

# TUNTURI®

## E50 Upright Bike

GB	User manual	18 - 27
DE	Benutzerhandbuch	28 - 38
FR	Manuel de l'utilisateur	39 - 49
NL	Gebruikershandleiding	50 - 59
IT	Manuale d'uso	60 - 69
ES	Manual del usuario	70 - 80
SV	Bruksanvisning	81 - 89
SU	Käyttöohje	90 - 98

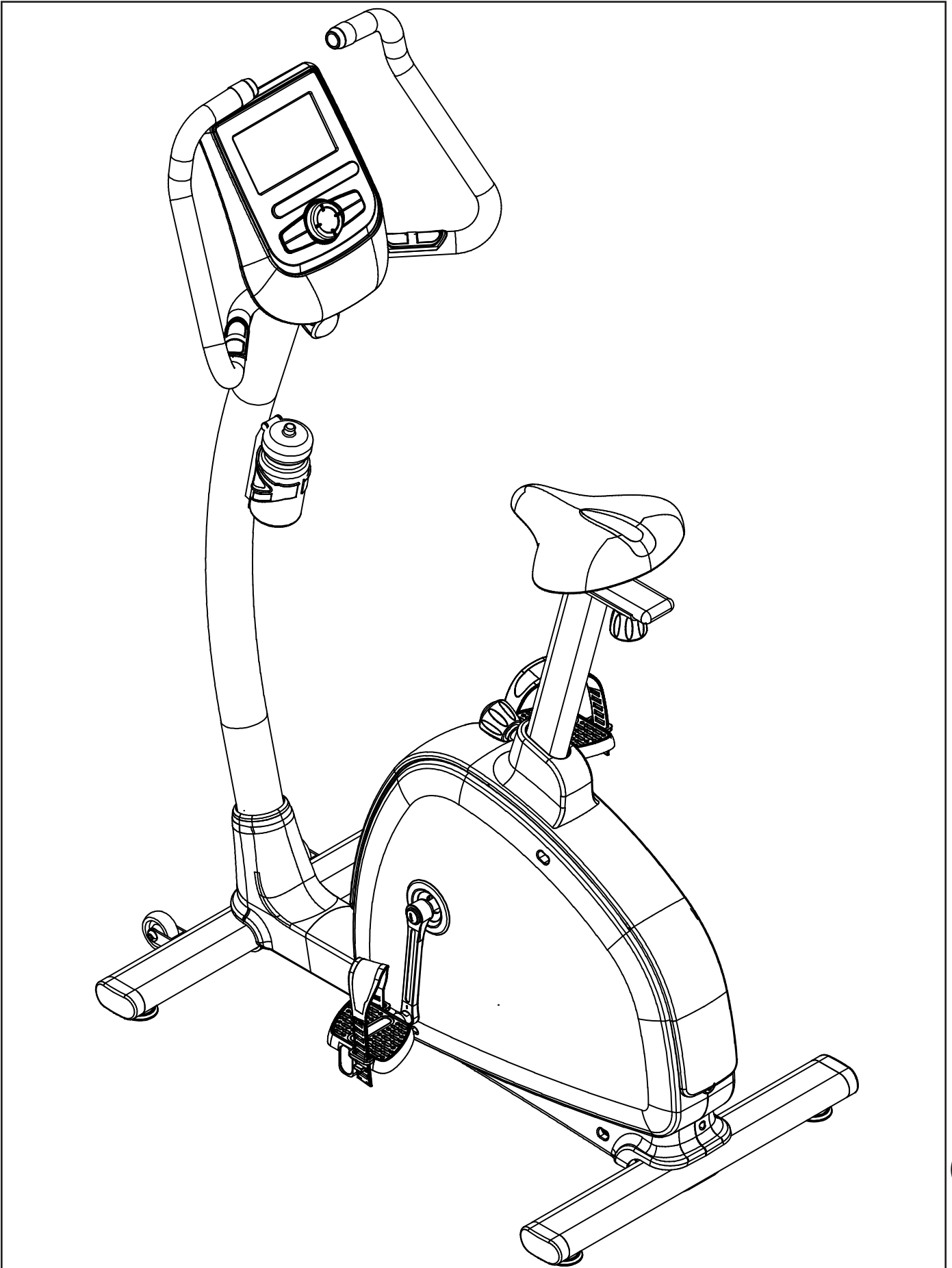


<b>TUNTURI®</b>	
<b>Bike E50</b>	
MAX input: 9V-DC / 1.0Amp	UL FC CE CE EN957 Class HB
MAX USER WEIGHT: 120 KG 264 LBS	
HOME USE	i
MADE IN CHINA	
Serial number:	

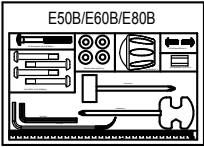
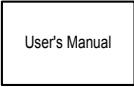



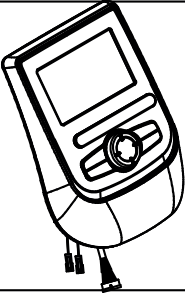
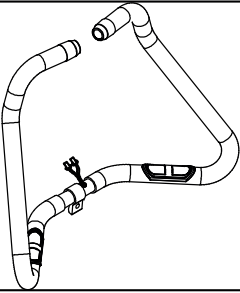

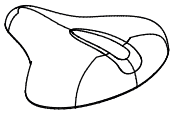
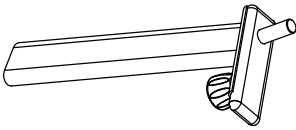


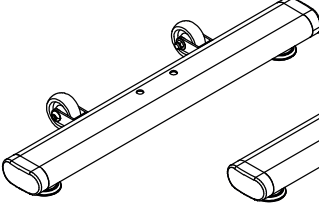
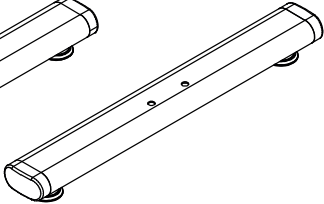
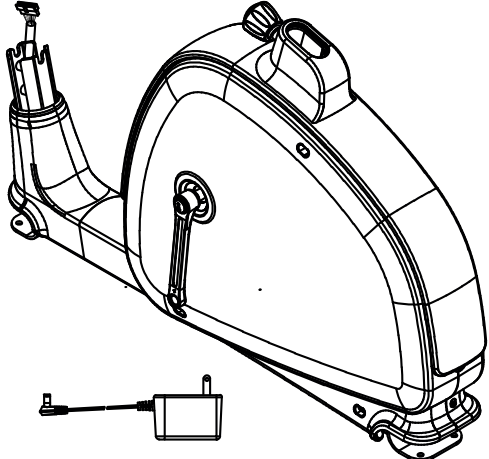

### Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta

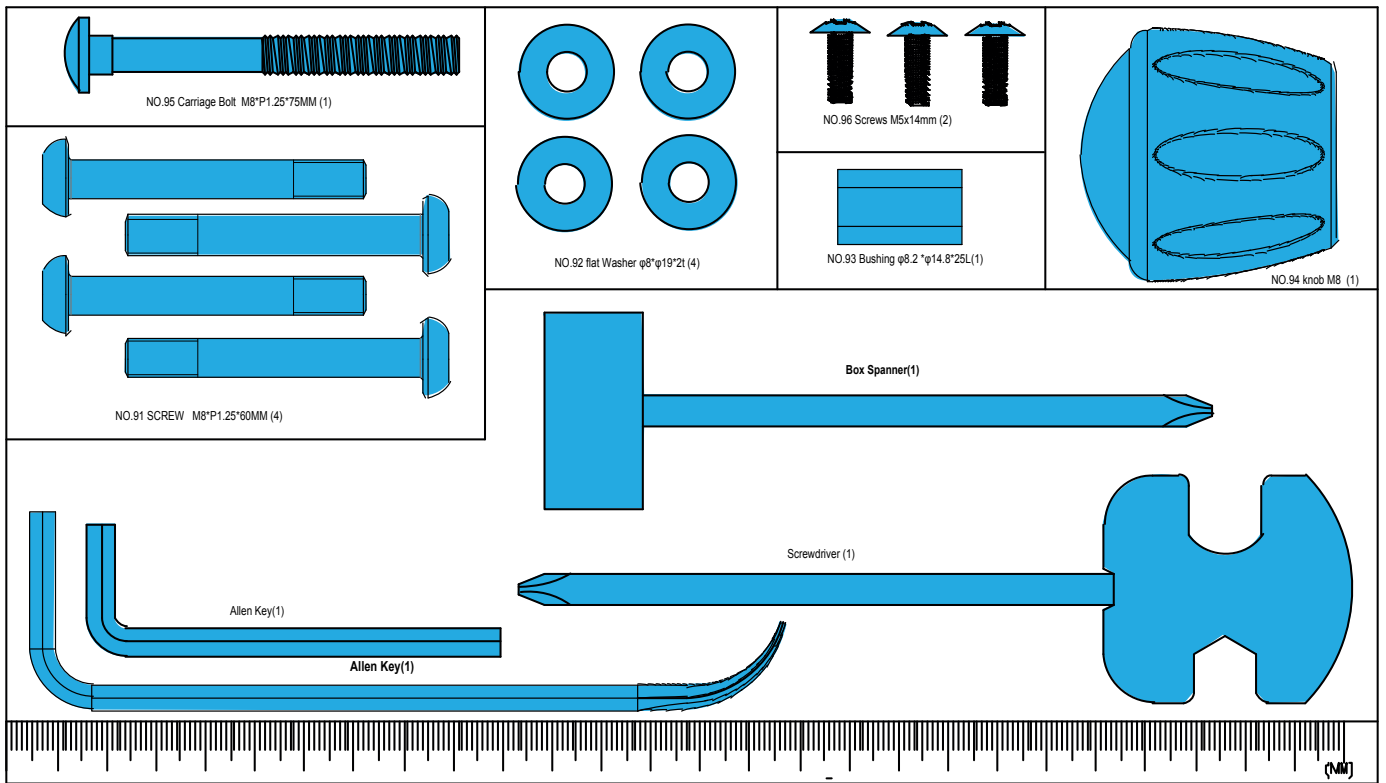
A



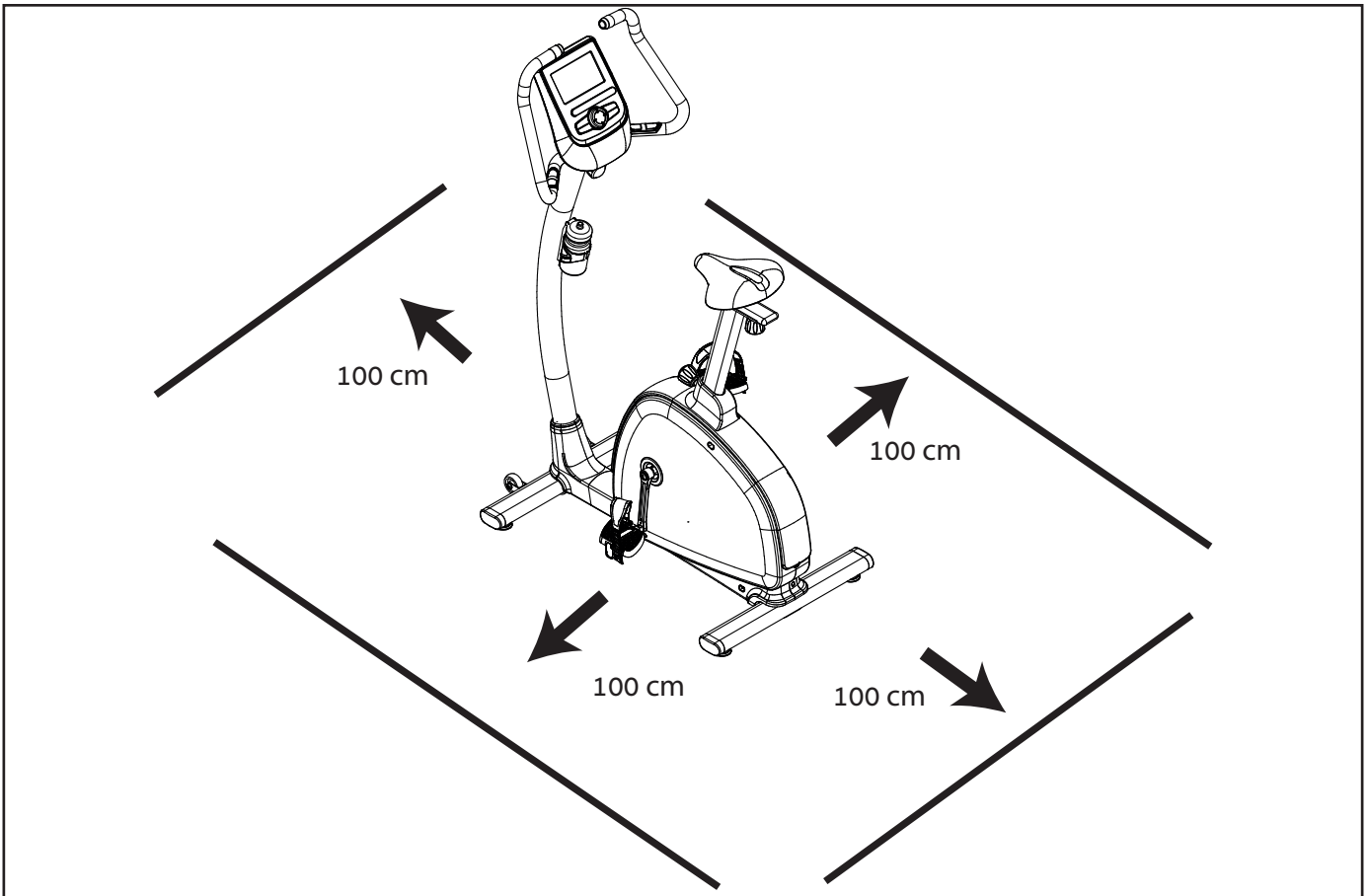
**B**

		<p>1/1</p>
  		<p>1/1/1</p>
		<p>1/1</p>
		<p>1</p>
 		<p>1/1</p>
 		<p>1/1</p>
 		<p>1/1</p>
 		<p>1/1</p>

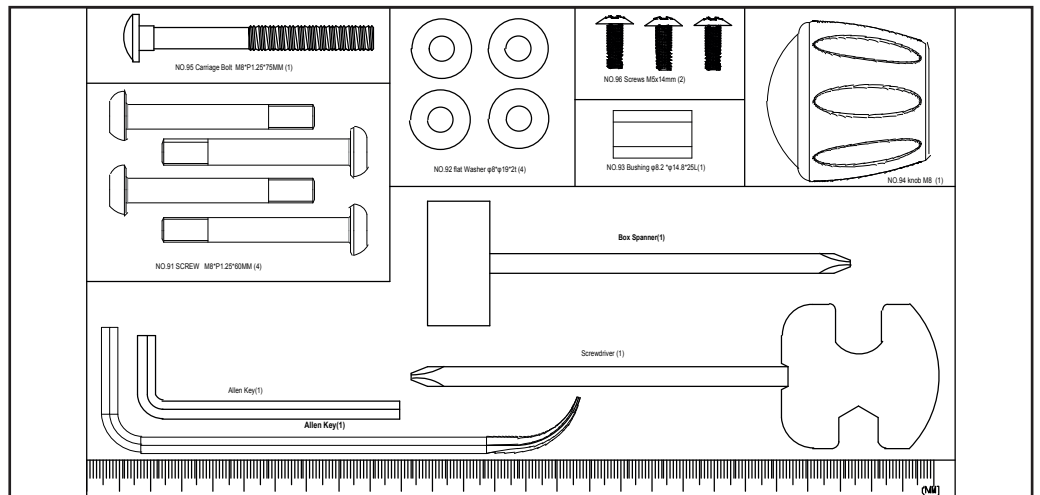
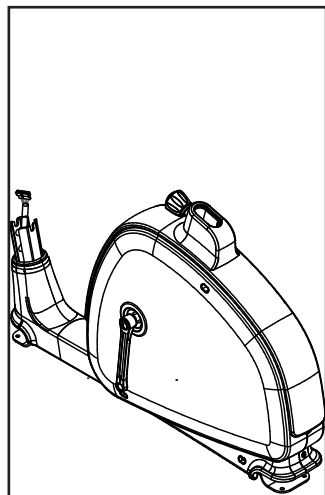
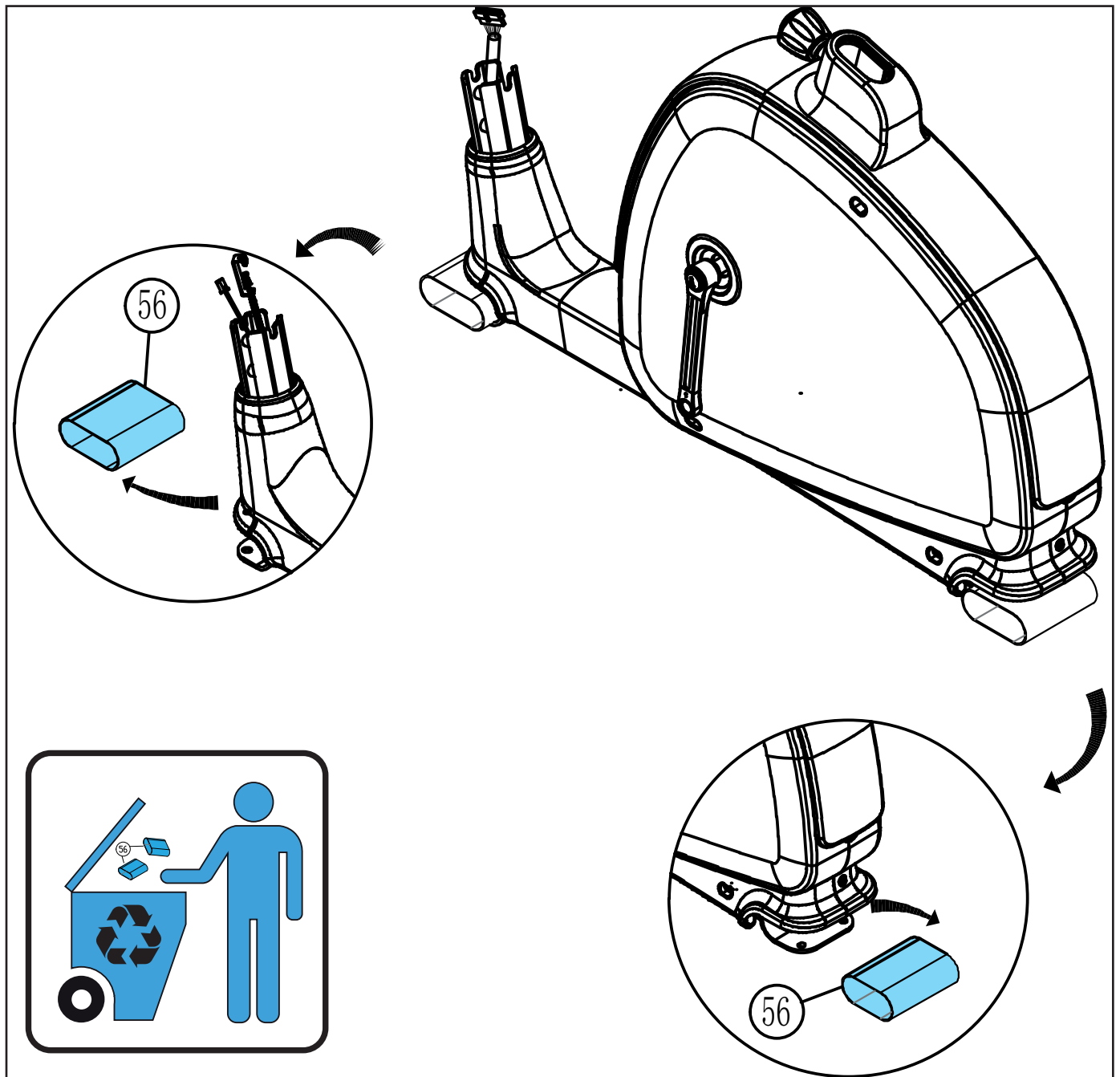
C



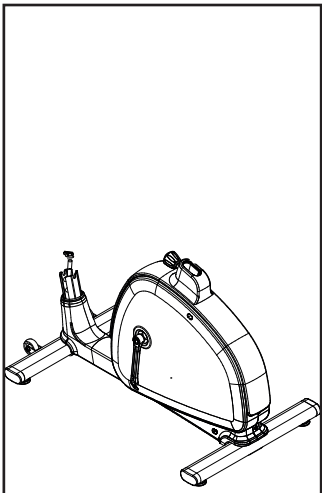
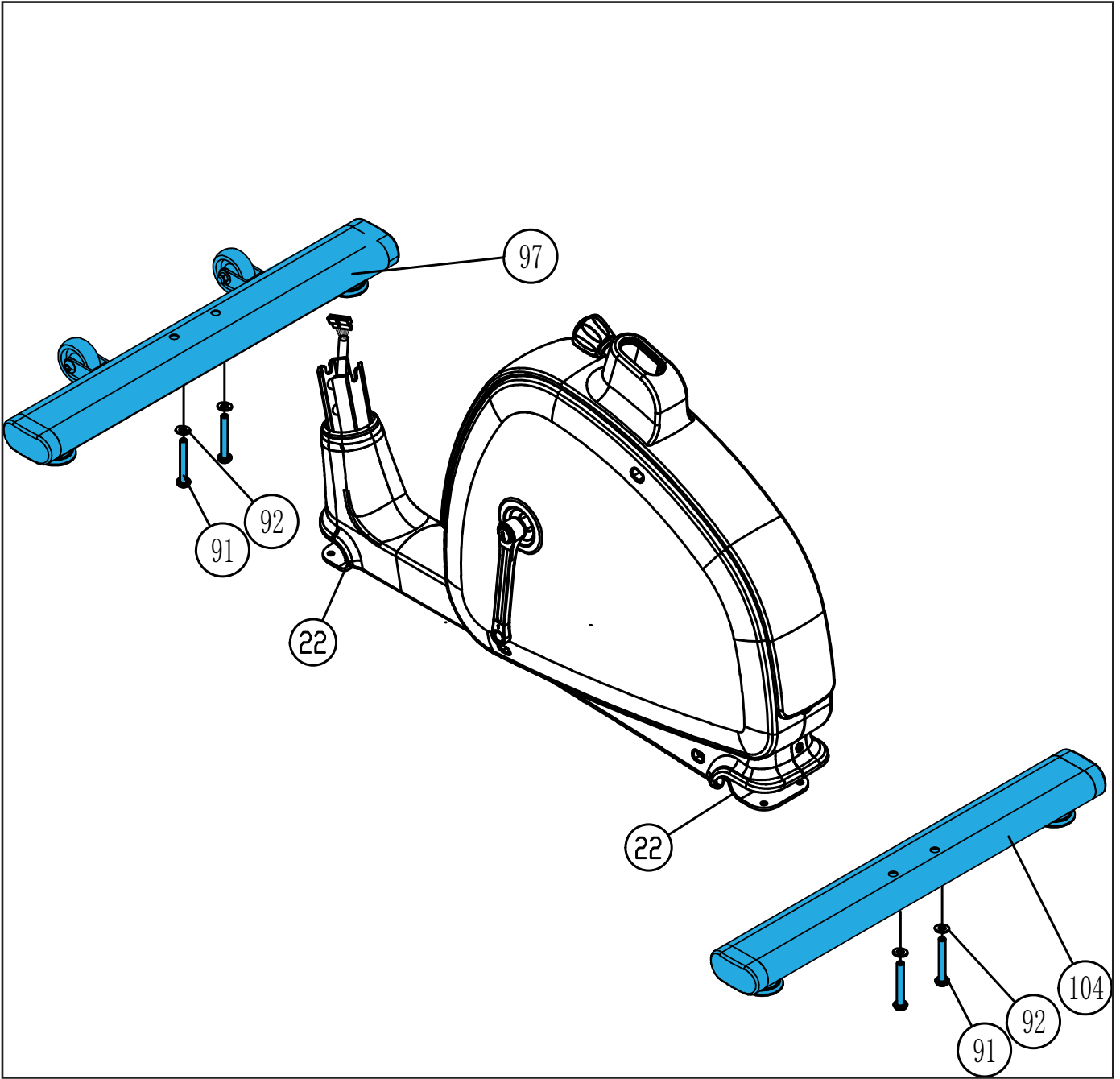
D-0



# D-1

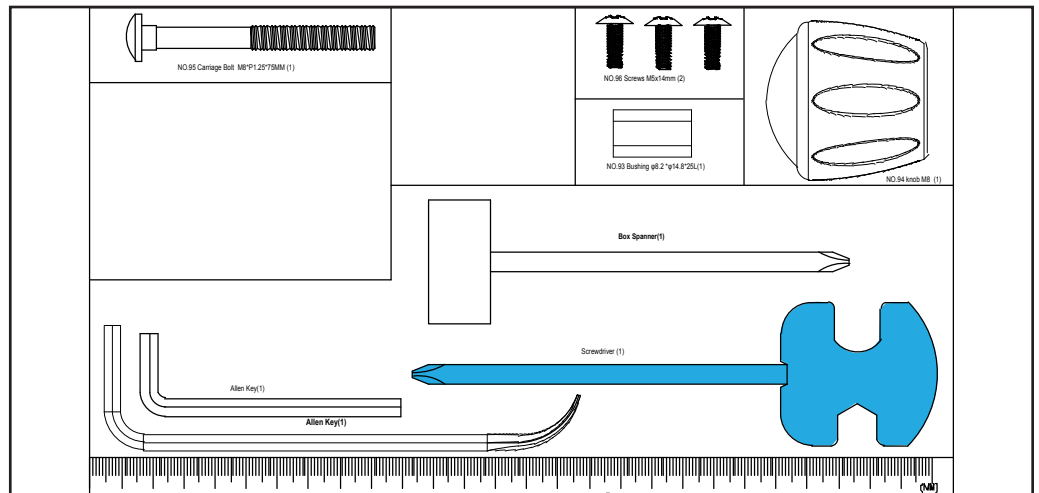
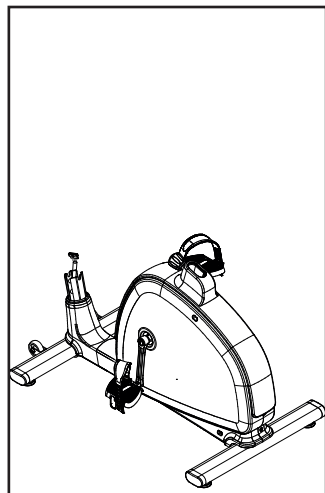
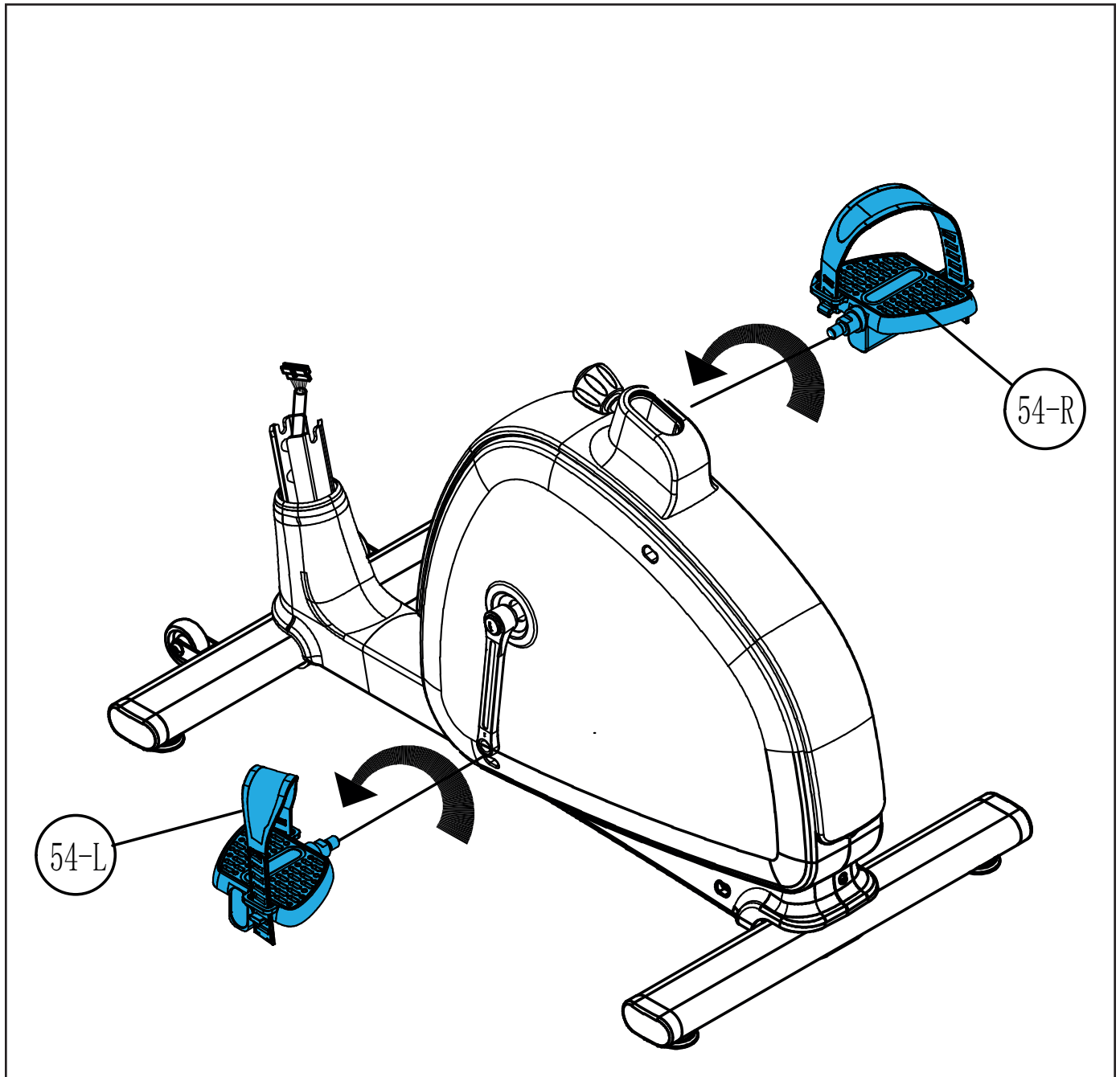


# D-2

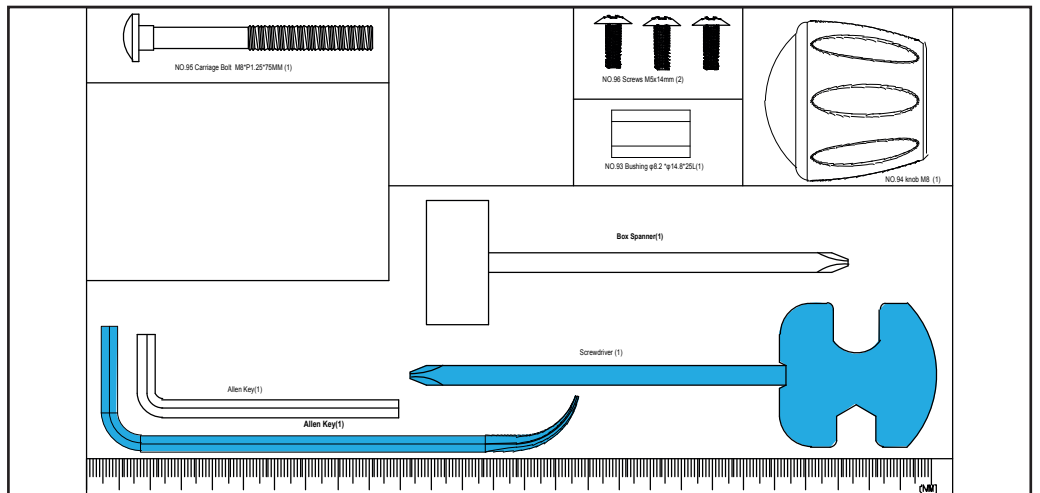
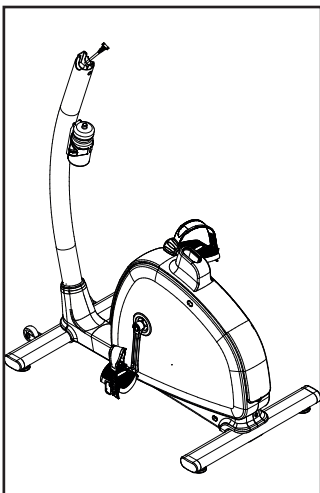
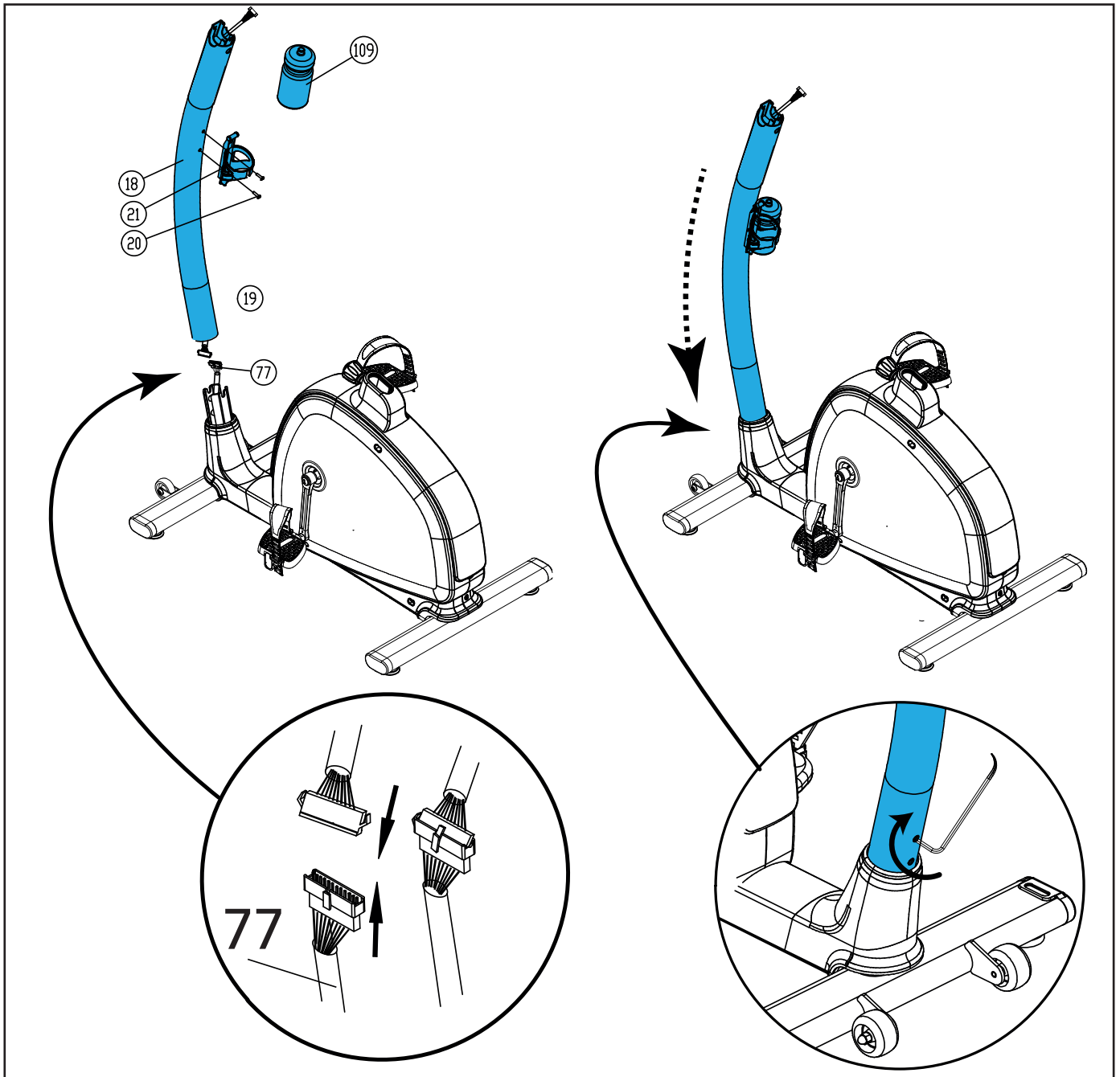


<p>NO.95 Carriage Bolt MB*P1.25*70MM (1)</p>	<p>NO.92 Flat Washer ø8*19*2 (4)</p>	<p>NO.93 Screws M5x14mm (2)</p>	<p>NO.94 Inset MB (1)</p>
<p>NO.91 SCREW MB*P1.25*60MM (4)</p>	<p>Box Spanner(1)</p>		
<p>Allen Key(1)</p>	<p>Screwdriver(1)</p>		

# D-3

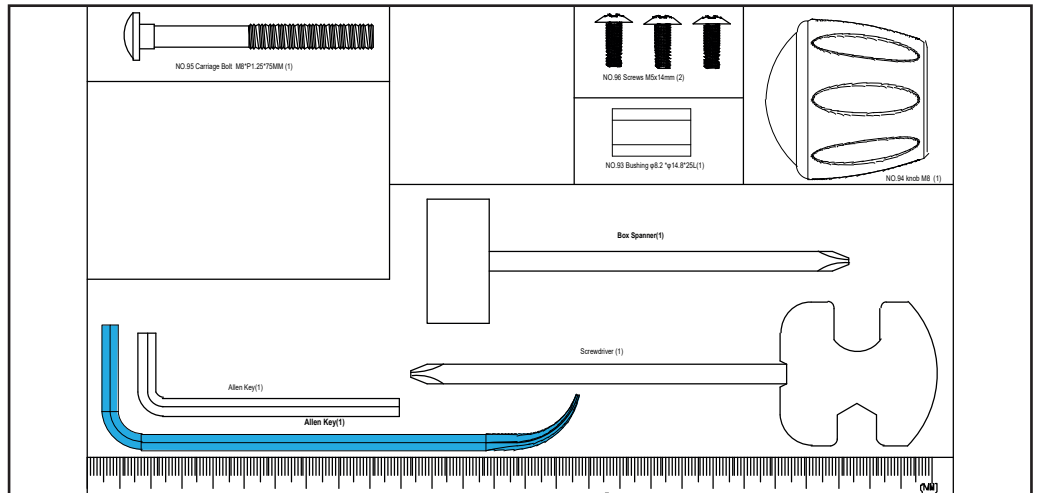
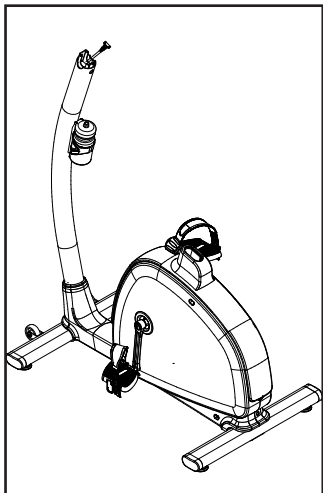
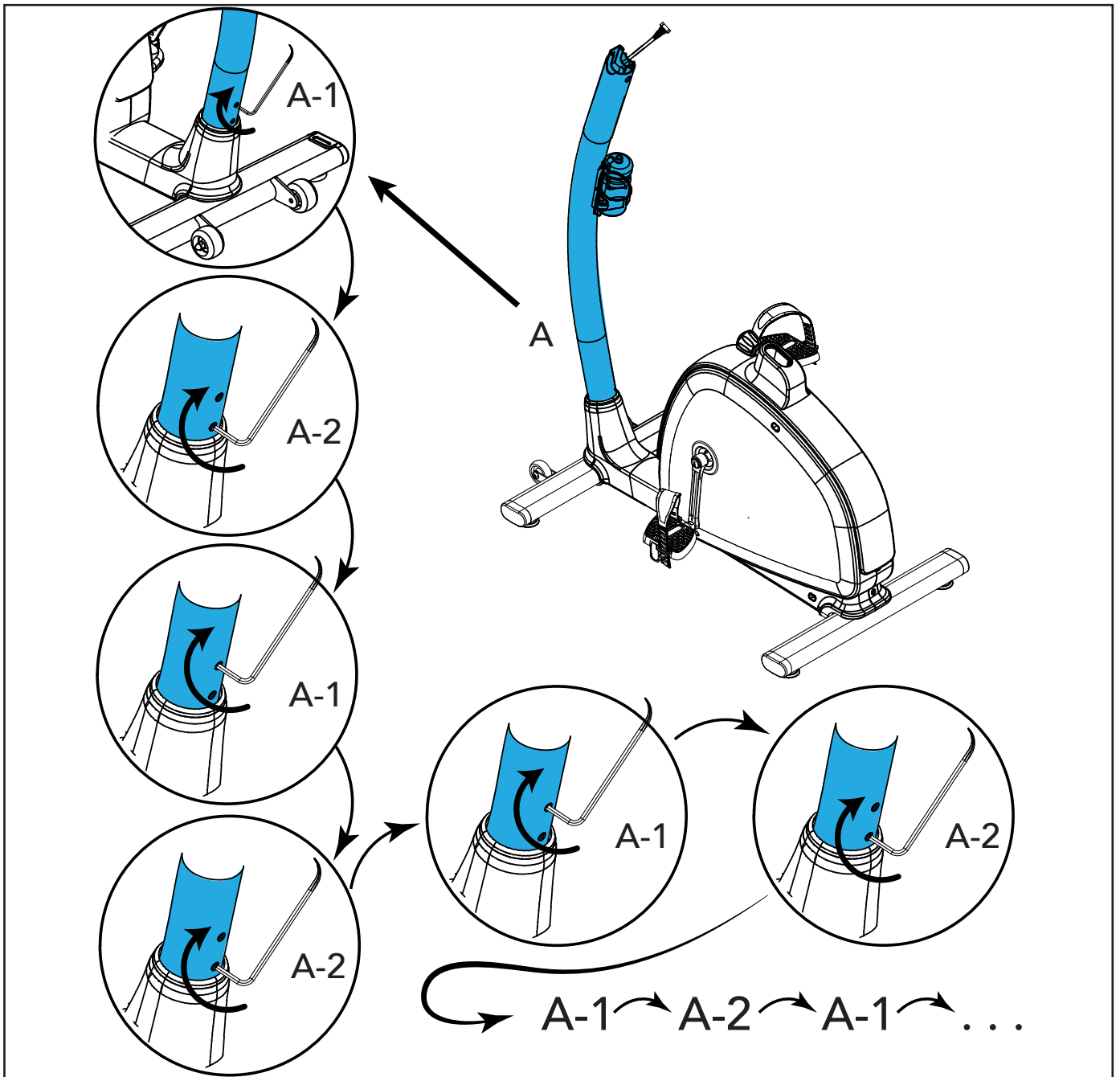


# D-4A

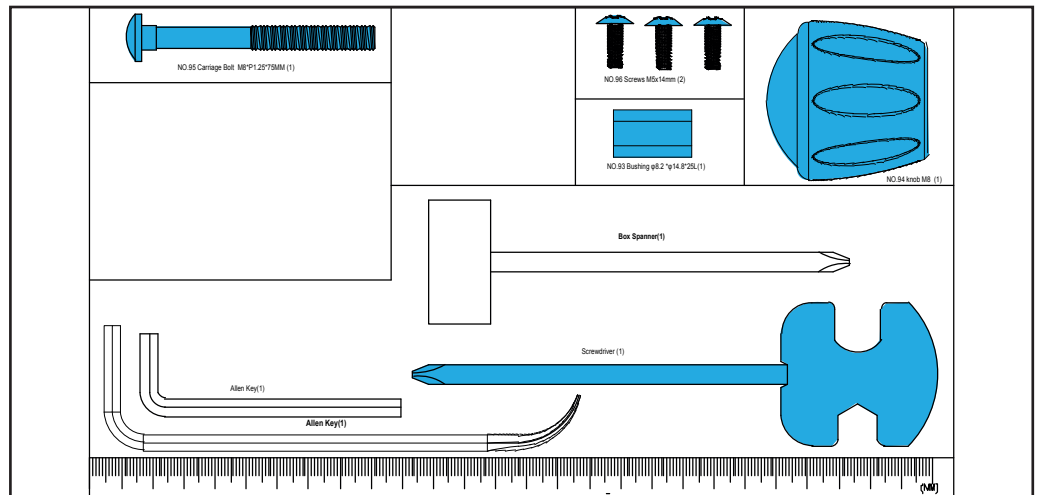
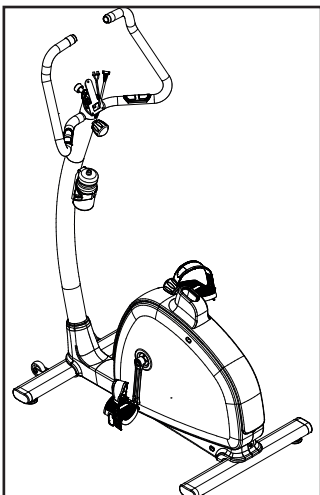
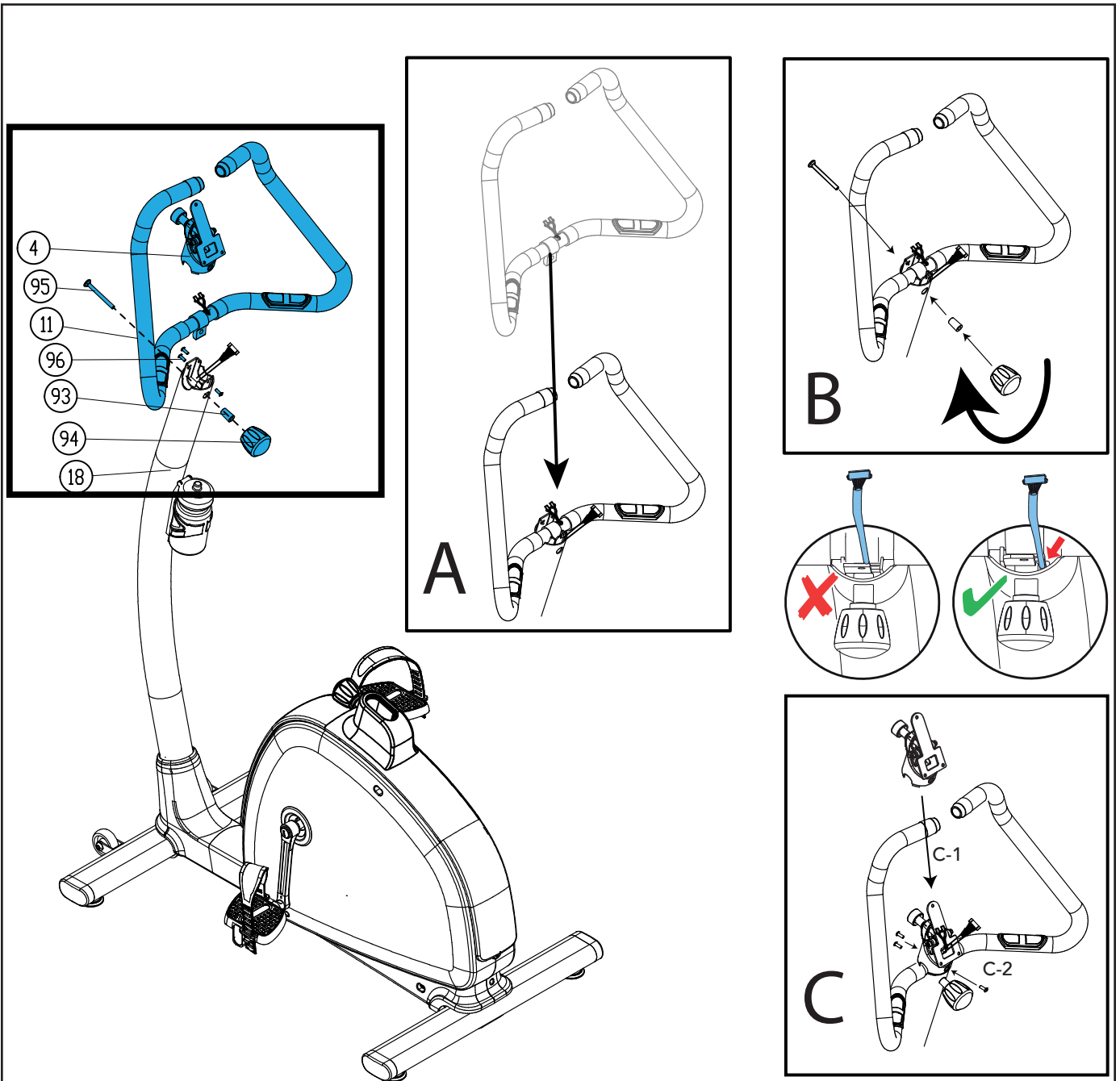




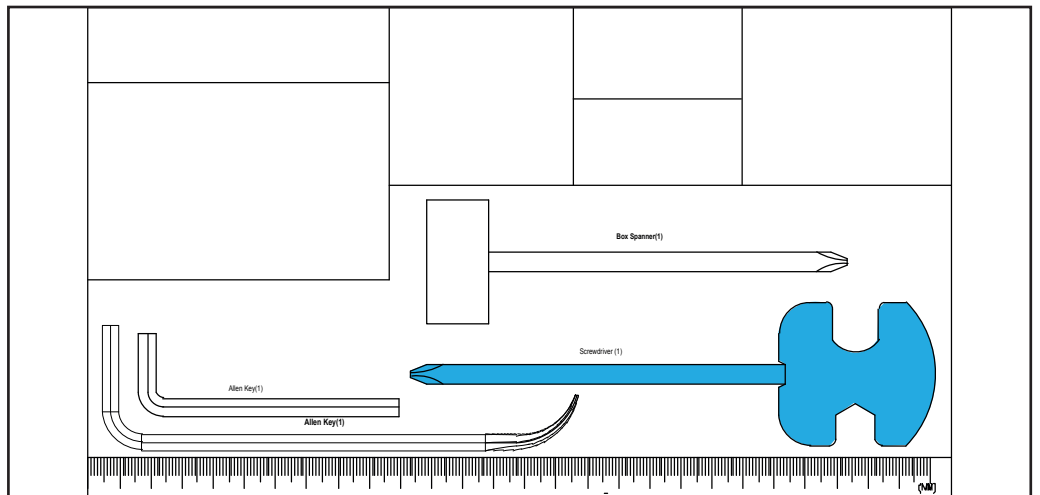
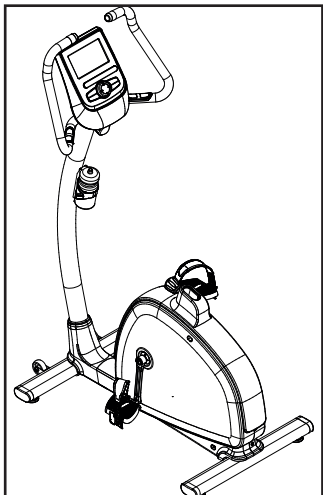
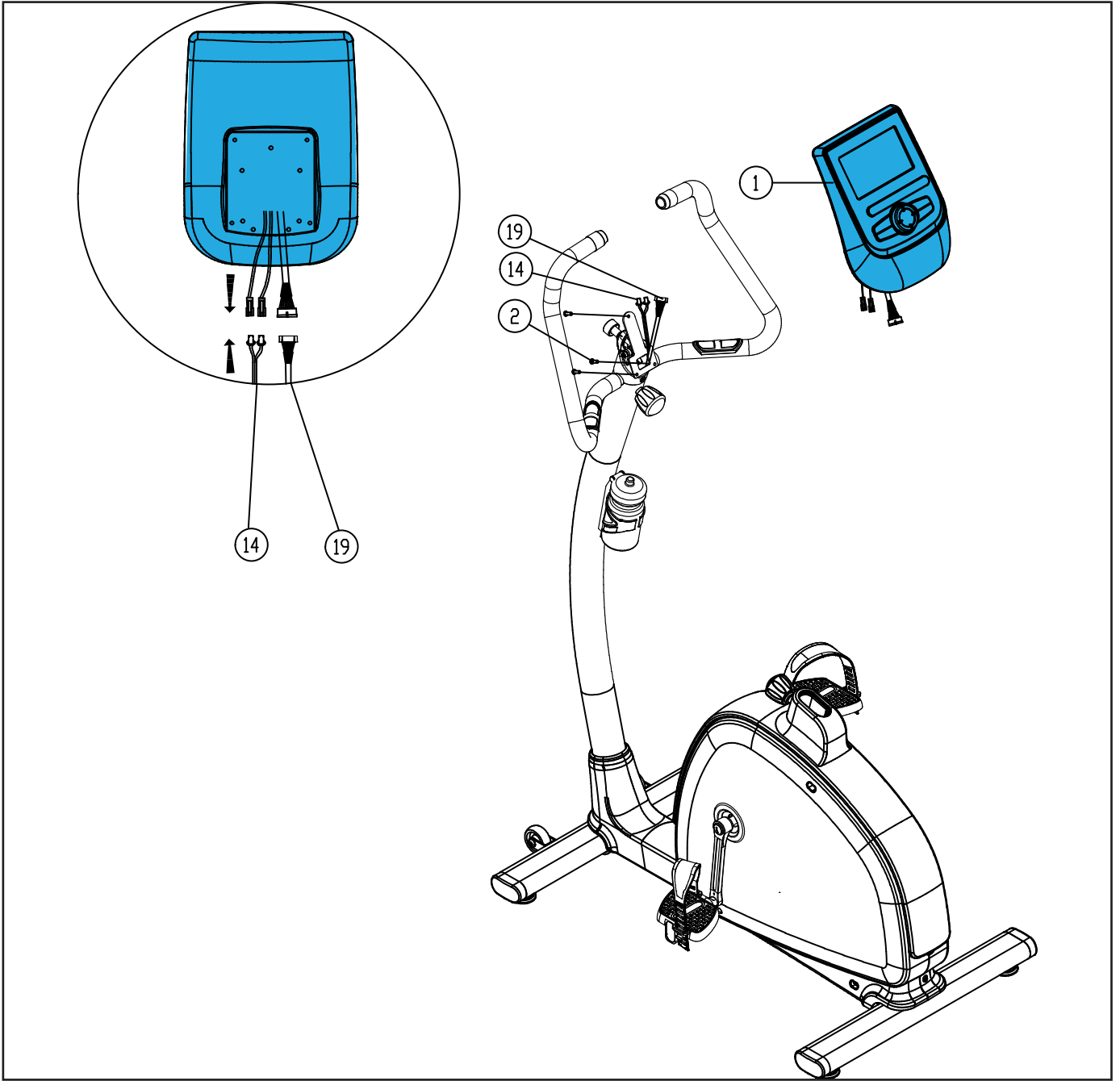
# D-4B



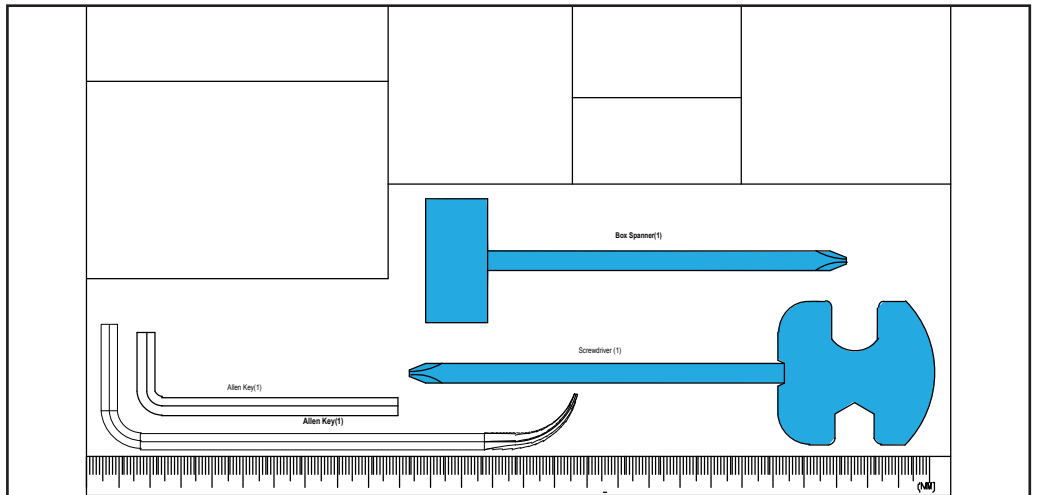
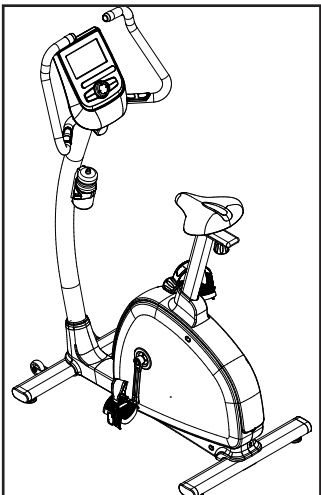
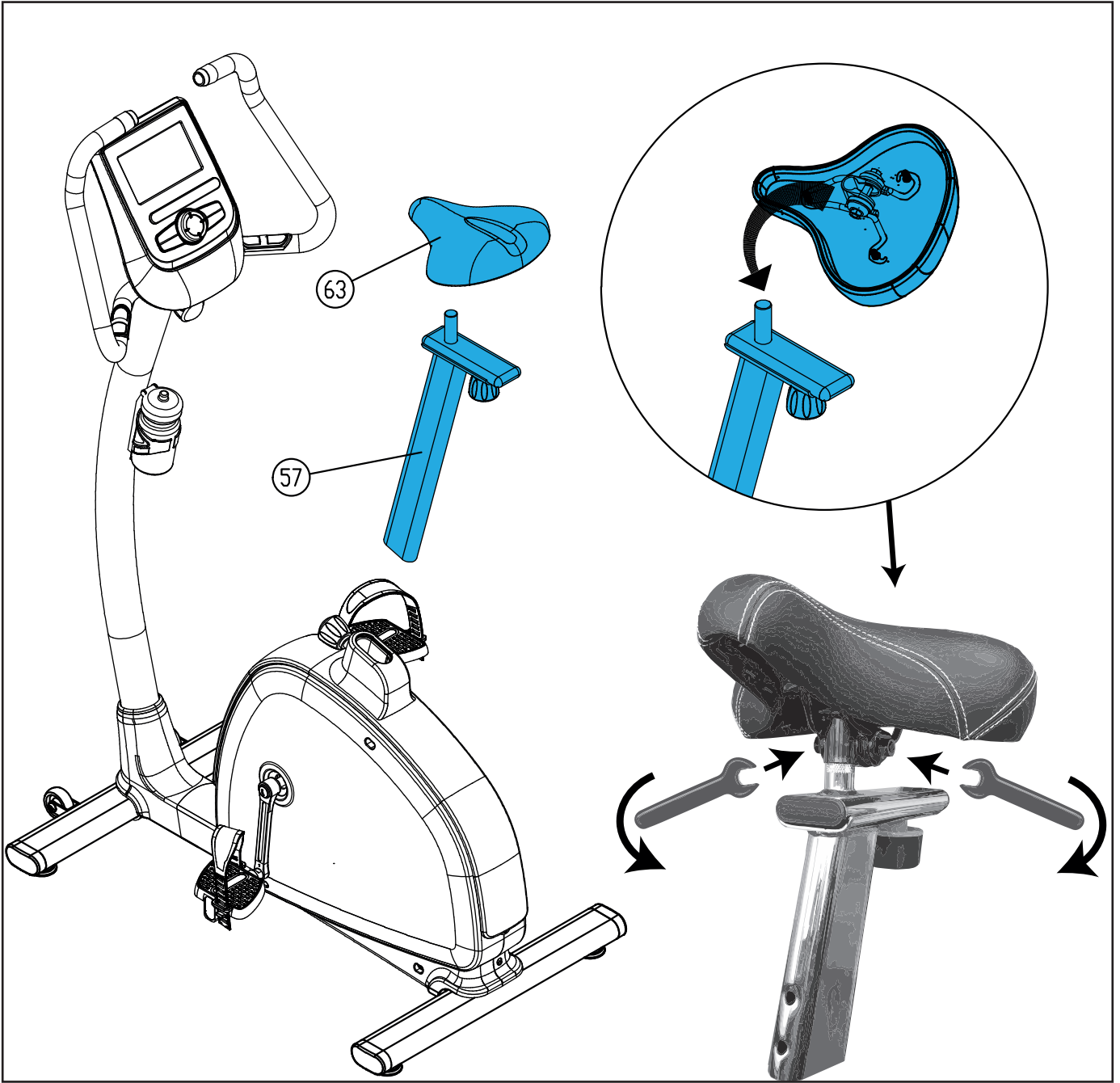
D-5



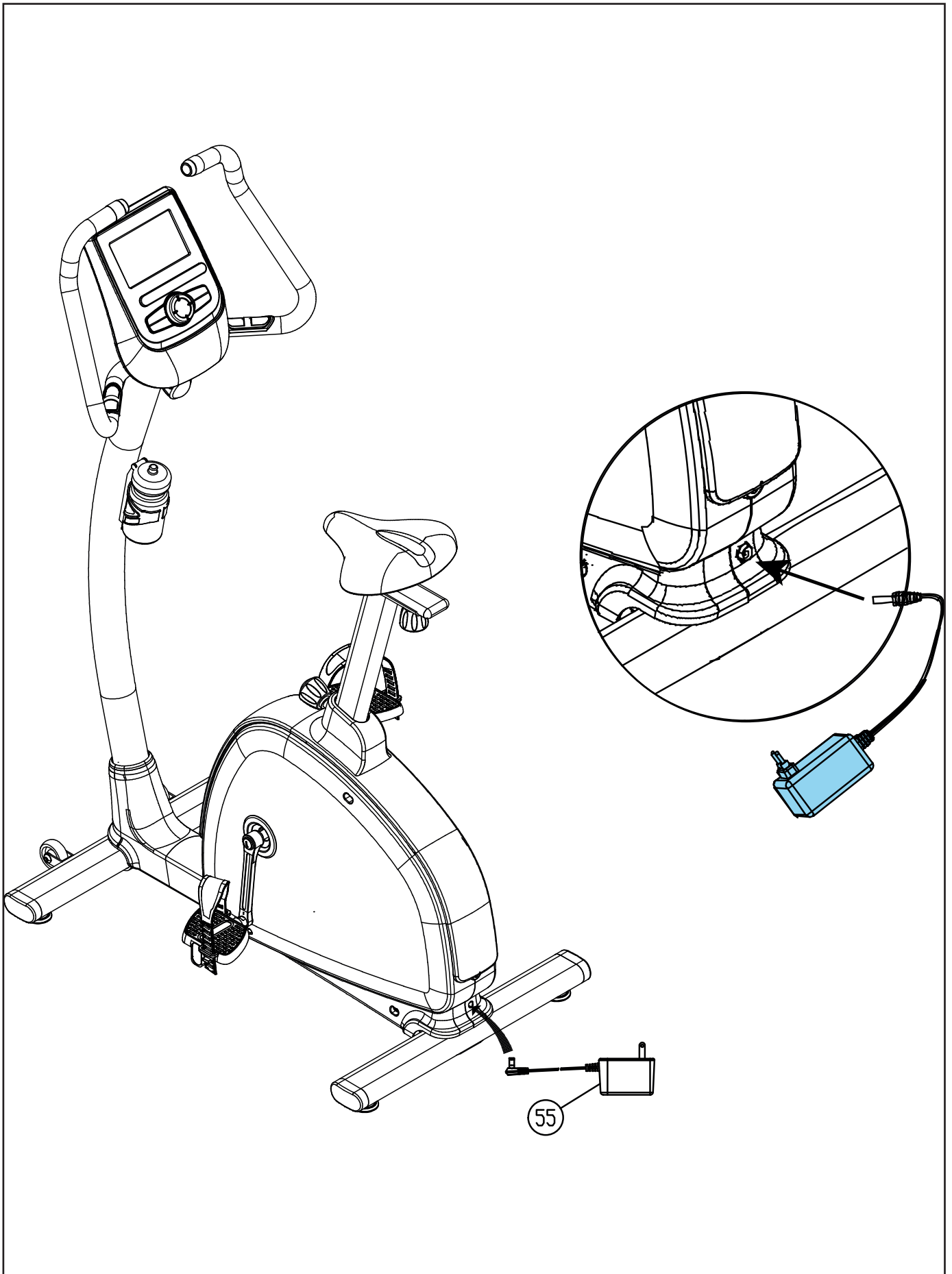
# D-6



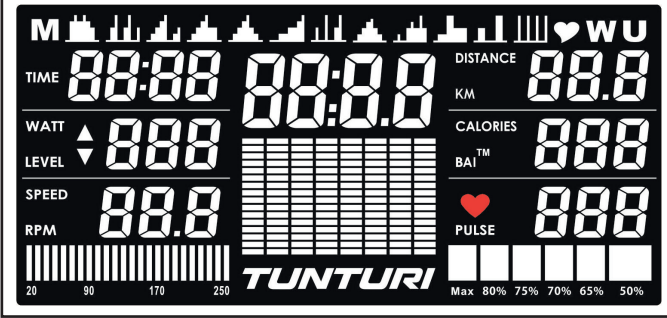
# D-7



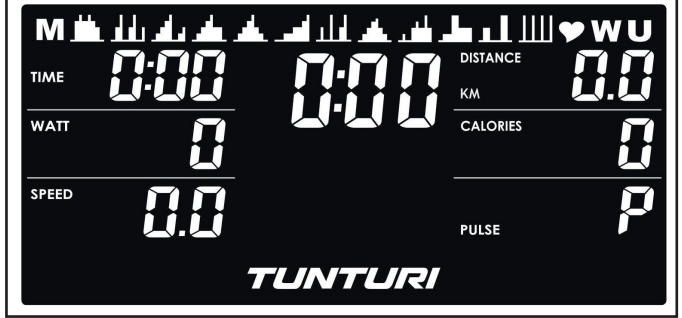
E



F-01



F-06



F-02



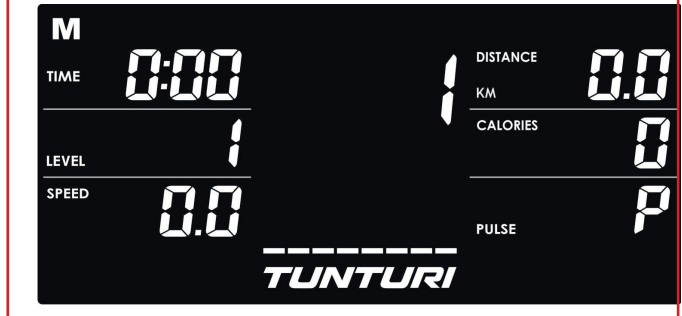
F-07



F-03



F-08



F-04



F-09



F-05



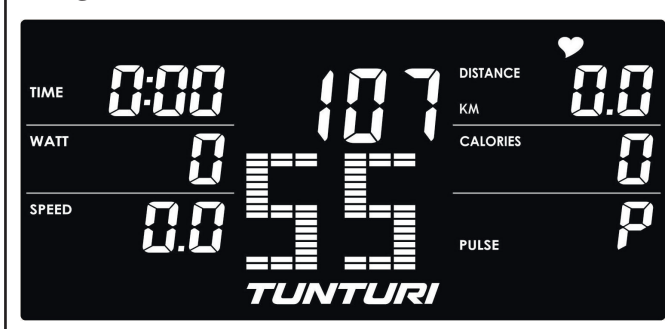
F-10



F-11



F-16



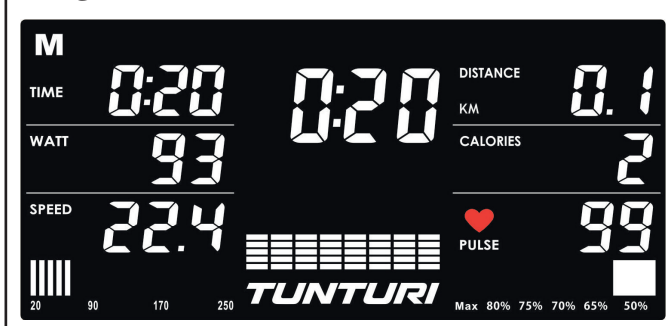
F-12



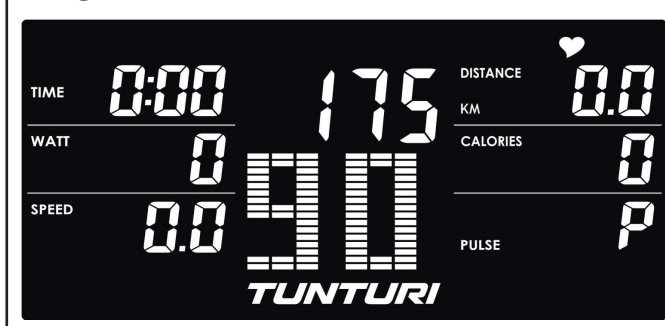
F-017



F-13



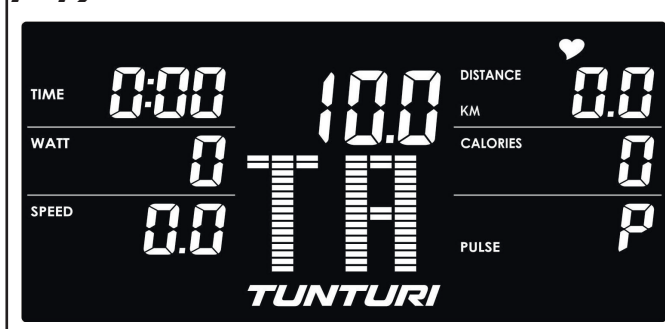
F-18



F-14



F-19



F-15



F-20



F-21



F-25



F-22



F-23



F-24



F-25





## Index

<b>Upright Bike</b> .....	<b>18</b>
<b>Safety warnings</b> .....	<b>18</b>
Electrical safety	19
<b>Assembly instructions</b> .....	<b>19</b>
Description (fig. A)	19
Package contents (fig. B & C)	19
Assembly (fig. D)	19
<b>Workouts</b> .....	<b>19</b>
Exercise Instructions	19
Heart rate	20
<b>Use</b> .....	<b>21</b>
Power supply (Fig. E)	21
<b>Console (fig F)</b> .....	<b>22</b>
Explanation Display functions	22
Explanation of buttons	23
Operation	23
Programs	23
Recovery	24
Bluetooth & APP	25
<b>Cleaning and maintenance</b> .....	<b>25</b>
Defects and malfunctions	25
<b>Transport and storage</b> .....	<b>25</b>
Additional information	26
<b>Technical data</b> .....	<b>26</b>
<b>Warranty</b> .....	<b>26</b>
<b>Declaration of the manufacturer</b> .....	<b>27</b>
<b>Disclaimer</b> .....	<b>27</b>

## Upright Bike

Welcome to the world of Tunturi New Fitness! Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Safety warnings

### ⚠ WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

### ⚠ WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 120 kg (264 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

## Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table.
- Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

## Assembly instructions

### Description (fig. A)

Your upright bike is a piece of stationary fitness equipment used to simulate cycling without causing excessive pressure to the joints.

### Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description"

### NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

## Assembly (fig. D)

### WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

### CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

### NOTE

- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

## Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.

It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

## Exercise Instructions

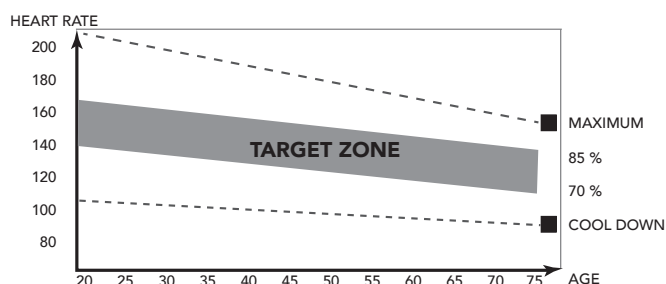
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

## The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

## The exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

## The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## Muscle toning

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## Heart rate

### Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.

#### NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

### Heart rate measurement (heart rate chest belt)

#### NOTE

- A chest strap does not come standard with this trainer. When you like to use a wireless chest strap you need to purchase this as an accessory.

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.

#### WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heartrate chest belt.

#### CAUTION

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

#### NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the handpulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the

console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.

- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

### Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate:  $220 - AGE$ . The maximum heart rate varies from person to person.

#### WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

### Beginner 50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

### Advanced 60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

### Expert 70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

## Use

### Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

- Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
- Tighten the locknuts to lock the support feet.

#### NOTE

- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

### Adjusting the console

The console can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the console adjustment knob.
- Move the console to the required position.
- Tighten the console adjustment knob.

### Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.

- Loosen the seat adjustment knob.
- Move the seat to the required position.
- Tighten the seat adjustment knob.

### Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point.

- Loosen the seat tube adjustment knob.
- Move the seat tube to the required position.
- Tighten the seat tube adjustment knob.

### Adjusting the handlebar

The handlebar can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

- Loosen the handlebar adjustment knob.
- Move the handlebar to the required position.
- Tighten the handlebar adjustment knob.

## Power supply (Fig. E)

The trainer is powered by an external power supply. Refer to the illustration to locate the trainer power input.

#### NOTE

- Connect the power supply with the trainer before connecting it to the wall outlet.
- Always remove power cord when machine is not in use.

## Console (fig F)



1. Display
2. Tablet/ book support
3. Buttons

### ⚠ CAUTION

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

### ⚠ NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes. If the console is in standby mode, the display shows the room temperature

## Explanation Display functions

### Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Range 0:00~99:59

### Speed

- Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, SPEED will display "0.0"

### RPM

- Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display "0"

### Watt

- Display current workout watts. Range 0 ~ 999

### Level

- Shows tension level setting, when adjusting resistance, for 3 seconds.

### Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0.00~99.99

### Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0 with an alarm sound or flash.
- Range 0~999.

### ⚠ NOTE

- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

### Pulse

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P".
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Range 0-30~230 BPM

### BAI™

- Display BAI consumption BAI value during workout.
- Display range 0~999

### ⚠ NOTE

- BAI (Body Activity Index) is the sum up of effective training volume.
- Training volume = Training Intensity x Training time.

BAI calculates effective training volume based on your heart rate, age, gender and duration.

During the workout, you can see BAI accumulates.

As soon as you complete a workout session, you can obtain a total BAI point of this session, which is the total effective training volume of this session.

If you train harder, higher heart rate zone, you get BAI points faster. If you train less hard, lower heart rate zone, you get BAI points slow.

We recommend to workout by accumulating 100 BAI points every week to enhance your cardio capability.

## Explanation of buttons

### Up (Dail)

- Increase resistance level
- Setting selection.

### Down (Dail)

- Decrease resistance level
- Setting selection.

### Mode/ Enter

- Confirm setting or selection.

### Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures

### Start/ Stop

- Start or Stop workout

### Body Fat

- Test body fat% and BMI in stop mode.

### Recovery

- Test heart rate recovery status.

## Operation

### Power on

- Plug in power supply to power on computer.
- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start pedalling to power on the console when being in sleep mode.

*LCD will display all segments (fig. - F-01)*

### Set user

- Select user, turn dial to select U1~U4, confirm by press MODE.
- Select Gender, turn dial to select Male/ Female, confirm by press MODE.
- Set Age ( A ), turn dial to select 1~99, confirm by press MODE.

- Set Height ( H ), turn dial to select 100~200, confirm by press MODE.
- Set Weight ( W ), turn dial to select 20~150, confirm by press MODE.

### Workout selection

Use Dial UP/ DOWN to select:

- M Manual.
- P1~P12 Program profile 1 ~ 12.
- HRC Heart rate control
- W Watt control
- U User program.

### Power off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically. ( Active training data will be lost )

## Programs

### Quick start

- Press START/ STOP key to start your workout without any pre-set setting.
- Use Dial UP/ DOWN to adjust resistant level during workout.

### End your workout

- Press START/ STOP in workout mode to stop/ pause your workout.  
To resume your workout press START/ STOP button in pause mode.
- Press RESET key ( in Pause mode ) to reset all workout data.
- Press and hold RESET key for over 2 seconds to reset console. ( Active training data will be lost )

### Manual mode

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select M (manual) mode, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training Distance, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training Calories, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to set a limit for Pulse, confirm by press MODE.

### NOTE

- When setting more than one goal, the training will end at first achieved goal.
- Leave a goal blank and it will not be seen as a pre-set limit.
- When setting a pulse limit, the workout will not stop when exceeding the set limit. An acoustic alarm will notify the user when exceeding the limit as a warning.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level. Load level is shown in LEVEL window.

**Program profile 1~12**

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select one of the pre-set profiles, confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level, confirm by press MODE. The complete profile will be scaled proportionally.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use Dial UP/ DOWN key to adjust resistance level. The complete profile will be scaled proportionally Load level is shown in LEVEL window.

In Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to a pre set profile.

**NOTE**

- The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.
- If no training time is set, the duration of each segment will be ± 20 seconds, and will restart the profile again repeatedly until you stop the workout yourself.

**Cardio mode.**

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select HRC ( heart icon ), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the HRC target:  
55%. = 55% of 220 minus age.  
75%. = 75% of 220 minus age.  
90%. = 90% of 220 minus age.  
TA = Target ( Default 100 )  
confirm by press MODE.
- When set TA, Use Dial Up/ Down function to set target ( 30~230 ), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In Cardio mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where your hart rate reaches the Pre set HRC target.

**Watt Mode.**

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select Watt Control ( W ), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the Watt target: 120 is pre-set default ( 10~350 ) confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.

- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In Watt mode, the tension will be adjusted automatically to an insensitivity in where the Watt reaches the Pre set Watt target.

**NOTE**

- The Watt parameter is a calculation of RPM and Tension level. When RPM is higher, the tension will be lower. When RPM is lower, the tension will be higher.

**User Profile**

- Use Dial Up/ Down function to select workout program, Select User Profile ( U ), confirm by press MODE.
- Use Dial Up/ Down function to set the tension level for the first profile segment. confirm by press MODE.
- Repeat the rest of the profile segment tension levels too in the same manner.
- Press and hold MODE button for 2 seconds to confirm and store the set User Profile.
- Use Dial Up/ Down key to pre-set training time, confirm by press MODE.
- Press START/ STOP key to start workout
- Use RESET, to go back to main menu.

In User Program profile mode, the tension will be adjusted automatically to the pre set profile. The duration of each segment in the profile is 1/8 of your pre set training time.

**NOTE**

- There is one user program available per user.

**Recovery**

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60“ (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

## Body Fat

- Press the BODY FAT key to start body fat measurement.
- During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. LCD display "--" "--" "--" "--" "--" "--" for 8 seconds until computer finish measuring.
- LCD will display BMI and FAT %.

## Body fat mode error codes

- \*E-1  
There is no heart rate signal input detected.
- \*E-4  
Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.

## Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Establish the Bluetooth connection only via the connection mode on the installed APP on your smart device.
- When the bluetooth connection between APP and console is established the console display will be dimmed.

### !! NOTE

- Tunturi only provides the option to connect your fitness console throughout a blue tooth connection. Therefore Tunturi cannot be held responsible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.
- Check the website for extra information.

This console can receive a Bluetooth heart-rate transmitter. There is no need to pair the device, as the console will auto detect the heart-rate transmitter when it is in range.

## Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

### ! WARNING

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

## Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

### Trouble shooting:

- When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

### !! NOTE

- When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
- If the computer displays abnormally, please re-install the batteries and try again.

### Squeaking rollers

- Regular Usage: Apply 2cc. of the lubricant on each protruding rail surface every three months.
- When sliding wheels are making noise during sliding movement, apply 2cc. of lubricant on each protruding rail surface immediately.

### ! CAUTION

- We recommend to use a silicon based lubricant.
- Do not apply too much lubricant or wipe off redundant lubricant with a clean cloth as too much lubricant can cause carpet stain or dirt particle.

### Shaky or unstable feeling during use

If the machine feels unstable or unstable during operation, it is advisable to adjust the support feet to bring the frame to the correct height. Read the instructions in this manual in section: "Use"

## Transport and storage

### ! WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.



- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

## Additional information

### Packaging disposal

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

### End of life disposal

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

## Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Telemetric heart rate receiver	Frequency	5.3 Khz/ Bluetooth
Length	cm inch	99 39
Width	cm inch	60 23.6
Height	cm inch	157 61.8
Weight	kg lbs	38.7 85.1
Max. user weight	kg lbs	120 265
Adapter Voltage/ Current	V Ma.	9V-DC 1.0 A

## Warranty

### Tunturi purchaser's warranty

#### Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by

Tunturi New Fitness BV for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

#### Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

#### Warranty coverage

Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

#### Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/ reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

## Declaration of the manufacturer

---

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Disclaimer

---

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
All rights reserved.

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

## På svenska

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

## Index

<b>Upprätt cykel</b> .....	<b>81</b>
<b>Säkerhetsvarningar</b> .....	<b>81</b>
Elsäkerhet	82
<b>Monteringsanvisningar</b> .....	<b>82</b>
Beskrivning (fig. A)	82
Förpackningens innehåll (fig. B & C)	82
Montering (fig. D)	82
Träning...	82
Övning Instruktioner	82
Hjärtfrekvens	83
<b>Användning</b> .....	<b>84</b>
Strömförsörjning (fig. E)	84
<b>Panel (fig F)</b> .....	<b>84</b>
Förklaring av displayfunktioner	85
Förklaring av knappar	85
Manövrering	86
Program.	86
Recovery	87
Bluetooth & APP	88
<b>Rengöring och underhåll</b> .....	<b>88</b>
Fel och funktionsstörningar	88
<b>Transport och lagring</b> .....	<b>88</b>
Ytterligare information	88
<b>Teknisk information</b> .....	<b>89</b>
<b>Garanti</b> .....	<b>89</b>
<b>Försäkran från tillverkaren</b> .....	<b>89</b>
<b>Friskrivning</b> .....	<b>89</b>

## Upprätt cykel

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Säkerhetsvarningar

### ⚠ VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.

### ⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag..
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.

- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 120 kg (265 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

## Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningssladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan kommas åt avsiktligt eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obebakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.
- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

## Monteringsanvisningar

### Beskrivning (fig. A)

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

### Förpackningens innehåll (fig. B & C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".

#### ⚠ ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

## Montering (fig. D)

#### ⚠ VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

#### ⚠ OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

#### 🔧 ANMÄRKNING

- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

## Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

## Övning Instruktioner

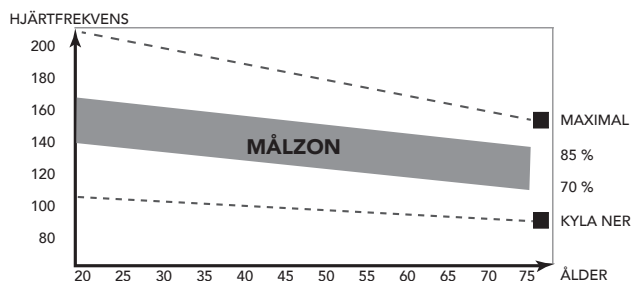
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

### Uppvärmningsfasen

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

## Träningsfasen

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



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

## Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned. Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsatt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen.

När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningstillfällen jämnt under hela veckan.

## Muskeltoning

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

## Viktminskning

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

## Hjärtfrekvens

### Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt. Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.

### ⚠ ANMÄRKNING

- Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbalte.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

### Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

### ⚠ ANMÄRKNING

- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbalte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbalte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbandet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

### ⚠ VARNING

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbalte om du har pacemaker.

### ⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

### ⚠ ANMÄRKNING

- Använd inte ett pulsbalte tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

## Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen:  $220 - \text{ÅLDER}$ . Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

### ⚠ VARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvens under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

## Nybörjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

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

## Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

## Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

## Användning

### Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 6 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

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

### ⚠ ANMÄRKNING

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

### Justera panelen

Panelen kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

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

### Ställa in horisontellt sadelläge

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

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

### Ställa in vertikalt sadelläge

Det vertikala sadelläget kan ställas in genom att placera sadelstängan i önskat läge. Med benet nästan rakt måste fotvalvet vidröra pedalen på dess lägsta punkt.

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

### Justera handtaget

Handtaget kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

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

## Strömförsörjning (fig. E)

Träningsredskapet försörjs av en extern strömkälla. Illustrationen visar strömingången på träningsredskapet.

### ⚠ ANMÄRKNING

- Anslut strömförsörjningen till träningsredskapet innan det ansluts till vägguttaget.
- Dra alltid ut sladden när maskinen inte används.

## Panel (fig F)



1. Skärm
2. Bok/ tablett rack
3. Knappar

**⚠ OBS**

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

**⚠ ANMÄRKNING**

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

**Förklaring av displayfunktioner****Time (Tid)**

- Om målvärdet inte ställs in kommer tiden att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer tiden att räknas ner från din måltid till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Tiden kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen kommer tiden att STOPPA
- Område 0:00~99:59

**Speed**

- Visar aktuell träningshastighet.
- Område 0.0 ~ 99.9
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar SPEED "0.0"

**RPM**

- Visar varv per minut Område 0 ~ 999 Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar RPM "0"

**Watt**

- Visa aktuell tränings-watts Område 0 ~ 999

**Level**

- Visar inställning av spänningsnivå när du ställer in motståndet i 3 sekunder.

**Distance**

- Om målvärdet inte ställs in kommer avståndet att räknas nerifrån och upp.
- Om målvärdet ställs in kommer avståndet att räknas ner från ditt målavstånd till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Avståndet kommer att fortsätta räkna nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0.00~99.99

**Calories**

- Om målvärdet inte ställs in kommer kalorierna att räknas nerifrån och upp.

- Om målvärdet ställs in kommer kalorierna att räknas ner från ditt målkalorivärde till 0 och ett larm ljuda eller blinka. Kalorier kommer att fortsätta räknas nerifrån och upp om träningen inte avslutas efter att målet har nåtts.
- Område 0~999

**⚠ OBS**

- Dessa data är en ungefärligt värde för att kunna jämföra olika övningssessioner och kan inte användas inom medicinsk behandling

**Pulse**

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder efter att den detekteras av panelen.
- Utan pulssignal i 6 sekunder visar konsolen "P".
- Pulsalarmet ljuder när aktuell puls ligger över målpulsen.
- Område 0-30~230 BPM

**BAI™**

- Visa BAI-förbrukning BAI-värde under träning.
- Visa område 0~999

**⚠ OBSERVERA**

- BAI (Body Activity Index) är summan av den effektiva träningsvolymen
- Träningsvolym = träningsintensitet x träningstid

BAI beräknar den effektiva träningsvolymen baserad på din hjärtfrekvens, ålder, kön och tid.

Under träning kan du följa hur BAI ackumuleras. Så snart du avslutat ett träningspass, kan du erhålla summa BAI-poäng för det passet, vilken är den totala, effektiva träningsvolymen under detta pass.

Om du tränar hårdare med högre hjärtfrekvens, får du BAI-poäng snabbare. Om du tränar mindre med lägre hjärtfrekvens, får du BAI-poäng långsammare.

Vi rekommenderar en träning som ackumulerar 100 BAI-poäng varje vecka för att öka din hjärtpkapacitet.

**Förklaring av knappar****Up (Dail)**

- Öka motståndet.
- Vrid reglaget medurs för att öka värdet.

**Down (Dail)**

- Minska motståndet
- Vrid reglaget moturs för att minska värdet.

**Mode/Enter**

- Välj funktion genom att trycka på knappen MODE/ENTER.

**Reset**

- I inställningsläget trycker du på knappen RESET en gång för att återställa aktuella funktionssiffror.
- Tryck på knappen RESET och håll den intryckt i 2 sekunder för att återställa alla funktionssiffror.

## Start/ Stop

- Starta eller stoppa ( paus ) träning.

## Body Fat

- Testa kroppsfett-% och BMI.

## Recovery

- När panelen detekterar en pulssignal trycker du på knappen RECOVERY för att gå till läget RECOVERY för att övervaka hjärtfrekvensens återhämtningsförmåga

## Manövrering

---

### Ström på

- Koppla in strömförsörjningen. Datorn kommer då att starta och visa allt på isplayen i två sekunder.
- Tryck på valfri knapp för att sätta på strömmen om enheten befinner sig i läget SLEEP.
- Börja trampa för att sätta på panelen om den befinner sig i viloläget.

LCD-displayen visar alla segment (fig. F-01)

### Användarinställningar

- Välj användare, vrid skivan till U1~U4, bekräfta genom att trycka på MODE.
- Välj kön genom att vrida skivan till val av man/ kvinna och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in ålder genom att vrida skivan på 1~99, bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in längd (H) genom att vrida skivan på 100~200, bekräfta genom att trycka på MODE.
- Ställ in vikt (W) genom att vrida skivan på 20~150, bekräfta genom att trycka på MODE.

### Träningsval

Använd skiva UPP/NER för att välja:

- M Handbok
- P1~P12 Programprofil 1 ~ 12
- HRC Hjärtfrekvenskontroll
- W Effektkontroll i watt
- U Användarprogram

### Ström av

Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 minuter kommer monitorn att gå till läget SLEEP automatiskt.

## Program

---

### Snabbstart

- Tryck på START/STOPP för att starta din träning utan förinställda värden.
- Justera motståndsnivån under träning med UPP/NER på skivan.

## Avsuta ditt träningspass

- Tryck på START/STOPP i träningsläge för att stoppa/pausa ditt träningspass. Tryck på START/STOPP i pausläge för att fortsätta ditt träningspass.
- Tryck på RESET (i pausläge) för att återställa alla träningsdata.
- Tryck och håll RESET nere i min. 2 sek för att återställa manöverbordet. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

## Manuellt läge

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram och välj M (manuellt) läge samt bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningsavståndet och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningskalorierna och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in en gräns för pulsslagen och bekräfta genom att trycka på MODE.

## ⚠ OBSERVERA

- När du ställer in fler än ett mål, stannar träningen av vid det först uppnådda målet.
- Ställ in ett blankt mål och det uppfattas inte som ett förinställt mål.
- När man ställer in en pulsgräns, stannar inte träningen av, då gränsen överskrids. Ett akustiskt alarm uppmärksammar och varskar användaren, när gränsen överskrids.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd skivans UPP/NER för att justera motståndsnivån. Inställd nivå visas i NIVÅ-fönstret.

## Programprofil 1~12

- Använd skivans UPP/NER för val av träningsprogram. Välj en förinställd profil och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån och bekräfta genom att trycka på MODE. Komplet profil graderas proportionerligt.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd skivans UPP/NER för att justera motståndsnivån. Komplet profil graderas proportionerligt. Inställd nivå visas i NIVÅ-fönstret.



Spänningen ställs in automatiskt till en förinställd profil i Programprofil-läge.

### ⚠ OBSERVERA

- Tidslängd för varje profilsegment är 1/8-del av din förinställda träningstid.
- Om ingen träningstid ställts in, blir tidslängd för varje segment  $\pm 20$  sek och kommer att upprepa start av profilen igen tills du själv stoppar träningspasset.

### Hjärtläge

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj HRC (hjärtikonen) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in ditt HRC-mål: 55 % = 55 % av 220 minus din ålder, 75 % = 75 % av 220 minus din ålder, 90 % = 90 % av 220 minus din ålder. TA = Mål (standard = 100) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- När TA ska ställas in, använd skivans UPP/NER för att ställa in målet (30~230) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I Hjärtläge regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där dina hjärtslag uppnår det förinställda HRC-målet.

### Effektläge i watt

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj effektkontroll (W) och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att ställa in effektmål i watt: 120 är förinställd standardnivå (av 10~350), välj och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I effektläge (W) regleras spänningen automatiskt till en intensitet, där effekten uppnår det förinställda effektläget.

### ⚠ OBSERVERA

- Effektparameter är beräknad enligt rpm och spänningsnivån. När rpm är högre, blir spänningen lägre. När rpm är lägre, blir spänningen högre.

### Användarprofil

- Använd skivans UPP/NER för att välja träningsprogram. Välj Användarprofil (U) och

bekräfta genom att trycka på MODE.

- Använd skivans UPP/NER för att ställa in spänningsnivån för det första profilsegmentet. Bekräfta genom att trycka på MODE.
- Upprepa på samma sätt för att ställa in övriga profilsegments spänningsnivå.
- Tryck och håll MODE nere i min. 2 sek för att bekräfta och spara inställningen av användarprofilen.
- Använd skivans UPP/NER för att förinställa träningstiden och bekräfta genom att trycka på MODE.
- Tryck på START/STOPP för att starta träningspasset.
- Använd RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

I användarens programprofil-läge regleras spänningen automatiskt till förinställd profil.

Tidslängd för varje profilsegment är 1/8-del av din förinställda träningstid.

### ⚠ OBSERVERA

- Endast ett användarprogram är tillgängligt per användare.

### Recovery

- Knappen RECOVERY fungerar endast om puls detekteras.
- TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ner till 0.
- Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa hjärtfrekvensens återhämtningsstatus. Användaren hittar hjärtfrekvensens återhämtningsnivå baserad på tabellen nedan.
- Tryck på knappen RECOVERY för att gå till början.

F1	Enastående
F2	Utmärkt
F3	Bra
F4	Ganska bra
F5	Under genomsnittet
F6	Dålig

### Body Fat

- Tryck på knappen BODY FAT för att starta mätningen av kroppsfett.
- Under mätningen måste användaren hålla båda händerna på handtagen. LCD-display "--" "- -" "- - -" "- - - -" i 8 sekunder tills datorn slutar mäta.
- LCD:n visar BMI och FAT % .

### ⚠ OBS

- Korrekt "User Profile Settings" krävs för denna funktion.

### Felkoder för läget Kroppsfett

- \*E-1  
Ingen inmatning av hjärtfrekvens har detekterats.

- \*E-4  
Förekommer när FAT% och BMI-resultatet ligger under 5 eller över 50.

## Bluetooth & APP

- Denna panel kan ansluta APP (Fit Hi Way) på den smarta enheten med Bluetooth. (iOS & Android).
- Upprätta Bluetooth-anslutningen endast via anslutningsläget på den installerade APP-enheten på din smarta enhet.
- När panelen har anslutits till den smarta enheten via Bluetooth stängs strömmen på panelen av.

### ⚠ OBS

- Tunturi ger dig endast möjligheten att ansluta din träningspanel med en Bluetooth-anslutning. Därför bär Tunturi inget ansvar för skador eller felfunktioner som uppstår på andra produkter än Tunturi-produkter.
- Kolla webbplatsen för extra information.

Denna konsol kan ta emot en Bluetooth-pulssändare. Det finns inget behov av att para ihop enheten eftersom konsolen automatiskt kommer att upptäcka pulssändaren när den är inom räckvidden.

## Rengöring och underhåll

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

### ⚠ VARNING

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

## Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

## Felsökning:

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

### ⚠ OBS!

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

## Knika rullar.

- Regelbunden användning: Applicera 2cc. av smörjmedlet på de båda skenorna, var tredje månad.
- När hjulen för mycket brus när du flyttar, applicera 2cc. smörjmedel på båda skenorna.

### ⚠ VARNING

- Vi rekommenderar att du använder ett silikonbaserat smörjmedel.
- För mycket smörjmedel kan jord mattan eller damm skador. Torka bort så mycket smörjmedel med en torr trasa.

## Skakig eller instabil känsla under användning

Om maskinen känns instabil eller instabil under drift, är det lämpligt att justera stödfötterna för att få rammen till rätt höjd. Läs anvisningarna i den här handboken i avsnittet: "Användning"

## Transport och lagring

### ⚠ VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

## Ytterligare information

### Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig

därför att borstskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

### Bortskaffande av uttjänt redskap

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

## Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Telemetrisk hjärt-frekvensmottagare.	Frekvens	5.3 Khz/ Bluetooth
Längd	cm inch	99 39
Bredd	cm inch	60 23.6
Höjd	cm inch	157 61.8
Vikt	kg lbs	38.7 85.1
Max användarvikt	kg lbs	120 265
Adapter Spänning Strömstyrka	V Ma.	9V-DC 1.0 A

## Garanti

### Tunturis ägargarantitunt

#### Garantivillkor

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

#### Garantivillkor

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

#### Garantins omfattning

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

### Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

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

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

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakas av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

## Försäkran från tillverkaren

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

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

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

## Suomeksi

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

## Sisältö

<b>Pystypyörä</b> .....	<b>90</b>
<b>Turvallisuusvaroitukset</b> .....	<b>90</b>
Sähköturvallisuus	91
<b>Kokoamisohjeet</b> .....	<b>91</b>
Kuvaus (kuva A)	91
Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)	91
Kokoonpano (kuva. D)	91
Harjoitukset	91
Ohjeita harjoittelua varten	91
Syke .....	92
<b>Käyttö</b> .....	<b>93</b>
virtalähde (kuva. E)	93
<b>Ohjauspaneeli (kuva F)</b> .....	<b>94</b>
Näytön toimintojen selitys	94
Painikkeiden selitykset	95
Toiminta.	95
Ohjelmat	95
Recovery (palautuminen)	97
Sovellus & Bluetooth	97
<b>Puhdistus ja huolto</b> .....	<b>97</b>
Viat ja häiriöt	97
<b>Kuljetus ja säilytys</b> .....	<b>98</b>
Lisätietoa laitteen omistajalle	98
<b>Tekniset tiedot</b> .....	<b>98</b>
<b>Takuu</b> .....	<b>98</b>
<b>Valmistajan vakuutus</b> .....	<b>99</b>
<b>Vastuuvapauslauseke</b> .....	<b>99</b>

## Pystypyörä

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

## Turvallisuusvaroitukset

### ⚠ VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.

### ⚠ VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.
- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 3 tuntiin päivässä
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja päätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venyttellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmetymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.

- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 120 kg (265 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

## 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 jälleenmyyjäsi.
- 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 liitettyinä 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.

## Kokoamisohjeet

### Kuvaus (kuva A)

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

### Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.

#### ⚠ ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

## Kokoonpano (kuva. D)

#### ⚠ VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

#### ⚠ HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.
- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

#### ⚠ ILMOITUS

- Kun olet suorittanut asennuksen loppuun, pane tämän tuotteen mukana toimitetut työkalut talteen tulevia huoltotöitä varten.

## Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteepäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun loppuksi.

### Ohjeita harjoittelua varten

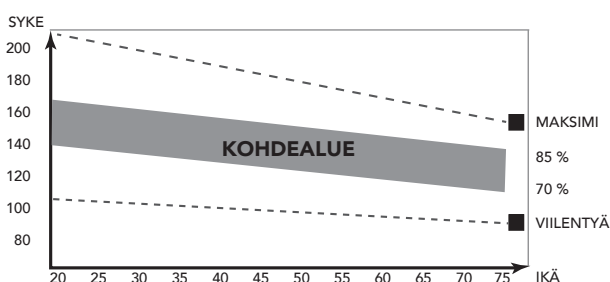
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

## Lämmittelyvaihe

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

## Harjoitteluvaihe

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



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

## Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten. Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

## Lihasten kiinteytys

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

## Painon pudotus

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

## Syke

### Pulssinopeuden mittaus (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti. Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaus voi olla epätarkempi.

#### ⚠ ILMOITUS

- Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykevyön kanssa.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

### Sykkeen mittaus (sykevyö)

#### ⚠ ILMOITUS

- Tämän laitteen vakiotoimitukseen ei sisälly sykevyötä. Jos haluat käyttää langatonta sykevyötä, sinun on ostettava se erikseen.

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

#### ⚠ VAROITUS

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

#### ⚠ HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettäjiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.

#### ⚠ ILMOITUS

- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.

- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen
- lyöntinopeuden mittauksen.

### Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen raskuudella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

#### ⚠ VAROITUS

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

### Aloittelija 50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

### Edistynyt 60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan..

### Ekspertti 70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva kunnoltaan erittäin hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoiisiin harjoituksiin.

## Käyttö

### Tukijalkojen säätäminen

Laite on varustettu 4 tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

- Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.

#### ⚠ ILMOITUS

- Laite on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.

### Ohjauspaneelin säätö

Ohjauspaneeli voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.

- Löysää paneelin säätönappia.
- Siirrä paneeli haluttuun kohtaan.
- Kiristä paneelin säätönappi.

### Istuimen säätö vaakasuunnassa

Istuinta voidaan säätää vaakasuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan.

- Löysää istuimen säätönappia.
- Siirrä istuin haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuimen säätönappi.

### Istuimen säätö pystysuunnassa

Istuinta voidaan säätää pystysuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan. Jalka lähes suorana jalkaholvin on kosketettava jalkapoljinta sen alimmassa pisteessä.

- Löysää istuinputken säätönappia.
- Siirrä istuinputki haluttuun kohtaan.
- Kiristä istuinputken säätönappi.

### Ohjaustangon säätö

Ohjaustanko voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.

- Löysää ohjaustangon säätönappia.
- Siirrä ohjaustanko haluttuun kohtaan.
- Kiristä ohjaustangon säätönappi.

### virtalähde (kuva. E)

VirtalähdeKuntolaitteessa on ulkoinen virtalähde. Katso oheisesta kuvasta, missä kuntolaitteesi virtapiste sijaitsee.

#### ⚠ ILMOITUS

- Kiinnitä muuntaja laitteeseen ennen kuin yhdistät sen pistorasiaan.
- Irrota virtajohto seinästä aina kun laitetta ei käytetä.

## Ohjauspaneeli (kuva F)



1. Näyttö
2. taulu/ kirja teline
3. painikkeet

### ⚠ HUOMAUTUS

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

### ⚠ ILMOITUS

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

## Näytön toimintojen selitys

### Time (harjoitusaika)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusaika lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusaika lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, aika lasketaan eteenpäin.
- Jos näyttö ei harjoittelun aikana vastaanota signaaleja 4 sekuntiin, harjoitusajan laskeminen lopetetaan (STOP).
- Alue on 0:00~99:59

### Speed

- Esittää senhetkisen harjoittelunopeuden.
- Alue on 0,0 ~ 99,9
- Jos näyttö ei harjoittelun aikana vastaanota signaalia 4 sekuntiin, näytön SPEED on "0.0"

### RPM

- Näyttää kierrokset minuutissa
- Alue on 0 ~ 999
- Jos näyttö ei harjoittelun aikana vastaanota signaalia 4 sekuntiin, näytön RPM on "0"

### Watt (wattit)

- Esittää harjoittelun senhetkisen tehon. Alue on 0 ~ 999

### Level

- Näyttää jännitteen tason säätämisen vastuksen säätämisen aikana 3 sekunnin ajans.

### Distance (harjoitusmatka)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, harjoitusmatka lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, harjoitusmatka lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, harjoitusmatkaa lasketaan eteenpäin.
- Alue on 0,00~99,99

### Calories (energiankulutus)

- Jos tavoitearvoa ei aseteta, kalorit lasketaan eteenpäin.
- Jos on asetettu tavoitearvo, kalorit lasketaan tavoitearvosta taaksepäin 0:an, joka ilmoitetaan äänimerkillä tai valolla. Mikäli harjoittelua jatketaan vielä tavoitteen saavuttamisen jälkeen, kalorit lasketaan eteenpäin.
- Alue on 0~999

### ⚠ HUOM

- Nämä tiedot ovat karkeita ohjeita erilaisten harjoittelujen vertailua varten, eikä niitä voida käyttää lääketieteellisen hoidon pohjana.

### Pulse (syke)

- Senhetkinen syke esitetään 6 sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli havaitsee signaalin.
- Jos konsoli ei vastaanota sykkeen signaalia 6 sekuntiin, näytössä näkyy "P".
- Konsoli antaa varoitusäänen, jos senhetkinen syke ylittää tavoitesykkeen.
- Alue on 0-30~230 BPM

### BAI™

- Näytä BAI-kulutuksen BAI-arvo harjoittelun aikana.
- Näyttöalue 0~999

### ⚠ HUOM

- BAI (Body Activity Index, kehon aktiivisuusindeksi) on tehokkaan harjoitusvolyymien summa.



- Harjoitusvolyyymi = harjoituksen rasiustaso x harjoitusaika.

BAI laskee tehokkaan harjoitusvolyymin sykkeesi, ikäsi, sukupuolesi ja keston perusteella.

Näet harjoittelun aikana, miten BAI kertyy. Heti kun päätät harjoituskerran, saat kyseisen harjoituskerran BAI-kokonaispistemäärän, joka tarkoittaa kyseisen harjoituskerran tehokasta harjoitusvolyyymia yhteensä. Jos harjoittelet kovempaa, korkeammalla sykealueella, saat BAI-pisteitä nopeammin. Jos harjoittelet kevyemmin, matalammalla sykealueella, saat BAI-pisteitä hitaammin. Suosittelemme harjoittelemaan niin, että BAI-pisteitä kertyy 100 joka viikko, jolloin vahvistat sydämesi toimintaa.

## Painikkeiden selitykset

### Up (valintapyörä)

- Kääntämällä valintapyörää myötöpäivään suurennat arvoa.
- Kääntämällä valintapyörää myötöpäivään

### Down (valintapyörä)

- Kasvattaa vastusta harjoituksen aikana.
- Kääntämällä valintapyörää vastapäivään pienennät arvoa.

### Mode/Enter

- Valitse jokainen toiminto painamalla näppäintä MODE/ENTER.

### Reset

- Voit nollata senhetkiset toiminnon arvot painamalla asetustilassa RESET-näppäintä.
- Pitämällä RESET-näppäintä alaspainettuna 2 sekunnin ajan nollaat kaikki toimintojen arvot

### Start/ Stop

- Käynnistää tai pysäyttää ( Tauko ) harjoituksen.

### Body fat

- Kehon rasvan mittaus ja painoindeksi

### Recovery

- Kun konsoli on havainnut sykkeen signaalin, siirty palautumistilaan painamalla RECOVERY-näppäintä, jotta voit valvoa sykkeen palautumiskykyä

## Toiminta

### Laitteen kytkeminen päälle

- Laita pistotulppa pistorasiaan, tietokone käynnistyy ja näyttää LCD:llä kaikki segmentit 2 sekuntia.
- Voit aktivoida virransäästötilassa olevan konsolin painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Voit aktivoida virransäästötilassa olevan konsolin alkamalla polkea.

Nestekidenäyttö esittää kaikki segmentit (kuva F-01)

### Aseta käyttäjä

- Valitse käyttäjä: valitse valintapyörää kääntämällä U1~U4, vahvista painamalla MODE-painiketta.
- Valitse sukupuoli: valitse valintapyörää kääntämällä Male (mies) / Female (nainen), vahvista painamalla MODE-painiketta.
- Aseta ikä (A): valitse valintapyörää kääntämällä 1~99, vahvista painamalla MODE-painiketta.
- Aseta pituus (H): valitse valintapyörää kääntämällä 100~200, vahvista painamalla MODE-painiketta.
- Aseta paino (W): valitse valintapyörää kääntämällä 20~150, vahvista painamalla MODE-painiketta.

### Harjoituksen valitseminen

Käytä valintapyörää YLÖS/ALAS valitaksesi seuraavat:

- M Manuaaliohjelma.
- P1~P12 Ohjelmaprofiili 1~12.
- HRC Sykeohjelma
- W Wattimääräohjelma
- U Käyttäjän ohjelma.

### Pois päältä / virransäästötila

Jos näyttö ei vastaanota signaaleja 4 minuuttiin, se siirtyy automaattisesti virransäästötilaan (SLEEP).

## Ohjelmat

### Pika-aloitus

- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun ilman ennalta määritettyjä asetuksia.
- Käytä valintapyörää YLÖS/ALAS säätääksesi vastustasoa harjoittelun aikana.

### Lopeta harjoituksesi

- Pysäytä/keskeytä harjoituksesi painamalla START/STOP-painiketta harjoittelutilassa. Jatka harjoitustasi painamalla START/STOP-painiketta taukotilassa.
- Nollaa kaikki harjoitustiedot painamalla RESET-painiketta (taukotilassa).
- Nollaa konsoli painamalla RESET-painiketta yhtäjaksoisesti yli kahden sekunnin ajan. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään.)

### Manuaalinen tila

- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa valitaksesi harjoitusohjelman. Valitse M (manuaalinen) -tila, vahvista painamalla MODE-painiketta.
- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa asettaaksesi vastustason, vahvista painamalla MODE-painiketta.
- Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi ennalta määritetyn harjoitusajan, vahvista painamalla MODE-painiketta.

- Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi ennalta määritetyn matkan, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi harjoituksen ennalta määritetyt kalorit, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi rajan pulssille, vahvasta painamalla MODE-painiketta.

### ⚠ HUOM

- Jos asetat useamman kuin yhden tavoitteen, harjoitus päättyy, kun ensimmäinen tavoite on saavutettu.
  - Jätä tavoite tyhjäksi, niin sitä ei katsota ennalta määritetyksi rajaksi.
  - Jos asetat pulssirajan, harjoitus ei pääty, kun ylität asetetun rajan. Kuuluu äänimerkki, joka varoittaa käyttäjää rajan ylittämisestä.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
  - Käytä valintapyörän YLÖS/ALAS-painiketta säätääksesi vastustasoa. Kuormitustaso näkyy LEVEL (taso) -ikkunassa.

### Ohjelmaprofiili 1~12

- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa valitaksesi harjoitusohjelman. Valitse yksi ennalta määritetyistä profiileista, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
  - Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa asettaaksesi vastustason, vahvasta painamalla MODE-painiketta. Koko profiilia skaalataan vastaavasti.
  - Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi ennalta määritetyn harjoitusajan, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
  - Käytä valintapyörän YLÖS/ALAS-painiketta säätääksesi vastustasoa. Koko profiilia skaalataan vastaavasti. Kuormitustaso näkyy LEVEL (taso) -ikkunassa.

Ohjelmaprofiilillassa vastus säädetään automaattisesti ennalta määritettyyn profiiliin.

### ⚠ HUOM

- Profiilin kunkin vaiheen kesto on 1/8 ennalta määrittämästäsi harjoitusajasta.
- Jos harjoitusaikaa ei ole asetettu, kunkin vaiheen kesto on ± 20 sekuntia, ja profiili alkaa aina toistuvasti uudelleen, kunnes lopetat harjoituksen itse.

### Sydäntila.

- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa valitaksesi harjoitusohjelman. Valitse HRC (sydänkuvake), vahvasta painamalla MODE-painiketta.

- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa asettaaksesi HRC-tavoitteen: 55 % = 55 % arvosta 220 miinus ikä.  
75 % = 75 % arvosta 220 miinus ikä.  
90 % = 90 % arvosta 220 miinus ikä.  
TA = Tavoite (Oletus 100)  
Vahvasta painamalla MODE-painiketta.
  - Kun TA on asetettu, käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa asettaaksesi tavoitteen (30~230), vahvasta painamalla MODE-painiketta.
  - Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi ennalta määritetyn harjoitusajan, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
  - Käytä RESET-painiketta siirtyäksesi takaisin päävalikkoon.

Sydäntilassa vastus säädetään automaattisesti niin, että sykkeesi saavuttaa ennalta määritetyn HRC-tavoitteen.

### Wattimäärätila.

- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa valitaksesi harjoitusohjelman. Valitse wattimääräohjelma (W), vahvasta painamalla MODE-painiketta.
  - Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa asettaaksesi wattimäärätavoitteen: 120 on ennalta määritetty oletus (10~350), vahvasta painamalla MODE-painiketta.
  - Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi ennalta määritetyn harjoitusajan, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
  - Käytä RESET-painiketta siirtyäksesi takaisin päävalikkoon.

Wattimäärätilassa vastus säädetään automaattisesti niin, että wattimäärä saavuttaa ennalta määritetyn wattimäärätavoitteen.

### ⚠ HUOM

- Wattimääräparametri on laskelma RPM:stä ja vastustasosta.  
Kun RPM on korkeampi, vastus on matalampi.  
Kun RPM on matalampi, vastus on korkeampi.

### Käyttäjän profiili

- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa valitaksesi harjoitusohjelman. Valitse käyttäjän profiili (U), vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Käytä valintapyörän ylös/alas-toimintoa asettaaksesi vastustason ensimmäiseen profiilivaiheeseen, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Aseta loput profiilivaiheiden vastustasot jatkamalla samaan tapaan.
- Paina MODE-painiketta yhtäjaksoisesti 2 sekunnin ajan vahvistaaksesi ja tallentaaksesi asetetun käyttäjäprofiilin.

- Käytä valintapyörän ylös/alas-painiketta asettaaksesi ennalta määritetyn harjoitusajan, vahvasta painamalla MODE-painiketta.
- Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun.
- Käytä RESET-painiketta siirtyäksesi takaisin päävalikkoon.

Käyttäjän ohjelma -profiilitilassa vastus säädetään automaattisesti ennalta määritettyyn profiiliin. Profiilin kunkin vaiheen kesto on 1/8 ennalta määrittämästäsi harjoitusajasta.

### ⚠ HUOM

- Käyttäjää kohden on käytettävissä yksi käyttäjäohjelma.

## Recovery (palautuminen)

- RECOVERY-näppäin toimii vain, jos konsoli havaitsee sykkeen signaalin.
- Näytössä näkyvä aika-arvo TIME on 0:60 (sekuntia) ja aika lasketaan taaksepäin 0:an.
- Taaksepäin laskemisen jälkeen näytössä esitetään arvot F1 - F6 sykkeen palautumistilan tarkistamiseksi. Käyttäjä voi tarkistaa sykkeen palautumisasteen alla olevan kaavion avulla.
- Voit palata alkuun painamalla uudestaan näppäintä RECOVERY.

F1	Erinomainen
F2	Erittäin hyvä
F3	Hyvä
F4	Kohtalainen
F5	Keskimääräistä heikompi
F6	Heikko

## Body Fat (Kehon rasvan mittaus)

- Aloita kehon rasvan mittaus painamalla näppäintä BODY FAT.
- Mittauksen aikana käyttäjän on pidettävä kummallakin kädellä kiinni käsikahvoista. Nestekidenäytössä näkyy "- " "- " "- " "- " "- " "- " 8 sekunnin ajan, kunnes mittari lopettaa mittauksen.
- Nestekidenäytössä esitetään BMI ja rasvaprosentti.

### ⚠ HUOM

- Tämä toiminto edellyttää, että käyttäjäprofiiliasetukset ovat oikein.

## Virhekoodit kehon rasvan mittauksessa

- \*E-1 Konsoli ei havaitse sykkeen signaalia.
- \*E-4 Rasvaprosentti- ja BMI-tulos on pienempi kuin 5 tai suurempi kuin 50.

## Sovellus & Bluetooth

- Tämä konsoli voi muodostaa yhteyden älylaitteen sovellukseen Bluetoothin välityksellä. (iOS & Android)
- Luo Bluetooth-yhteys vain asennetun APP-yhteystilan avulla älykkäässä laitteessa.
- Kun konsoli on yhdistetty älylaitteeseen Bluetoothin välityksellä, konsoli kytkeytyy pois päältä.

### ⚠ HUOM

- Tunturi ainoastaan tarjoaa mahdollisuuden yhdistää kuntolaite Bluetooth-yhteyden välityksellä. Tunturi ei siten ole vastuussa muiden kuin Tunturi-tuotteiden vahingoista tai toimintahäiriöistä.
- Tarkista verkkosivuilla lisätietoja.

Tämä konsoli voi vastaanottaa Bluetooth-sykemittarin. Laitetta ei tarvitse muodostaa pariksi, koska konsoli tunnistaa automaattisesti sykemittarin, kun se on alueella.

## Puhdistus ja huolto

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

### ⚠ VAROITUS

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

## Viat ja häiriöt

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

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

## Vianmääritys:

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

**⚠ HUOM**

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

**Sykkivä rullat**

- Säännöllinen käyttö: Levitä 2cc. voiteluaineiden sekä kiskot, kolmen kuukauden välein.
- Kun pyörät liikaa meteliä liikkessaan, sovelletaan 2cc. voiteluainetta sekä kiskot.

**⚠ VAROITUS**

- Suosittelemme silikonipohjaista voiteluainetta.
- Liika voiteluaine voi liata matto tai pölyä vaurioita. Pyyhi liikaa voiteluainetta kuivalla liinalla.

**Epätasainen tunne käytön aikana**

Jos kone tuntuu epävakaalta tai epävakaalta käytön aikana, kannattaa säätää tukijalat, jotta runko on oikeaan korkeuteen. Lue tämän käyttöoppaan ohjeet isoista: "Käyttö"

**Kuljetus ja säilytys****⚠ VAROITUS**

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

**Lisätietoa laitteen omistajalle****Pakkauksen hävittäminen**

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

**Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä**

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten

määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

**Tekniset tiedot**

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Telemetrinen sykevastaanotin	Taajuus	5.3 Khz/ Bluetooth
Pituus	cm inch	99 39
Leveys	cm inch	60 23.6
Korkeus	cm inch	157 61.8
Paino	kg lbs	38.7 85.1
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	120 265
Sovitin Jännite/ Virta	V Ma.	9V-DC 1.0 A

**Takuu****Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu****Takuuehdot**

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

**Takuuehdot**

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

**Takuun kattavuus**

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

**Takuun rajoitukset**

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

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa

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

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

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

## Valmistajan vakuutus

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

01-2017

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Alankomaat

## Vastuuvapauslauseke

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Kaikki oikeudet pidätetään.

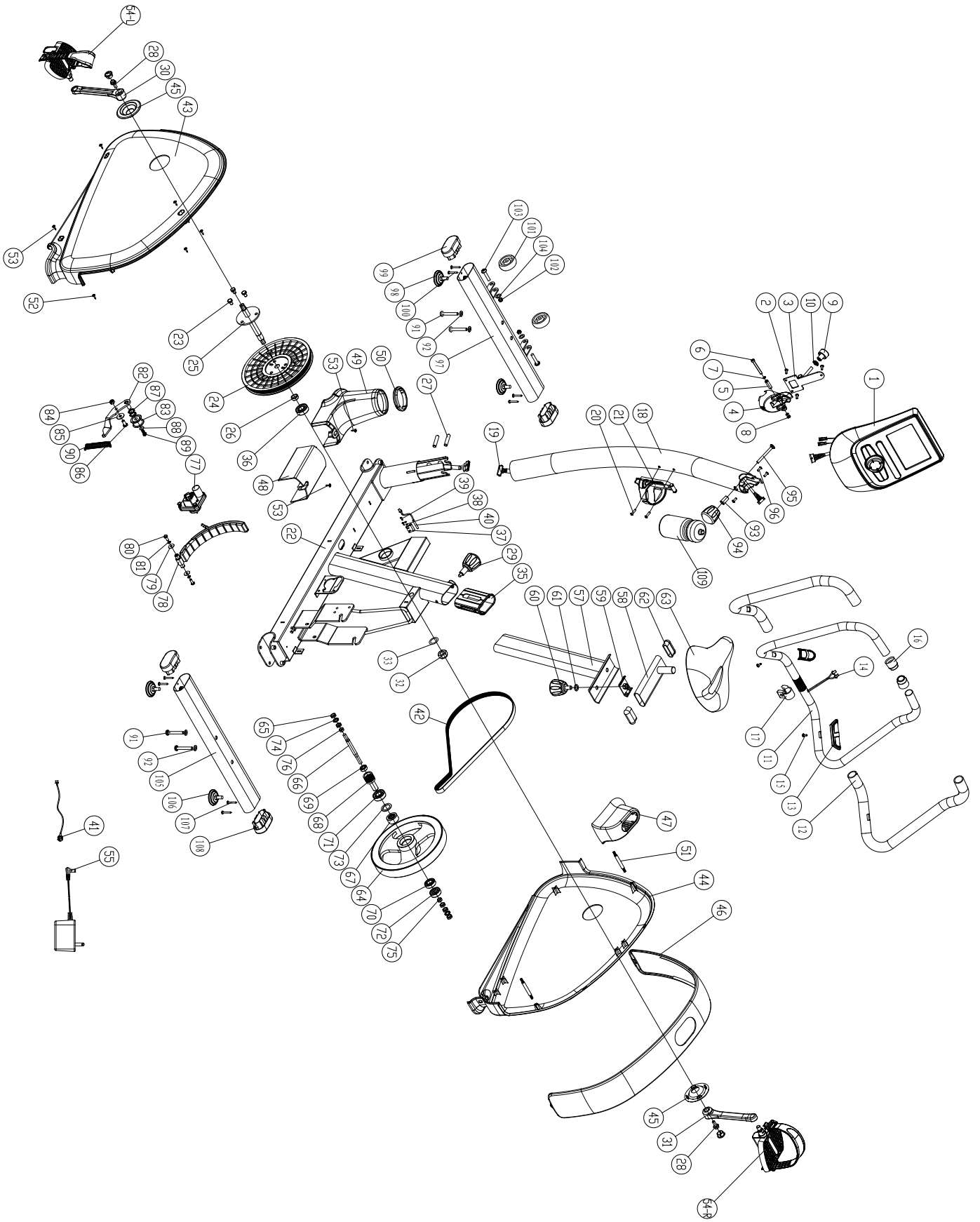
Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

1	Console	1
		1
2	Screw	3
3	Console bracket	1
4	Console bracket seat Compl Assy. Gen. B	1
4	Console bracket seat Gen B	1
5	Bushing	1
6	Screw	1
7	Flat washer	2
8	Nylon nut	1
9	Console locking knob	1
10	Fixed washer	1
11	Handlebar Compl Assy.	1
11	Handlebar	1
12	Foam grip	2
13	Hand pulse sensor	2
14	Hand pulse sensor wire	1
15	Screw	2
16	Handlebar End cap	2
17	Handlebar tightener	1
18	Handlebar post Gen. B	1
19	Console cable, upper	1
20	Screw	2
21	Bottle holder	1
22	Main frame	1
23	Nyloc screw	3
24	Driving pulley	1
25	Axle for pulley	1
26	Bushing	1
27	Screw	2
28	Hexagaonal screw	2
29	Seat post knob	1
30	Crank (LH)	1
31	Crank (RH)	1
32	Nut	1
33	Flate washer	2
35	Seat post sleeve	1
36	Bearing	2
37	Sensor holder	1
38	Flat washer	2
39	Screw	2
40	Sensor wire	1
41	DC wire	1
42	Drive belt	1
43	Side cover (LH)	1
44	Side cover (RH)	1

45	Crank cap	2
46	Top cover	1
47	Seat post cover	1
48	Cover of bottom tube	1
49	Handlebar post cover	1
50	Ring for handlebar post	1
51	Shaft of chain cover	2
52	Screw	3
53	Screw	5
54	Pedal, pair	1
55	Switching adaptor	1
	Switching adaptor	1
56	Fixed tube of bracket	2
57	Seat post	1
58	Horizontal sliding tube	1
59	Fixed screw	1
60	Seat sliding knob	1
61	Flat washer	1
62	End cap	2
63	Seat	1
64	Flywheel compl. (incl. 65~76)	1
65	Nut	5
66	Axle for flywheel	1
67	One-way bearing set	1
68	Pulley for flywheel	1
69	Bearing	1
70	Bearing	1
71	Bearing	1
72	Bearing	1
73	Flat washer	1
74	Star washer	2
75	Plastic sleeve	1
76	Bushing	1
77	Servomotor set F40, E50	1
78	Magnetic brake Compl Assy.	1
78	Magnetic brake set	1
79	Flat washer	2
80	Hexagaon Screw	2
81	Spring washer	2
82	Idler Bracket Compl Assy.	1
82	Idler Bracket	1
83	Idler wheel	1
84	Nylon nut	1
85	Flat washer	1
86	Hex. Screw	1
87	Wave washer	2



88	Flat washer	1
89	Hex screw	1
90	Idler spring	1
91	Screw	4
92	Flat washer	4
93	Bushing	1
94	Handlebar knob	1
95	Carriage bolt	1
96	Screw	2
97	Front foot Compl Assy.	1
97	Front foot	1
98	Adjusting cushion	2
99	Foot end cap	2
100	Screw	4
101	Transport wheel	2
102	Nylon nut	2
103	Allen bolt	2
104	Flat washer	2
105	Rear stabilizer Compl Assy.	1
105	Rear stabilizer	1
106	Adjusting cushion	2
107	Screw	4
108	Foot end cap	2
109	Water bottle	1
	Label set	1
	Hardware kit	1
	User manual	1







## Tunturi New Fitness BV

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

