

# Platinum<sup>®</sup> PRO

## UPRIGHT BIKE

BRUGSANVISNING.....03-24

KÄYTTÖOHJE.....25 - 48



[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

*It's easy to feel good!*



## Sikkerhedsinstruktioner

Læs denne vejledning grundigt igennem, inden du samler, bruger eller servicerer dit fitnessudstyr. Opbevar venligst guiden et sikkert sted; det vil give dig nu og i fremtiden de oplysninger, du har brug for for at bruge og vedligeholde dit udstyr. Følg altid disse instruktioner omhyggeligt.

### Bemærk om dit helbred

- Inden du begynder at træne, skal du kontakte en læge for at kontrollere din helbredstilstand.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, mens du træner, skal du stoppe din træning med det samme og konsultere en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastninger skal du begynde hver træning med at varme op og afslutte den med at køle ned (langsomt træde i pedalerne ved lav modstand). Glem ikke at strække i slutningen af træningen.

### Bemærk om træningsmiljøet

- Udstyret må ikke bruges udendørs.
- Anbring udstyret på en fast, plan overflade. Placer udstyret på en beskyttende base for at undgå skader på gulvet under udstyret.

- Sørg for, at træningsmiljøet har tilstrækkelig ventilation. For at undgå at blive forkølet, må du ikke træne på et trækfuldt sted.
- Under træning tåler udstyret et miljø, der måler +10°C til +35°C. Udstyret kan opbevares i temperaturer mellem -15°C og +40°C. Luftfugtigheden i trænings- eller opbevaringsmiljøet må aldrig overstige 90 %.

### **Bemærk om udstyret**

- Hvis børn må bruge udstyret, skal de overvåges og undervises i at bruge udstyret korrekt under hensyntagen til barnets fysiske og mentale udvikling og deres personlighed.
- Før du begynder at bruge udstyret, skal du sikre dig, at det fungerer korrekt på alle måder. Brug ikke defekt udstyr.
- Tryk på tasterne med spidsen af fingeren; dine negle kan beskadige nøglemembranen.
- Læn dig aldrig på interfacet.
- Fjern aldrig sidedækslerne. Træd ikke på rammen.
- Kun én person må bruge udstyret ad gangen.
- Hold styret til støtte, når du stiger på eller af udstyret.
- Bær passende tøj og sko, når du træner.
- Beskyt måleren mod sollys og tør altid overfladen af måleren, hvis der er sveddråber på den.
- Yderligere information om garantibetingelser kan findes i garantihæftet, der følger med produktet.
- Bemærk venligst, at garantien ikke dækker skader på grund af forsendelse eller forsømmelighed af justeringer eller vedligeholdelsesinstruktioner beskrevet i denne manual.
- Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer over 150 kg.
- Forsøg ikke anden service eller justeringer end dem, der er beskrevet i denne vejledning. Alt andet skal overlades til en person, der er fortrolig med vedligeholdelse af elektromekanisk udstyr og er autoriseret i henhold til lovene i

- det pågældende land til at udføre vedligeholdelses- og reparationsarbejde.
- Tab eller indsæt aldrig nogen genstand i nogen åbninger.
- Må ikke bruges udendørs.
- Brug ikke for stort tryk på kontroltasterne på konsollen. De er præcist indstillet til at fungere korrekt med lillefingertryk. At skubbe hårdere vil ikke få enheden til at gå hurtigere eller langsommere. Hvis du føler, at knapperne ikke fungerer korrekt ved normalt tryk, skal du kontakte din forhandler.

### **Elektrisk sikkerhed**

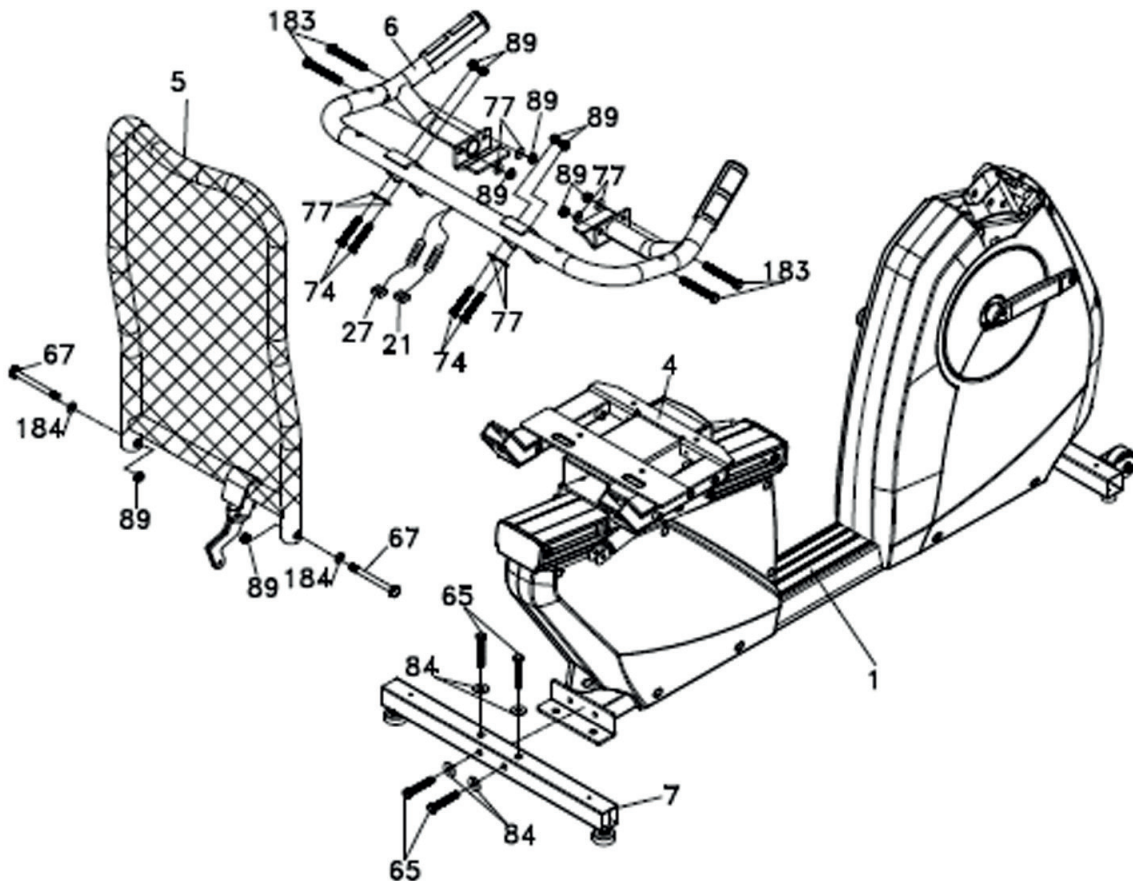
- Før brug skal du altid kontrollere, at netspændingen er den samme som spændingen på udstyrets typeskilt.
- Brug ikke et forlænger-kabel.
- Hold netkablet væk fra varme, olie og skarpe kanter.
- Du må ikke ændre eller modificere netkablet eller netstikket.
- Brug ikke udstyret, hvis netkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis netkablet eller netstikket er beskadiget eller defekt.
- Rul altid netkablet helt ud.
- Før ikke netledningen under udstyret. Før ikke netledningen under et tæppe. Anbring ikke genstande på netkablet.
- Sørg for, at netledningen ikke hænger ud over kanten af et bord. Sørg for, at netkablet ikke kan komme i klemme ved et uheld eller falde over det.
- Efterlad ikke udstyret uden opsyn, når netstikket er sat i stikkontakten.
- Træk ikke i netledningen for at tage netstikket ud af stikkontakten.
- Tag netstikket ud af stikkontakten, når udstyret ikke er i brug, før montering eller adskillelse og før rengøring og vedligeholdelse.

# Montage

## Trin 1:

### Bageste støtterørssamling

1. Monter det bagerste støtterør (5) på hovedrammen (1) med fire  $3/8" \times 2"$  sekskantbolte (50) og fire  $3/8" \times 25$  mm flade skiver (71).



⊙ #184. 10X14X3T Plastic Washer - 2PCS

⊙ #84.  $3/8" \times 25\text{mm} \times 2\text{T}$  Flat Washer - 4PCS

⊙ #77.  $3/8" \times 19\text{mm} \times 1.5\text{T}$  Flat Washer - 8PCS

⊠ #89.  $3/8"$  Nyloc Nut - 10PCS

⊠ #74.  $3/8" \times 2"$  Hex Head bolt - 4PCS

⊠ #65.  $3/8" \times 2-1/4"$  Hex Head bolt - 4PCS

⊠ #183.  $3/8" \times 3"$  Hex Head bolt - 4PCS

⊠ #67.  $3/8" \times 4"$  Hex Head Bolt - 2PCS


**Trin 2:**

**Forreste opretstående rørsamling**


1. Riv computerkablet (29) ud, og sno det gennem det opretstående rørdæksel (38) og det opretstående rør (2), indtil kabelstikket kommer ud af den øverste åbning af det opretstående rør. Skub plastikdækslet (38) på det opretstående rør, og sørg for den korrekte orientering af dækslet.

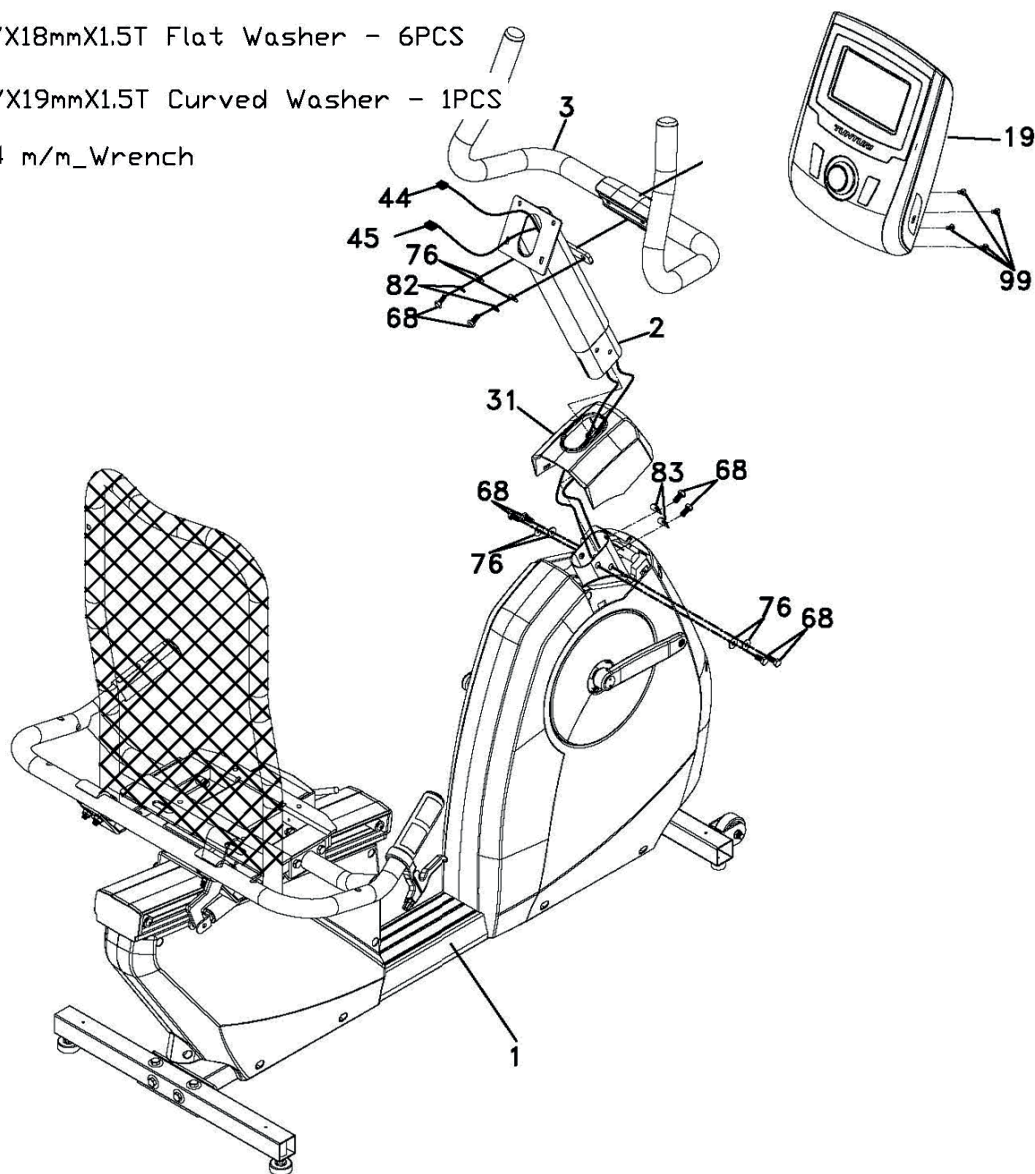
2. Installer det opretstående rør (2) på hoveddrammen (1) med syv 5/16" x 5/8" sekskantbolte (51), seks 5/16" x 18 mm flade skiver (72) på sideskruerne og en 5/16" x 19 mm buet skive (99) på den forreste skrue.

 #51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 7PCS

 #72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS

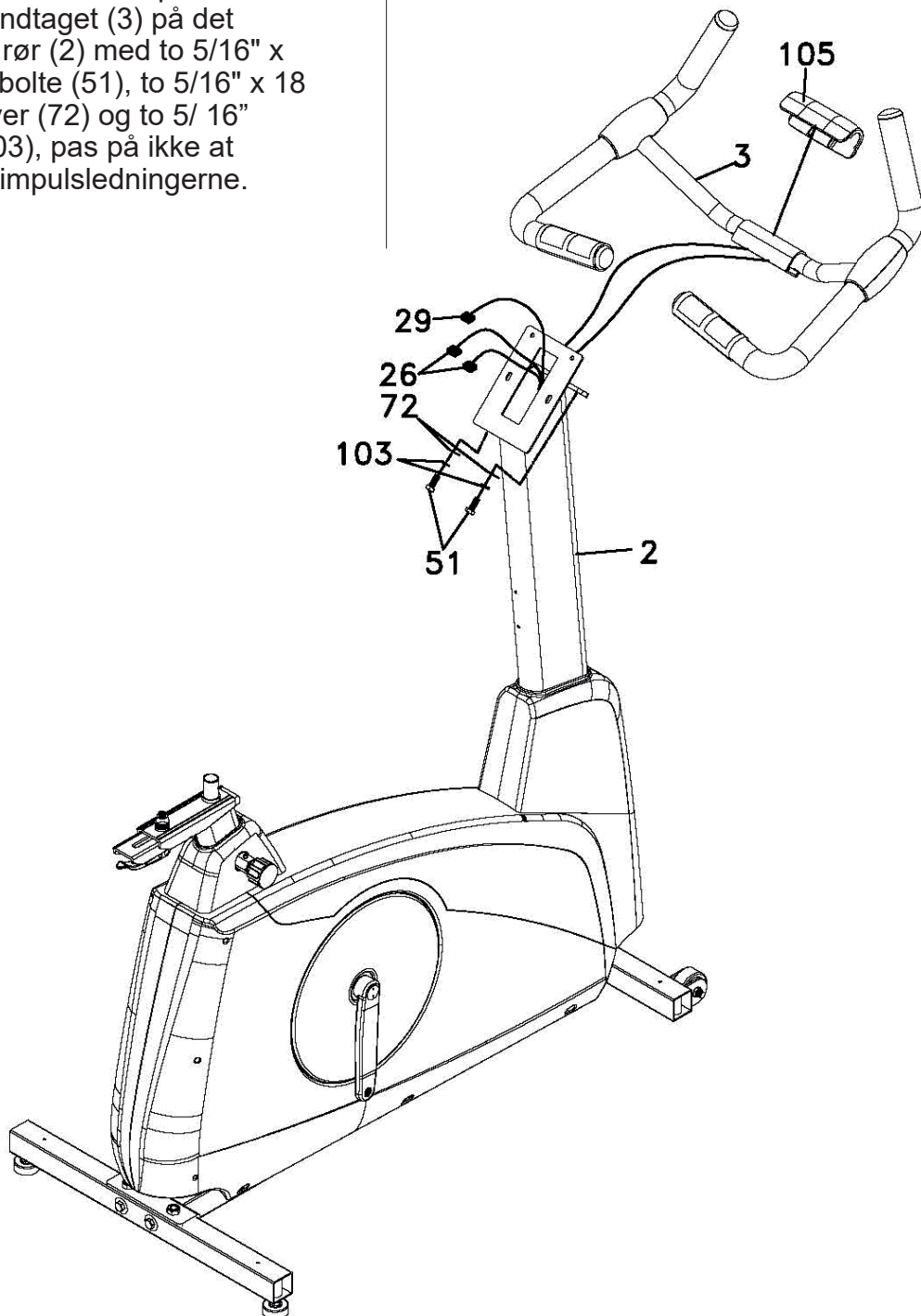
 #99. 5/16"X19mmX1.5T Curved Washer - 1PCS

 #100. 12/14 m/m\_Wrench



**Trin 3:****Styret**

1. Før de to håndimpulsledninger (26) ind i hullet i styrets monteringsplade og ud gennem hullet i konsolpladen.
2. Installer håndtaget (3) på det opretstående rør (2) med to 5/16" x 5/8" sekskantbolte (51), to 5/16" x 18 mm flade skiver (72) og to 5/16" Splitskiver (103), pas på ikke at klemme håndimpulsledningerne.



 #51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 2PCS

 #72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 2PCS

 #100. 12/14m/m\_Wrench

 #103. 5/16"X1.5T Split Washer - 2PCS

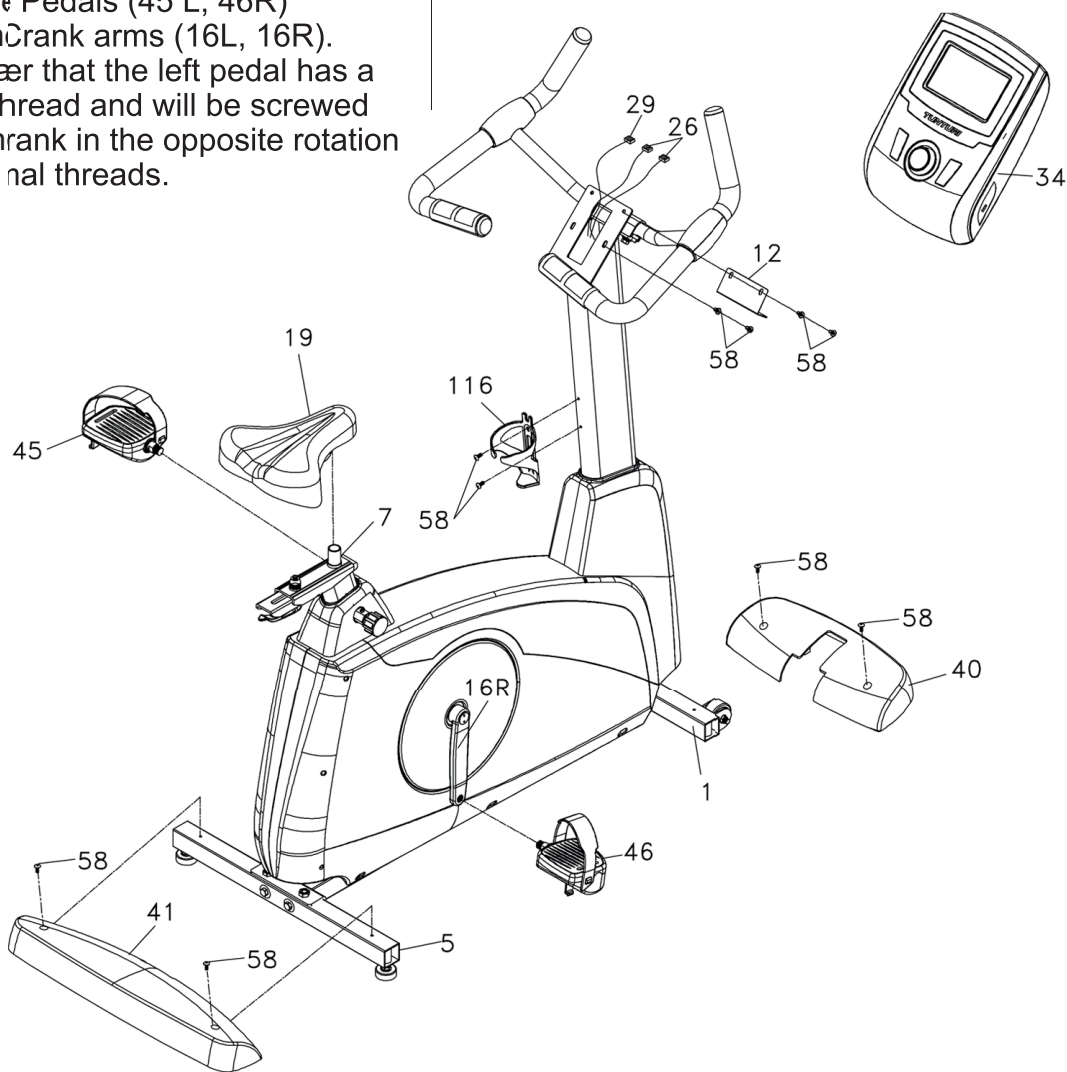
**Trin 4:**

**Konsol, sæde, pedaler og hovedhusdæksler**

1. Indsæt computerkablet (29) og to håndimpulskabler (26) i stikkene på bagsiden af konsollen (34). Installer konsollen (34) på det opretstående rør i bunden med to M5x12mm Phillips-hovedskruer (58). Fastgør derefter konsollen (34) med fikseringspladen (12) på det opretstående rør på toppen med to M5x12mm Phillips-hovedskruer (58).
2. Installer det forreste foddæksel (40) og det bagerste foddæksel (41) på hoveddrummen (1) med to M5x12mm Phillips-hovedskruer (58).
3. Installer pedalerne (45 L, 46R) på krankarmene (16L, 16R). Den venstre pedal har en skrue i hovedet og vil skrues ind i krankarmen i den modsatte retning.

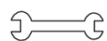
Der er et "L" stempet i enden af den gevindskårne stolpe på venstre pedal og et "R" i højre. Sørg for at spænde pedalerne så meget som du overhovedet kan. Det kan være nødvendigt at spænde pedalerne igen, hvis du mærker et dunk, mens du træder i pedalerne på cyklen. En støj eller fornemmelse som en dunken eller et klik skyldes normalt, at pedalerne er for løse.

4. Installer sædets gliderør (7) på sporet oven på sæderøret med sædets vende fremad. Monter sædet (19) på sadelpinden.
5. Installer flaskeholderen (116) på det opretstående rør med to M5x12mm Phillips-hovedskruer (58).



 #58. M5X12mm Phillips Head Screw - 10pcs

 #93. Phillips Head Screw Driver

 #117. 13/15m/m\_Wrench



## brugergrænseflade



### Jog hjul og knapper

#### A Back, Stop button:

- Move back to previous window
- Stop the active training

#### B Main menu:

- Den vil gå tilbage til hovedmenuen eller hurtig start, hvis du trykker på hovedmenuknappen.
- Under træning: pause, hvis du trykker på denne knap

#### C Bruger/Indstillinger:

- Tryk på denne knap for at gå ind i bruger-/indstillingstilstandsskærmen
- Denne knap er ikke til nogen nytte under træning

#### D Jog-hjul:

#### Drejefunktion

- Vælg træningstilstand i hovedmenuen
- Valg af bruger/indstillingstilstand
- Vælg arbejds punkt på indstillingen screen
- Forøg eller formindsk indstillingsværdien
- Justering af målværdi (høj/lav) under træning
- Skift op eller ned under T-Ride™ eller T-vejtræning

#### Vandret

Drej med uret for at vælge mulighed mod højre; mod uret for venstre

#### Lodret

Drej med uret for at skifte op; mod uret for at skifte ned



#### Pressefunktioner:

- Bekræftelse af sportstilstand
- Valgbekræftelse under Bruger/Indstillingstilstand
- Bekræftelse af arbejds punkt på indstillingsskærmen
- Bekræftelse af indstillingsværdi
- Skærmskifte mellem bpm ↔ Nm eller bpm ↔ W under træning
- Skærmskifte mellem bpm ↔ m eller bpm ↔ ft under T-Ride™
- Skærmskifte mellem Video ↔ Profil under T-Road
- Skift til næste vejledningstilstand under T-Trainer™
- Valgbekræftelse under Musiktilstandsskærmen

#### USB port

Usb port kan bruges til:

- Serviceformål såsom softwareopdatering.

**Bemærk! Formatet bør ikke være NTFS**

## Startskærm

Når brugergrænsefladen startes, vil den vise indlæsningsskærmen som vist nedenfor.



Efter et par sekunder ændres dette skærbillede til Datalæsning i gang. Vist nedenfor.



Efter indlæsning af applikationen vil brugergrænsefladen vise hovedmenuskærmen.



Trainer er nu klar til at starte din træningsprogrammering ved blot at vælge hurtig start og begynde.

## Programs



### Quick start

- Drej jog-hjulet, og vælg "Hurtig start"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå hurtigt ind i træningsskærmen

### Workout screen



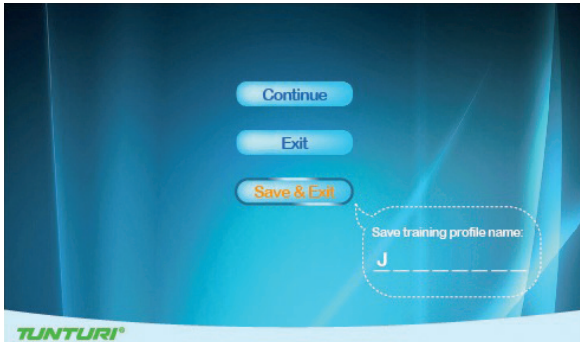
X-aksen angiver tiden i minutter mellem 0~30. Den opdateres en gang hvert 15. minut under træning

- Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem Nm↔ bpm.
- Søjlediagrammet angiver momentværdi Nm. Drej jog-hjulet for at justere Nm-værdien.
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som træningstiden øges. Træningsskærmen kunne højst vise 5-timers data.
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned.

## Afslut træning

Træningsafslutningsskærmen dukker op, når der trykkes på Tilbage/stop eller Hovedmenu, eller når den hvide priklinje når målværdien.

### Trænings slutskærm



Blive ved:  
Vælg "Fortsæt" for at vende tilbage til træningsskærmen

Afslut:  
Vælg "Afslut" for at afslutte til sidste sessionsskærm.

Gem og afslut:  
Vælg "Save&Exit" og indtast et filnavn nederst på skærmen: brug jog-hjulet til at vælge A~Z eller 0~9, gem alle træningsdata og navngiv filen til en ny træningstilstand.

Vis træningsdataene på skærbilledet Sidste session.

### Træningsdataskærm

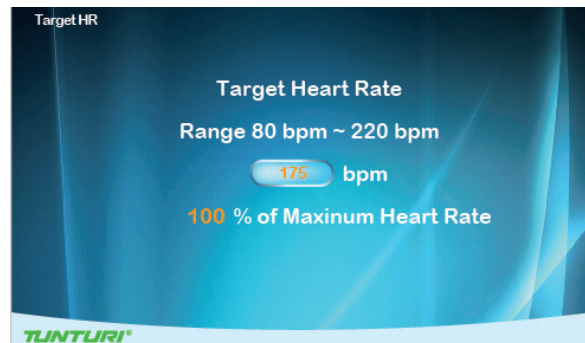


Tryk på jog-hjulet for at vende tilbage til hovedmenuen.



## Target heart rate

- Drej jog-hjulet, og vælg "Mål HR"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (1)

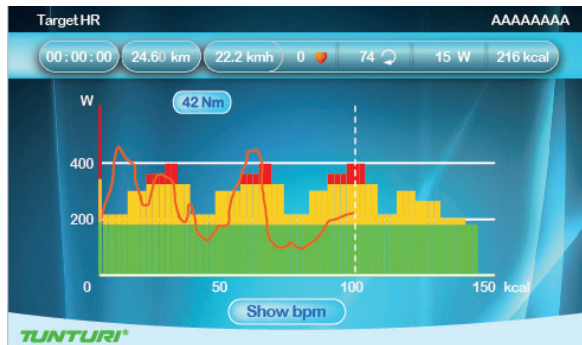


- Drej jog-hjulet for at justere målpuls værdien.  
(Procentdelen varierer med bpm-værdien)
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingsskærmen (2)



- Drej jog-hjulet for at vælge element
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsskærmen.

**Workout screen**



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand i Indstil-skærmen:

Energienhed: kcal  
 Tidsenhed: min  
 Afstandsenhed: km i metrisk mile i Imperial

- Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem W ↔ bpm
- Søjlediagrammet angiver målpulsværdien bpm. Drej jog-hjulet for at justere målpulsværdien.
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie/tid/distance øges.
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned.
- Den blå kurve viser den aktuelle Watt-værdi.
- Konsolprogrammering: Hjælp brugeren med at nå målet i henhold til dens målpulsinput under træning. Når den faktiske puls er højere end målværdien, vil systemet reducere Watt-værdien; mens den øger Watt-værdien, når den faktiske puls er under målværdien.
- En meddelelse om "Ingen puls" vises, hvis brugerens puls ikke registreres under træning.

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



**Manual**

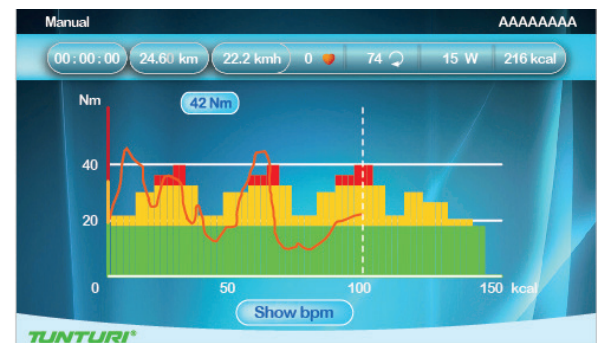
- Drej jog-hjulet, og vælg "Brugervejledning"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

**Setting screen (1)**



- Drej jog-hjulet for at vælge element
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsskærmen.

**Workout screen**



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand i Indstil-skærmen.

Energienhed: kcal  
 Tidsenhed: min  
 Afstandsenhed: km in metric mile in Imperial

- Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte mellem Y-aksen
- Nm ↔ bpm

- Søjlediagrammet angiver moment Nm værdi. Drej jog-hjulet for at justere Nm-værdien.
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie/tid/distance øges.
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



### Watt Constant

- Drej jog-hjulet, og vælg "Watt konstant"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

#### Setting screen (1)



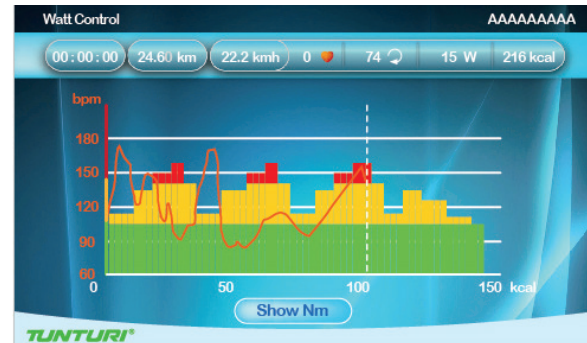
- Drej jog-hjulet for at justere mål-Watt-værdien.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (2)

#### Setting screen (2)



- Drej jog-hjulet for at vælge element
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningskærmen

#### Workout screen



X-aksenheden vises i henhold til valget af Energi/Tid/Afstand i Indstil-skærmen.

Energienhed: kcal  
Tidsenhed: min  
Afstandsenhed: km in metric  
mile in Imperial

- Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem Nm ↔ bpm
- Søjlediagrammet angiver Watt-værdien. Drej jog-hjulet for at justere Watt-værdien
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som kalorie/tid/distance øges
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned
- Konsolprogrammering: Hjælp brugeren med at nå målet i henhold til dens mål-watt-værdiinput under træning. Når den faktiske Watt-værdi > målværdi, vil systemet reducere Watt-værdien; mens øger Watt-værdien, når faktisk Watt-rate < målværdi.

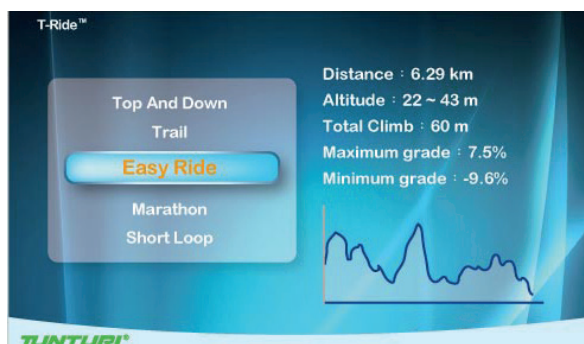
For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



## T-Ride

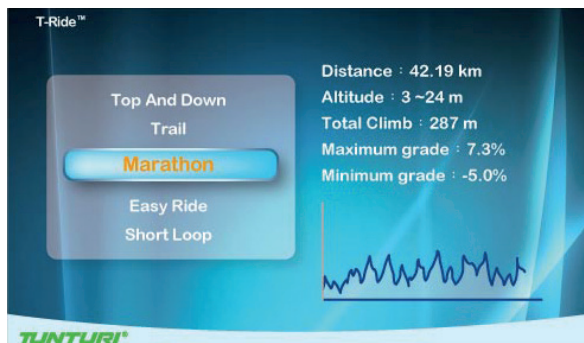
- Drej jog-hjulet, og vælg "T-tur"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

### Setting screen (1)

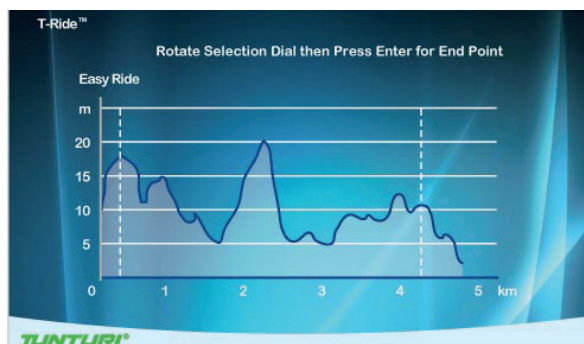


- Drej jog-hjulet for at vælge mellem: Top and Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (2)

### Setting screen (2)



- Indstil startpunktet for træning: drej jog-hjul-knappen for at justere den venstre hvide priklinje, tryk på jog-hjul-knappen for at bekræfte.



- Indstil slutpunktet for træning: drej jog-hjul-knappen for at justere den højre hvide priklinje, tryk på jog-hjul-knappen for at bekræfte, og gå ind på træningsskærmen.

### Workout screen



X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mile i Imperial

- Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem m ↔ bpm i metrisk, ft ↔ bpm i imperial
  - Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som afstanden øges
  - Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned
  - Til højre på skærmen er gearskiftet fra 1~8,
- Drej jog-hjulet for at skifte
- Det hvide ikon + 0° nederst til venstre på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med ændringen af profilens hældningsniveau.
  - Skærmbilledet Sidste session viser træningsdata. Tryk på jog-hjulet for at vende tilbage til hovedmenuen

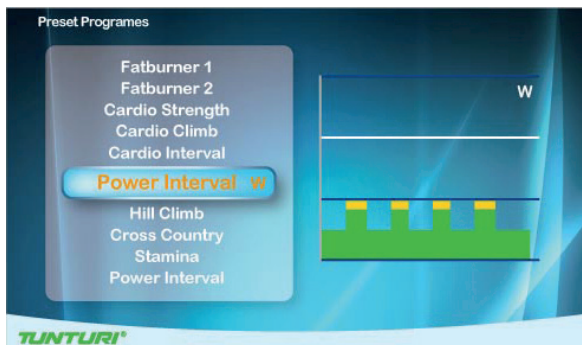
For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"



### Preset Programs

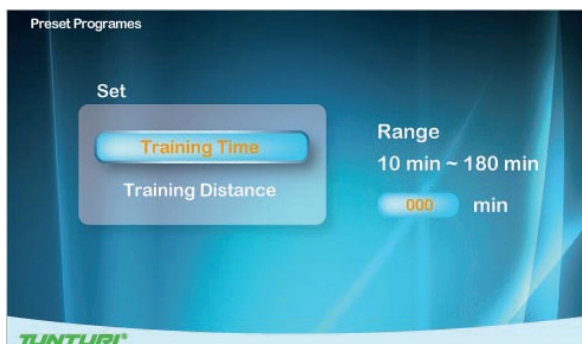
- Drej jog-hjulet, og vælg "Forudindstillede programmer"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

## Setting screen (1)



- Drej jog-hjulet for at vælge mellem:
- Watt kontrol: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Udholdenhed - Power Interval elementer og, Puls kontrol: Fedtforbrænder 1 - Fedtforbrænder 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillings-skærmen (2)

## Setting screen (2)



- Drej jog-hjulet for at vælge element
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og fortsæt rækkeviddeindstillingen til højre.
- Drej jog-hjulet for at ændre indstillingsområder
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind på trænings-skærmen

## Træningsskærm (Watt kontrol)



X-aksenheden vises i henhold til valget af Tid/Afstand i Indstillingsskærmen:

Tidsenhed: min  
 Afstandsenhed: km in metric  
 mile in Imperial

- Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem W ↔ bpm
- Søjlediagrammet angiver standardmålværdien for Watt for profilen. Drej jog-hjulet for at justere procentdelen af Profile Watt-værdien til højre for den hvide priklinje
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som tiden/afstanden øges
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned
- Konsolprogrammering er det samme som Watt Constant mode

## Workout (Heart Rate Control)



The X-axis unit is shown according to the selection of Time/Distance in Set screen:

Tidsenhed: min  
 Afstandsenhed: km in metric  
 mile in Imperial

- Under træning skal du trykke på jog-hjulet for at skifte Y-aksen mellem W ↔ bpm
- Søjlediagrammet angiver standardmålværdien for Watt for profilen. Drej jog-hjulet for at justere procentdelen af Profile Watt-værdien til højre for den hvide priklinje
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som tiden/afstanden øges

- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned
- Den blå kurve viser den aktuelle Watt-værdi
- Konsolprogrammering er det samme som Target HR-tilstand

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

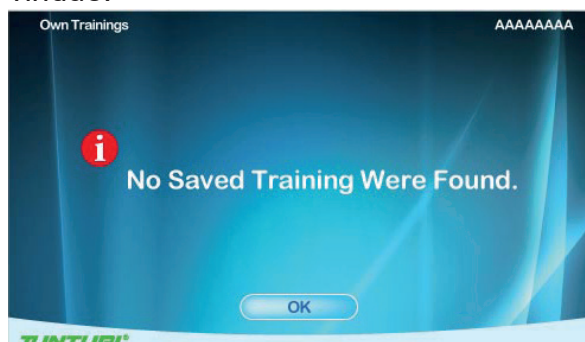


### Egne træninger

- Drej jog-hjulet, og vælg "Forudindstillede programmer"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

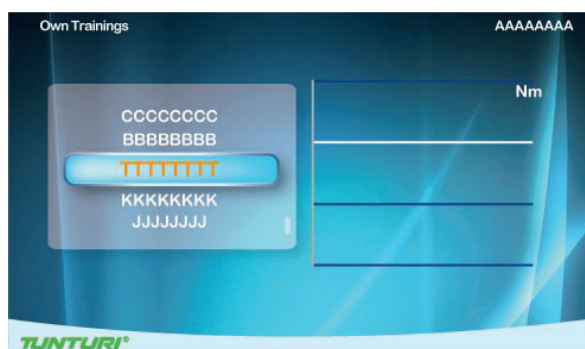


Når der ikke findes nogen gemte træninger, vises nedenstående vindue.



- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

### Setting screen (1)

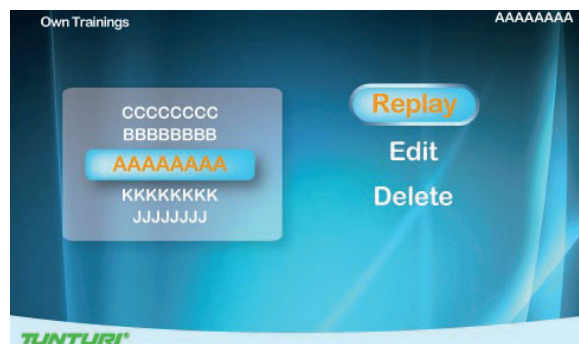


Indstillingskærm (1) er til brugerens gemte elementer og træningsregistreringer.

De vises i højre og venstre skærm.

- Drej jog-hjulet for at vælge element
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og åbne valgvinduet.

### Selection window



- Drej jog-hjulet og vælg element Vælg "Afspil igen"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte. Gå ind på træningsskærmen og fortsæt med den forrige træning
- Vælg "Rediger"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte
- Indtast og rediger områdeindstillingen
- Tryk på jog-hjul-knappen for at bekræfte og for at åbne træningsskærmen Vælg "Slet"
- Drej jog-hjulet for at vælge element
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og åbne valgvinduet.
- Vælg Ja for at slette den valgte fil, vælg nej ikke slet den valgte fil.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte.

Træningsskærm:

Træningsskærmen afhænger af den træningstilstand, du er i.

Nm manuel tilstand

Det er det samme som manuel tilstand Watt konstant tilstand

Det er det samme som forudindstillede programmers Watt-tilstand

Mål HR-tilstand

Det er det samme som forudindstillede programmers hjertefrekvenstilstand



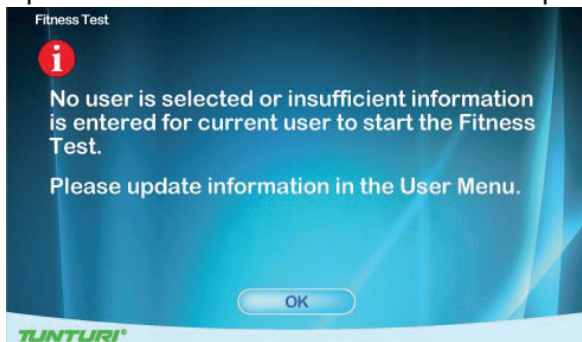


## Fitness test

- Drej jog-hjulet, og vælg "Fitness test"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

### NOTE

Brugergrænsefladen har brug for brugerens data for at behandle fitness testen, hvis ingen tilgængelige brugerdata kan fitness testen ikke starte op. Nedenstående besked vil dukke op.



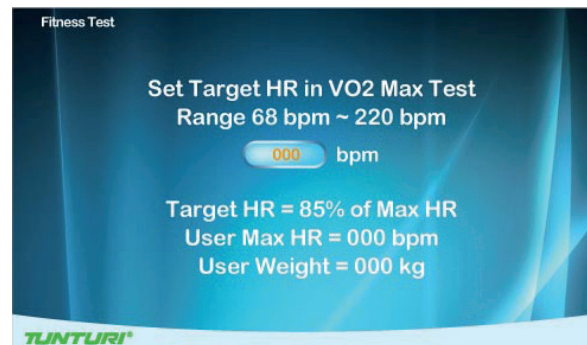
- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

## Setting screen (1)



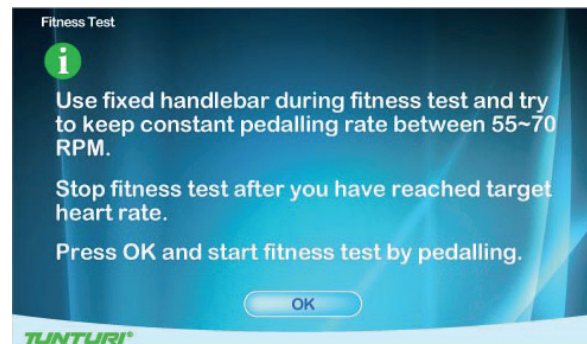
- Drej jog-hjulet for at vælge element (Inaktiv / Aktiv / Atletisk tilstand)
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og åbne indstillingskærmen (2)

## Setting screen (2)



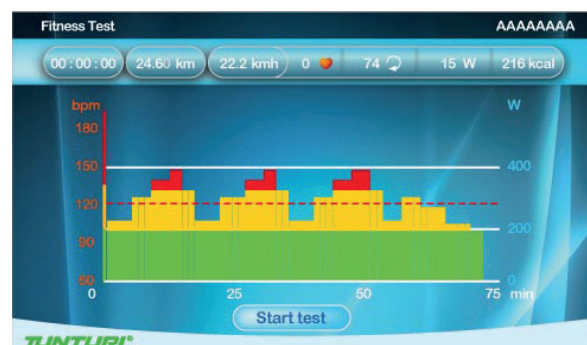
- Drej jog-hjulet til at indstille brugerens målpuls inden for Vo2 Max-værdi. (Området er mellem 68~220bpm.) standard: 85% af Max HR og viser brugerens Max HR (bpm) og vægt (kg)
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne informationsvinduet

## Information window



- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og for at åbne træningsskærmen.

## Workout screen



- X-aksenheden er min
- Y-aksenheden er bpm
- Søjlediagrammet angiver Watt-værdien af profilen.
- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som tiden øges, træningstiden er højst 5 timer derefter træningsskærmen

- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned
- Den vandrette røde priklinje viser brugerens målværdi for høre frekvens

**Skærmen viser "Test mislykkedes! hvis:**

- Træningstiden er for kort
- RPM-værdien er for lav
- HR-målet er ikke nået
- HR er mindre end 110 slag/min

**"Ingen puls registreret" hvis:**

- Den registrerer ikke brugerens puls

Tryk på Tilbage/stop eller Hovedmenu-knappen for at forlade trænings-skærmen

**"Mål for HR nået! Stop testen eller fortsæt"**

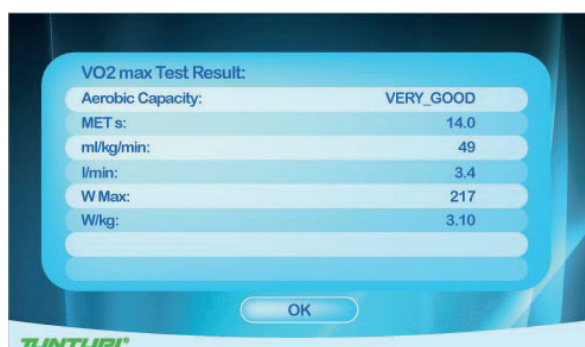
- Brugeren har nået målet.
- Tryk på jog-hjulet for at afslutte testen og vise træningsdataskærmen

**Workout data screen**



- Tryk på jog-hjulet for at gå til VO2 Max-testresultatskærmen

**VO2 Max test result screen**



- Tryk på jog-hjulet for at gå tilbage til hovedmenuen

**For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"**

**VO2 Max testresultattabel.**

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	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

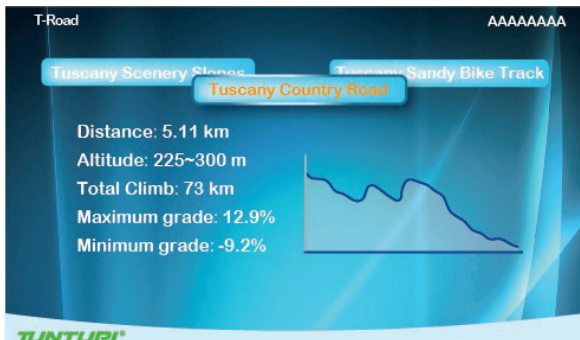
WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	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



## T-Road

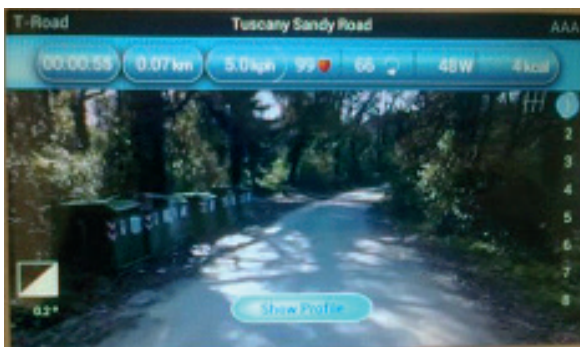
- Drej jog-hjulet, og vælg "T-træner"
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i indstillingskærmen (1).

### Setting screen (1)

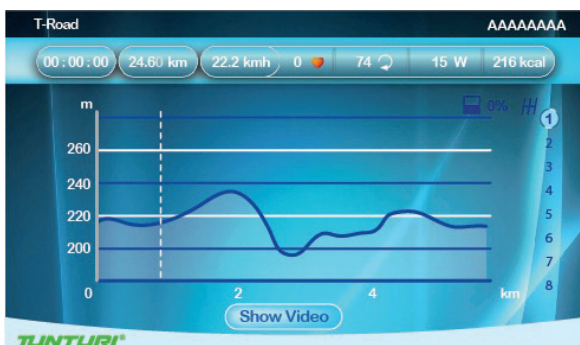


Der er 3 valgbare numre tilgængelige. At vide: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Drej jog-hjulet og vælg din træningsbane
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå ind i træningsvideoskærmen.



Tryk på jog-hjulet under træning for at skifte mellem video- og profilskeerm



- X-aksen vises som afstandsenhed, km i metrisk og mile i Imperial
- Y-aksenheden er m i metrisk og ft i Imperial
- Tryk på Jog-hjulet under træning for at skifte mellem Video ↔ Profile-skærmen

### På profilskeerm:

- Den hvide priklinje viser den aktuelle position, som bevæger sig mod højre, efterhånden som træningstiden øges.
- Den orange kurve viser brugerens faktiske puls, som varierer efterhånden som pulsfrekvensen går op og ned

### På videoskeerm:

- Til højre på skærmen er gearskiftet fra 1~8, brug jog-hjulet til at skifte. Det hvide ikon + 0° nederst til
- venstre på skærmen viser hældningsniveauet, og det varierer med ændringen af profilens hældningsniveau.
- Tryk på Tilbage/stop, Hovedmenu eller den hvide priklinje når målværdien kan forlade træningsskærmen

For at stoppe din træning se: "Afslut din træning"

## Brugerindstillinger

Tryk på knappen "Bruger/Indstillinger" for at komme ind i hovedmenuen Bruger/Indstillinger.

- Brug jog-hjulet til at vælge et af de seks tilgængelige elementer.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte for at gå ind i indstillingskærmen for det valgte element



## Brugerlog

Ved at vælge "Brugerlog" kan du: se træningsdata for den valgte bruger. Du kan se enten de seneste træningssessionsdata eller en oversigt over alle brugers sessioner.



Forlad træningsdataene ved at trykke på BACK/STOP.

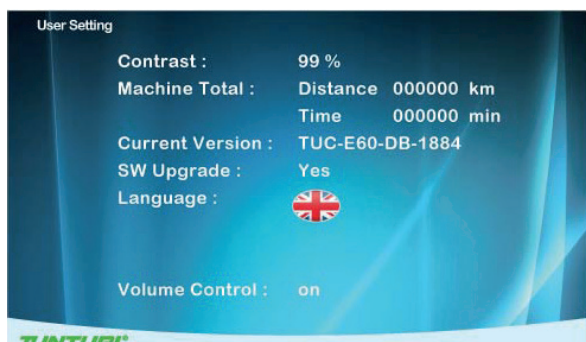


## Bruger indstilling

Ved at vælge "Brugerindstilling" kan du:

- Juster lysstyrken (standard=50 %)
- Kontroller maskinens samlede kilometertal.
- Kontroller den samlede brugte tid for maskinen.
- Kontroller standard firmware- og softwareversionen af konsollen
- Skift sprog
- Vælg knap biplyd til (ja) eller fra (NEJ)

### User setting window.



## Sådan ændres indstillinger

- Drej jog-hjulet for at vælge et udskifteligt element.
- Tryk på jog-hjulet for at åbne det valgte element i højre side af skærmen til redigering.
- Drej jog-hjulet for at ændre den valgte værdi.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte ændringen.
- Drej jog-hjulet for at vælge næste punkt, eller brug Tilbage/Stop-knappen for at gå tilbage til indstillingsmenuen.



## Rediger bruger

Ved at vælge Rediger bruger kan du: Rediger:

### Brugernavn:

- Drej jog-hjulet og vælg "Navn"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Navn"
- Drej jog-hjulet for at vælge bogstav
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte
- Drej jog-hjulet for at vælge næste bogstav
- Når navnet er redigeret korrekt, skal du vælge "√" for at bekræfte navnet og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Units, Display

- Drej jog-hjulet og vælg "Enheder"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Units"
- Drej jog-hjulet for at vælge
- Metrisk: vis enheder i km/kph/kcal
- Imperial: vis enheder i mile/mpg/kcal
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Display

- Drej jog-hjulet og vælg "Vis"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Display"
- Drej jog-hjulet for at vælge
- Tæl op: forudindstillet tid/distance vil tælle op
- Nedtælling: forudindstillet tid/afstand tæller ned.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

### Køn

- Drej jog-hjulet og vælg "Køn"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Køn"-redigering
- Drej jog-hjulet for at vælge Mand/ Kvinde
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

**Alder**

- Drej jog-hjulet og vælg "Alder"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Alder"-
- Drej joghjulet for at ændre alder
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

**Højde**

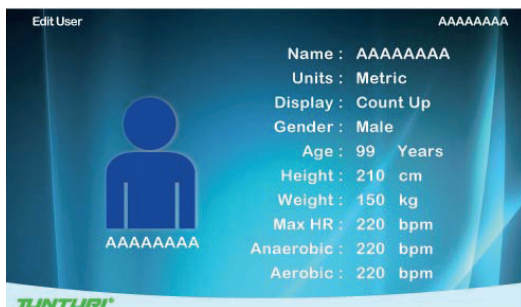
- Drej jog-hjulet og vælg "Højde"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Højde"
- Drej jog-hjulet for at ændre Højde I cm, når enheder er i metrisk I ft/tommer når enheder i Imperial.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger

**Vægt**

- Drej jog-hjulet og vælg "Vægt"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Vægt"-
- Drej jog-hjulet for at ændre vægt I kg, når enheder er i metrisk I lbs når enheder i Imperial.
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

**Max HR**

- Drej jog-hjulet og vælg "Max HR"
- Tryk på jog-hjulet for at åbne "Max HR"-redigering
- Drej jog-hjulet for at ændre standard max HR-forudindstilling som:  
når valgt Mand : 220-alder når valgt kvinde : 226-alder
- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte og gå tilbage til Rediger brugermenu

**Slet bruger:**

By selecting the "Delete User" you can:  
Delete a user and all its data.

- Drej jog-hjulet, og vælg den bruger, du vil slette
- Tryk på jog-hjulet for at slette den valgte bruger og gå tilbage til indstillingsmenuen.

**Brugeren vil blive slettet uden yderligere opfordring****Skift bruger**

Ved at vælge "Skift bruger" kan du:

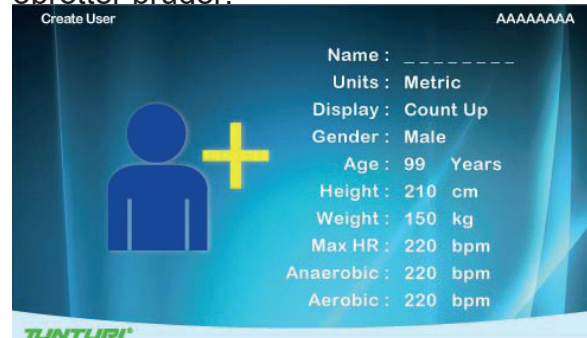
Vælge en anden forudindstillet brugerprofil, og vælg den bruger, du vil aktivere

- Tryk på jog-hjulet for at bekræfte den valgte bruger og gå tilbage til indstillingsmenuen.

**Opret bruger**

Ved at vælge "Opret bruger" kan du

oprette en ny brugerprofil. Der kan maksimalt installeres 8 brugere. Se Rediger bruger om, hvordan du opretter bruger.



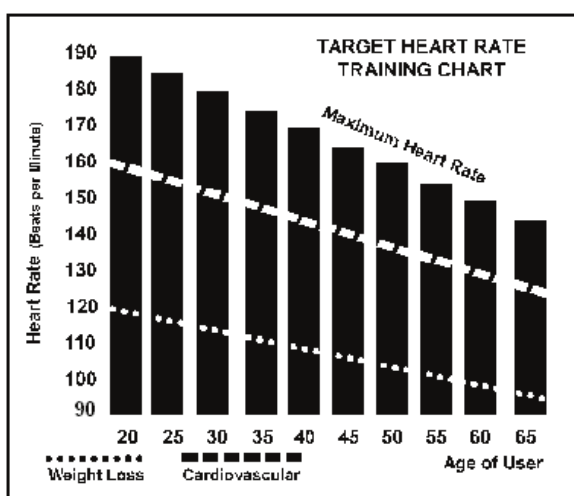
## Pulstræning

Et ord om puls:

Det gamle motto, "ingen smerte, ingen gevinst", er en myte, der er blevet overmandet af fordelene ved at træne komfortabelt. En stor del af denne succes har været fremmes ved brug af pulsmålere. Med den korrekte brug af en pulsmåler oplever mange mennesker, at deres sædvanlige valg af træningsintensitet enten var for høj eller for lav, og træningen er meget mere behagelig ved at

holde deres puls i det ønskede fordelsområde.

For at bestemme det fordelsområde, du ønsker at træne i, skal du først bestemme din maksimale puls. Dette kan opnås ved at bruge følgende formel: 220 minus din alder. Dette vil give dig den maksimale puls (MHR) for en person på din alder. For at bestemme det effektive pulsområde for specifikke mål beregner du blot en procentdel af din MHR. Din pulstræningszone er 50 % til 90 % af din maksimale puls. 60% af din MHR er den zone, der forbrænder fedt, mens 70% er til at styrke det kardiovaskulære system. Disse 60 % til 70 % er den zone, man skal opholde sig i for at få maksimalt udbytte.



For en person, der er 40 år gammel, beregnes deres målpulszone:

$220 - 40 = 180$  (maksimal puls)  $180 \times 0,6 = 108$  slag i minuttet (60 % af maksimum)

$180 \times 0,7 = 126$  slag i minuttet (70 % af maksimum)

Så for en 40-årig vil træningszonen være 108 til 126 slag i minuttet.

### Sådan bærer du din trådløse kiste rem sender:

- Fastgør senderen til den elastiske rem ved hjælp af låsedelene.
- Juster stroppen så stramt som muligt, så længe stroppen ikke er for stram til at forblive komfortabel.
- Placer senderen med logoet centreret i midten af kroppen vendt væk fra brystet (nogle personer skal placere senderen lidt til venstre for midten). Fastgør den sidste ende af den elastiske rem ved at indsætte den runde ende og fastgør senderen og remmen rundt om brystet ved hjælp af låsedelene.
- Placer senderen umiddelbart under brystmusklerne.
- Sved er den bedste leder til at måle meget små elektriske hjerteslagssignaler. Men almindeligt vand kan også bruges til at forfugte elektroderne (2 sorte firkantede områder på bagsiden af bæltet og hver side af senderen). Det anbefales også, at du bærer senderremmen et par minutter før din træning. Nogle brugere har på grund af kropskemi en sværere tid at opnå et stærkt, stabilt signal i begyndelsen. Efter "opvarmning" mindskes dette problem. Som nævnt påvirker det ikke ydeevnen at bære tøj over senderen/remmen.
- Din træning skal være inden for rækkevidde - afstand mellem sender/modtager  
- for at opnå et stærkt stabilt signal. Længden af rækkevidde kan variere noget, men forbliv generelt tæt nok

til konsollen for at opretholde gode, stærke, pålidelige aflæsninger. Hvis du bærer senderen med det samme mod bar hud, er du sikker på, at du fungerer korrekt. Hvis du ønsker det, kan du bære senderen over en skjorte. For at gøre dette skal du fugte de områder af skjorten, som elektroderne vil hvile på.

#### NOTE!

Senderen aktiveres automatisk, når den registrerer aktivitet fra brugerens hjerte. Derudover deaktiveres den automatisk, når den ikke modtager nogen aktivitet. Selvom senderen er vandafvisende, kan fugt have den effekt at skabe falske signaler, så du bør tage forholdsregler for at tørre senderen helt efter brug for at forlænge batteriets levetid (estimeret batterilevetid på senderen) er 2500 timer). Hvis din brystbælte har et udskifteligt batteri, er udskiftningsbatteriet Panasonic CR2032. Advarsel!!!!

Brug ikke denne træner til målpuls, medmindre der vises en stabil, solid faktisk hjertefrekvensværdi. Høje, vilde, tilfældige tal, der vises, indikerer et problem.

1. Områder at se på for interferens, som kan forårsage uregelmæssig hjertefrekvens:
2. Mikrobølgeovne, tv'er, små apparater osv. Lysstofrør.
3. Nogle husstands sikkerhedssystemer.
4. Perimeterhegn til et kæledyr.
5. Nogle mennesker har problemer med, at senderen opfanger et signal fra deres hud. Hvis du har problemer, prøv at bære senderen på hovedet. Normalt vil senderen være orienteret, så logoet vender ret opad.
6. Antennen, der opfanger din puls, er meget følsom. Hvis der er en udefrakommende støjkilde, kan interferensen detuneret, hvis hele maskinen drejes 90 grader.
7. Kontakt din forhandler, hvis du fortsat oplever problemer.

## Træning

At træne med denne enhed er fremragende aerob træning, idet princippet er, at træningen skal være tilpas let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Kroppens evne til at forbrænde fedt som brændstof er direkte afhængig af dens iltoptagelsesevne. Aerob træning skal frem for alt være behageligt. Du bør svede let, men du bør ikke blive forpustet under træningen. Du bør træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen, for at nå et grundlæggende fitnessniveau. Vedligeholdelse af dette niveau kræver et par træningspas hver uge. Når grundtilstanden er nået, forbedres den let, blot ved at øge antallet af træningspas. Du bør starte langsomt ved en lav pedalhastighed og lav modstand, for for en overvægtig person kan anstrengende træning udsætte hjertet og kredsløbet for overdreven belastning. Efterhånden som konditionen forbedres, kan modstanden og pedalhastigheden øges gradvist.

## Vedligehold

Udstyret kræver meget lidt vedligeholdelse. Kontroller dog fra tid til anden, at alle skruer og møtrikker er stramme.

- Efter træning rengøres udstyret med en blød, absorberende klud.
- Brug ikke opløsningsmidler.
- Fjern aldrig udstyrets beskyttende kappe.

Den elektromagnetiske bremse danner et magnetfelt, der kan beskadige et urs mekanisme eller den magnetiske identifikationsstrimmel på et kredit- eller kontantkort, hvis de kommer i øjeblikkelig kontakt med magneterne.

Forsøg aldrig at afmontere eller fjerne den elektromagnetiske bremse! Den elektromagnetiske bremse er baseret på elektromagnetisk modstand; modstandsniveau måles elektronisk og vises som watt-aflæsning på displayet. På grund af målesystemet behøver dit Tunturi ergometer ikke at blive kalibreret igen, når det er samlet, serviceret og brugt i henhold til denne brugervejledning.

## Fejlfinding

På trods af løbende kvalitetskontrol kan der opstå defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det unødvendigt at indlevere hele enheden til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt for at udskifte den defekte del. Hvis udstyret ikke fungerer korrekt under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Oplys altid dit udstyrs model- og serienummer. Angiv venligst også problemets art, brugsbetingelser og købsdato. Hvis du har brug for reservedele, altid angiv model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummeret for den del, du skal bruge. Reservedelslisten findes bagerst i denne manual. Brug kun reservedele nævnt i reservedelslisten.

## Flyt og opbevaring

Følg venligst disse instruktioner, når du bærer og flytter udstyret, da forkert løft af det kan belaste din ryg eller risikere andre ulykker:

Til transport eller flytning af enheden er der brug for to voksne. Bliv stående foran enheden på hver side og tag et solidt greb om håndtagene. Løft den bageste del af enheden for at løfte den forreste del af enheden på hjulene. Flyt enheden og forsigtigt

læg den på sin nye plads. For at forhindre, at udstyret ikke fungerer, skal det opbevares på et tørt sted med så små temperaturvariationer som muligt og beskyttet mod støv.

### BEMÆRK!

Transporter udstyret med forsigtighed over ujævne overflader, for eksempel over et trin. Udstyret bør aldrig transporteres ovenpå ved hjælp af hjulene over trinene, i stedet skal det bæres. Vi anbefaler, at du bruger en beskyttende base, når du transporterer udstyret.

### BEMÆRK!

Instruktionerne skal følges nøje ved montering, brug og vedligeholdelse af dit udstyr. Garantien dækker ikke skader, der skyldes uagtsomhed i monterings-, justerings- og vedligeholdelsesvejledningen beskrevet heri. Ændringer eller modifikationer er ikke udtrykkeligt godkendt af Tunturi New Fitness BV. vil annullere brugerens ret til at betjene udstyret!  
VI ØNSKER DIG MANGE  
FORNØJELIGE TRÆNINGER MED  
DIN NYE TUNTURI  
TRÆNINGSPARTNER!



## Sisällys

<b>Sisällys</b> .....	<b>25</b>
<b>Tervetuloa</b> .....	<b>25</b>
Sähköturvallisuus .....	27
<b>Asennus</b> .....	<b>28</b>
Vaihe 1: .....	28
Vaihe 2: .....	29
Vaihe 3: .....	30
Vaihe 4: .....	31
<b>Ohjauspaneeli</b> .....	<b>32</b>
Ohjelmavalitsin ja painikkeet .....	32
Aloitussyöttö .....	33
<b>Ohjelmat</b> .....	<b>33</b>
Pika-aloitus .....	33
Harjoituksen päättäminen.....	34
Vakiosyke .....	34
Manuaali .....	35
Vakiolehto.....	36
T-Ride .....	37
Valmisohjelmat .....	38
Omat ohjelmat .....	39
Kuntotesti.....	40
T-Road.....	42
<b>Käyttäjäasetukset</b> .....	<b>43</b>
Käyttäjälöki .....	43
Muokkaa käyttäjä.....	43
Muokkaa Käyttäjää .....	44
Poista käyttäjä .....	45
Vaihda käyttäjää .....	45
Luo käyttäjä .....	45
<b>Sykeharjoittelu</b> .....	<b>45</b>
Miten käytät langatonta sykevyötä: ....	46
<b>Harjoittelu</b> .....	<b>47</b>
<b>Huolto</b> .....	<b>47</b>
Käyttöhäiriöt.....	47
<b>Kuljetus Ja Säilytys</b> .....	<b>48</b>

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

## Tervetuloa

### Tervetuloa tunturi Kuntoilijoiden joukkoon!

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

## Tärkeitä turvallisuusohjeita

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

### Huomioitavaa Terveystäsi

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.

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

### **Huomioitavaa Harjoittelu-Ympäristöstä**

- Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

### **Huomioitavaa Laitteen Käytöstä**

- Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. 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 kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä käytä laitetta ilman että suojakotelot ovat paikallaan.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.
- Paina mittaripainikkeita sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa painikkeita.
- Vältä käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöliittymän pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöliittymäsi puhdistukseen.
- Suojaa käyttöliittymä liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.
- Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.
- Älä koskaan aseta mitään esinettä laitteen aukkoihin tai päästä mitään esinettä putoamaan laitteen aukkoihin.
- Älä käytä tätä kuntolaitetta ulkona.
- Älä paina mittarin näppäimiä liian voimakkaasti. Näppäimet on säädetty reagoimaan kevyeen painallukseen. Laitteen nopeuteen ei voi vaikuttaa laitteen painamalla näppäimiä voimakkaammin. Jos sinusta tuntuu, että painikkeet eivät toimi kunnolla normaalisti painettaessa, ota yhteys jälleenmyyjään.

## Sähköturvallisuus

(koskee vain sähköistä laitetta)

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

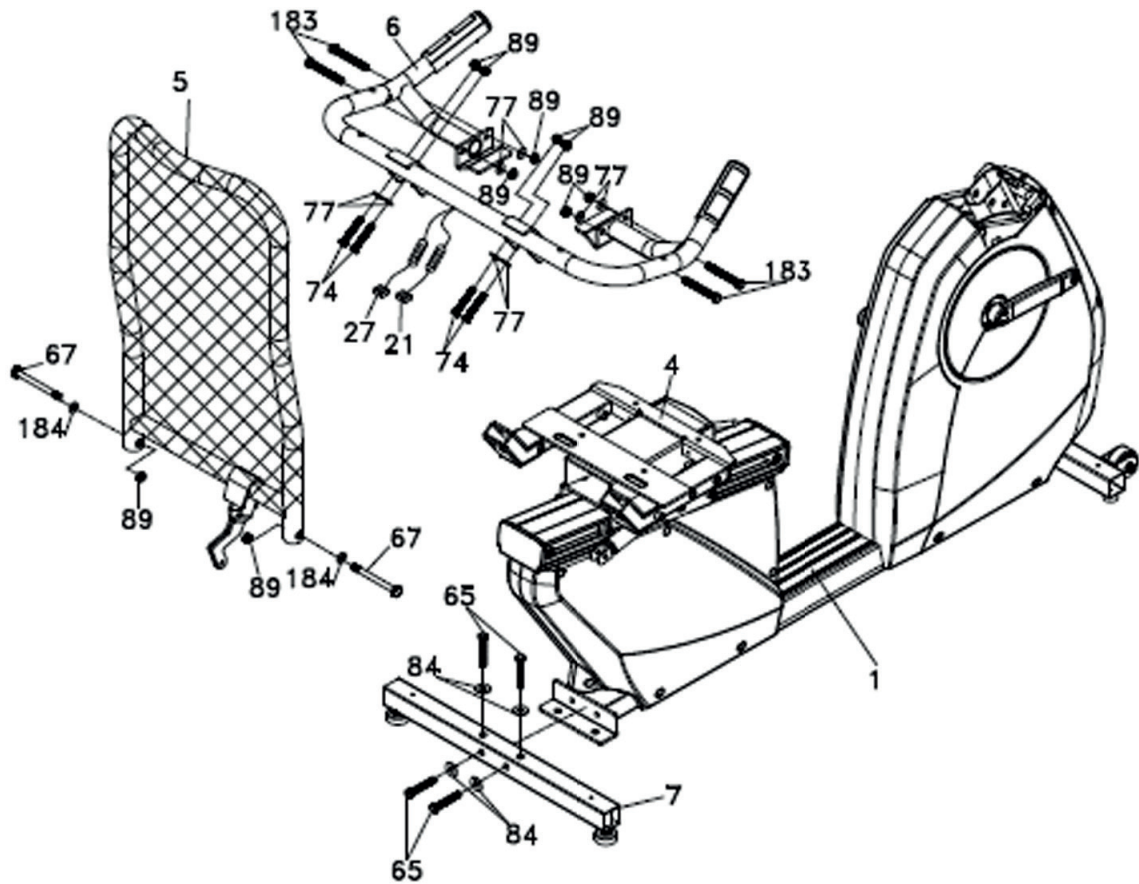
**SÄILYTÄ TÄMÄ KÄYTTÖOHJE!**

## Asennus

### Vaihe 1:

#### Takatukijalan Asennus

1. Asenna takatukijalka (5) runko-osaan (1) neljällä 3/8" x 2" kuusioruuvilla (74) ja neljällä litteällä 3/8" x 25mm aluslaatatalla (71).



⊙ #184, 10X14X3T Plastic Washer - 2PCS

⊙ #84, 3/8"X25mmx2T Flat Washer - 4PCS

⊙ #77, 3/8"X19mmX1.5T Flat Washer - 8PCS

⊞ #89, 3/8" Nyloc Nut - 10PCS

⊞ #74, 3/8"X2" Hex Head bolt - 4PCS

⊞ #65, 3/8"X2-1/4" Hex Head bolt - 4PCS


⊞ #183, 3/8"X3" Hex Head bolt - 4PCS

⊞ #67, 3/8"X4" Hex Head Bolt - 2PCS


**Vaihe 2:****Pystyputken Asennus**

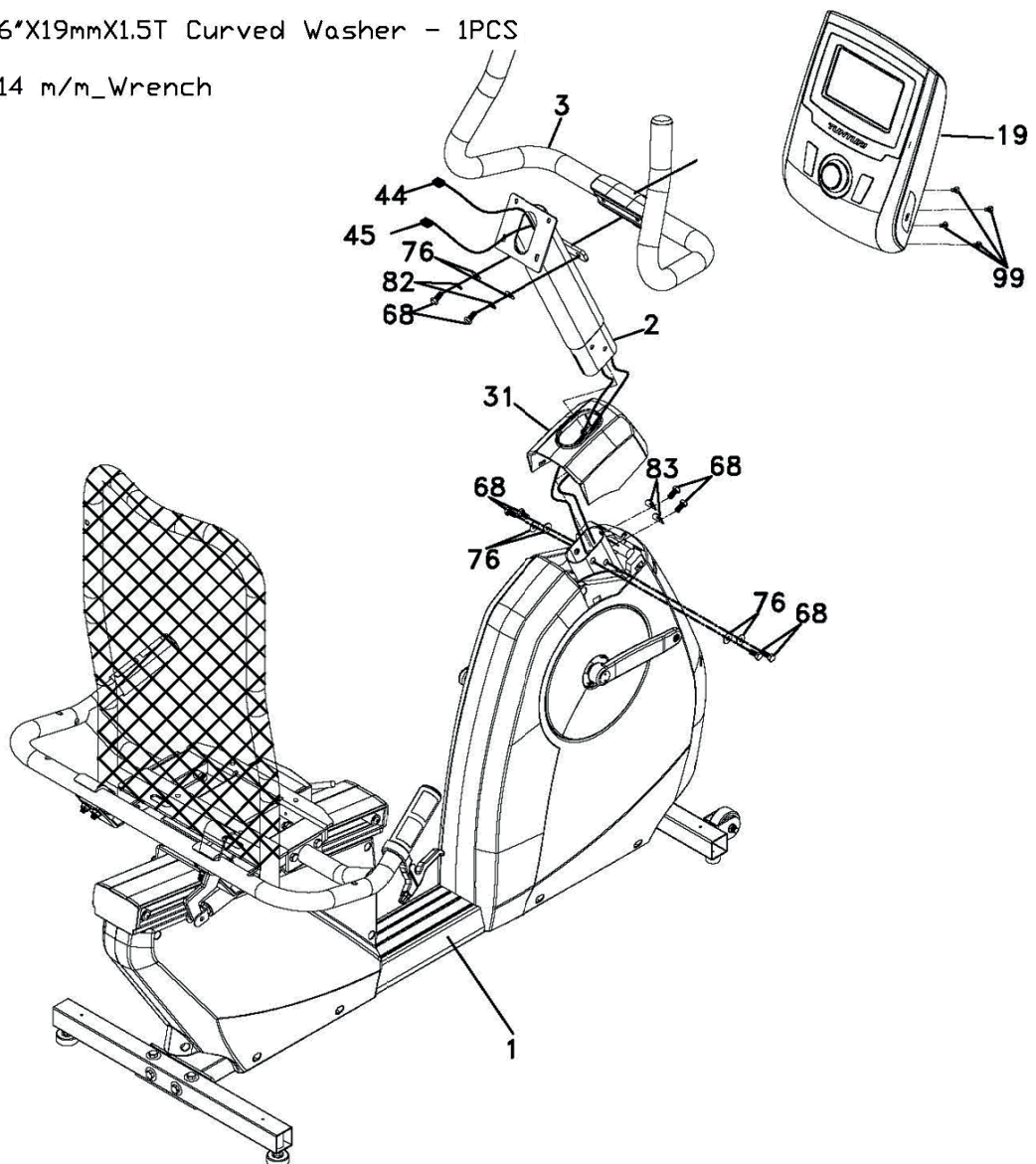
1. Keri auki mittarin kaapeli (29) ja pujota se pystyputken suojuksen (38) ja pystyputken (2) läpi kunnes kaapelin liitin tulee ulos pystyputken yläaukosta. Liu'uta pystyputken suojus (38) pystyputkeen varmistaen samalla, että suojus on oikein päin.
2. Asenna pystyputki (2) runkoosaan (1) seitsemällä 5/16" x 5/8" kuusioruuvilla (51), kuudella litteällä 5/16" x 18mm aluslaatalla (72) sivuilla olevia ruuveja varten ja yhdellä kaarevalla 5/16" x 19mm aluslaatalla (99) edessä olevaa ruuvia varten.

 #51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 7PCS

 #72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 6PCS

 #99. 5/16"X19mmX1.5T Curved Washer - 1PCS

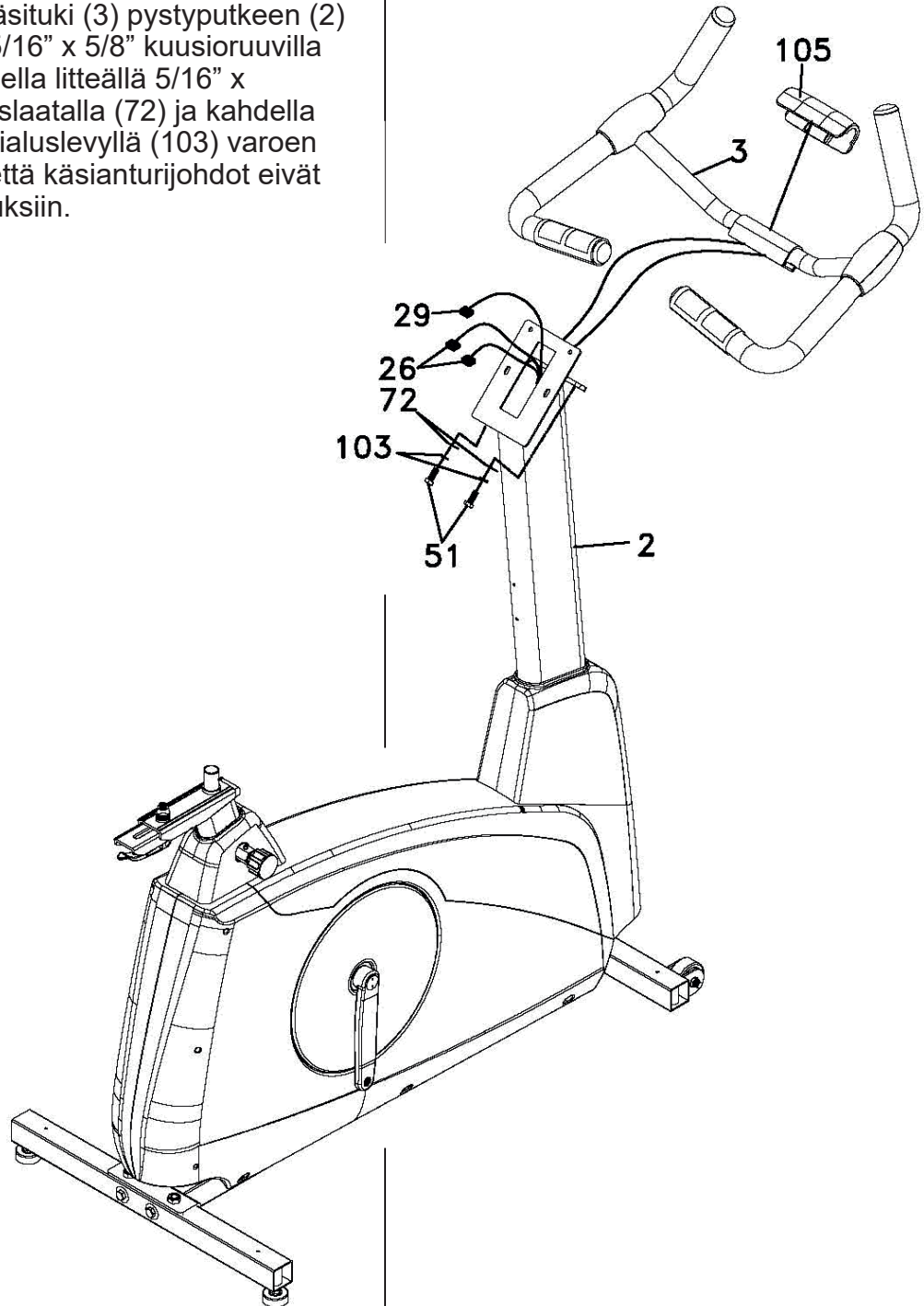
 #100. 12/14 m/m\_Wrench



**Vaihe 3:**

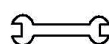
**Käsituen Asennus**

1. Johda kumpikin käsianturijohto (26) käsituen asennuslevyn aukosta sisään ja mittarilevyn aukosta ulos.
2. Asenna käsituki (3) pystyputkeen (2) kahdella 5/16" x 5/8" kuusioruuvilla (51), kahdella litteällä 5/16" x 18mm aluslaatalla (72) ja kahdella 5/16"-jousialuslevyllä (103) varoen samalla, että käsianturijohdot eivät jää puristuksiin.



 #51. 5/16"X5/8" Hex Head Bolt - 2PCS

 #72. 5/16"X18mmX1.5T Flat Washer - 2PCS

 #100. 12/14m/m\_Wrench

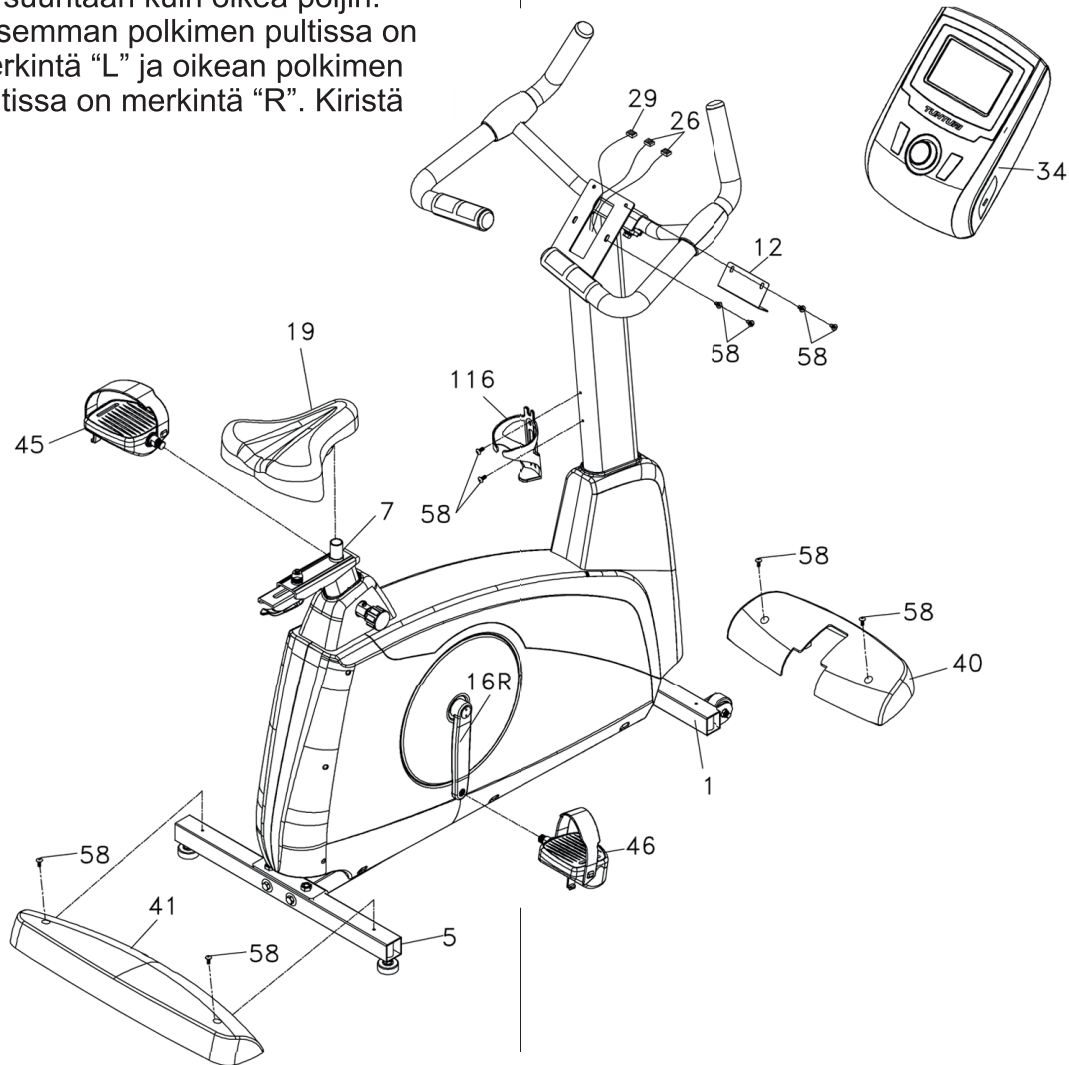
 #103. 5/16"X1.5T Split Washer - 2PCS

**Vaihe 4:****Mittarin, Istuimen, Poljinten Ja Runko-Osan Suojusten Asennus****1. Liitä mittarin kaapeli (29) ja kumpikin**

1. Liitä mittarin kaapeli (29) ja kumpikin käsianturijohto (26) mittarin (34) takasivussa oleviin liittimiin. Asenna mittari (34) pystyputkeen neljällä M5x12mm ristipääruuvilla (58).
2. Asenna etutukijalan suojus (40) ja takatukijalan suojus (41) runkosaan (1) neljällä M5 x 12mm ristipääruuvilla (58).
3. Asenna polkimet (45L, 46R) poljinkampiin (16L, 16R). Huomaa, että vasemmassa polkimessa on vasemmanpuoleinen kierteitys, joten se on kierrettävä poljinkampeen eri suuntaan kuin oikea poljin. Vasemman polkimen pultissa on merkintä "L" ja oikean polkimen pultissa on merkintä "R". Kiristä

polkimet niin tiukalle kuin voit. Jos kuntopyörä pitää käytön aikana jysähtelevää ääntä, kiristä polkimia uudestaan. Polkimien jysähtely tai naksahdus johtuu yleensä siitä, että polkimet ovat liian löysällä.

4. Asenna istuimen vaakasäätökappale (7) istuinputken yläpäässä olevaan uraan siten että vaakasäätökappaleen putki on edessä. Asenna istuin (19) vaakasäätökappaleen putkeen.
5. Asenna pullopidike (116) pystyputkeen kahdella M5x12mm ristipääruuvilla (58).



🔩 #58. M5X12mm Phillips Head Screw - 10pcs

🔧 #93. Phillips Head Screw Driver

🔧 #117. 13/15m/m\_Wrench

## Ohjauspaneeli



### Ohjelmavalitsin ja painikkeet

#### A Paluu-/pysäytys-painike

- Siirry takaisin edelliseen näyttöön.
- Pysäytä harjoitus.

#### B Päävalikko-painike

- Siirry päävalikkoon tai pika-aloitukseen.
- Harjoituksen aikana toimii taukopainikkeena.

#### C Käyttäjäasetukset-painike

- Siirry käyttäjäasetuksiin.
- Ei käytettävissä harjoituksen aikana.

#### D Ohjelmavalitsin:

##### Pyöritystoiminnot:

- Harjoituksen valinta päävalikossa.
- Käyttäjäasetusten valinnat.
- Harjoitusprofiilin valinta asetusvalikossa.
- Kasvata tai pienennä asetettavaa arvoa.
- Harjoitustavoitteen säätäminen (kasvattaminen/pienentäminen) harjoituksen aikana.
- T-Ride™ ja T-Road –harjoituksen aikana ylös/alas-säädöt.

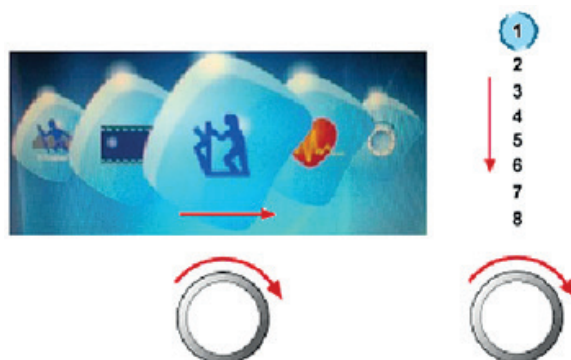
- Kappale- ja äänenvoimakkuusvalinnat musiikinäytöllä.

#### Horisontaalinen valinta

Pyöritä myötäpäivään siirtyäksesi vaihtoehtoissa oikealle; pyöritä vastapäivään siirtyäksesi vaihtoehtoissa vasemmalle.

#### Vertikaalinen valinta

Pyöritä myötäpäivään kasvattaaksesi asetettavaa arvoa; pyöritä vastapäivään pienentääksesi sitä



#### Painiketoiminnot:

- Harjoitusvalinnan vahvistus.
- Käyttäjäasetuksen vahvistus.
- Harjoitusprofiilin vahvistus asetusvalikossa.
- Asetettavan arvon vahvistus.
- Näyttöjen välillä siirtyminen harjoituksen aikana: bpm ↔ Nm tai bpm ↔ W.
- Näyttöjen välillä siirtyminen T-Ride™:n aikana: bpm ↔ m tai bpm ↔ ft.
- Näyttöjen välillä siirtyminen T-Road:n aikana: video ↔ profiili.
- Siirtyminen seuraavaan tutoriaaliin T-Trainer™:n aikana.
- Musiikkivalinnan vahvistus.

#### USB-porttia voidaan käyttää:

- Musiikin toistamiseen.
- Palveluihin, kuten ohjelmistopäivityksiin.

**Huom! USB ei saa olla muotoa NTFS.v**



## Aloitusnäyttö

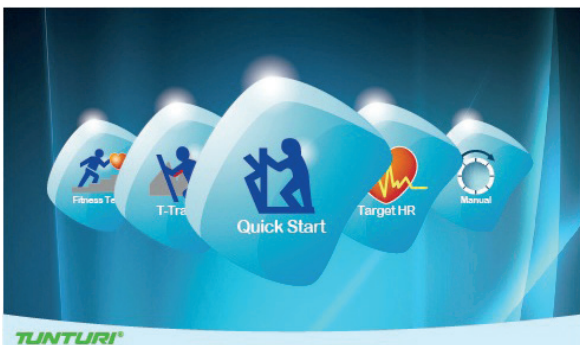
Kun käyttöliittymä käynnistetään, näyttöön ilmestyy alla oleva latausnäyttö



Muutaman sekunnin kuluttua näyttö vaihtuu alla olevaan näyttöön: tietojenkäsittely käynnissä.



Kun sovellus on valmis käytettäväksi, päävalikko avautuu näyttöön.



Nyt voit ohjelmoida haluamasi harjoituksen tai aloittaa treenin saman tien pika-aloituksella.

## Ohjelmat



### Pika-aloitus

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse **“Pika-aloitus”** (Quick start).
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle.

### Harjoitusnäyttö



X-akseli esittää aikaa minuutteina 0 – 30.

- Painamalla ohjelmavalitsimesta harjoituksen aikana voit vaihtaa Y-akselia: Nm ↔ bpm.
- Pylväsdiagrammi esittää vääntömomentin arvon Newton-metreinä (Nm). Pyöritä ohjelmavalitsinta säätääksesi Nm-arvoa.
- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle harjoituksen edetessä. Harjoitusnäyttö voi näyttää tiedot enintään viiden tunnin ajalta.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykeä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja lasiessa.

## Harjoituksen päättäminen

Kun käyttäjä painaa takaisin/stop/päävalikko-painiketta, hän siirtyy harjoituksen päättymisestä ilmoittavalle näytölle. Sama näyttö näkyy myös, kun harjoitus ja valkoinen katkoviiva saavuttavat harjoitustavoitteen

### Harjoituksen päättymisnäyttö



Valitse “Jatka” (Continue) palataksesi harjoitukseen.

Valitse “Lopeta” (Exit) lopettaaksesi harjoituksen ja siirtyäksesi viimeiselle harjoitusnäytölle.

Valitse “tallenna ja lopeta” (Save&Exit) tallentaaksesi harjoituksen. Anna harjoitukselle nimi: pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi A–Z tai 0–9 . Harjoituksen tiedot ja nimi tallentuvat uudeksi harjoitustilaksi

Harjoituksen tiedot näkyvät viimeisellä harjoitusnäytöllä

### Harjoituksen tiedot



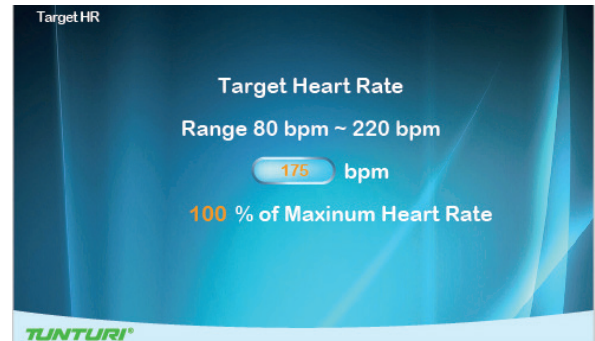
Paina säätöpyörää palataksesi päävalikkoon



## Vakiosyke

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse “Vakiosyke” (Target HR)
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle.

### Asetusnäyttö (1)



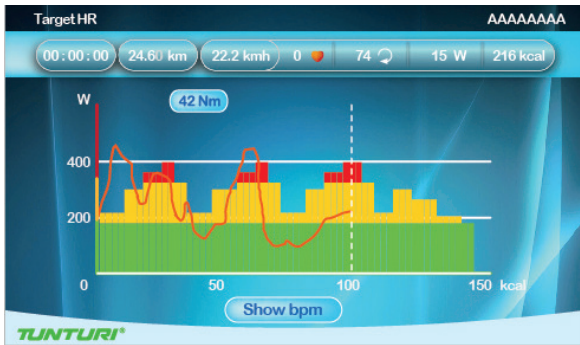
- Pyöritä ohjelmavalitsinta asettaaksesi tavoitesykkeen. (Prosenttiosuus vaihtelee bpm-arvon mukaan.)
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi Asetusnäyttöön 2.

### Asetusnäyttö (2)



- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi asetusten välillä.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi arvon asettamiseen.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta vaihtaaksesi arvoa.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi harjoitusnäytölle.

## Harjoitusnäyttö



X-akseli esittää valinnasta riippuen Energiaa/Aikaa/Matkaa.

Energian yksikkö kcal

Ajan yksikkö min

Matkan yksikkö km metrijärjestelmässä  
mailit UK-järjestelmässä

- Voit vaihtaa Y-akselin W ↔ bpm harjoituksen aikana painamalla ohjelmavalitsimesta.
- Pylväsdiagrammi esittää tavoitesykettä. Käännä ohjelmavalitsimesta säätääksesi tavoitesykearvoa.
- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle kun kalorit/aika/matka kasvaa.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykettä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja laskiessa.
- Sininen käytä esittää todellisen Watt-arvon.
- Ohjelma avustaa tavoitteen saavuttamisessa seuraten tavoitesykettä harjoituksen aikana. Kun todellinen syke on tavoitesykettä korkeampi, ohjelma pienentää Watt-arvoa. Kun taas syke on tavoitesykkeen alapuolella, ohjelma kasvattaa vastusta.
- Viesti: "No Heart Rate" (Ei sykettä) näkyy, jos käyttäjän sykettä ei havaita harjoituksen aikana.

Lopettaaksesi harjoituksen katso: "Harjoituksen päättäminen".



## Manuaali

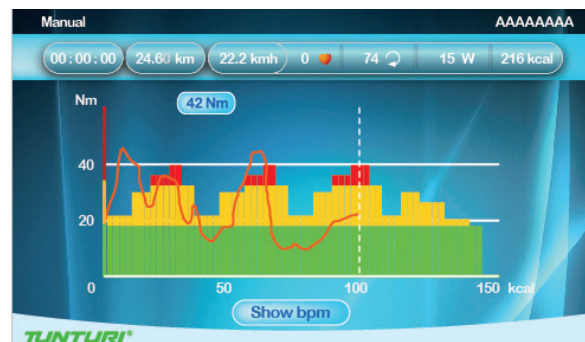
- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse "Manuaali" (Manual)
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle..

## Asetusnäyttö (1)



- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi asetusten välillä.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi arvon asettamiseen.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta vaihtaaksesi arvoa.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi harjoitusnäytölle.

## Harjoitusnäyttö



X-akseli esittää valinnasta riippuen Energiaa/Aikaa/Matkaa.

Energian yksikkö kcal

Ajan yksikkö min

Matkan yksikkö km metrijärjestelmässä  
mailit UK-järjestelmässä

- Voit vaihtaa Y-akselin W ↔ bpm harjoituksen aikana painamalla ohjelmavalitsimesta.
- Pylväsdiagrammi esittää tavoitesykettä. Käännä ohjelmavalitsimesta säätääksesi tavoitesykearvoa.
- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle kun kalorit/aika/matka kasvaa.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykettä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja laskiessa.
- Sininen käyrä esittää todellisen Watt-arvon.
- Ohjelma avustaa tavoitteen saavuttamisessa seuraten tavoitesykettä harjoituksen aikana. Kun todellinen syke on tavoitesykettä korkeampi, ohjelma pienentää Watt-arvoa. Kun taas syke on tavoitesykkeen alapuolella, ohjelma kasvattaa vastusta.
- Viesti: "No Heart Rate" (Ei sykettä) näkyy, jos käyttäjän sykettä ei havaita harjoituksen aikana.

Lopettaaksesi harjoituksen katso: "Harjoituksen päättäminen".



### Vakioteho

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse "Vakioteho" (Watt Constant)
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle..

### Asetusnäyttö (1)



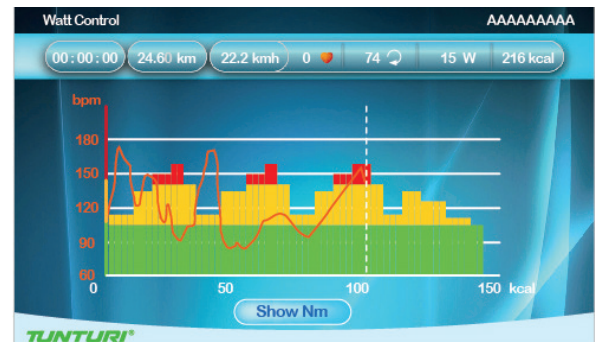
- Pyöritä ohjelmavalitsinta säätääksesi tavoitevastusta (Watt).
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi Asetusnäyttöön 2

### Asetusnäyttö (2)



- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi asetusten välillä.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi arvon asettamiseen.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta vaihtaaksesi arvoa.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi harjoitusnäytölle.

### Harjoitusnäyttö



X-akseli esittää valinnasta riippuen Energiaa/Aikaa/Matkaa.

Energian yksikkö kcal

Ajan yksikkö min

Matkan yksikkö km metrijärjestelmässä  
mailit UK-järjestelmässä

- Painamalla ohjelmavalitsimesta harjoituksen aikana voit vaihtaa Y-akselia: Nm ↔ bpm.
- Pylväsdiagrammi esittää vastuksen (Watt). Pyöritä ohjelmavalitsinta säätääksesi Watt-arvoa.
- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu

oikealle harjoituksen edetessä. Harjoitusnäyttö voi näyttää tiedot enintään viiden tunnin ajalta.

- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykkettä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja lasiessa.
- Ohjelma avustaa tavoitteen saavuttamisessa seuraten tavoitevastusta harjoituksen aikana. Kun todellinen vastus on tavoitevastusta korkeampi, ohjelma pienentää Watt-arvoa. Kun taas vastus on tavoitevastuksen alapuolella, ohjelma kasvattaa vastusta.

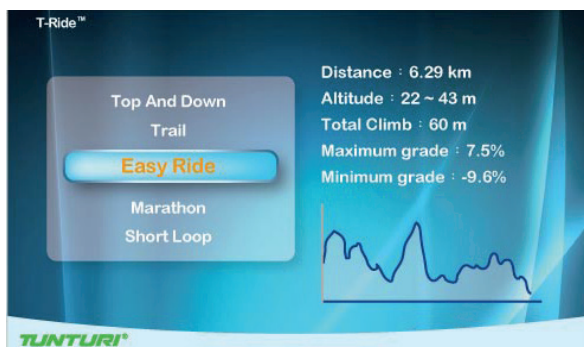
Lopettaaksesi harjoituksen katso: "Harjoituksen päättäminen".



## T-Ride

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse "T-Ride"
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle..

## Asetusnäyttö (1)

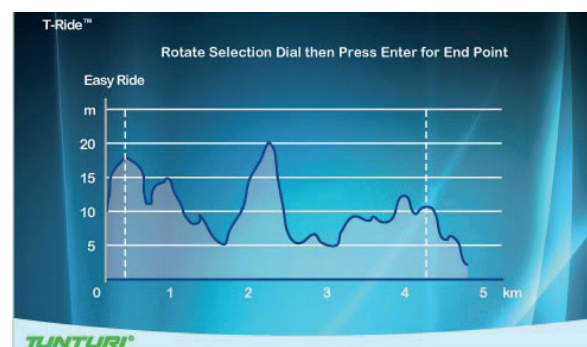


- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi seuraavien välillä: Ylös ja alas, Reitti, Lyhyt kierros, Marathooni, Kevyt harjoitus. (Top and Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop.)
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi Asetusnäyttöön 2

## Asetusnäyttö (2)



- Aseta harjoituksen aloituspiste: pyöritä ohjelmavalitsinta säättääksesi valkoista katkoviivaa. Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan.



- Aseta harjoituksen päätepiste: pyöritä ohjelmavalitsinta säättääksesi valkoista katkoviivaa. Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi harjoitusnäytölle.

## Harjoitusnäyttö



X-akseli esittää matkaa. Mittayksikkönä kilometrit tai mailit.

- Painamalla ohjelmavalitsimesta harjoituksen aikana voit vaihtaa Y-akselia: m ↔ bpm tai ft ↔ bpm.

- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle harjoituksen edetessä.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykeä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja laskiessa.
- Näytön oikealla näkyy vastus: 1 – 8. Pyöritä ohjelmavalitsinta säätääksesi.
- Valkoinen kuva + 0° näytön alavasemmalla osoittaa kallistuskulman, joka vaihtelee harjoituksen mukaan.
- Viimeinen harjoitusnäyttö näyttää yhteenvedon harjoituksesta. Paina ohjelmavalitsimesta palataksesi päävalikkoon.

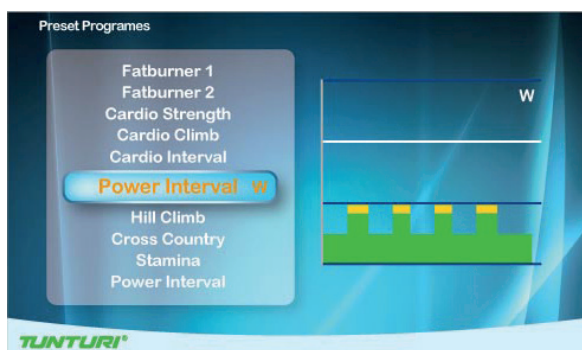
Lopettaaksesi harjoituksen katso: "Harjoituksen päättäminen".



### Valmisohjelmat

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse "Valmisohjelmat" (Preset programs)
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle..

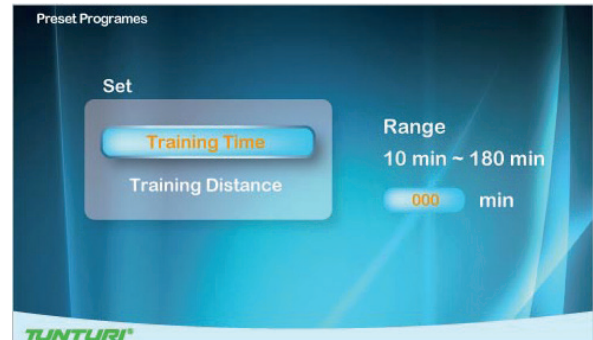
### Asetusnäyttö (1)



- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi seuraavien väliltä:
- Vakioteho: Kumpumaasto, Mäkinousu, Murtomaa, Kestävyys, Tehointervalli (Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval) ja
- Vakiosyke: Rasvanpoltto 1, Rasvanpoltto 2, Kestävyysvoima, Ylämäki, Sykeintervalli. (fat burner 1/ fat burner 2/ cardio

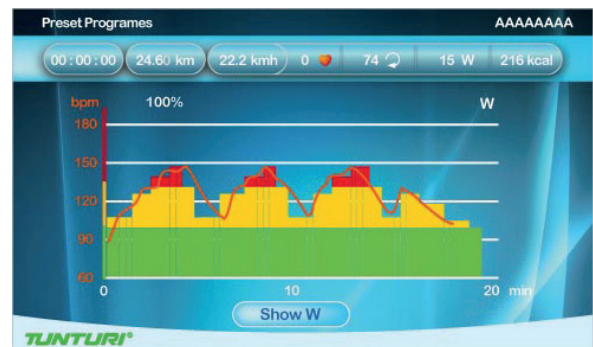
- strength/ cardio climb/ cardio interval)
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi Asetusnäyttöön 2

### Asetusnäyttö (2)



- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi asetusten välillä.
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi arvon asettamiseen.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta vaihtaaksesi arvoja.
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi harjoitusnäytölle.

### Harjoitusnäyttö (Vakioteho)



X-akseli esittää valinnasta riippuen Energiaa/Aikaa/Matkaa.

Energian yksikkö kcal

Ajan yksikkö min

Matkan yksikkö km metrijärjestelmässä  
mailit UK-järjestelmässä

- Voit vaihtaa Y-akselin W ↔ bpm harjoituksen aikana painamalla ohjelmavalitsimesta.
- Pylväsdiagrammi esittää tavoitevastusta. Pyöritä ohjelmavalitsinta säätääksesi vastusprosenttia.

- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle kun aika/matka kasvaa.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykevettä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja laskiessa.
- Ohjelma vastaa vakiotehon tilaa.

### Harjoitusnäyttö (Vakiosyke)



X-akseli esittää valinnasta riippuen Energiaa/Aikaa/Matkaa.

Energian yksikkö kcal

Ajan yksikkö min

Matkan yksikkö km metrijärjestelmässä  
mailit UK-järjestelmässä

- Voit vaihtaa Y-akselin W ↔ bpm harjoituksen aikana painamalla ohjelmavalitsimesta.
- Pylväsdiagrammi esittää tavoitevastusta. Pyöritä ohjelmavalitsinta säätääksesi vastusprosenttia.
- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle kun aika/matka kasvaa.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykevettä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja laskiessa.
- Sininen käyrä osoittaa todellisen tehon.
- Ohjelma vastaa tavoitesyketilaa.

Lopettaaksesi harjoituksen katso: "Harjoituksen päättäminen".

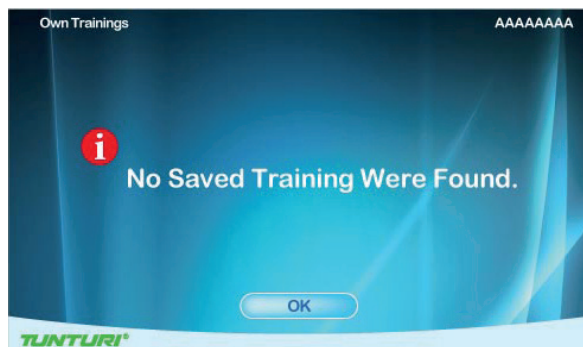


### Omat ohjelmat

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse "Omat ohjelmat" (Own trainings)
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle...

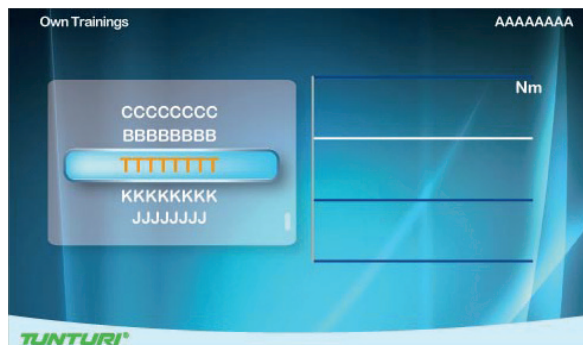
### HUOM

Kun tallennettuja omia harjoituksia ei ole, näytössä näkyy alla oleva teksti.



- Paina ohjelmavalitsimesta palataksesi päävalikkoon.

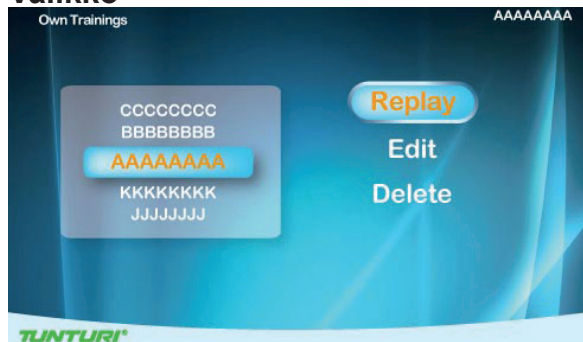
### Asetusnäyttö (1)



Asetusnäyttö 1 on käyttäjän tallennetuille tiedoille ja harjoituksille. Nämä näkyvät näytön oikeassa ja vasemmassa reunassa.

- Pyöritä ohjelmavalitsinta selataksesi harjoituksia.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi valikkoon.

**Valikko**



- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse toiminto.

**Valitse Toista (Replay)**

- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan. Etenet harjoitusnäyttöön ja aloitat aiemmin tallentamasi harjoituksen.

**Valitse Muokkaa (Edit)**

- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan.
- Muokkaa ja hyväksy arvot.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnat ja edetäksesi harjoitusnäytölle.

**Valitse Delete (Poista)**

- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi ohjelman poiston.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan.
- Valitse "Kyllä" (Yes) poistaaksesi harjoituksen tai "Ei" (No), jos haluat peruuttaa poiston.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi.

**Harjoitusnäyttö:**

Harjoitusnäyttö riippuu valitsemastasi harjoitustilasta.

**Nm manuaalinen:**

Harjoitusnäyttö on sama kuin manuaalisessa tilassa.

**Vakioteho:**

Harjoitusnäyttö on sama kuin esiasetettujen ohjelmien tehotila.

**Tavoitesyke:**

Harjoitusnäyttö on sama kuin esiasetettujen ohjelmien syketila.

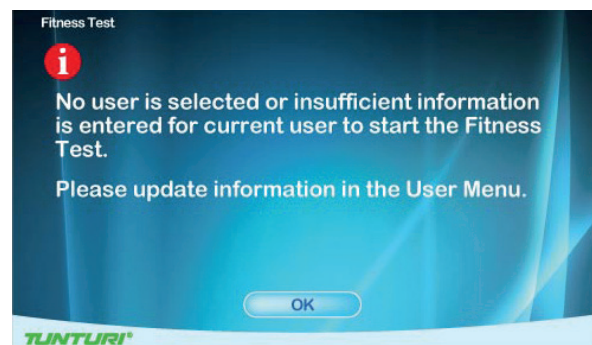


**Kuntotesti**

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse "Kuntotesti" (Fitness test)
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle...

**HUOM**

Käyttöliittymä tarvitsee käyttäjän tiedot kuntotestiä varten. Jos tietoja ei ole syötetty, kuntotesti ei käynnisty. Tässä tapauksessa alla oleva teksti tulee näyttöön.



- Paina ohjelmavalitsimesta palataksesi päävalikkoon.

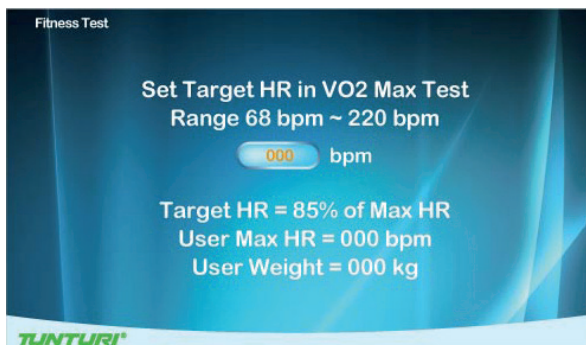
**Asetusnäyttö (1)**



- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi käyttäjätyyppin: Kuntoilija, Urheilija, Vähän Liikkuva. (Inactive/ Active/ Athletic)
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi Asetusnäyttöön 2

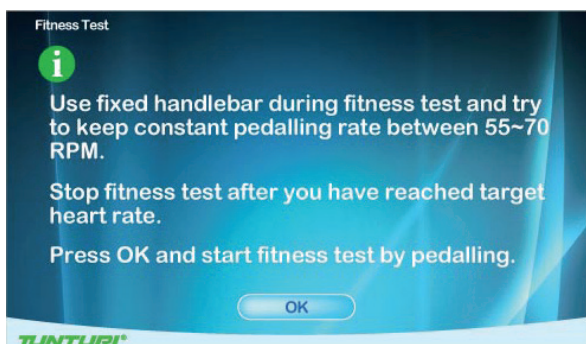


## Asetusnäyttö (2)



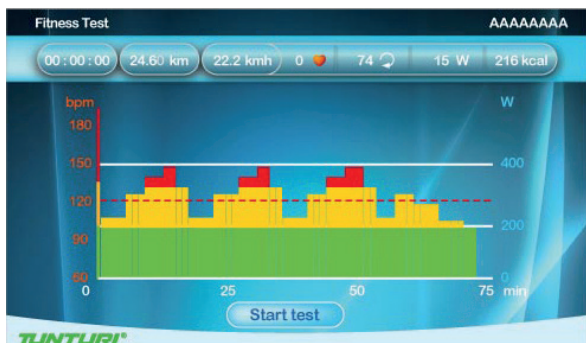
- Pyöritä ohjelmavalitsinta asettaaksesi tavoitesykkeen VO2-testiin. (Arvo on väliltä 68 – 220 bpm.) Oletusarvo on 85% maksimisykkeestä. Myös maksimisyke (bpm) ja käyttäjän paino (kg) näkyvät näytöllä.
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi info-näytölle

## Info-näyttö



- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi harjoitusikkunaan.

## Harjoitusnäyttö



- X-akselin yksikkö on min.
- Y- akselin yksikkö on bpm.
- Pylväsdiagrammi esittää tehoa

- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle harjoituksen edetessä. Harjoitusnäyttö voi näyttää tiedot enintään viiden tunnin ajalta.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykettä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja laskiessa.
- Punainen katkoviiva esittää käyttäjän tavoitesykearvoa.

## Näytöllä näkyy:

### ”Test Failed”! (Testi epäonnistui)

- Harjoitus on kestoltaan liian lyhyt.
- RPM arvo on liian matala.
- Tavoitesykearvoa ei ole saavutettu.
- Syke on pienempi kuin 110 bpm.

”No Heart Rate detected” (Sykettä ei havaittu)

- Laite ei havaitse käyttäjän sykettä.

Paina Back/stop tai päävalikkopainiketta poistuaksesi harjoitusnäytöltä.

### ”Target HR reached! Stop test or Continue” (Tavoitesyke saavutettu! Voit lopettaa testin)

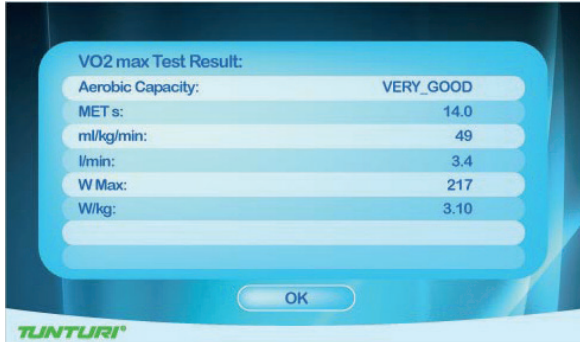
- Käyttäjä on saavuttanut tavoitteen.
- Paina ohjelmavalitsinta lopettaaksesi testin ja nähdäksesi yhteenvedon.

## Harjoituksen yhteenveto



- Paina ohjelmavalitsinta edetäksesi VO2 Max –testituloksiin.

**VO2 Max –testitulospäätös**



- Paina ohjelmavalitsinta palataksesi päävalikkoon

Lopettaaksesi harjoituksen katso: ”Harjoituksen päättäminen”.

**VO2 Max –testitulostaulukko**

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	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

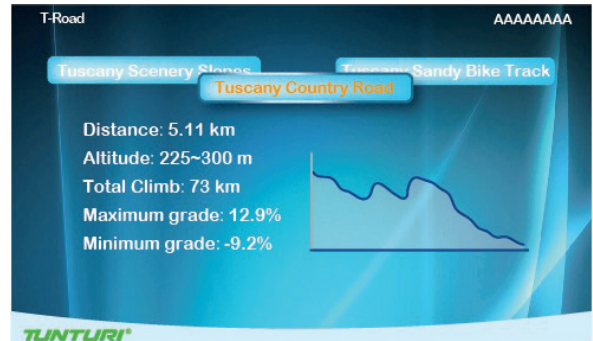
WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	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



**T-Road**

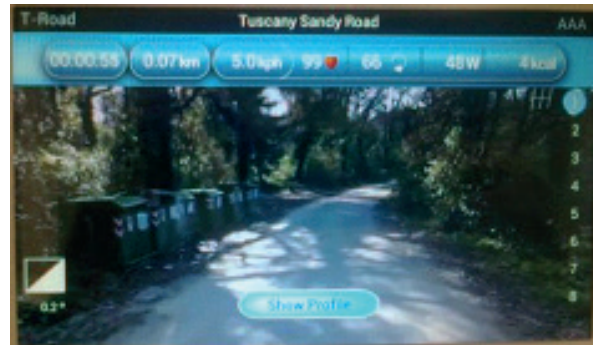
- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse ”T-road”
- Painamalla ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja etenet saman tien harjoitusnäytölle..

**Asetusnäyttö (1)**



Ratavaihtoehtoja on kolme: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenery Road/ Tuscany Country Road.

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse harjoitusrata.
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan ja edetäksesi videonäytölle.



Harjoituksen aikana voit siirtyä videonäytön ja harjoitusnäytön välillä painamalla ohjelmavalitsimesta.



- X-akseli esittää matkaa, ja sen yksikkönä on kilometrit tai mailit.
- Y-akselin yksikkö on metrit tai jalat.
- Painamalla ohjelmavalitsimesta harjoituksen aikana siirryt Video ↔ Harjoitusprofiili -näyttöjen välillä.

#### Harjoitusprofiilinäyttö:

- Valkoinen katkoviiva osoittaa harjoituksen nykytilan ja liikkuu oikealle harjoituksen edetessä.
- Oranssi käyrä esittää käyttäjän sydämensykeä ja vaihtelee sykkeen kiihtyessä ja laskiessa.

#### Videonäyttö:

- Näytössä oikealla näkyy vastus: 1 – 8. Pyöritä ohjelmavalitsinta säätääksesi.
- Valkoinen kuva + 0° näytön alavasemmalla osoittaa kallistuskulman, joka vaihtelee harjoituksen mukaan.
- Poistuaksesi näytöltä, paina Back/stop, päävalikkopainiketta tai odota, että valkoinen katkoviiva saavuttaa harjoitustavoitteen.

Lopettaaksesi harjoituksen katso: "Harjoituksen päättäminen".

## Käyttäjäasetukset

Paina "User/Settings" edetäksesi käyttäjäasetusten päävalikkoon

- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi kuuden alavalikon väliltä.
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan alavalikosta, johon haluat edetä.

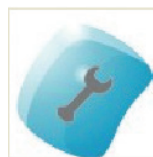


### Käyttäjäloki

**Käyttäjäloki** -alavalikossa voit tarkastella käyttäjän harjoitushistoriaa: edellisen harjoituksen tietoja tai yhteenvetoa kaikista harjoituksista.



Valitsemalla BACK/STOP poistut harjoitushistoriasta.



### Muokkaa käyttäjä

"Muokkaa Käyttäjä"-alavalikossa voit:

- Säätää näytön kirkkautta (oletus= 50%).
- Tarkistaa laitteen kokonaiskäytön: matka.
- Tarkistaa laitteen kokonaiskäytön: aika.
- Tarkistaa laitteen ohjelmistoversion.
- Valita käyttökielen.
- Säätää näppäinäännet päälle (YES) tai pois päältä (NO).

## Käyttäjäasetukset-näyttö



### Asetusten muuttaminen.

- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi muokattavan asetuksen.
- Paina ohjelmavalitsimesta avataksesi ja muokataksesi valittua asetusta.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta muuttaaksesi asetusta.
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi seuraavan muokattavan asetuksen tai paina Back/Stop palataksesi päävalikkoon.



### Muokkaa Käyttäjää

”Edit User”-alavalikossa voit muokata:

#### Käyttäjän nimi

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse Name.
- Paina ohjelmavalitsimesta muokataksesi nimeä.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi ensimmäisen kirjaimen.
- Paina ohjelmavalitsimesta vahvistaaksesi valinnan.
- Pyöritä ohjelmavalitsimesta valitaksesi seuraavan kirjaimen.
- Kun nimi on syötetty, valitse “✓” vahvistaaksesi nimen ja palataksesi Edit User -valikkoon.

#### Näytön mittayksiköt

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse Units.
- Paina ohjelmavalitsimesta avataksesi ja muokataksesi mittayksikköä.

- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi Metric (metrijärjestelmä): km/kph/kcal tai Imperial (UK): mile/mph/kcal.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi mittayksikkövalinnan ja palataksesi Edit User -valikkoon.

### Näyttö

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse Display.
- Paina ohjelmavalitsimesta avataksesi ja muokataksesi näyttöasetuksia. Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi Count up: laskenta nollassa kohti asetettua aikaa/matkaa tai Count down: laskenta alaspäin asetetusta ajasta/matkasta.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja palataksesi Edit User -valikkoon.

### Sukupuoli

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse Gender.
- Paina ohjelmavalitsinta avataksesi ja muokataksesi sukupuoliavalintaa.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi Male/ Female (Mies/ Nainen).
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja palataksesi Edit User -valikkoon.

### Ikä

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse Age.
- Paina ohjelmavalitsinta muokataksesi ikää.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta muuttaaksesi asetettua ikää.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja palataksesi Edit User -valikkoon.

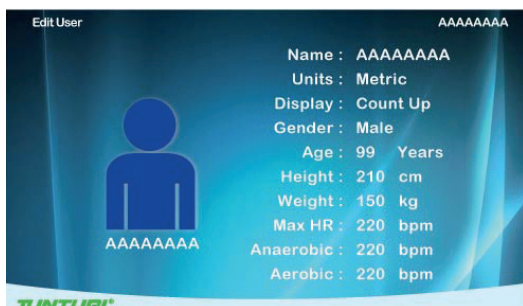
### Käyttäjän pituus

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse Height.
- Paina ohjelmavalitsinta muokataksesi pituutta.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta muuttaaksesi asetettua pituutta: cm metrijärjestelmässä, ft UK-järjestelmässä.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi pituusvalinnan ja palataksesi Edit User -valikkoon.

## Maksimisyke

- Pyöritä ohjelmavalitsinta ja valitse Max HR.
- Paina ohjelmavalitsinta avataksesi ja muokataksesi maksimisykettä.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta muuttaaksesi maksimisykkeen oletusarvoa, joka on:  
Miehellä: 220-ikä  
Naisella: 226-ikä

Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi valinnan ja palataksesi Edit User -valikkoon.



## Poista käyttäjä

**Delete User-alavalikossa voit:**

- Poistaa käyttäjän ja kaikki käyttäjätiedot.
- Valitse poistettava käyttäjätili kääntämällä ohjelmavalitsimesta.
- Paina ohjelmavalitsinta poistaaksesi valitun käyttäjätilin ja palataksesi asetusvalikkoon.

**Laite poistaa käyttäjätilin ilman lisäkysymyksiä tai -varoituksia.**



## Vaihda käyttäjää

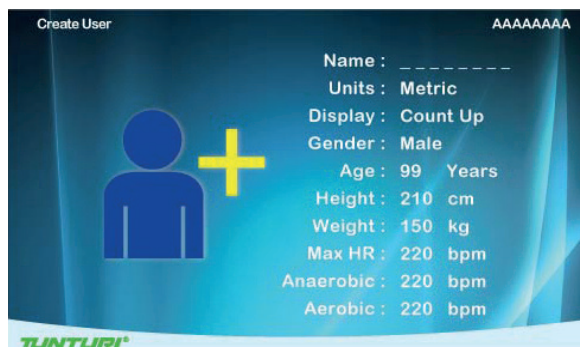
**Change User -alavalikossa voit:**

- Vaihtaa toiseen käyttäjäprofiiliin.
- Pyöritä ohjelmavalitsinta valitaksesi haluamasi profiilin.
- Paina ohjelmavalitsinta vahvistaaksesi profiilivalinnan ja palataksesi asetusvalikkoon.



## Luo käyttäjä

Create User –alavalikossa voit luoda uuden käyttäjäprofiilin. Maksimi käyttäjäprofiileiden määrä on kahdeksan. Katso kohdasta Edit User, kuinka voit luoda uuden käyttäjäprofiilin.



## Sykeharjoittelu

Pari sanaa sykkeestä:

Vanha motto “no pain, no gain” on myytti, joka on menettänyt uskottavuuttaan sitä mukaa kun miellyttävän harjoittelun edut on ymmärretty. Miellyttävän harjoittelun menestys perustuu suureksi osaksi sykemittaukseen. Hyvin toteutetun sykemittauksen ansiosta monet harjoittelijat havaitsivat, että heidän tavallinen harjoittelunsa on joko liian raskasta tai liian kevyttä ja että harjoittelusta nauttii paljon enemmän, kun syke pidetään halutulla hyötyalueella.

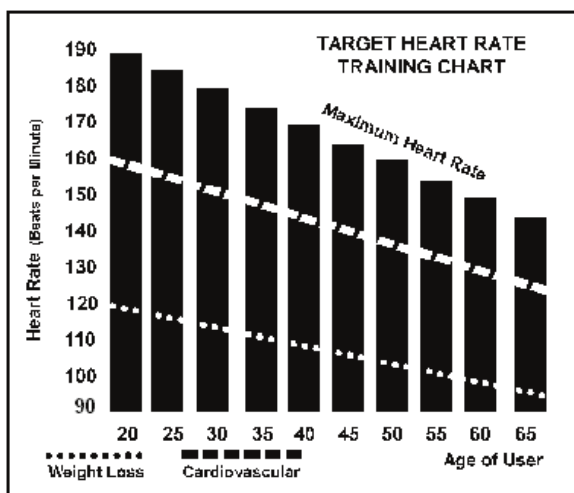
Jotta voisit määrittää sen hyötyalueen, jolla sinun kannattaa harjoitella, sinun on ensin määritettävä maksimisykkeesi. Voit tehdä sen käyttämällä kaavaa 220 – ikä. Näin saatu luku kertoo ikäisesi henkilön maksimisykkeen (MAKS. SYKE). Voit määrittää tiettyihin tavoitteisiin soveltuvan sykealueen laskemalla tietyn prosentin maksimisykkeestäsi. Sykeharjoittelualueesi on 50–90 % maksimisykkeestäsi. 60 % maksimisykkeestä on se alue,

jossa poltetaan rasvaa, ja 70 % maksimisykkeestä on alue, jossa vahvistetaan sydäntä ja verisuonia. Tämä 60–70 % on se alue, jolla kannattaa harjoitella, koska se tuottaa suurimman hyödyn.

Jos harjoittelija on esimerkiksi 40-vuotias, hänen tavoitesykealueensa lasketaan seuraavasti:

220 – 40 = 180 (maksimisyke)  
 180 x 0,6 = 108 sykäystä minuutissa (60 % maksimisykkeestä)  
 180 x 0,7 = 126 sykäystä minuutissa (70 % maksimisykkeestä)

40-vuotiaan henkilön harjoittelualue olisi siis 108–126 sykäystä minuutissa.



### Miten käytät langatonta sykevyötä:

1. Näin käytät langatonta sykevyötä:
2. Kiinnitä lähetin joustavaan vyöhön lukitusosia käyttäen.
3. Säädä vyö niin tiukalle kuin mahdollista ilman että se alkaa tuntua epämukavalta.
4. Aseta lähetin siten, että logo on keskellä kehoa ja osoittaa pois päin rinnasta (joidenkin harjoittelijoiden on asetettava lähetin hiukan kehon keskiviivasta vasemmalle). Kiinnitä joustavan vyön loppupää asettamalla paikoilleen pyöreä pää ja kiinnitä vyö ja lähetin rintasi ympäri lukitusosilla.
5. Aseta lähetin aivan rintalihasten alapuolelle.

6. Hiki on paras johdin pienimpienkin sydäimestä tulevien sähköisten signaalien mittaamiseen. Vaihtoehtoisesti voit ennen harjoittelua kostuttaa vedellä elektrodit (kaksi mustaa neliömäistä aluetta vyön kääntöpuolella ja lähettimen kummallakin puolella). Lisäksi suosittelemme, että asetat vyön paikoilleen jo muutama minuutti ennen harjoittelun aloittamista. Joidenkin harjoittelijoiden on kehon kemian johdosta vaikea saada heti alussa tasaista voimakasta signaalia. "Lämmittelyn" jälkeen tämä ongelma helpottuu. Sykevyön ja lähettimen toimintaan ei vaikuta vaatteiden pitäminen vyön ja lähettimen päällä.
7. Tasaisen, voimakkaan signaalin saaminen edellyttää, että harjoittelet kantama-alueella (lähettimen ja vastaanottimen välinen etäisyys). Kantama-alueen suuruus voi hiukan vaihdella, mutta yleensä ottaen sinun kannattaa pysyä niin lähellä mittaria että saat hyvän, voimakkaan ja luotettavan signaalin. Lähettimen käyttäminen paljaalla iholla varmistaa sen hyvän toiminnan. Halutessasi voit kuitenkin käyttää lähetintä paidan päällä. Kostuta ensin paitasi ne kohdat, jotka ovat kosketuksissa elektrodeihin.

### TÄRKEÄÄ!

Lähetin aktivoituu automaattisesti, kun se havaitsee merkkejä harjoittelijan sydämen toiminnasta. Lisäksi lähetin kytkeytyy automaattisesti pois päältä, jos se ei saa tietoa sydämen toiminnasta. Lähetin on vedenpitävä, mutta kosteuden vaikutuksesta voi syntyä virheellisiä signaaleja. Paristojen käyttöä pidentämiseksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen (paristojen arvioitu käyttöikä on 2500 tuntia). Jos sykevyössäsi on vaihdettava paristo, vaihtoparisto on Panasonic CR2032.

**Huomio!**

Älä käytä tätä kuntolaitetta tavoitesyketoimintoon, jos näytössä ei anneta tasaista ja luotettavaa lukemaa senhetkisestä sykkeestä. Suuret ja epäuskottavat luvut ovat osoitus ongelmasta.

**Häiriöt voivat johtua seuraavista tekijöistä:**

1. Mikroaaltouuni, televisio, pienet laitteet jne.
2. Loistelamput.
3. Kodin turvajärjestelmät.
4. Lemmikkieläimien näkymättömät aidat.
5. (5) Joidenkin harjoittelijoiden on vaikea saada lähettimeen signaalia iholtaan. Jos sinulla on tällaisia ongelmia, aseta lähetin kokeeksi ylösalaisin. Normaalisti lähetin asetetaan siten, että logo on oikea puoli ylöspäin.
6. (6) Signaalin havaitsemiseen käytetty antenni on hyvin herkkä. Jos jokin muu äänilähde aiheuttaa siihen häiriöitä, äänilähteen kääntäminen 90 astetta voi poistaa häiriön.
7. Jos ongelmat jatkuvat, ota yhteyttä jälleenmyyjäsi.

**Harjoittelu**

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

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa.

Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

**Huolto**

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuviin ja -muttereiden kireys.

- Kuivaa käyttöliittymä ja laitteen runko harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä kankaalla. Älä käytä liuottimia.

Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu magneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholumenana (watt) käyttöliittymän näytöllä. Mittaustavasta johtuen laitetta ei tarvitse kalibroida, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

**Käyttöhäiriöt**

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

**TÄRKEÄÄ!**

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

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

**Kuljetus Ja Säilytys**

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Irrota laite virtalähteestä aina laitteen siirtämistä!

Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa. Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana. Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

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

**TÄRKEÄÄ!**

Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huoltoohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi New Fitness:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

**TOIVOTAMME SINULLE  
MIELLYTTÄVIÄ HARJOITUSHETKIÄ  
TUNTURIHARJOITUSKUMPPANISI  
KANSSA!**



## Specifications

### User Interface

#### Graphic window in training mode:

Y-axis: Watt, bpm, Nm  
X-axis: km, min, kcal

#### Factory defaults:

Some values should be in default setting when shown (not zero) for first time in session.

Time: .....30:00 min  
Distance:.....10.0 km  
Energy: ..... 200 kcal  
HR: ..... 75 % of Max HR of user  
Effort: ..... 100 W  
Units: .....Metric  
Target display: ..... Count Up  
Speed: ..... kph  
Gender..... Male  
Age: .....40 years  
Height: ..... 175 cm  
Weight: ..... 75 kg  
Max HR..... 180 bpm

#### Range:

Energy range ..... 50~2000 kcal ( $\pm 50$ )  
Time range ..... 10~180 minutes ( $\pm 10$ )  
Distance range ..... 3~100 kms ( $\pm 1$ )  
Target HR Range .....80~220 bpm ( $\pm 1$ )  
Target effort Range ... 20W ~ 350W ( $\pm 1$ )  
Age ..... 10~99 years ( $\pm 1$ )  
Height  
Metric Units ..... 110~210 cm ( $\pm 1$ )  
Imperial units ..... 3'7"~6'10" ft/inch( $\pm 1$ )  
Weight  
Metric Units ..... 30~220 kg ( $\pm 1$ )  
Imperial units ..... 66~330 lb( $\pm 1$ )  
Max HR..... - 80~220 bpm ( $\pm 1$ )

## Equipment

Length.....108cm  
Width .....55 cm  
Height .....136 cm  
Weight .....52 kg

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

This product meets EN precision and safety standards (Class SA, EN-957, parts 1 and 9).

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

### Spare parts list

Buble	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Console mast	1
3	Handle bar	1
5	Rear stabilizer	1
6	Seat slider	1
7	Sliding seat mount	1
9	Idler wheel Assy.	1
11	Crank axle	1
12	Fixing cover plate	1
13	Chain cover bracket	1
14	Drive belt	1
15	Drive pulley (Ø330)	1
16L	Crank arm (LH)	1
16R	Crank arm (RH)	1
17	Bearing (6004)	2
18	Bearing (6203)	2
19	Seat	1
20	Induction brake	1
21	Power control board	1
22	Magnet (speed pick-up)	8
23	Sensor w/cable (350mm)	1
24	Handgrip foam	2
25	Handgrip foam	2
26	Handpulse W/Cable Assy.	2
29	Computer cable (1900mm)	1
30	Wire brake coil harness	1
31	DC wire (250mm)	1
34	Console Assy.	1
34~6	Console top cover	1
34~7	Console bottom cover	1
35	Ø35 × 10m/m_Rubber foot	4
36	Chain cover (LH)	1
37	Chain cover (RH)	1
38	Console mast cover	1
39	Seat post cover	1
40	Front stabilizer cover	1
41	Rear stabilizer cover	1
42	Handgrip side cap (upper)	2
43	Handgrip side cap (lower)	2
45	Pedal (LH)	1
46	Pedal (RH)	1

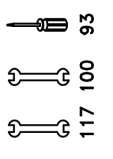
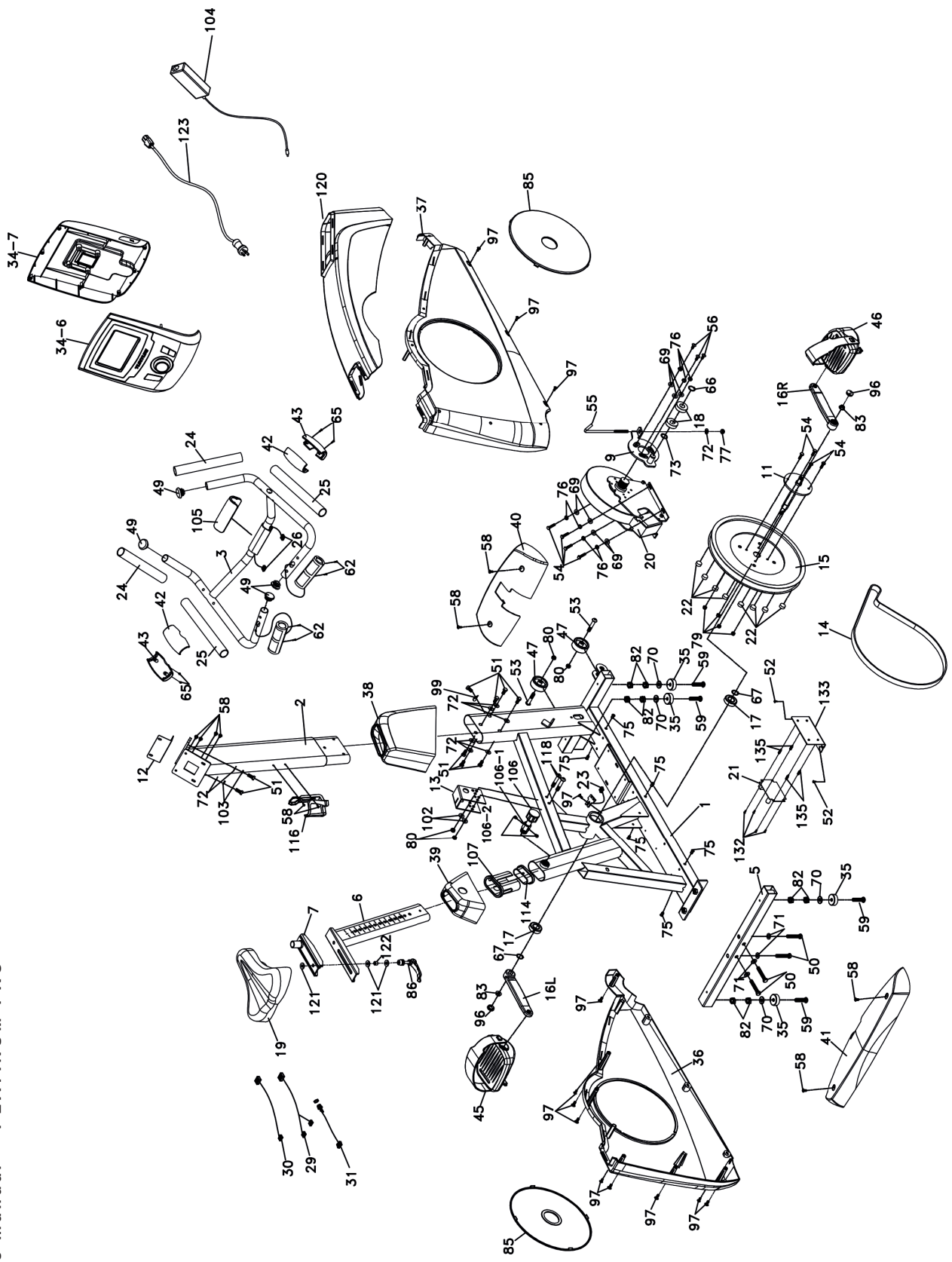
47	Transportation wheel (Ø54)	2
49	Button head plug	4
50	Hex head bolt (3/8"×2")	4
51	Hex head bolt (5/16"×5/8")	9
52	Tapping screw (5×19)	2
53	Button head socket bolt	2
54	Hex head bolt (1/4"×3/4")	8
55	J bolt (M8×170)	1
56	Phillips head screw (M6×15)	3
58	Phillips head screw (M5×12)	10
59	Flat head socket bolt (3/8"×2")	4
62	Tapping screw (Ø3×20)	4
65	Tapping screw (Ø3×10)	4
66	C Ring (Ø17)	1
67	C Ring (Ø20)	2
69	Flat washer (1/4"×13×1T)	7
70	Flat washer (3/8"×19×1.5T)	4
71	Flat washer (3/8"×25×2T)	4
72	Flat washer (5/16"×18×1.5T)	9
73	Flat washer (Ø17×23.5×1T)	1
75	Hex blind nut (M5)	6
76	Split washer (Ø1/4")	7
77	Nyloc nut (M8×7T)	1
79	Nyloc nut (1/4"×8T)	4
80	Nyloc nut (5/16"×6T)	4
82	Nut (3/8"×7T)	8
83	M10 × 1.25m/m_nut	2
85	Round disk	2
86	Quick release lever	1
93	Phillips head screw driver	1
96	Crank arm end cap	2
97	Phillips head screw (M5×12)	13
99	Curved washer	1
100	Wrench (12/14)	1
102	Flat washer (5/16"×16×1.0T)	2
103	Split washer (5/16"×1.5T)	2
104	Power adaptor	1
105	Handle bar cover	1
106	Seat height Adjustment knob	1
106~1	Knob nut (22×M16×M22×37)	1
106~2	Phillips head screw (M4×5L)	2

107	Slider sleeve	1
114	Slide spacer	1
116	Drink bottle holder	1
117	Wrench (13/15)	1
118	Hex head bolt (5/16"×2-14")	2
120	Connecting cap	1
121	Flat washer (5/16"×20×3.0T)	3
122	Sleeve	1
123	Power cord	1
132	Phillips head screw (M3×10)	4
133	Attaching plate	1
135	Isolation column	4

Note:

All nut, bold, washer and screw sizes are in inches.

**Exploded view**









**TUNTURI®**

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**TUNTURI NEW FITNESS B.V.  
P.O. BOX 60001  
1320 AA  
THE NETHERLANDS**

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

Version 20160425