydelle kiristämällä kahta säätömutteria kunnes magneettikaaren vipu juuri ja juuri koskettaa rungossa olevaa rajoitinruuvia. Irrota suojatarran reunaliuskat ja paina suojatarra laitteen pohjaan johtoliitosten päälle johtojen vaurioitumisen estämiseksi (**kuva 5**). Nosta laite jälleen pystyasentoon.

POLKIMET

Polkimet erottuvat toisistaan niiden akseleiden päissä olevin merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötöpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen. Kiinnitä polkimien hihnat niin, että Tunturi-logo osoittaa ulospäin. Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan hahlo polkimesta olevaan pidikkeeseen alaspäin ja vedä hihnaa voimakkaasti ylös. Etenkin pyörän ollessa uusi hihnan kiinnitys saattaa tuntua verrattain kireälle.

MITTARI

Aseta mittarin takapuolella olevaan paristopidikkeeseen 1.5 V paristot kiinnittäen huomiota pidikkeen pohjassa oleviin - ja + -merkintöihin. Työnnä mittari varovasti paikalleen käsitukiputken yläpäähän.

KÄYTTÖ

ISTUINKORKEUDEN SÄÄTÖ

Istuinkorkeus tulisi säätää siten, että jalkaterän keskikohta ulottuu polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimien ollessa ala-asennossa. Säädä korkeutta seuraavasti:

- Käännä säätönuippia ensin kierros vastapäivään.
- Vedä säätönuippia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin.
- Irrota ote nupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksauttaa paikalleen.
- Kiristä säätönuppi myötöpäivään.

Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty. Istuinputkessa oleva mitta auttaa löytämään helposti sopivan istuinkorkeuden.

KÄSITUEN SÄÄTÖ

Löysää käsituen harmaata säätönuppia käsitukiputken etupuolella ja säädä käsituen etäisyys sellaiseksi, että voit polkea kädet lähes suorina ja että polkemisasento tuntuu miellyttävältä. Kiristä säätönuppi.

POLJENTAVASTUKSEN SÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönuopin kääntäminen myötöpäivään lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään puolestaan vähentää sitä. Säätönuopin yläpuolella olevan asteikon (1-10) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin poljettu, sopivaksi havaittu vastusmäärä. Pienempi vastusmäärä ja nopeampi poljentatempo sopivat paremmin aerobisen kunnan harjoittamiseen; suurempi vastus puolestaan kehittää lihaskuntoa.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoisia. Aerobinen liikunta perustuu elimistön hapenottokyvyn parantamiseen, joka parantaa 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. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljenta-nopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoi-sella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin avulla voit helposti seurata sykkettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta eikä liian kuormittavaa.

MITTARI

Laitteen helppokäyttöisellä mittarilla voit mitata sykettä, energiankulutusta, aikaa, nopeutta ja matkaa. Kaikki em. toiminnot ovat yhtäaikaaisesti nähtävissä mittarin näytössä. Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle, kun aloitat polkemisen tai painat RESET-näppäintä, ja pois päältä, kun pyörällä ei ole poljettu tai RESET-näppäintä painettu n. 4 minuuttiin. Voit nollata mittarin kumulatiiviset arvot (aika, energiankulutus ja matka) RESET-näppäintä painamalla.

TÄRKEÄÄ: Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa vaurioittaa mittarin nestekidenäyttöä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

TOIMINNOT

SYKE

Sydämen syketaajuus minuutissa (40-240).

ENERGIANKULUTUS

Arvioitu energiankulutus määrä kilokaloreina (0-999) harjoituksen aikana. Teoriassa energiankulutusmäärä lasketaan poljentavastuksen, -nopeuden ja poljetun matkan pohjalta, mutta koska ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, on energiankulutusnäyttö suuntaa-antava näyttö todellisesta kulutuksesta. Mittari laskee energiakulutuksen keskimääräisten arvojen perusteella.

AIKA

Kuluvan ajan laskenta ylöspäin minutteina ja sekunteina (0:00-99:59).

NOPEUS

Poljettava nopeus kilometreinä tunnissa (0.0-99.9).

MATKA

Karttuva matka kilometreinä (0.00-99.9).

SYKEMITTAUS

Harjoittelu eri sykealueilla vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Esim. pitkäkestoinen harjoittelu sykealueella, joka on n. 50-60 % maksimisykkeestäsi, edistää elimistön rasva-aineenvaihduntaa eli laihduttaa, kun taas harjoittelu sykealueella, joka on n. 70-80 % maksimisykkeestäsi, kehittää sydämen lisäksi hengityselimiä, keuhkojen toimintaa ja yleistä kestävyyttä eli ts. parantaa kuntoa.

Jos et tiedä omaa maksimipulssiarvoasi, voit käyttää seuraavia kaavoja suuntaa antavina:

NAISET: 226 - IKÄ, MIEHET: 220 - IKÄ

On kuitenkin suositeltavaa varmistaa asia lääkäritäsi.

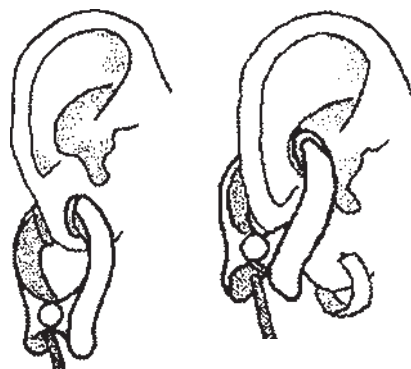
Esimerkiksi 50-vuotiaan miehen tulisi laihduttaakseen harjoitella sellaisella vastusmäärällä ja poljentanopeudella, jotka nostavat pulssin n. 85-105 lyöntiin/min.

PULSSINMITTAUS KORVA-ANTURILLA

1. Kiinnitä korva-anturin johdon pistoke mittarin pohjassa olevaan liittimeen.
2. Kiinnitä korva-anturi korvalehteen, josta se mittaa pulssia.
3. Kiinnitä anturin johto mittarin mukana toimitettavan pidikkeen avulla esim. kaulukseen, jotta anturi tai sen johto ei pääse liikkumaan harjoittelun aikana aiheuttaen sykelukemaan häiritsevää rauhattomuutta. Huomioi myös, ettei korvalehden ja pidikkeen välinen johto ole liian pitkä tai lyhyt, jotta anturi pysyy varmasti paikallaan.

TÄRKEÄÄ: Tunturin suunnitteleman korva-anturin muoto mahdollistaa pulssinmittauksen myös korvalehden sisäpuolelta, jos esim. korvalehden verenkierto on huono, korvalehden koko liian pieni tai korvalehti on rustoutunut korvalehden rei'ittämisestä.

4. Sydänsymboli pulssiarvon vieressä vilkkuu harjoittelijan sydämen tahdissa.



HUOMIOI PULSSIA MITATESSASI

Jos mittari ei tunnu välittömästi saavan kontaktia korvalehdestä tai jos korvalehti on kylmä, hiero korvalehteä sormenpäilläsi jonkun aikaa verenkierron nopeuttamiseksi. Myös ihmisten fysiologiset eroavaisuudet saattavat aiheuttaa häiriöitä pulssinmittauksen toiminnassa. Kokeile mittausta korvalehden sisäpuolelta tai sormen päästä.

Jos mittauksessa ilmenee häiriöitä polkemisen aikana, kokeile mittauksen toimivuutta paikallasi. Harjoittelun aikana tapahtuva voimakas, tahaton heilunta saattaa aiheuttaa häiriöitä mittaukseen.

Pulssiarvojen noustessa yli 150 löynnin/min. saattaa korvasta mitatussa tuloksessa ilmetä verenkierron nopeutumisesta johtuvia häiriöitä. Voimakas valonlähte käyttäjän välittömässä läheisyydessä, esim. loisteputki, saattaa aiheuttaa häiriöitä mittaukseen. Kokeile mittauksen toimivuutta kääntämällä korva-anturi korvalehdessä toisin päin.

Puhdista anturi käytön jälkeen hieman kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia.

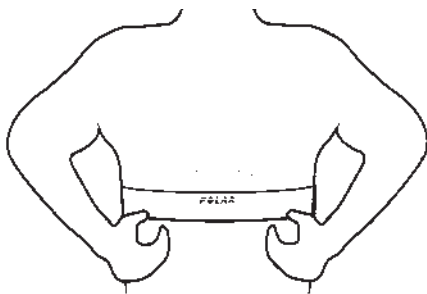
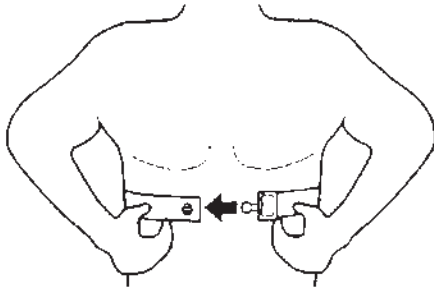
TELEMETRINEN SYKEMITTAUS

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mittarin sisälle asennetun sykevastaanottimen ansiosta laite on yhteensopiva käytettäväksi Polarin langattomien sykelähettimien kanssa, joita myydään lisävarusteena.

Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. 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.

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne siis uudelleen. Kytke mittari päälle painamalla RESET-näppäintä. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti mittariin noin 1 metrin etäisyyteen saakka.

Säästääkseen mittarin paristoja ja estääksesi korva-anturin kautta tulevat mahdolliset ylimääräiset sykkykset irrota korva-anturin pistoke mittarista, kun käytät langatonta sykkeenmittausta.



HUOMIOI SYKEMITTAUSTA KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykkelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöiseksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti.

Jos useampia langattomasti sykettä mittaavia laitteita on vierekkäin, tulee niiden välisen etäisyyden olla vähintään 1,5 m.

Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

HUOLTO

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys. Puhdista laite pölystä ja liasta hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

Mikäli mittarin näyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Vedä mittari pois paikaltaan ja poista vanhat paristot mittarin taustapuolella olevasta pidikkeestä. Aseta uudet paristot pidikkeeseen (2 x 1.5 V AA) ja työnnä mittari takaisin paikalleen käsikuputken yläpäähän.

Mikäli laitetta kuljetetaan pidempiä matkoja pakkaamattomana, jarrukaaren asento saattaa muuttua esim. tärinän

vaikutuksesta. Jarrukaaren asento vauhtipyörään nähden tarkistetaan seuraavasti:

Kallista laite kyljelleen siten, että se nojaa esim. tuolia vasten ja että näet vaivatta pyörän alapuolelle. Säädä pyörän vastus maksimiasentoonsa kääntämällä vastuksensäätönuppi äärimmilleen myötäpäivään. Tarkista, että laitteen pohjassa, rungossa oleva jarrukaaren vivun rajoitinruuvi (= kuusio-koloruuvi) ei ole päässyt liikkumaan paikaltaan. Jos jarrukaaren vipu ei kosketa rajoitinruuvia vastuksen ollessa maksimissaan, kierrä vastuksensäätövaijerin säätö-muttereita kunnes vipu ottaa kiinni rajoitinruuviin. Käännä laite takaisin pystyasentoon.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero, käyttöympäristö, ostopäivämäärä sekä häiriön luonne.

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Siirrä pyörää seuraavan ohjeen mukaisesti: asetu pyörän taakse ja tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni. Nosta pyörä rungon takaosassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä pyörä kuljetuspyörien varassa työntäen. Laske pyörä lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja koko ajan pyörän takana pysytellen.

HUOM! Noudata siirto-ohjeita, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

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

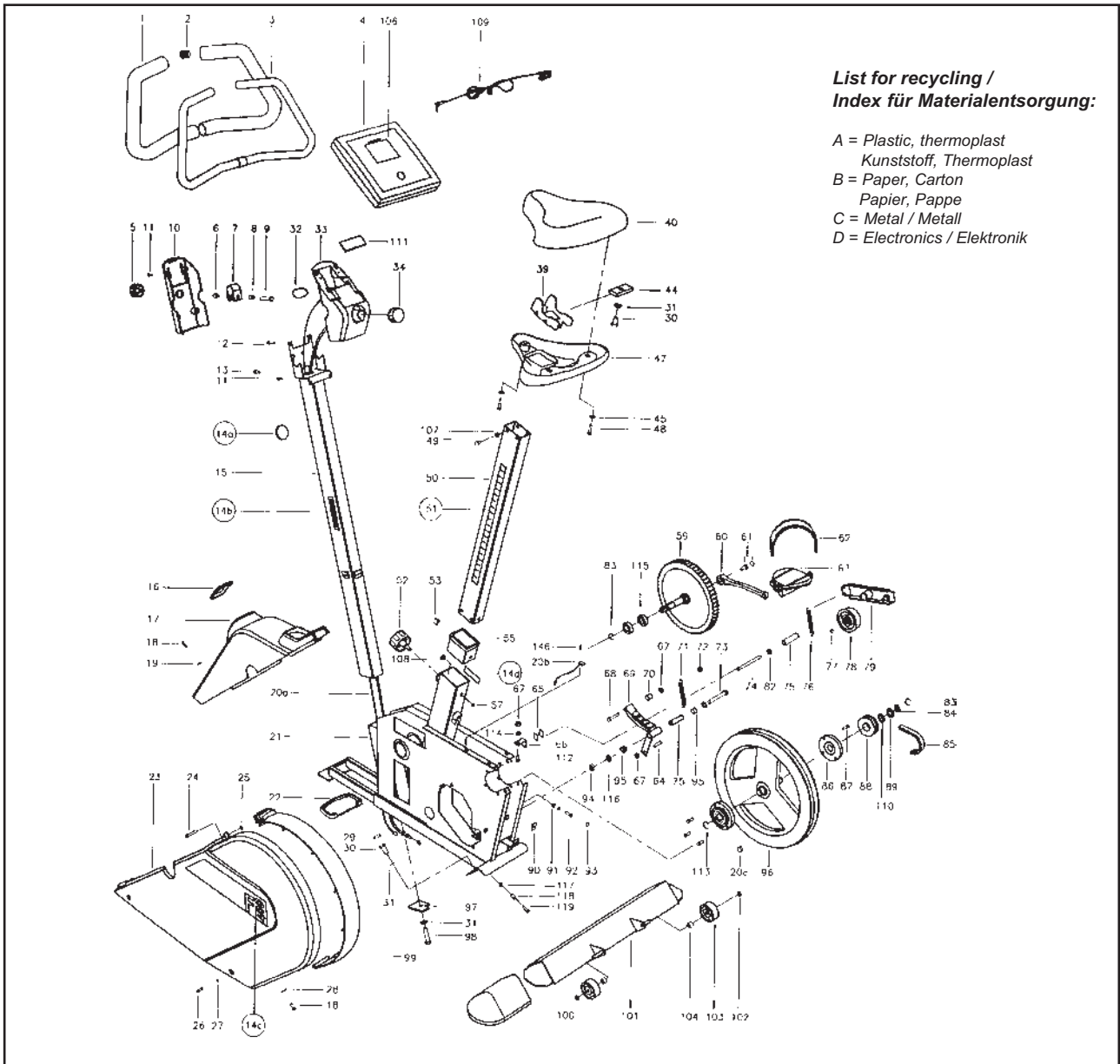
MITAT

Pituus	108 cm	Korkeus	111 cm
Leveys	62 cm	Paino	41 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

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.

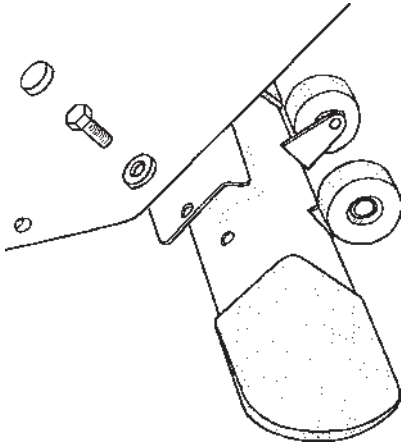
Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.



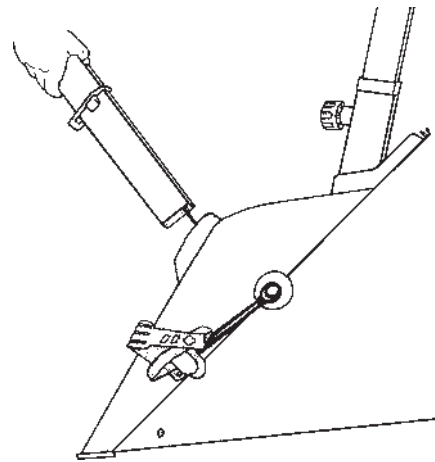
Ref.no Part no

1	213 1001 (+2)	A	-	173 1046 L, green	A	-	353 1005 1 R	C	94	M8 DIN 985	C
2	533 7039	A	-	173 1047 R, green	A	61	653 0002	A/C	95	533 1022	A
3	203 1012 (+1,7) (F 400)	C	-	173 1048 L, blue	A	62	363 1002	A	96	303 1014 (+86,113)	C
-	203 1024 (+1,7) (F 403)	C	-	173 1049 R, blue	A	63	363 1001 (+62)	A/C	97*	503 1009	C
4	233 1017 (+106,109) A/D	-	-	173 1050 L, yellow	A	64	M5x20 DIN 7985	C	98*	M10x45 DIN 933	C
5	533 1019	A	-	173 1051 R, yellow	A	65	503 1004	F	99	433 1008	A
6	72 0816 210	C	24	M5x20 DIN 7985	C	66	503 1010	C	100	533 1007	A
7	513 204 82	C	25	651 206 80	C	67	M5 DIN 934	C	101	103 1012 (F 400)	C
8	72 1015 90	C	26	4,2x16 DIN 7983	C	68	M5x60 DIN 931	C	-	103 1016 (F 403)	C
9	M8x75 DIN 603	C	27	653 133 84	A	69	373 1011 (+64,67,68,		102	673 500 88	C
10	173 1014	A	28	653 1021	C		70,72,75,95)	C/F	103	533 1029	A/C
11	KA35x12 WN 1441	C	29*	533 209 89 (F 400)	A	70	72 0608 205 1	C	104	72 0813 100 1	C
12	4,8x16 DIN 7981	C	-*	533 1046 (F 403)	A	71	643 104 89	C/F	106	423 1048	F
13	M5x10 DIN 7985C	C	30*	M10x25 DIN 933	C	72	M5 DIN 985	C	107	M6 DIN 127	C
14	423 1044		31*	M10 DIN 1441	C	73	M8x75 DIN 931	C	108	533 156 85	C
-	(+14a-d) (F 400)	A	32	443 1006	A	74	M8x90 DIN 933	C	109	233 0022	D
-	423 1091		33	173 1012 (+32,111)	A	75	343 1006	C	110	653 2002	C
-	(+14b-c) (F 403)	A	34	533 1018	A	76	643 8001	C	111	433 1009	A
15	203 1008 (F 400)	C	39	153 1010	C	77	16 DIN 471	C	112	M5x10 DIN 933	C
-	203 1030 (F 403)	C	40	153 1009	A	78	533 1021	A/C	113	20 DIN 471	C
16	533 1017	A	44	653 1011	C	79	513 1004 (+77,78)	C	114	M5 DIN 125	C
17	173 1008	A	45	M4 DIN 9021	C	82	M8 DIN 936	C	115	523 409 85	C
18	M5x20 DIN 912	C	47	153 1004	A	83	17 DIN 471	C	116	652 133 74	C
19	M6 DIN 125	C	48	KA40x12 WN 1441	C	84	17x24x1,5 DIN 988	C	117	M6 DIN 985	C
20	403 1030 (+ 20a-c)	D	49	M6x16 DIN 933	C	85	443 1002	A	118	72 0612 100 1	C
20c	407 1026	C	50	153 1015	C	86	523 8001	A/C	119	M6x20 DIN 933	C
21	103 1014 (F 400)	C	51	423 1053	F	87	M6x16 DIN 7991	C	146	3,5x13 DIN 7504K	
-	103 1031 (F 403)	C	52	533 0008	A/C	88	263 1005	A/C	*	553 1001 (+*)	
22	533 1006	A	53	533 1038	A	89	653 2003	A	-	553 0007	C
23	173 1007 L, white	A	55	533 1035	A	90	653 1003	C	-	553 100 88	C
-	173 1006 R, white	A	57	533 1036	A	91	M6 DIN 934	C	-	583 1005	B
-	173 1044 L, gray	A	59	353 1010 (+60,61)	A/C	92	M6x30 DIN 7991	C			
-	173 1045 R, gray	A	60	353 1004 1 L	C	93	683 101 85	A			

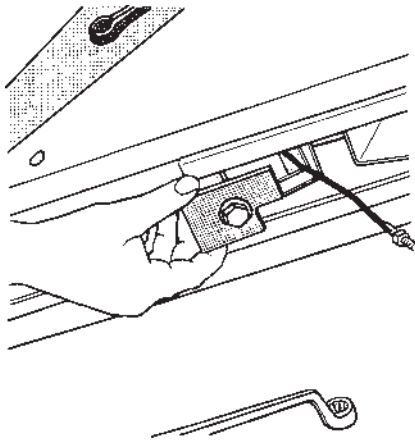
1.



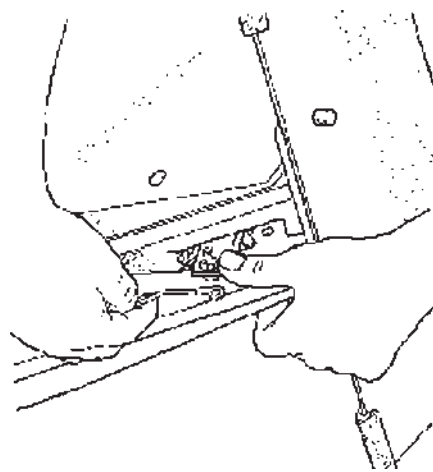
2.



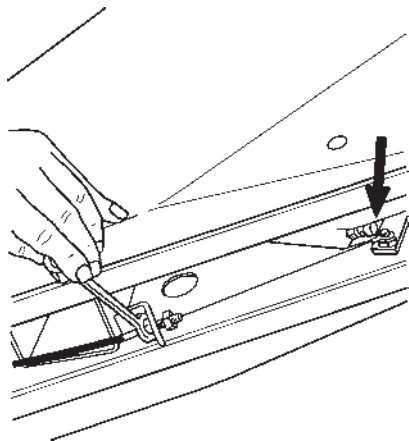
3.

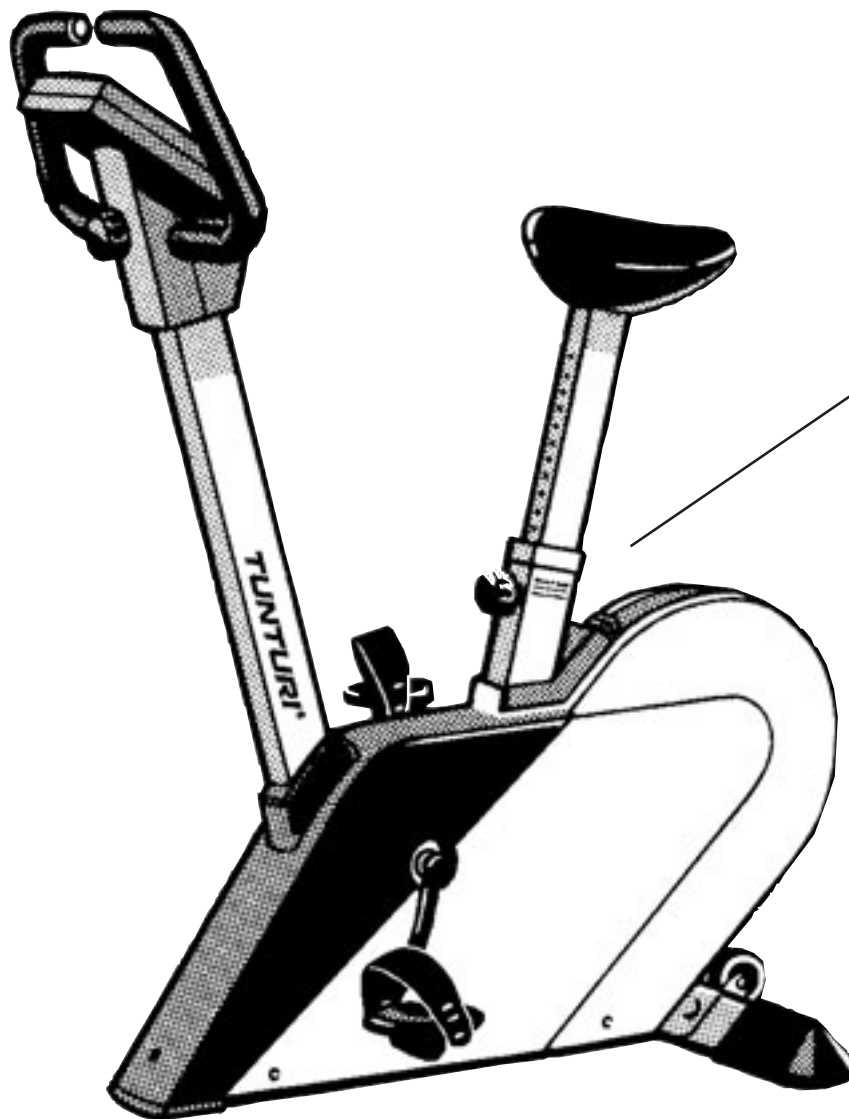


4.



5.





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

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*