

E45
E40

OWNER'S MANUAL	P. 2 - 12
BETRIEBSANLEITUNG	S. 13 - 24
MODE D'EMPLOI	P. 25 - 36
HANDLEIDING	P. 37 - 47
MANUALE D'USO	P. 48 - 58
MANUAL DEL USUARIO	P. 59 - 69
BRUKSANVISNING	S. 70 - 80
KÄYTTÖOHJE	S. 81 - 91



www.tunturi.com

TUNTURI®

From the **Heart** 

INHOUD

HET MONTEREN.....	37
AFSTELLING	39
FITNESS TRAINING MET TUNTURI	40
MONITOR.....	41
MONITORFUNCTIES.....	41
ONDERHOUD	47
VERPLAATSEN	47
TECHNISCHE GEGEVENS	47

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

GEZONDHEID

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

DE TRAININGSRUIMTE

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

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer

wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.

- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Houd bij het op- en afstappen het stuur vast.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD VAN

TUNTURI TRAINING!

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

HET MONTEREN

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Achter- en voorsteun
3. Stuurkolom
4. Pedalen (2)

5. Monitor
6. Transformator
7. Set montagegereedschap (onderdelen met * in de onderdelenlijst): bewaard de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij het afstellen van de onderdelen kunt gebruiken.

Mocht er een onderdeel ontbreken, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer weggegooid worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets. Wij adviseren dat het apparaat wordt geïnstalleerd door twee volwassen personen.

ACHTER- EN VOORSTEUN



Trek door het zadel vast te houden het apparaat naar achteren, zodat het op zijn transportwiel rust. Bevestig de achtersteun vanaf onderen met vier binnenzeskantschroeven en sluitringen. Bevestig de voorsteun aan het frame met vier schroeven en sluitringen. Zet het apparaat weer recht overeind zodat het op de steunvoeten rust.

PEDALEN



De pedalen zijn gemerkt met de letters L (links) en R (rechts). Monteer het linker pedaal op de linker crank door deze tegen de richting van de klok in, vast te draaien. Het rechter pedaal monteert u op dezelfde wijze, maar nu met de klok mee. Bevestig de riemen van de pedalen beginnend vanaf het bevestigingspunt aan de kant van het toestel. Druk de riem door de gleuf in het pedaal en bevestig de opening van de riem aan het uitsteeksel van het pedaal. Bevestig de riemen vervolgens aan de buitenkant van de pedalen. Druk de riem door de gesp, waarna hij automatisch vast zit. De lengte van de riem kan ingesteld worden met behulp van de gespen.

STUURSTANG



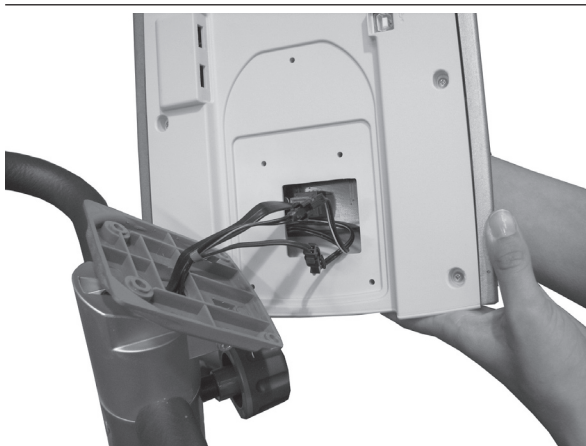
Sluit de kabel die uit de framebuis komt, op de aansluiting aan de onderkant van de stuurstang aan. Trek voorzichtig aan de kabel om te controleren of het verbindingstuk stevig vastzit. Berg de kabel voorzichtig in het frame weg en bevestig de stuurkolom op het frame zodat de inbusbouten aan de voorkant zijn geplaatst. Let op dat de kabel niet wordt afgeklemd! Met de bijgevoegde inbusleutel draait u de beide inbusbouten door de gaatjes van de stuurkolom heen vast. Niet te strak maar wel spelingvrij, aandraaien.



BELANGRIJK! De inbusbouten zijn reeds in de stuurkolom voorgemonteerd en nadat u het stuur geplaatst heeft, zet u het stuur vast door de inbusbouten tegen de richting van de klok in, vast te draaien. De inbusbouten dus niet demonteren!



MONITOR



Verbind de kabels van de stuurstang naar de corresponderende aansluitingen van de monitor. Steek de aangesloten kabels in de monitor, maar zorg ervoor dat ze niet beschadigd raken als de monitor wordt bevestigd. Plaats de monitor aan het uiteinde van de steunbuis van de stuurstang en zet hem met 4 bevestigingsschroeven vast.



ZADEL



Draai de borgschroef van de zittinghouder los en draai de bovenste borghendel zo dat deze op één lijn ligt met de uitrusting. Plaats de zitting op de groeven van de onderste borghendel. Draai de bovenste borghendel in de richting van de bovenkant van de zitting rails en borg de zitting door de borgschroef aan te halen.



TRANSFORMATOR

Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact. Trek na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact. Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

AFSTELLING

INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE

Het zadel staat op de juiste hoogte als u, met een bijna gestrekt been, met de holte van uw voet het pedaal in de laagste stand kunt aanraken. Draai de vergrendelknop één slag los. Hou het zadel met één hand vast en trek met de andere hand de vergrendelingsknop naar u toe om de stuurstang vrij naar boven en beneden te kunnen verplaatsen. Heeft het zadel de juiste hoogte, laat dan de knop los. Het zadel is nu op de juiste hoogte vergrendeld. Draai de vergrendelknop weer vast. Door middel van de schaalverdeling die is aangebracht op de zadelstang, kunt u gemakkelijk onthouden wat voor u de juiste hoogte van het zadel is.



BELANGRIJK! Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid!

U kunt de helling en spreiding van de zadel ook handmatig regelen. Ontgrendel de zadelvergrendeling door de borghendel onder het zadel linksom te draaien. Stel het zadel op de gewenste hoogte in en zet de borghendel weer vast door deze rechtsom te draaien.

STUUR

Draai de knop voor op het stuur los en zet het stuur in de stand die voor u het meest comfortabel aanvoelt. Draai de knop goed vast. Met het ergonomische multigrip stuur kunt u zowel rechtop als met voorover gebogen bovenlichaam trainen. Houd de rug wel altijd recht, dus niet bol of hol.

AFSTELLING MONITORHOEK

Stel de hoek van de monitor zo in dat deze overeenkomt met uw lengte en trainingspositie.

AFSTELLING VAN STEUNVOETEN

Als het apparaat niet stabiel staat, verdraai dan indien nodig de stelschroeven onder de steunvoeten.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogen tot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat doordat u traint op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter.

HARTSLAGMETING MET HANDGREEPSSENSOREN

De hartslag wordt gemeten aan de handen, door de sensoren op de stuurstang. De sensoren meten elektrische impulsen, die bij de hartslag ontstaan. De meting start als beide sensoren op de stuurstang gelijktijdig worden aangeraakt. Voor een betrouwbare hartslagmeting moet de huid een klein beetje vochtig

zijn en moet de huid ononderbroken met de sensoren in contact zijn. Als de huid te droog of te vochtig is, is hartslagmeting via de handen minder betrouwbaar. Probeer uw bovenlichaam en palmen ontspannen en stil te houden.

HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. Deze trainer heeft een ingebouwde hartslagontvangervoorde borstbandmeting en een ingebouwde telemetrische hartslagzender. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarde draadloos doorgeseind wordt naar de monitor.

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd.

De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binneneen straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op. Door vocht en transpiratie op de elektrodes kan de zender aan blijven staan. Om lege batterijen te voorkomen maakt u de elektrodes na gebruik goed schoon en droog.

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

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER: 50 tot 60 % van de maximale hartslag

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

GEMIDDELDE SPORTER: 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER: 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

MONITOR**TOETSEN****1. BACK/STOP**

Gebruik de knop BACK/STOP om terug te keren in het hoofdmenu. Tijdens de training kunt u uw trainingssessie stoppen of onderbreken door op de knop BACK/STOP te drukken.

2. ZOOM

Weergave van het grafisch profiel tijdens de training. Als u op de ZOOM-toets drukt, wordt het profiel op het display groter (2x, 4x, 8x en 16x vergroting). Als u vijf

keer op deze knop drukt, komt het profiel weer in zijn oorspronkelijke afmeting op het display.

3. TRAINING

Gebruik de knop TRAINING om het menu TRAINING te openen. Het menu TRAINING bevat de volgende trainingsprogramma's: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, OWN TRAINING en FITNESS TEST.

4. USER

Druk op de knop USER om het menu USER te openen. Het menu USER bevat de volgende functies: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS en USER LOG.

5. KEUZEWIEL

U kunt het keuzewiel op twee manieren gebruiken:
A) Draaien aan het wiel. Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u menu's omlaag of naar rechts schuiven en waarden of de weerstand vergroten. Door het wiel linksom te draaien kunt u menu's omhoog of naar links schuiven en waarden of de weerstand verkleinen.
B) Het wiel indrukken. Door het wiel in te drukken kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien. Tijdens de training kunt u de functie accepteren die onderaan in het midden van het display wordt weergegeven.

DISPLAY

Tijdens de training wordt links in het display de volgende informatie weergegeven: tijd, afstand, energieverbruik, inspanning, omw/min, hartslag en snelheid.

MONITORFUNCTIES

De monitor wordt actief wanneer het toestel op de elektriciteit wordt aangesloten en u daarna begint te fietsen of op een willekeurige toets drukt. Op de monitor verschijnt dan het Menu TRAINING. Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

Op het display worden adviezen weergegeven. Ze worden voorafgegaan door de letter "i" op een witte achtergrond. U kunt deze berichten wissen op het display door het keuzewiel in te drukken.

Deze trainer (E40 / E45 2nd Generation) is geschikt voor het gebruik van de T-Ware™ fitness test- en conditie programma. U kunt gebruik maken van deze software op uw PC door middel van het aansluiten van de trainer met een USB kabel (USB aansluiting aan de achterkant van de monitor). Informatie betreffende het T-Ware™ kunt U en Tunturi's website www.tunturi.com vinden.

MENU USER

U opent het menu USER door op de knop USER te drukken. Wij adviseren u om een gebruikerscode te kiezen en uw persoonlijke gegevens op te slaan. Deze informatie wordt o.a. gebruikt bij het schatten van uw persoonlijke calorieverbruik. Verder kunt u instellen met welke eenheden het toestel moet werken en de totaalwaarden van het toestel bekijken.

Als u een gebruikersnaam kiest, kunt u uw trainingssessie opslaan en uw hartslag in verschillende kleuren laten weergeven wanneer uw training is afgestemd op uw hartslag. Als u een gebruikersnaam hebt ingevoerd of een bestaande gebruikersnaam hebt gekozen, wordt deze in de rechterbovenhoek van het display weergegeven. U kunt ook zonder gebruikersnaam trainen. Als u dit doet, wordt geen gebruikersnaam in de rechterbovenhoek van het display weergegeven en worden de standaardinstellingen (45 jaar, 70 kg, man) gebruikt voor uw trainingssessie. U kunt gegevens voor maximaal 20 verschillende gebruikers opslaan.

BELANGRIJK! Als u uw persoonlijke trainingssessies wilt weergevendie zijn opgeslagen in het gebruikerslogboek, dient u altijd uw eigen gebruikersnaam te kiezen. U kunt ook tijdens het trainen beginnen met het gebruiken van een gebruikersnaam door op de knop USER te drukken en vervolgens uw eigen gebruikersnaam te kiezen. Uw trainingssessie wordt dan niet onderbroken. Nadat u uw gebruikersnaam hebt gekozen, kunt u opnieuw de informatie over de training weergeven door op de knop BACK/STOP te drukken.

BELANGRIJK! Om uw trainingssessie te kunnen opslaan, dient u een gebruikersnaam te kiezen.

CREATE USER

U voegt als volgt een gebruiker toe:

1. Druk op de knop USER. Het menu USER wordt geopend.
2. Kies de optie CREATE USER door het aan het keuzewiel te draaien. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies een taal door aan het keuzewiel te draaien en bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Voer uw naam in. Selecteer letters door aan het keuzewiel te draaien. Bevestig de geselecteerde letter door het keuzewiel in te drukken. Kies OK nadat u uw naam hebt ingevoerd en druk vervolgens het keuzewiel in.
5. Kies de maateenheden die u wilt gebruiken. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ) of de overeenkomstige Engelse eenheden Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Maak uw keuze door aan het keuzewiel te draaien en bevestig de keuze door het keuzewiel in te drukken. U wordt dan automatisch naar de volgende instelling geleid.
6. Selecteer de weergave van de streefwaarde voor de ingestelde waarden. COUNT DOWN - de waarden aflopend van uw streefwaarde naar nul weergegeven. COUNT UP - de waarden oplopend weergegeven in de richting van uw streefwaarde. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken. U wordt dan naar de volgende instelling geleid.

7. Stel uw geslacht in door aan het keuzewiel te draaien. Bevestig uw invoer.
8. Stel uw leeftijd in. Bevestig uw invoer.
9. Stel uw lengte in. Bevestig uw invoer.
10. Stel uw gewicht in. Bevestig uw invoer.
11. Stel uw maximale hartslag in. De meter berekent uw geschatte maximale hartslag aan de hand van de formule: $220 - \text{leeftijd}$. Als u uw exacte maximale hartslag kent, kunt u de geschatte maximale hartslag van de meter wijzigen.
12. Uw anaërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (80% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte anaërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.
13. De aërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (60% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte aërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.

BELANGRIJK! De meter kan maximaal 20 gebruikersnamen tegelijk opslaan.

SELECT/CHANGE USER

Als u voor uzelf een gebruikersnaam hebt ingevoerd, kiest u deze aan het begin van uw trainingssessie door SELECT/CHANGE USER te selecteren en uw keuze te bevestigen met het keuzewiel.

EDIT USER

Door EDIT USER te kiezen kunt u uw gebruikersgegevens wijzigen.

DELETE USER

Door DELETE USER te kiezen kunt u gebruikers verwijderen. Activeer de gebruikersnaam die u wilt verwijderen en kies vervolgens DELETE USER. Bevestig de keuze door het keuzewiel in te drukken.

SETTINGS

Door SETTINGS te selecteren kunt u de firmware van de meter updaten, het contrast van het display instellen, de totale waarden van de cyclus weergeven en de knoptonen in of uitschakelen.

USER LOG

Door de optie USER LOG te kiezen, kunt u informatie over de training van de geselecteerde gebruiker weergeven. U kunt informatie over de meest recente trainingssessie of een samenvatting van alle trainingssessies van de gebruiker weergeven. U verlaat de weergave van deze informatie door op BACK/STOP te drukken.

MENU TRAINING

U opent het menu TRAINING door op de knop TRAINING te drukken. Vanuit het menu TRAINING kunt u een van de volgende trainingssessies kiezen door het keuzewiel in te drukken:

QUICK START

Met Snelstart begint u gelijk met de MANUAL-training, zonder gebruikersinstellingen.

1. Kies QUICK START. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken en begin uw trainingssessie.
2. U kunt de weerstand (1-58 Nm) vergroten of verkleinen met het keuzewiel.
3. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

MANUAL

Met deze optie kunt u uw inspanningsniveau tijdens de training instellen met het keuzewiel.

1. Kies MANUAL.
2. Kies met het keuzewiel uw streefwaarde voor de sessie: tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (50-2000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (1-58 Nm) vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
5. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
6. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG

Zorg ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Kies de streefwaarde voor uw hartslag bij TARGET HR.
2. Stel de hartslag (80-220) voor de trainingssessie in met het keuzewiel. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (200-8000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. Met het keuzewiel kunt u de hartslag (80-220) wijzigen. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is,

geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.

7. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

TARGET EFFORT

Door het programma TARGET EFFORT te kiezen, kunt u de gewenste inspanningswaarde in watt instellen. Hierbij wordt de inspanning om de pedalen te bewegen onafhankelijk van de pedaalslagen. De ingestelde inspanningswaarde kan ook tijdens de training worden gewijzigd.

1. Kies TARGET EFFORT.
2. Stel het inspanningsniveau (20-600 W) voor de trainingssessie in met het keuzewiel. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (200-8000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (20-600 W) vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

PROGRAMMS

Het soort van trainingen die de Program functie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMS laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

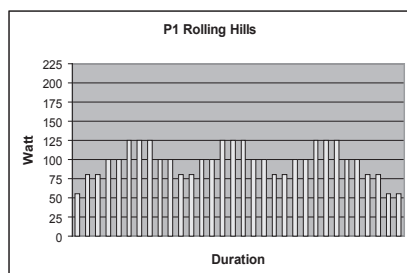
1. Kies PROGRAMS.
2. Kies een programma met het keuzewiel. De profielen P1 t/m P5 zijn wattgeregelde programma's en P6 t/m P10 zijn hartslagprogramma's die hartslagmeting vereisen. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd of afstand. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten) of afstand (3-100 km). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Start het programma door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de inspanning of

hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet deze worden gemeten.

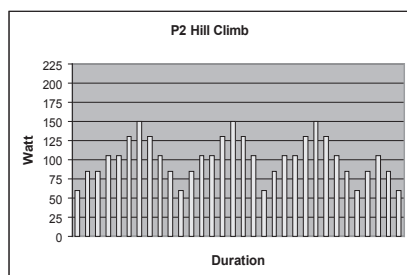
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.

7. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

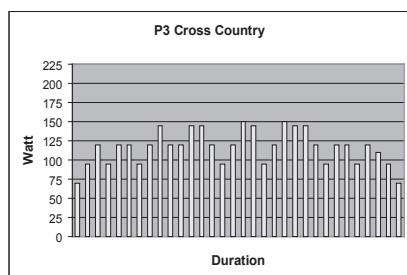
PROFIEL P1. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, maar met de ingestelde waarden het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 98 watt, de piek inspanning is 125 watt.



PROFIEL P2. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 102 watt, de piek inspanning is 150 watt.

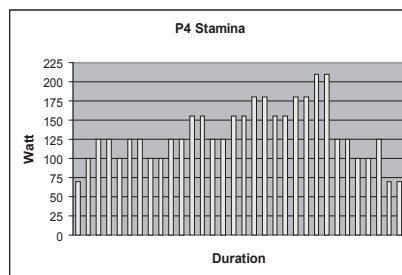


PROFIEL P3. Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 117 watt, de piek inspanning is 150 watt.

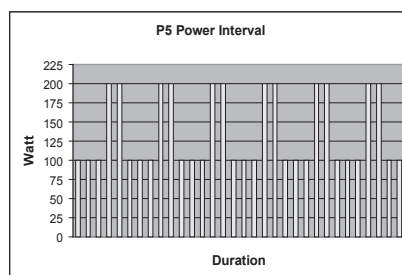


PROFIEL P4. Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken

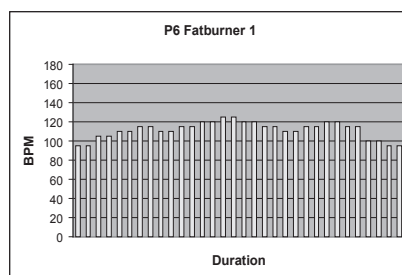
worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 133 watt, de piek inspanning is 210 watt.



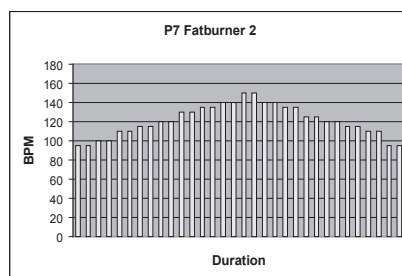
PROFIEL P5. Regelmatig intensief intervalprofiel, met duidelijk te onderscheiden piek- en basisvermogen. De standaardinstelling van het vermogen is 138 W, piekvermogen 200 W. Let op, in dit profiel kunt u apart overschakelen tussen piek- en basisweerstand.



PROFIEL P6. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 112, de piek hartslag is 125.

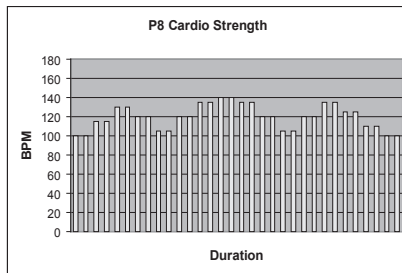


PROFIEL P7. Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 121, de piek hartslag is 150.

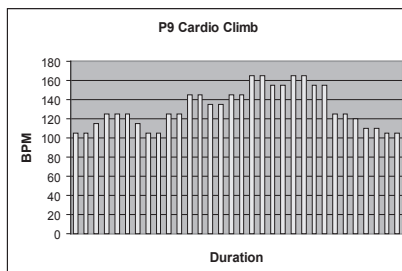


PROFIEL P8. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk

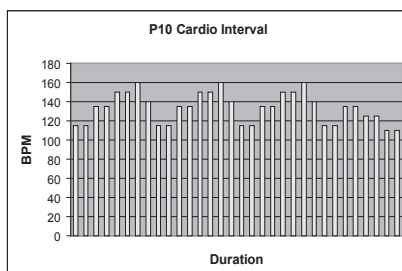
gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 120, de piek hartslag is 140.



PROFIEL P9. Bergop-hartslagprofiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 131, de piek hartslag is 170.



PROFIEL P10. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. Na de vrij lange pieken begint een gelijkmatige herstelfase. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 133, de piek hartslag is 160.



T-RIDE

T-RIDE TRAINING is een simulatie van het fietsen in een natuurlijke omgeving. Tijdens de training kunt u naaen andere versnellingschakelen met het keuzewiel en het hoogteprofiel bekijken.

1. Kies T-RIDE.
2. Kies het terrein en bevestig uw keuze.
3. Stel het beginpunt voor de sessie in met het keuzewiel.
4. Stel het eindpunt voor de sessie in met het keuzewiel.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt schakelen (versnelling 1 t/m 8) met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u het hoogteprofiel of de hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet deze worden gemeten.

6. Nadat u de route hebt afgelegd, geeft de meter een pieptoon weer en is de trainingssessie voltooid.
7. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

EIGEN TRAINING

U kunt tot 100 trainingsprogramma's maken en opslaan op de meter.

EEN PROGRAMMA OPSLAAN

1. Beëindig uw trainingssessie door op BACK/STOP te drukken.
2. Kies SAVE AND EXIT en bevestig uw keuze.
3. Voer een naam in voor de trainingssessie en bevestig deze naam met het keuzewiel.

BELANGRIJK! U kunt alleen programma's opslaan die langer dan tien minuten duren.

BELANGRIJK! Om een trainingssessie op te slaan dient u een gebruikersnaam te kiezen.

OPGESLAGEN PROGRAMMA'S GEBRUIKEN

1. Kies EIGEN TRAINING.
2. Kies een trainingssessie in de lijst.
3. Kies de gewenste methode voor de uitvoering:
 - A) Herstart = herhaal de training zoals deze is opgeslagen
 - B) Aanpassen = bewerk de duur van de opgeslagen training voordat deze in gebruik wordt genomen
 - C) Race = houd een wedstrijd tegen de opgeslagen trainingsprestatie. **BELANGRIJK!** Bij de wedstrijdfunctie kunt u alleen profielen gebruiken die zijn gemaakt in de manual functie. In dergelijke profielen wordt de weerstand weergegeven in standaard krukasmoment (Nm).
4. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
 - A) Herstart = begin de training door te gaan fietsen. Stel het inspanningsniveau voor de trainingssessie in met het keuzewiel.
 - B) Aanpassen = kies de duur van de training met de keuzewiel (SET TIME tussen 10 en 180 min.). Begin de training door te gaan fietsen. Stel het inspanningsniveau voor de trainingssessie in met het keuzewiel.
 - C) Race = kies met het keuzewiel de racemodus (tijd: de afstand die u in een bepaalde tijd kunt afleggen; of afstand: hoe snel u een bepaalde afstand kunt afleggen) en bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken. Op het display wordt een programma weergegeven dat eerder is opgeslagen. Beweeg de pedalen om met de race te beginnen. De stippellijn op het display geeft aan of u vóór of achter ligt op het schema van de meest recent opgeslagen trainingssessie met hetzelfde programma. Ook de afstand ten opzichte van de vorige opgeslagen sessie wordt weergegeven. De vorige opgeslagen trainingssessie wordt aangeduid met een lichte verticale stippellijn en uw prestatie tijdens de huidige race wordt aangeduid door een zwarte verticale

stippellijn.

5. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

CONDITIETEST

De conditietest van de monitor is een meertrapstest. Deze begint meteen lichte inspanning, maar afhankelijk van het gekozen testmodel neemt de inspanning gelijkmatig toe. De meertrapstest is een veilige en betrouwbare submaximale manier om de lichamelijke conditie te testen. De test wordt voortgezet tot de individuele streefwaarde voor de hartslag (85% van uw maximale hartslag) is bereikt. Voor de test is het gebruik van de hartslagriem vereist: tijdens de test houdt de monitor de wijzigingen in de hartslag bij en schat aan de hand daarvan uw maximale zuurstofopnamecapaciteit. De maximale zuurstofopnamecapaciteit is de beste manier om de lichamelijke conditie in te schatten. Na de test geeft de meter uiteenlopende informatie over uw conditie in de vorm van een beschrijving en een numerieke waarde (ml/kg/min).

VOORBEREIDING OP DE TEST

1. Controleer of de gegevens voor uw gebruikersnaam zijn bijgewerkt – de meter gebruikt de gegevens over de gebruiker als uitgangspunt voor de conditietest.
2. Kies FITNESS TEST.
3. Kies met het keuzewiel de conditiecategorie die het meest op u van toepassing is:
 - A) inactief = beoefent geen lichaamsbeweging, zwakke conditie
 - B) actief = doet aan lichaamsbeweging, gemiddelde of goede conditie
 - C) athletisch = doet actief aan lichaamsbeweging, goede of uitstekende conditie
4. Op het display komt het testmodel dat correspondeert met de respectieve conditiecategorie.
 - A) Tid/Stap = duur van de vermogenstrappen tijdens de test
 - B) Stappen = vermogen van de trap (in Watt); de test bestaat uit meerdere trappen
 - C) Eerste fase = inspanningstrap waarmee de test begint
5. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
6. Indien nodig kunt u de streefwaarde voor uw hartslag aanpassen met het keuzewiel. Bevestig uw instellingen met het keuzewiel.
7. Het display geeft aan dat u kunt stoppen met de test zodra u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt. Start de test door het keuzewiel in te drukken.

UITVOERING VAN DE TEST

1. Op het display komt het gekozen trappenmodel van de test. Begin de test door te gaan fietsen. De curve van uw hartslag wordt in het rood op het display afgebeeld en wordt tijdens de test steeds bijgewerkt. De streefwaarde voor de hartslag is een rode stippellijn.
2. Wanneer uw hartslagniveau de streefwaarde bereikt, geeft de monitor een geluidssignaal en een melding op het display. Wij bevelen u aan om de test nu te stoppen,

maar als uw conditie voldoende goed is, kunt u ook doorgaan met de test. Als de streefwaarde voor uw hartslag correct is ingesteld (d.w.z. dat u precies genoeg heeft vastgesteld wat uw maximale hartslag is), levert doorgaan met de test echter geen verbetering in de testnauwkeurigheid op. Als u uw maximale hartslag te hoog inschat, wordt ook uw conditie te hoog geschat. Op dezelfde manier wordt uw conditie te laag geschat als u uw maximale hartslag te laag inschat.

3. Om de test te stoppen als u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt, drukt u op de knop BACK/STOP of stopt u met het bewegen van de pedalen. De monitor toont vervolgens het testresultaat:

- A) aërobische conditie = schatting van uw conditieniveau in het inspanningsgebied dat u meestal gebruikt en dat het best weergeeft hoe goed uw lichamelijke conditie is.
- B) MET-waarde = getal dat het aantal veelvouden aangeeft waarmee de zuurstofopnamecapaciteit van uw lichaamstoename ten opzichte van een volledige rusttoestand.
- C) ml/kg/min = uw zuurstofopnamecapaciteit uitgedrukt in milliliters zuurstof per minuut per kilo lichaamsgewicht.
- D) l/min = uw zuurstofopnamecapaciteit uitgedrukt in liters zuurstof per minuut. Het verschil met de voorafgaande waarde is, dat hier geen rekening wordt gehouden met uw lichaamsgewicht.
- E) Wmax = schatting van uw maximale prestatieniveau in Watt.
- F) W/kg = verhoudingsgetal van uw maximale prestatieniveau en uw gewicht.

MANNEN / MAXIMALE ZUURSTOFOPNAMEVERMOGEN (VO2MAX)							
1 = ZEER SLECHT, 7 = UITSTEKEND							
LEEFT.	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

**VROUWEN / MAXIMALE
ZUURSTOFOPNAMEVERMOGEN (VO2MAX)
1 = ZEER SLECHT, 7 = UITSTEKEND**

LEEFT.	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

ONDERHOUD

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

De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met een car-wax of teflonolie. Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of te demonteren!

Het elektromagnetisch weerstandssysteem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietsergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

GEBRUIKSSORINGEN

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

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

VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

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

Ga achter het apparaat staan. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun. Kantel het apparaat zo dat het op de transportwielletjes komt te staan. Rij het apparaat op de transportwielletjes naar de andere plek. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tevens vloer materialen zoals parketvloeren enz.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte 95 cm
Breedte 62 cm
Hoogte 135 cm
Gewicht 38 kg

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

Dit product voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm HA, EN-957, deel 1 en 5).

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

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

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!