

C10

OWNER'S MANUAL	P. 2-9
BETRIEBSANLEITUNG	S. 10-17
MODE D'EMPLOI	P. 18-25
HANDLEIDING	P. 26-33
MANUALE D'USO	P. 34-41
MANUAL DEL USUARIO	P. 42-49
BRUKSANVISNING	S. 50-57
KÄYTTÖOHJE	S. 58-65



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

CONTENTS

ASSEMBLY	3
EXERCISING	6
HEART RATE	6
CONSOLE	7
TRAINING	7
TRANSPORT AND STORAGE	8
MAINTENANCE	8
MALFUNCTIONS	8
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	9

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

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

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a

protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. Also make sure that pet animals keep a safe distance to the product when it is transporting or used for training.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the meter.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.

- The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- This product has a speed-dependent braking system.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI

EXERCISING!

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

ASSEMBLY

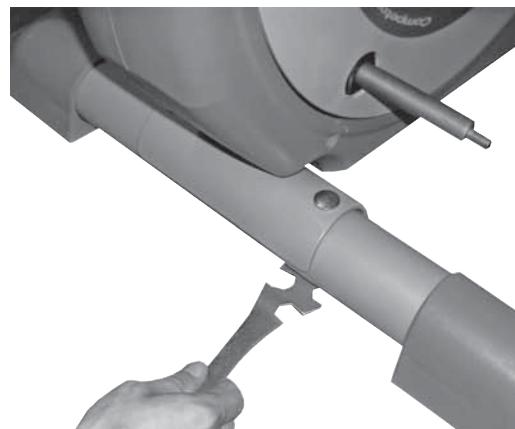
Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Check that you have the following parts:

- Frame
- Front support
- Rear support
- Front frame tube
- Handles (2)
- Pedal cranks (2)
- Footrests (2)
- Meter
- Stationary handlebar
- Resistance adjustment knob
- Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

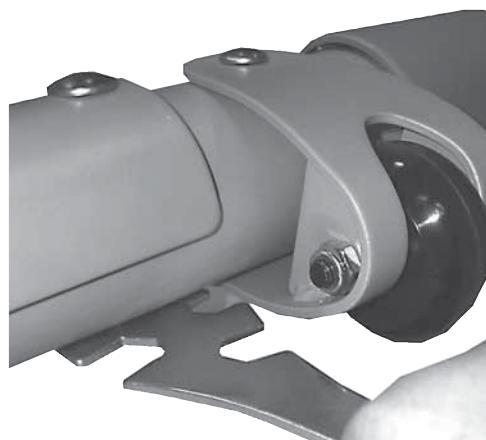
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a

silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

REAR AND FRONT SUPPORT



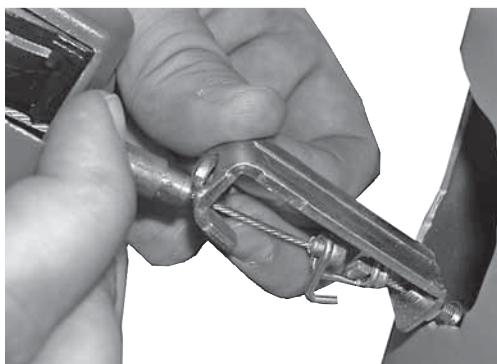
Attach the rear support to the frame with two bolts, washers and locking nuts.



Attach the front support with transportation wheels to the frame with two bolts, washers and locking sleeves.

FRONT TUBE

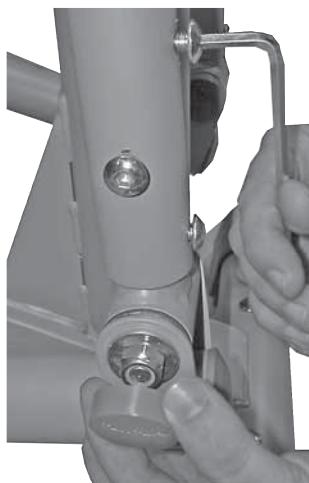
Thread the brake wire and the console cable into the front tube so that both go behind the lateral tube inside front tube. Lead the brake wire out of the opening for the resistance adjustment knob and the console wire from the upper end of the front tube. Push the front tube inside the frame tube: beware not to damage the console cable! Attach the front tube with six screws tight.

RESISTANCE ADJUSTMENT KNOB

Turn the resistance adjustment knob clockwise to the extreme position. Thread the flat cables of the adjustment knob into the front tube and pull them out through the top of the front tube. Place the resistance adjustment knob on its place and attach it to the front tube with a screw from the other side of the front tube.

PEDAL CRANKS

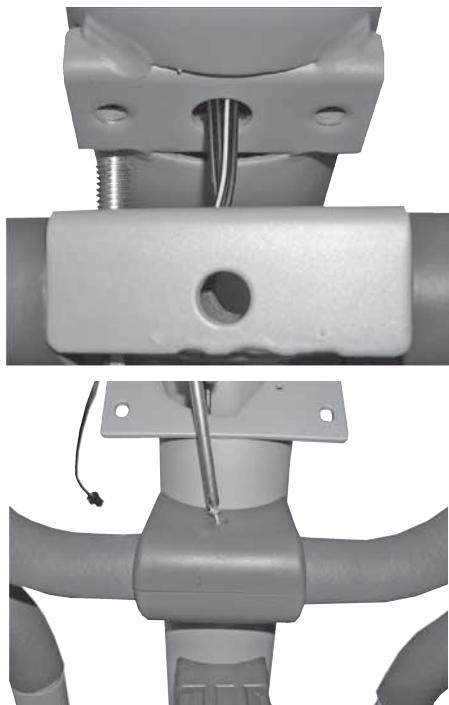
Place the rear end of the left pedal crank on the left rear shaft. Next place the washer and locking nut on the shaft. Tighten the locking nut fingertight. Repeat the procedure on the right side.



Push the front end of the left pedal crank inside the lower end of the left handle. Attach the crank to the handle with four screws fingertight. Repeat the procedure on the right side.

Tighten all cranks locking nuts and screws well and push the plastic end caps on the nuts and screws.

STATIONARY HANDLEBAR



Thread the handgrip pulse cables inside the front tube and pull them out through the top end of the tube. Attach the stationary handlebar with two screws. **NOTE!** Beware not to damage the cables!

Place the cover parts over the handlebar attachment point and tighten with a screw.

HANDLES



Place the handles on their places and tighten each with two screws. Push the plastic end caps on the screws.

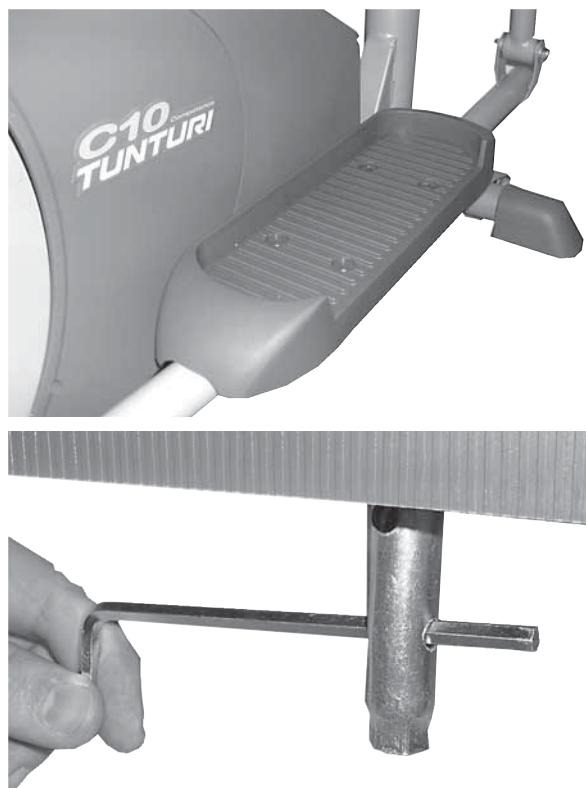
CONSOLE



Connect the cables from the front tube and console. Push the connected cables inside the front tube and place the console on top of the front tube. **NOTE!** Beware not to damage the cables! Attach the console with four screws. Remove the protective films from the console display.

Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and place batteries (2 x 1.5 V AA) in the retainer. **IMPORTANT!** Note the + and - signs! Push the battery casing lid back into place.

FOOT BOARDS



Attach the footboards to the desired place on the pedal cranks with four screws and locking nuts. Tighten the nuts with the tool shown in the picture.

EXERCISING

If the product is not stable, adjust the stabilizing screws under the rear support appropriately.

If you feel sideway play in the pedal cranks, tighten the front end shaft nuts until the play disappears.

ADJUSTING THE RESISTANCE

You can increase or decrease the resistance by turning the adjustment knob in the front tube. Turning clockwise (+ direction) increases, turning anti-clockwise (- direction) decreases the resistance. Console display will show the selected resistance setting (scale 1-16).

EXERCISE LEVEL

Working out using a crosstrainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while exercising. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

Start your workout with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance.

If you wish to strengthen your upper body muscles, lean slightly forward and focus on working with your arms. Grab the handles somewhat higher than normally to enhance the movement, but avoid getting your shoulders sore. For dual training,

set the resistance sufficiently high and focus on actively using upper and lower body muscles simultaneously. You should feel the effects of training in whole body.

HEART RATE

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

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

$$220 - \text{AGE}$$

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

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

BEGINNER • 50-60 % of maximum heart-rate.

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

TRAINER • 60-70 % of maximum heart-rate.

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

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

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

MEASURING PULSE WITH HAND SENSORS

C10 measures pulse with sensors which are located in the hand supports and which measure the pulse each time the user touches both sensors simultaneously.

For reliable pulse measurement, the skin must be in continuous contact with the sensors and the

skin in contact with the sensors should be slightly moist. Too dry or too moist skin will impair hand pulse measurement. Please note also that active use of the upper body muscles during exercise may interfere with hand pulse measurement: active muscles transmit similar electronic signals as the heart muscle. Therefore, we recommend that arms be kept relaxed during pulse measurement.

CONSOLE

KEYS

1. + / -

Setting the target values

2. RECOVERY

Recovery pulse measurement

3. MODE

Selecting the target values

4. RESET

Resetting the training values, ending the training and return to starting mode

DISPLAYS

1. TIME

In power off mode the display shows the real time clock, in training the timing clock

2. LOAD

Selected resistance level, scale 1-16, manual adjustment

3. SPEED

Training speed based on rpms

4. KCAL

Estimated total energy consumption during training, kcal

5. DISTANCE

Training distance

6. ❤(PULSE)

Pulse value measured with handgrip pulse. The console offers possibility to using an external heart rate receiver, the receiver is an accessory.

7. RECOVERY

Recovery pulse measurement as condition indicator

8. Pointer of the selected feedback value

The console shows with a pointer the selected training value (SPEED, KCAL, DISTANCE)

USING THE CONSOLE

The console can be activated from the power off mode by pressing any key or by starting training. If the product is not used for 4 minutes, the console will automatically switch to power off mode, showing the clock and temperature in the display.

Enter the clock and user information setting by pressing RESET when the console is in training mode. Make the settings as follows:

- When you enter the clock setting, you are directly in the hour setting. Set the hour with the

+/- keys. Press MODE to move to minute setting.

- Set the minutes with the +/- keys.

- Press MODE to move to alarm (ALM) setting. If you set the alarm on with the +/- keys, the display shows a bell.

- Press MODE to move to alarm hour setting. Set the hour with the +/- keys.

- Press MODE to move to alarm minute setting. Set the hour with the +/- keys.

- Press MODE to move to user information setting. Select the desired user (P1-P9) with the +/- keys.

- Press MODE to move to selection of sex (male and female symbols on display). Select the sex with the +/- keys.

- Press MODE to move to setting of age. Make the setting with the +/- keys.

- Press MODE to move to setting of weight. Make the setting with the +/- keys.

- Press MODE to return to training view.

If you interrupt the training with RESET and do not wish to set the time or user information, you will immediately move to training view by moving the pedals.

TRAINING

QUICK START

You can start training without any pre-selections. Start training, the console will be automatically activated. Adjust the resistance level during training with adjustment knob. The console will continually follow your training progress.

TRAINING WITH TARGET VALUES

You can set target values for your training. Press MODE when the console is in training mode to enter the target value setting. The selected value will blink on the display.

TIME = set the desired training duration

KCAL = set the desired energy consumption value

DISTANCE = set the desired training distance

AGE = set your age and the meter will give your calculated maximum pulse. You can use this information to adjust the exercise resistance level. If you have set the user information, the meter uses that age information. If you measure heartbeat rate during exercise, the meter will compare this value to the set maximum pulse value and will give your exercise pulse range as 55%, 75% and 90% (of the maximum pulse level). TAG screen indicates that your exercise pulse has reached the saved maximum pulse level.

Set the desired value with the +/- keys.

Confirm the set value and move to the next setting with MODE.

After having set the desired target/s, start training. Adjust the resistance if needed. The target value/s will start counting down. The console blinks the set training value and gives an audio sign when the target is reached. You can continue the training, the values will now start cumulating.

You can end the training and reset the display with RESET.

RECOVERY PULSE MEASUREMENT

Measure your recovery pulse after training. The measurement can only be started if the pulse measurement is activated and the pulse value is shown on the display.

1. Start the recovery pulse measurement by pressing RECOVERY.
2. The measurement takes 60 seconds.
3. After the measurement is finished, the display shows the result F1-F6 (F1 = best result). Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results. In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.
4. To switch back to the main display by pressing RECOVERY.

TRANSPORT AND STORAGE

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

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

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

MAINTENANCE

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

- After exercising, clean the equipment with a soft,

absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon.

- Never remove the equipment's protective casing.
- If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

CHANGING BATTERIES

If the console display fades or disappears, change the batteries. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

MALFUNCTIONS

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the device, contact your local Tunturi dealer for service.

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....	128 cm
Width	57 cm
Height.....	168 cm
Weight.....	49 kg

The C10 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The C10 meets EN precision and safety standards (EN-957).

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

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

We wish you many enjoyable trainings!

INHALT

MONTAGE.....	11
BENUTZUNG	14
TRAINIEREN MIT TUNTURI.....	14
HERZFREQUENZ.....	14
COCKPIT.....	15
MANUAL TRAINING.....	16
TRANSPORT UND LAGERUNG	17
WARTUNG	17
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	17
TECHNISCHE DATEN	17

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen,

müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.

- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

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

WWW.TUNTURI.COM.

MONTAGE

Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person. Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

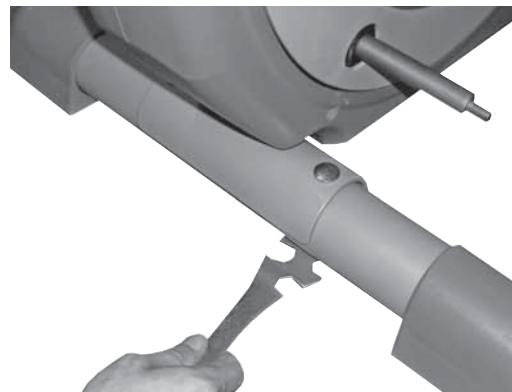
1. Rahmen
2. Vorderes Stützbein
3. Hintere Stützbein
4. Vorderes Rahmenrohr
5. Handgriffe (2 Stück)
6. Pedalrohre (2)
7. Fussbretter (2 Stück)
8. Messgerät
9. Armstütze

10. Widerstandskontrolle

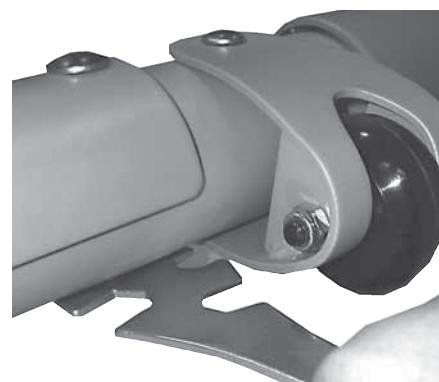
11. Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Es wird empfohlen, das Gerät auf einer geschützten Oberfläche auszupacken und aufzubauen. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

HINTERES UND VORDERES STÜTZBEIN



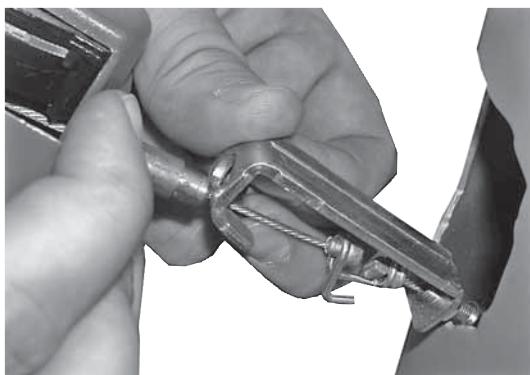
Das hintere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.



Das mit Transporträdern versehene vordere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.

VORDERES RAHMENROHR

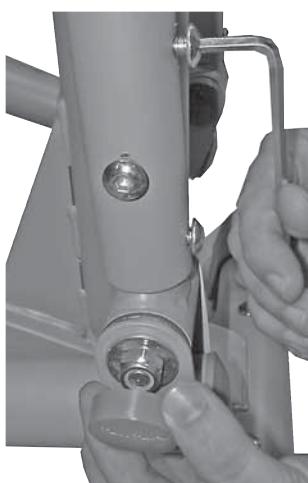
Führen Sie das Bremskabel und das Kabel des Messgeräts vom Rahmen zum Frontrohr, sodass beide Kabel oben auf dem Frontrohr hinter der Querstange liegen. Führen Sie dann das Bremskabel aus dem Frontrohr durch die Öffnung der Widerstandskontrolle; das Messgerätkabel kommt oben aus dem Frontrohr heraus. Drücken Sie das Frontrohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, das Kabel des Messgeräts nicht zu beschädigen! Ziehen Sie das Frontrohr mit sechs Befestigungsschrauben fest.

WIDERSTANDSKONTROLLE

Drehen Sie die Widerstandskontrolle so weit im Uhrzeigersinn wie möglich. Drücken Sie die flachen Kabel der Widerstandskontrolle durch die Öffnung der Widerstandskontrolle in das Frontrohr und ziehen Sie die Kabel oben aus dem Frontrohr heraus. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen! Setzen Sie die Widerstandskontrolle zurück auf das Frontrohr und befestigen Sie sie mit Befestigungsschrauben an der anderen Seite des Frontrohrs.

PEDALROHRE

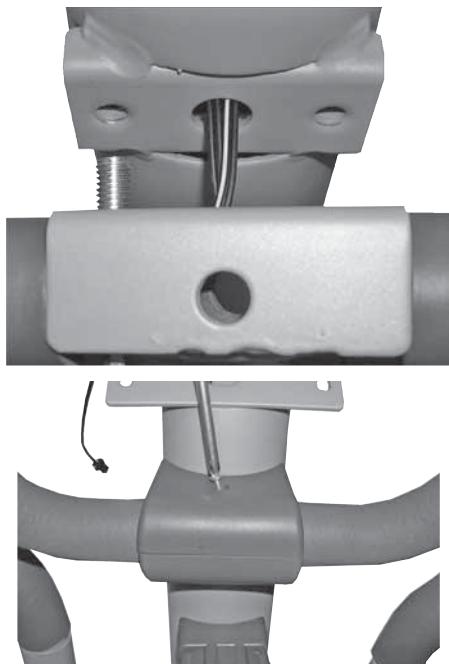
Setzen Sie das hintere Ende des Pedalrohrs auf die linke Achse des Schwungsrades. Setzen Sie dann eine Unterlegscheibe und eine Sechskantmutter auf die Achse. Ziehen Sie die Mutter leicht an. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.



Führen Sie die linke Vorderseite des Pedalrohrs in das untere Ende der Griffstange ein und befestigen Sie diese mit vier Schrauben. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.

Ziehen Sie alle Pedalrohrschauben fest und drücken Sie die Schutzstopfen auf die Schrauben.

GRIFFSTANGE



Führen Sie die Handpulskabel von der Griffstange in das Frontrohr und ziehen Sie diese oben aus dem Frontrohr heraus. Befestigen Sie die Griffstange mit zwei Schrauben. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen!

Setzen Sie die Kunststoffabdeckungen der Griffstangenbefestigung auf den Befestigungspunkt auf und ziehen Sie sie mit einer Befestigungsschraube fest.

GRIFFE



Installieren Sie die Griffe und ziehen Sie beide mit insgesamt vier Schrauben fest. Drücken Sie die Schutzstopfen auf die Achsenschrauben.

MESSGERÄT



Schließen Sie die Kabel vom Frontrohr und dem Messgerät an. Drücken Sie die Kabel in das Frontrohr und installieren Sie das Messgerät am Ende des Frontrohrs. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen! Befestigen Sie das Messgerät mit vier Schrauben. Entfernen Sie die Schutzabdeckung von Bildschirm und Tastatur des Messgeräts.

Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die Batterien (2 x 1,5 V AA) einlegen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

TRITTFÄCHEN



Befestigen Sie die Trittfächen mit vier Schrauben und einer Sechskantmutter an der gewünschten Stelle an den Pedalrohren. Befestigen Sie die Mutter mit dem in der Abbildung gezeigten Werkzeug.

BENUTZUNG

Sollte das Gerät nicht stabil sein, die Einstellschrauben unter dem hinteren Fussrohr entsprechend einstellen.

Wenn die Pedalrohre Spiel haben, ziehen Sie die Achsenmuttern am vorderen Ende der Pedalarme fest bis das Spiel verschwindet.

TRAININGSWIDERSTAND

Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrades oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung "+", zum Reduzieren in Richtung "-" drehen. Mithilfe der auf dem Messgerät angezeigten Skala (1-16) kann ganz leicht eine neue bzw. eine zuvor verwendete und geeignete Widerstandseinstellung vorgenommen bzw. wiederholt werden.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

HERZFREQUENZ

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

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

220 - ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER ● 50-60 % der maximalen Herzfrequenz.

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

FORTGESCHRITTENE ● 60-70 % der maximalen Herzfrequenz.

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

AKTIVE SPORTLER ● 70-80 % der maximalen Herzfrequenz.

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

PULSMESSUNG MIT HANDSENSOREN

Der C10 misst den Puls mit Sensoren, die in den Handstutzen sitzen und jedes Mal dann den Puls messen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig berührt. Für eine verlässliche Pulsmessung sollte die Haut ständigen Kontakt mit den Sensoren haben und an den Kontaktstellen leicht feucht sein. Eine zu trockene oder zu feuchte

Haut beeinträchtigt die Handpulsmessung. Beachten Sie bitte, dass auch ein aktiver Einsatz der oberen Körpermuskeln während des Trainings die Pulsmessung über die Hand beeinträchtigen kann: Aktive Muskeln übertragen ähnliche, elektronische Signale wie der Herzmuskel. Daher wird empfohlen, die Arme während der Pulsmessung entspannt zu halten.

COCKPIT

BEDIENUNGSTASTEN

1. + / -

Einstellung der Zielwerte.

2. RECOVERY

Messung der Erholungsherzfrequenz.

3. MODE

Wahl der Zielwerte.

4. RESET

Nullen der Trainingswerte, Enden des Trainings und Rückkehr zur Hauptanzeige.

ANZEIGEN

1. TIME (Uhrzeit, Trainingszeit)

Im Energiesparmodus zeigt das Messgerät die Uhrzeit und während des Trainings die Trainingsdauer an: Von 00:00 bis 99:59 in 1-Sekunden-Schritten, von h1:40 bis h9:59 in 1-Minuten-Schritten.

2. LOAD (Widerstandsgrad)

Der ausgewählte Widerstandsgrad zwischen 1 und 16; wird manuell über die Widerstandskontrolle eingestellt.

3. SPEED (Leistungsgeschwindigkeit, km/h)

Die Geschwindigkeit wird basierend auf der Pedaldrehzahl (km/h) berechnet.

4. KCAL (Energieverbrauch)

Der berechnete Gesamtenergieverbrauch während des Trainings: 0-999 kcal

5. DISTANCE (Trainingsstrecke km)

0.00-99.99 km

6. ❤ (Trainingspuls)

Die mit den Handsensoren gemessene Pulsfrequenz. Das Messgerät bietet auch die Möglichkeit, einen externen Pulsemfänger zu verwenden. Der Pulsemfänger ist als Zubehörteil verfügbar.

7. RECOVERY (Erholungspuls)

Misst die körperliche Verfassung.

8. Ausgewählte Trainingseinstellungsanzeige

Das Messgerät zeigt die ausgewählte Trainingseinstellung (SPEED, KCAL, DISTANCE) in der Leiste am unteren Bildschirmrand an.

BENUTZUNG DES MESSGERÄTS

Das Messgerät kann durch Drücken einer beliebigen Taste oder Bedienen der Pedalen vom

Energiesparmodus eingeschaltet werden. Wenn das Gerät für mehr als 4 Minuten nicht benutzt wird, schaltet das Messgerät automatisch in den Energiesparmodus um und zeigt die Uhrzeit und Raumtemperatur an.

Auf die Zeit- und Benutzerinformationseinstellungen können Sie durch Drücken der RESET-Taste zugreifen, wenn sich das Messgerät im Trainingsmodus befindet. So passen Sie die Einstellungen an:

1. Wenn Sie auf die Zeiteinstellung zugreifen, befinden Sie sich in der Stundeneinstellung. Stellen Sie die Stunden mit den +/- -Tasten ein. Drücken Sie die MODE-Taste, um zu den Minuten zu wechseln.
2. Stellen Sie die Minuten mit den +/- -Tasten ein.
3. Drücken Sie die MODE-Taste, um zur Alarmeinstellung (ALM) zu wechseln. Wenn Sie die Alarmeinstellung mit den +/- -Tasten vornehmen, zeigt das Messgerät ein Uhrensymbol an.
4. Drücken Sie die MODE-Taste, um zu den Stunden zu wechseln. Stellen Sie die Stunden mit den +/- -Tasten ein.
5. Drücken Sie die MODE-Taste, um zu den Minuten zu wechseln. Stellen Sie die Minuten mit den +/- -Tasten ein.
6. Drücken Sie die MODE-Taste, um zu den Benutzereinstellungen zu wechseln. Wählen Sie mit den +/- -Tasten den gewünschten Benutzer (P1-P9) aus.
7. Drücken Sie die MODE-Taste, um zu den Geschlechtseinstellungen zu wechseln (die Symbole für männlich/weiblich werden unten links angezeigt). Stellen Sie das Geschlecht mit den +/- -Tasten ein.
8. Drücken Sie die MODE-Taste, um zu den Alterseinstellungen (AGE) zu wechseln. Stellen Sie das Alter mit den +/- -Tasten ein.
9. Drücken Sie die MODE-Taste, um zu den Gewichtseinstellungen (WEIGHT) zu wechseln. Stellen Sie das Gewicht mit den +/- -Tasten ein.
10. Drücken Sie die MODE-Taste, um zum Trainingsbildschirm zu wechseln.

Wenn Sie Ihr Training mit der RESET-Taste unterbrechen und die Uhr- oder Benutzerinformationen nicht einstellen möchten, wechseln Sie durch Bedienen der Pedalen direkt zum Trainingsbildschirm.

MANUAL TRAINING

SCHNELLSTART

Sie können ohne eine Auswahl der Einstellungen mit dem Training beginnen. Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, wenn Sie in die

Pedalen treten. Sie können den Widerstand mit dem Einstellknopf während des Trainings einstellen. Das Cockpit zeichnet Ihre Leistung ununterbrochen auf.

TRAINIEREN MIT RICHTWERTEN

Sie können Richtwerte für Ihre Trainingseinheiten einstellen. Drücken Sie MODE-Taste, um die Richtwerteinstellung anzuzeigen.

TIME = Einstellen der gewünschten Trainingszeit

KCAL = Einstellen des gewünschten Energieverbrauchs für das Training

DISTANCE = Einstellen der gewünschten Trainingsentfernung

AGE = Stellen Sie Ihr Alter ein und das Messgerät berechnet Ihren maximalen Puls. Sie können diese Daten dafür nutzen, den Widerstandgrad für Ihr Training anzupassen. Wenn Sie die Benutzerinformationen eingestellt haben, verwendet das Messgerät diese Informationen zum Alter. Wenn Sie die Herzfrequenz während des Trainings messen, vergleicht das Messgerät diesen Wert mit dem eingestellten maximalen Pulswert und zeigt Ihren Trainingspulsbereich als 55%, 75% und 90% (des maximalen Pulsniveaus) an. Der TAG-Bildschirm zeigt an, dass Ihr Trainingspuls das gespeicherte maximale Pulsniveau erreicht hat.

Durch Drücken der + / - Tasten können Sie die Richtwerte für Ihr Training auswählen.

Durch Drücken der MODE-Taste werden die Werte gespeichert und die nächste Einstellungsoption angezeigt.

Wenn Sie den/die gewünschten Richtwert/e eingestellt haben, können Sie Ihr Training beginnen. Sie können den Widerstand mit dem Einstellknopf während des Trainings einstellen. Der Richtwert beginnt mit der Rückwärtzählung zu Null. Der eingestellte Trainingswert blinkt auf dem Bildschirm und das Messgerät gibt einen Piepton aus, wenn der Zielwert erreicht wurde. Wenn Sie mit dem Training fortfahren, wird der Trainingswert als Sammelwert angezeigt.

Sie können das Training auch unterbrechen und den Bildschirm mithilfe der RESET-Taste zurücksetzen.

RECOVERY – MESSUNG DER ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Messen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz nach dem Training. Die Messung kann nur gestartet werden, wenn die Pulsmessung eingeschaltet ist und der Pulswert angezeigt wird.

1. Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die "RECOVERY"-Taste gestartet.

2. Die Messung startet automatisch und dauert 60 Sekunden.

3. Am Ende des Messzyklus wird das Ergebnis F1-F6 (F1 = bestes Ergebnis) auf dem Bildschirm angezeigt. Beachten Sie, dass Ihre Ergebnisse in Beziehung mit dem Pulsniveau vom Messungsanfang steht, und dass Ihre Ergebnisse immer persönliche Ergebnisse sind, die nicht mit Ergebnissen anderer Menschen direkt vergleichbar sind. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau.

4. Der Rückkehr zum Hauptdisplay geschieht durch Drücken der RECOVERY-Taste.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Gerät tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Dank eingebauter Transportrollen ist der C10 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

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

WARTUNG

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

● Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit Teflon zu schützen.

● Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

● Wenn das Gerät eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig.

BATTERIEWECHSEL

Funktioniert die LCD-Anzeige nicht mehr ordnungsgemäss, sind die Batterien auszutauschen. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (2 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

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

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

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

TECHNISCHE DATEN

Länge	128 cm
Breite	57 cm
Höhe	168 cm
Gewicht	49 kg

Der C10 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der C10 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

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

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

Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner

TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE	19
UTILISATION	22
UNITE DES COMPTEURS	23
EXERCICE	24
TRANSPORT ET RANGEMENT	24
MAINTENANCE	24
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	25

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

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

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

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

AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. Veillez également à ce qu'aucun animal de compagnie ne se trouve à proximité de l'appareil pendant le déplacement ou pendant l'utilisation.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains

sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.

- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE

L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité - quel que soit votre objectif! Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

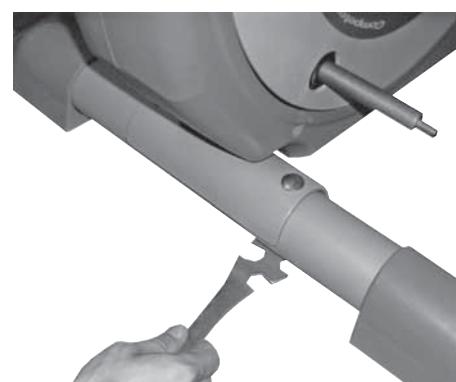
ASSEMBLAGE

Pour l'assemblage, il faut deux personnes. Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

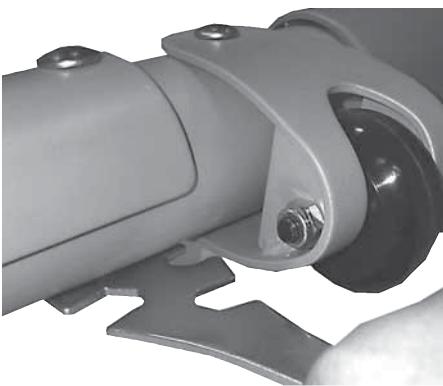
1. Châssis
2. Tube d'appui avant
3. Tube d'appui arrière
4. Tube du châssis avant
5. Appuie-bras (2)
6. Tiges des pédales (2)
7. Repose-pieds (2)
8. Compteur
9. Barre d'appui
10. Régulateur de résistance
11. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Nous recommandons également de déballer et d'assembler l'appareil dans un lieu sûr. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

TUBES D'APPUI ARRIÈRE ET AVANT

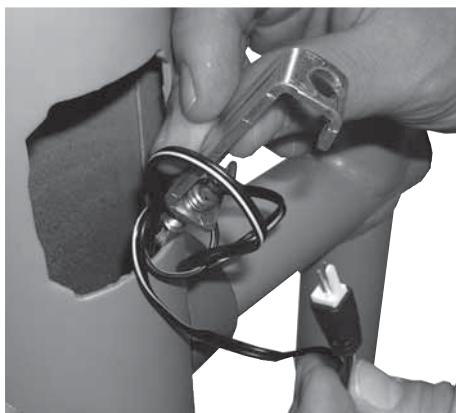


Fixez le tube d'appui arrière au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



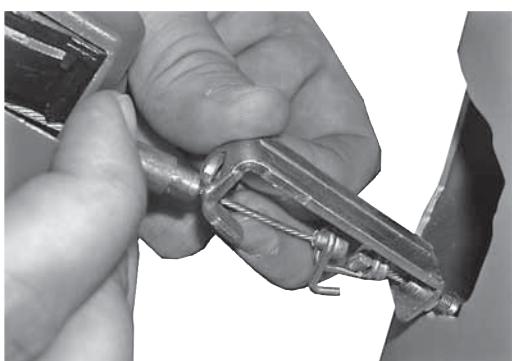
Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.

TUBE DU CHÂSSIS AVANT



Tirez le câble de frein sortant du châssis et le câble du compteur vers le tube de support de sorte que tous deux passent derrière le tube transversal se trouvant en dessous du tube de support. Sortez le câble de frein du tube de support par l'ouverture du régulateur de résistance et le câble du compteur par la partie supérieure du tube de support. Poussez le tube de support à l'intérieur du tube du châssis en faisant attention à ne pas endommager le câble du compteur. Serrez le tube de support à l'aide de la vis à six pans.

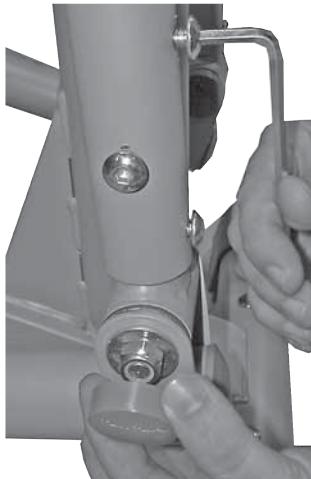
RÉGULATEUR DE RÉSISTANCE



Tournez le régulateur de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit en position extrême. Amenez les câbles du régulateur de résistance dans l'orifice et faites-les sortir de la partie arrière du tube de support. **ATTENTION** ! N'endommagez pas les câbles! Amenez le régulateur de résistance en place sur le tube de support et serrez à l'aide de la vis de serrage située de l'autre côté du tube.

TIGES DES PÉDALES

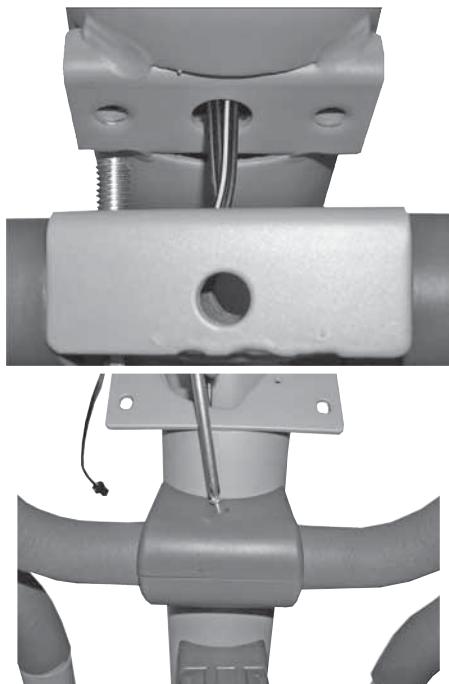
Alignez vis-à-vis de l'essieu gauche du volant la partie arrière de la tige de pédale. Alignez ensuite sur l'essieu la rondelle et l'écrou de blocage. Serrez bien l'écrou. Répétez cette séquence pour la tige de pédale droite.



Passez la tête de la tige de pédale gauche dans la partie inférieure du guidon et serrez à l'aide de quatre vis. Répétez cette action pour la tige de pédale droite.

Serrez à fond toutes les vis des tiges des pédales et mettez des bouchons dessus.

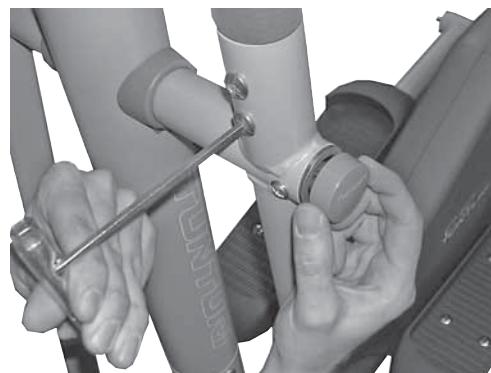
GUIDON



Entrez les câbles des capteurs de pouls sortant du guidon dans le tube de support et faites-les sortir de la partie inférieure du tube. Bloquez le guidon à l'aide de deux vis. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles!

Mettez les pièces de la protection plastique du guidon et serrez à l'aide de la vis.

POIGNÉES



Mettez les poignées en place et serrez-les à l'aide de quatre vis. Mettez des bouchons sur les vis des essieux.

COMPTEUR



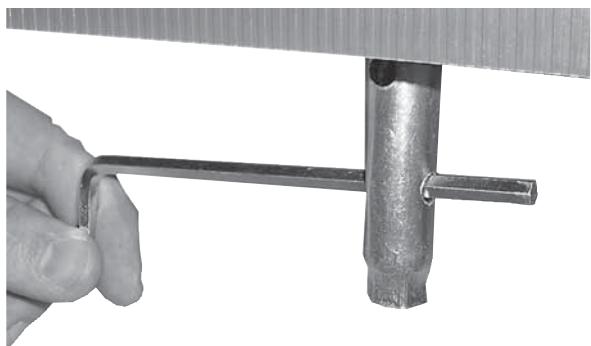
Raccordez les câbles sortant du tube de support et du compteur. Poussez les câbles sur le tube de support et mettez le compteur sur le tube.

ATTENTION ! N'endommagez pas les câbles! Serrez le compteur à l'aide de quatre vis. Enlevez le film de protection de l'écran du compteur et des touches.

Enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs. Insérez les piles (2 x 1,5 V AA). **ATTENTION !** Respectez les polarités ! Remettez le protège-piles en place.

REPOSE-PIEDS





Serrez les repose-pieds à l'endroit souhaité des tiges des pédales à l'aide de quatre vis et de l'écrou de serrage. Utilisez l'outil indiqué dans l'illustration.

UTILISATION

Si l'appareil n'est pas stable, réglez correctement les vis de blocage sous la partie arrière.

Si du jeu se forme dans une tige de pédale, serrez les écrous à fond.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Au moyen de l'échelle indiquée sur le compteur (1-16), il est aisément de voir et de modifier la résistance.

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

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

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30

minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

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

220 - ÂGE

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

DÉBUTANT • 50-60 % du pouls maximum

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

ENTRAÎNEMENT • 60-70 % du pouls maximum

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

ENTRAÎNEMENT ACTIF ● 70-80 % du pouls maximum

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

MESURE DU POULS À L'AIDE DES CAPTEURS

POUR MAINS

Sur le C10, le pouls est mesuré au moyen de capteurs placés sur les mains, qui relèvent le rythme cardiaque quand l'utilisateur de l'appareil touche simultanément les deux senseurs. La mesure du pouls presuppose que la peau est en permanence en contact avec les capteurs et qu'elle est suffisamment humide. Une peau trop sèche ou trop mouillée empêche une bonne mesure du pouls. Notre également qu'une utilisation active des muscles du torse pendant l'exercice peut déranger la mesure du pouls: les muscles mobilisés envoient des signaux électriques identiques à ceux émis par le myocarde. C'est pourquoi nous recommandons de ne pas serrer les poignées pendant la mesure.

UNITE DES COMPTEURS

TOUCHES

1. + / -

Réglage des valeurs souhaitées

2. RECOVERY

Mesure du rythme cardiaque de récupération

3. MODE

Sélection des valeurs souhaitées

4. RESET

Mise à zéro des valeurs d'entraînement, fin de l'exercice et retour en mode prêt au démarrage.

AFFICHAGES

1. TIME (heure, durée d'entraînement)

Quand l'appareil est allumé, le compteur affiche l'heure. Pendant l'utilisation, il affiche la durée de l'entraînement (00:00-99:59, mesure à 1 seconde d'intervalle; h1:40-h9:59 mesure à 1 minute d'intervalle).

2. LOAD (niveau de résistance)

Le niveau de résistance (1-16) se règle manuellement.

3. SPEED (vitesse, km/h)

La vitesse de croisière (km/h) est calculée sur la base de la vitesse du tour de pédale.

4. KCAL (consommation d'énergie)

0-999 kcal

5. DISTANCE (distance de l'exercice, km)

0,00-99,99 km

6. ❤ (pouls)

Le pouls est relevé par les capteurs. Le compteur permet également l'utilisation d'un récepteur externe (en option).

7. RECOVERY (réécupération)

Compteur de récupération

8. Indicateur de valeur d'exercice

Le compteur indique la valeur choisie sur la ligne inférieure (SPEED, KCAL, DISTANCE).

UTILISATION DU COMPTEUR

Le compteur se met en route en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes, le compteur s'éteint automatiquement, et seules l'heure et la température ambiante sont alors affichées.

L'heure et les données d'utilisation se règlent en appuyant sur RESET quand le compteur est en mode d'entraînement. Procédez aux réglages de la manière suivante:

1. Quand vous passez au réglage de l'heure, vous commencez par les heures. Réglez les heures au moyen des touches +/- . Poussez sur MODE pour passer au réglage au réglage des minutes.
2. Réglez les minutes au moyen des touches +/- .
3. Poussez sur MODE pour passer au réglage de l'alarme (ALM). Si vous activez l'alarme au moyen des touches +/- , le compteur affiche le symbole du réveil.
4. Poussez sur MODE pour passer au réglage des heures. Réglez les heures au moyen des touches +/- .
5. Poussez sur MODE pour passer au réglage des minutes. Réglez les minutes au moyen des touches +/- .
6. Poussez sur MODE pour passer aux options de l'utilisateur. Sélectionnez l'utilisateur (P1-P9) au moyen des touches +/- .
7. Poussez sur MODE pour passer au réglage du sexe (les symboles « homme » et « femme » apparaissant dans la colonne de gauche). Réglez le sexe au moyen des touches +/- .
8. Poussez sur MODE pour passer au réglage de l'âge (AGE). Réglez l'âge au moyen des touches +/- .
9. Poussez sur MODE pour passer au réglage du poids (WEIGHT). Réglez le poids au moyen des touches +/- .
10. Poussez sur MODE pour revenir à l'affichage de départ.

Si vous interrompez l'exercice en appuyant sur RESET et ne voulez pas régler l'heure ou les options de l'utilisateur, l'affichage normal réapparaît dès que les pédales sont actionnées.

EXERCICE

COMMENCEMENT RAPIDE

Vous pouvez commencer l'exercice sans devoir procéder aux réglages. Le compteur s'allume

automatiquement. Vous pouvez régler le niveau de résistance en cours d'exercice au moyen du bouton de serrage. Le compteur suit le niveau en permanence.

EXERCICE À UN NIVEAU DÉTERMINÉ

Vous pouvez régler le niveau de l'exercice. Poussez sur la touche MODE afin d'accéder aux réglages.

TIME = réglage de la durée souhaitée pour l'exercice

DISTANCE = réglage de la distance à parcourir souhaitée pour l'exercice

KCAL = réglage de la consommation énergétique souhaitée pour l'exercice

AGE = réglez votre âge et le compteur indiquera le pouls maximal théorique. Vous pouvez utiliser cette information pour la régulation du niveau de fatigue. Si vous avez réglé les options de l'utilisateur, le compteur utilise ces informations. Si vous mesurez votre rythme cardiaque pendant l'exercice, le compteur compare la valeur relevée au pouls maximal théorique et indique alors 55 %, 75 % ou 90 % (valeur maximale). L'affichage TAG signifie que votre rythme cardiaque a atteint le pouls maximal enregistré.

Les touches + / - permettent de régler le niveau de l'exercice.

La touche MODE permet d'approuver le niveau et de passer au réglage suivant.

Après avoir réglé le niveau souhaité, commencez à trainer. Si nécessaire, vous pouvez régler le niveau de résistance au moyen du bouton de serrage. Le niveau sélectionné diminue. Le niveau d'exercice clignote sur le compteur, qui émet un son quand le niveau est atteint. Vous pouvez continuer l'exercice. Dans ce cas, le niveau affiché est le résultat cumulé.

Vous pouvez arrêter l'exercice et remettre l'affichage à zéro en appuyant sur la touche RESET.

RECOVERY – MESURE DU RYTHME

CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice. Cette mesure n'est possible que si la mesure du pouls est activée.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération.

2. La mesure dure une minute.

3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche un résultat allant de F1 à F6 (F1 = le meilleur résultat). Notez que votre résultat est en

rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.

4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération, appuyez sur la touche RECOVERY.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre appareil: en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

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

MAINTENANCE

Le C10 ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

● Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de métal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon.

● N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

● Si l'appareil d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale. Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

CHANGEMENT DES PILES

Changer les piles si la luminosité s'affaiblit ou si l'écran n'affiche rien. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves. Remettez le protège-piles en place.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

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

Si votre appareil se comporte de façon anormale, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	128 cm
Largeur	57 cm
Hauteur	168 cm
Poids	49 kg

C10 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

C10 est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

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

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

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

INHOUD

DE MONTAGE.....	27
GEBRUIK	30
MONITOR.....	31
TRAINING	31
VERPLAATSEN.....	32
ONDERHOUD	32
GEBRUIKSSTORINGEN.....	32
TECHNISCHE GEGEVENS.....	33

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw Tunturi trainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 135 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam trainen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.

- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op- en afstappen de handgrepen vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen tijdens de training buiten het bereik van de trainer. Houd huisdieren uit de buurt van het toestel wanneer het gebruikt of verplaatst wordt.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Leun of steun nooit op de monitor.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de mebraamtoetsen beschadigen.
- Stap niet op de kunststof behuizing.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI-TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi trainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen - wat uw trainingsdoel ook is! Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM vinden.

DE MONTAGE

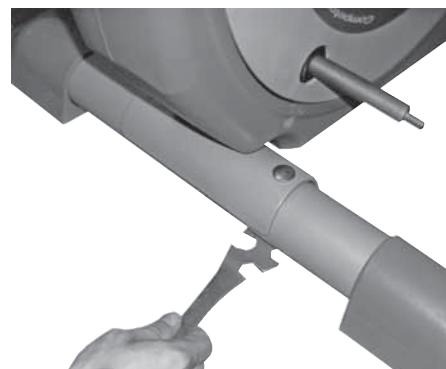
Voor de monteren zijn twee personen nodig. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn zittend op de trainer bepaald.

1. Frame
2. Steunvoet voor
3. Steunvoet achter
4. Framebus voor
5. Handgrepen (2 st.)
6. Pedaalbuizen (2)
7. Voetsteunen (2 st.)
8. Monitor
9. Handsteun
10. Weerstandsregelaar
11. Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

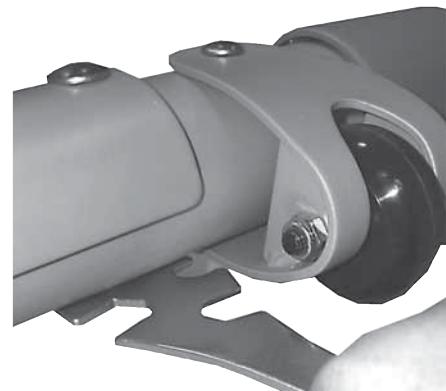
Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de trainer, weggegooid worden. Plaats de trainer

op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte. We raden ook aan dat u het toestel op een beschermde ondergrond uit de verpakking haalt en in elkaar zet.

STEUNVOET ACHTER EN VOOR



Bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame. Bevestig de dwarssteun voor, die van transportwielen voorzien is, met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame.



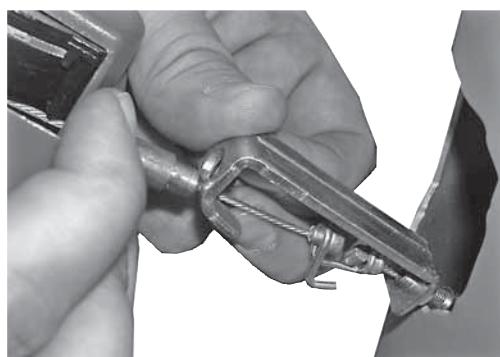
FRAMEBUIS VOOR





Leid the remkabel en de monitorkabel van het frame naar de voorste buis zodat beide achter de dwarsstang komen bovenaan de voorste buis. Haal de remkabel uit de voorste buis via de opening in de weerstandregelaar; de monitorkabel komt uit de bovenkant van de voorste buis. Duw de voorste buis in de framebuis: let erop dat u de monitorkabel niet beschadigt! Maak de voorste buis goed vast met zes bevestigingsschroeven.

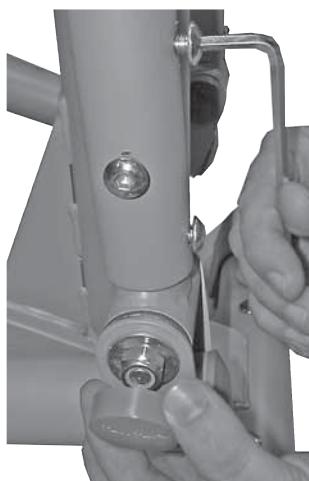
WEERSTANDREGELAAR



Draai de weerstandregelaar met de wijzers van de klok mee tot het niet meer gaat. Duw de platte kabels van de weerstandregelaar in de voorste buis via de opening in de weerstandregelaar en trek de kabels uit de bovenkant van de voorste buis. **BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt! Plaats de weerstandregelaar op de voorste buis en maak het aan de andere kant van de voorste buis vast met bevestigingsschroeven.

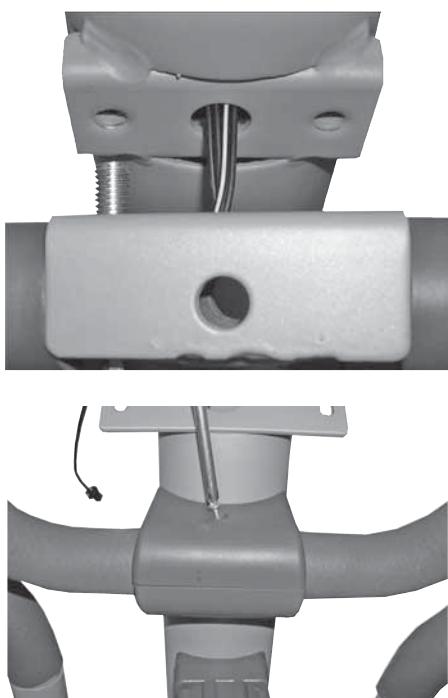
PEDAALBUIZEN

Plaats het uiteinde van de pedaalbus op de linkeras van het vliegwiel. Plaats vervolgens een sluitring en een vergrendelingsmoer op de as. Draai de moer lichtjes aan. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbus.



Leid de linkervoorkant van de pedaalbus in het onderende van het stuur en bevestig met vier schroeven. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbus.

Zet alle schroeven van de pedaalbus goed vast en plaats doppen op de schroeven.

STUUR

Leid de sensorkabels van het stuur in de voorste buis en trek ze uit het boveneinde van de voorste buis. Bevestig het stuur met twee schroeven.

BELANGRIJK! Let erop dat u de kabels niet beschadigt!

Plaats de plastic afdekonderdelen van het stuurstuk op het bevestigingspunt en maak vast met een bevestigingsschroef.

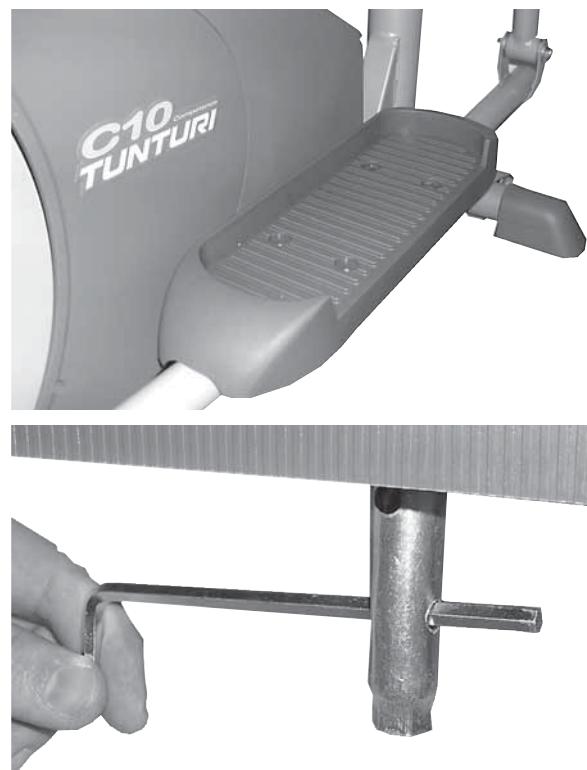
HANDVATEN

Plaats de handvaten en bevestig met in totaal vier schroeven. Duw de doppen over de as-schroeven.

MONITOR

Verbind de kabels uit de voorste buis met de monitor. Duw de kabels in de voorste buis en installeer de monitor op het einde van de voorste buis. **BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt! Bevestig de monitor met vier schroeven. Verwijder de bescherming van het monitorscherm en toetsenbord.

Maak de deksel van batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats twee 1,5 Volt AA batterijen in de houder en sluit de deksel.

VOETSTEUNEN

Bevestig de voetsteunen op de gewenste plaats op de pedaalbus met vier schroeven en een bevestigingsmoer. Bevestig de moeren met het instrument getoond op de afbeelding.

GEBRUIK

Instabiliteit van het toestel kunt u verhelpen met behulp van de afstelschroef onder de achtersteun.

Als u speling voelt in de pedaalbuizen kunt u de moeren op de voorkant van de pedaalarmen aandraaien tot de speling verdwijnt.

INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. Dankzij de schaalverdeling op de monitor (1-16) is het gemakkelijk een eerder gebruikte en geschikte weerstandinstelling terug te vinden of te herhalen.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

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

TRAINEN OM AF TE VALLEN

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

TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmonitor. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 – DE LEEFTIJD

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

BEGINNER ● 50 tot 60 % van de maximale hartslag

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

GEMIDDELDE SPORTER ● 60 tot 70 % van de maximale hartslag

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

GETRAINDE SPORTER ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag

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

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

C10 meet de hartslag met sensoren die zich in de handsteunen bevinden en die de hartslag meten telkens wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt. Voor een betrouwbare polsmeting dient de huid onafgebroken in contact te staan met de sensoren en zou deze huid lichtjes vochtig moeten zijn. Een te droge of te vochtige huid kan een onjuiste hartslagmeting tot gevolg hebben. Let op: het actieve gebruik van de spieren van het bovenlichaam tijdens de oefening kan een invloed uitoefenen op de meting van de hartslag: actieve spieren brengen dezelfde elektronische

signalen over als de hartspier. Daarom raden we een ontspannen houding van de armen aan tijdens de hartslagmeting.

MONITOR

DRUKKNOPPEN

1. + / -

Instelling van de streefwaarden.

2. RECOVERY

Meten van de conditiehartslag.

3. MODE

Instelling van de streefwaarden.

4. RESET

Op nul zetten van de trainingswaarden, beëindigen van de training en terug naar de uitgangspositie.

DISPLAYS

1. TIME (kloktijd, oefeningentijd)

In de energiebesparende stand geeft de monitor de tijd weer; tijdens de oefening geeft de monitor de duur van de oefening weer: een meting van 00:00 tot 99:59 in intervallen van 1 seconde, metingen van 1u40 tot 9u59 in intervallen van 1 minuut

2. LOAD (weerstandniveau)

Gekozen weerstandniveau tussen 1-16, manueel aangepast met de weerstandregelaar.

3. SPEED (prestatiesnelheid, km/u)

De snelheid wordt berekend op basis van de draaisnelheid van de pedalen (km/u).

4. KCAL (energieverbruik)

Schatting van het totaal energieverbruik gedurende de training, 0 – 9999 kcal

5. DISTANCE (trainingsafstand, km)

6. ❤ (hartslag)

De hartslag wordt gemeten met de hartslagsensoren. De monitor maakt het ook mogelijk een externe hartslagmeter te gebruiken. De hartslagmeter is beschikbaar als accessoire.

7. RECOVERY (herstel hartslag)

Meet de lichamelijke conditie.

8. Indicator voor gekozen oefeningsinstelling

De monitor geeft de gekozen oefeningsinstelling weer (SPEED, KCAL, DISTANCE) in de balk onderaan het scherm.

GEBRUIK VAN DE MONITOR

De monitor wordt actief ingeschakeld door een willekeurige toets op de monitor in te drukken of door de voetsteunen te bewegen. Als het toestel gedurende 4 minuten niet werd gebruikt, schakelt de monitor automatisch over op de energiebesparende stand en wordt alleen de tijd en kamertemperatuur weergegeven.

U kunt de tijd en de gebruikersinformatie instellen door op de RESET-toets te drukken wanneer de monitor zich in de oefeningenstand bevindt. Pas de instellingen als volgt aan:

1. In de tijdstelling kunt u het uur instellen. Stel het uur in met behulp van de toetsen +/- . Druk op de MODE-toets om de minuten in te stellen.
2. Stel de minuten in met behulp van de toetsen +/- .
3. Druk op de MODE-toets om naar de alarminstelling te gaan (ALM). Als u de alarminstelling activeert met de toetsen +/- geeft de monitor een kloksymbool weer.
4. Druk op de MODE-toets om de uren in te stellen. Stel de uren in met de toetsen +/- .
5. Druk op de MODE-toets om de minuten in te stellen. Stel de minuten in met de toetsen +/- .
6. Druk op de MODE-toets om naar gebruikersinstellingen te gaan. Selecteer de gewenste gebruiker (P1-P9) met behulp van de toetsen +/- .
7. Druk op de MODE-toets om het geslacht in te stellen (mannelijke en vrouwelijke symbolen verschijnen in de hoek links onderaan). Stel het geslacht in met de toetsen +/- .
8. Druk op de MODE-toets om de LEEFTIJD in te stellen. Stel de leeftijd in met de toetsen +/- .
9. Druk op de MODE-toets om het GEWICHT in te stellen. Stel het gewicht in met de toetsen +/- .
10. Druk op de MODE-toets om naar het oefeningenscherm te gaan.

Als u de oefening onderbreekt met de RESET-toets en de tijd of gebruikersinformatie niet wenst in te stellen, gaat u onmiddellijk naar het oefeningenscherm door de voetsteunen in beweging te brengen.

TRAINING

SNELLE START

Het is mogelijk meteen met de training te beginnen zonder instellingen te kiezen. De monitor wordt automatisch geactiveerd wanneer u begint te trappen. De weerstand kan tijdens de oefening aangepast worden via de afstelknop. De monitor houdt uw prestaties voortdurend bij.

TRAINEN MET STREEFWAARDEN

U kunt streefwaarden voor uw training instellen. Druk hiervoor op de MODE-toets.

TIME = instelling van de gewenste trainingstijd

DISTANCE = instelling van de gewenste afstand

KCAL = instelling van het gewenste energieverbruik

AGE = geef uw leeftijd in en de monitor berekent de maximale polsslag. U kunt deze informatie gebruiken om de weerstand aan te passen. Wanneer u de gebruikersvoorkeuren hebt ingesteld, gebruikt de monitor deze leeftijdinformatie. Als

u de hartslag tijdens de oefening meet, past de monitor het polsniveau aan volgens het gekozen oefeningniveau. De oefeningniveaus bedragen 55%, 75% en 90% (van het maximale polsniveau). Het TAG-scherm geeft een signaal wanneer uw pols tijdens de oefening het opgeslagen maximale polsniveau heeft bereikt. Door op de + / - -toets te drukken, kiest u de streefwaarde voor de training. Door op de MODE-toets te drukken, wordt de waarde opgeslagen en gaat u naar de volgende instelling.

Wanneer u het (de) gewenste streefdoel(en) heeft ingesteld, start u al trappend met de oefening. Indien nodig kan de weerstand aangepast worden met behulp van de afstelknop. De streefwaarde telt af naar nul. De ingestelde oefening knippert op het scherm en de monitor geeft een geluidsignaal wanneer de doelwaarde werd bereikt. Wanneer u doorgaat met de training zal de oefeningwaarde accumulatieve waarden tonen.

U kunt de training beëindigen en naar het beginscherm terugkeren door op de RESET-toets te drukken.

RECOVERY – METEN VAN DE HERSTELHARTSLAG

Meet uw herstelhartslag bij het beëindigen van de training. Met meten kan enkel worden gestart wanneer de hartslagmeting geactiveerd werd en de hartslagwaarde wordt weergegeven.

1. U meet uw herstelhartslag door op de RECOVERY –knop te drukken.
2. De meting duurt een minut.
3. Op het einde van de meetcyclus verschijnt resultaat F1-F6 (F1 = beste resultaat) op het scherm. Denkt u er wel om, dat het resultaat afhankelijk is van uw hartslagsnelheid bij het begin van de meting, en dat het resultaat zeer persoonlijk is en in geen geval direct vergelijkbaar met het resultaat van andere personen. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen om de meting zo nauwkeurig mogelijk en altijd op dezelfde wijze uit te voeren; begin de meting zoveel mogelijk op hetzelfde hartslagniveau.
4. Met behulp van de RECOVERY–knop kunt u de meting van de herstelhartslag verwijderen.

VERPLAATSEN

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

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp

van de transportrollen aan de voorkant is de C10 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C10 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Beschermt vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

ONDERHOUD

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

- De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het trainen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten bewegen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

BATTERIJEN VERWIJSELLEN

Wanneer de weergave op de monitor zwak wordt of geheel verdwijnt, moeten de batterijen vervangen worden. Maak de deksel van de batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

GEBRUIKSSTORINGEN

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

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

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	128 cm
Breedte	57 cm
Hoogte	168 cm
Gewicht	49 kg

De C10 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De C10 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

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

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

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

INDICE

MONTAGGIO	35
UTILIZZO.....	37
PANNELLO.....	39
ALLENAMENTO.....	39
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO.....	40
MANUTENZIONE.....	40
DATI TECNICI	41

AVVERTENZE

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

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

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

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.

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

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Accertarsi che non vi siano animali domestici vicino all'apparecchio in movimento o durante l'esercizio.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni

diverse da quelle descritte da questo manuale.

- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.
- Questo attrezzo è concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto digaranzia allegato.

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

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

MONTAGGIO

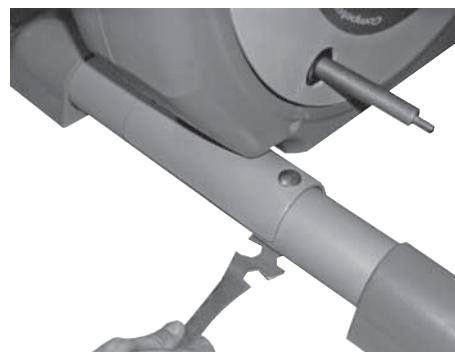
Per montaggio sono necessarie due persone. Iniziate a controllare i seguenti componenti, contenuti nella confezione:

1. Telaio
2. Base appoggio anteriore
3. Base appoggio posteriore
4. Tubo telaio anteriore
5. Maniglie (2 pezzi)
6. Tubi pedali (2)
7. Basette appoggiapiedi (2 pezzi)
8. Contatore
9. Appoggiamani
10. Dispositivo di controllo della resistenza
11. Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

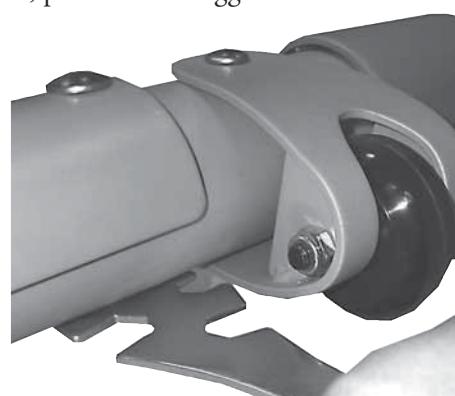
La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e i codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso. Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura. Consigliamo inoltre di aprire

la confezione e montare l'apparecchio su una superficie riparata.

BASE APPOGGIO POSTERIORE ED ANTERIORE



Fissa al telaio la base appoggio posteriore usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.



Fissa al telaio la base appoggio anteriore, provvista di rotelle, usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.

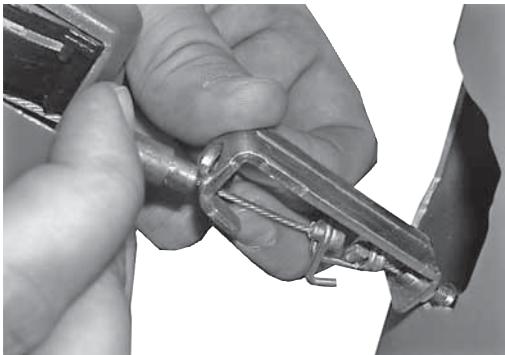
TUBO TELAIO ANTERIORE





Infilare il filo del freno e il filo del contatore dal telaio al tubo anteriore in modo che entrambi passino dietro la sbarra trasversale sulla parte alta del tubo anteriore. Estrarre il filo del freno dal tubo anteriore attraverso l'apertura del dispositivo di controllo della resistenza; il filo del contatore fuoriesce dalla parte alta del tubo anteriore. Premere il tubo anteriore all'interno del tubo del telaio; prestare attenzione a non danneggiare il filo del contatore! Fissare saldamente il tubo anteriore con le sei viti di tenuta.

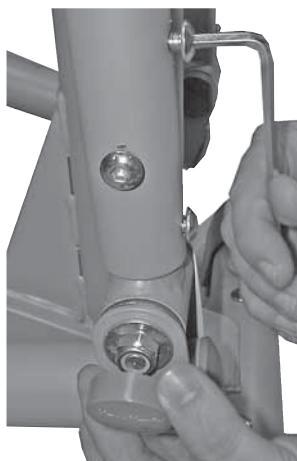
DISPOSITIVO DI CONTROLLO DELLA RESISTENZA



Ruotare al massimo il dispositivo di controllo della resistenza in senso orario. Premere i cavi piatti del dispositivo di controllo della resistenza nel tubo anteriore attraverso l'apertura del dispositivo di controllo della resistenza ed estrarli dalla parte alta del tubo anteriore. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i cavi! Riposizionare il dispositivo di controllo della resistenza sul tubo anteriore e fissarlo sull'altro lato del tubo anteriore con le viti di tenuta.

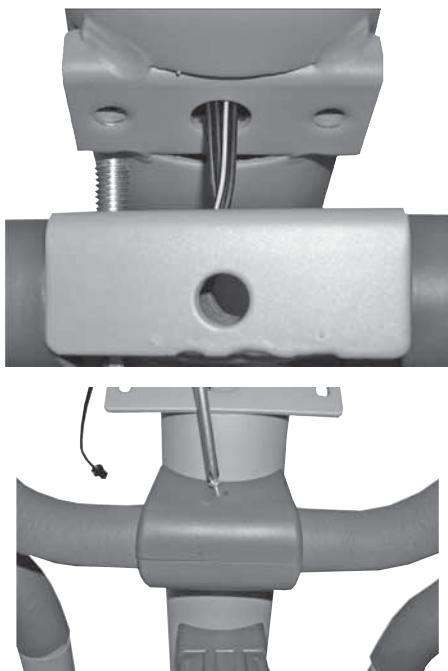
TUBI DEI PEDALI

Posizionare l'estremità posteriore del tubo del pedale sull'asse sinistro del volano. Posizionare una rondella e un dado di bloccaggio vicino all'asse. Serrare leggermente il dado. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.



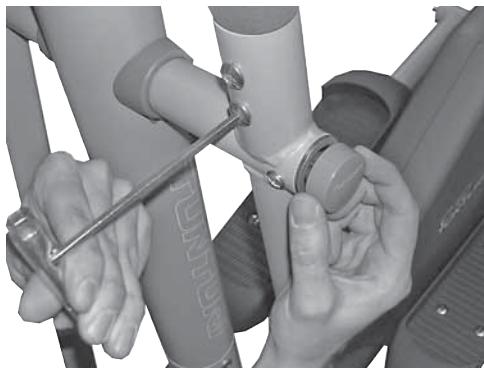
Infilare l'estremità anteriore sinistra del tubo del pedale all'interno dell'estremità inferiore del manubrio e fissare con quattro viti. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.

Serrare tutte le viti dei tubi dei pedali e premere i tappi delle estremità sulle viti.

MANUBRIO

Infilare i cavi Hand Pulse provenienti dal manubrio nel tubo anteriore ed estrarli dalla parte superiore del tubo anteriore. Montare il manubrio con due viti. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili!

Posizionare i componenti della copertura di plastica dell'accessorio manubrio sul punto di applicazione e fissare con una vite di tenuta.

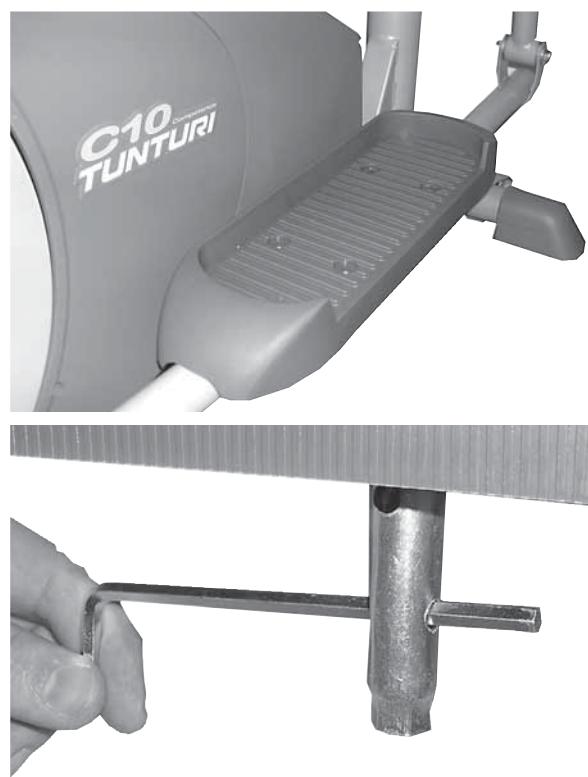
IMPUGNATURE

Installare le impugnature e serrarle entrambe con un totale di quattro viti. Premere i tappi delle estremità sulle viti dell'asse.

CONTATORE

Collegare i fili provenienti dal tubo anteriore dal contatore. Premere i fili nel tubo anteriore e installare il contatore all'estremità del tubo anteriore. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili! Fissare il contatore in posizione con quattro viti. Rimuovere la copertura protettiva dallo schermo e dalla tastiera del contatore.

Posizionare le batterie (2 x 1.5 V AA) nel vano sul retro del contatore. **IMPORTANTE!** Rispettare i segni + e - !

POGGIPIEDI

Applicare i poggiapiedi nella posizione desiderata sul tubo del pedale con quattro viti e un dado di tenuta. Fissare i dati con l'attrezzo mostrato nella figura.

UTILIZZO

Se il dispositivo non è stabile, regolare le viti di regolazione sotto il supporto fino a raggiungere la stabilità.

Se si avverte gioco nei tubi dei pedali, serrare i dadi dell'asse sull'estremità anteriore dei bracci dei pedali, fino a farlo scomparire.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Con la sequenza sul contatore (1-16) è semplice trovare o ripetere un'impostazione della resistenza adatta utilizzata in precedenza.

IL TRAINING CON LA TUNTURI

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perché è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

LIVELLO DEGLI ESERCIZI

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

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverosia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero

massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 - L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache.

Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI ● 50-60 % del massimo di pulsazioni

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

TRAINER ● 60-70 % del massimo di pulsazioni

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

TRAINER ATTIVO ● 70-80 % del massimo di pulsazioni

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

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON

SENSORI NEL MANUBRIO

C10 misura le pulsazioni con i sensori posizionati sui supporti per le mani, che consentono di calcolare le pulsazioni ogni volta che l'utente tocca contemporaneamente entrambi i sensori. Per una misura delle pulsazioni affidabile, la pelle deve essere continuamente a contatto con i sensori e leggermente umida. Una pelle troppo secca o troppo umida comprometterà la misura mediante Hand Pulse. Anche l'utilizzo attivo dei muscoli della parte superiore del corpo durante l'esercizio

potrebbe interferire con la misura mediante Hand Pulse: i muscoli attivi trasmettono segnali elettronici simili a quelli del muscolo cardiaco. Pertanto, si consiglia di tenere le braccia rilassate durante la misura delle pulsazioni.

PANNELLO

TASTI

1. + / -

Impostazione dei valori di riferimento.

2. RECOVERY

Misurazione della frequenza cardiaca di recupero.

3. MODE

Selezione dei valori di riferimento.

4. RESET

Azzeramento de ivalori di allenamento, conclusione dell'esercizio e ritorno allo stato iniziale.

SCHERMATE

1. TIME (ora, durata esercizio)

In modalità di risparmio energetico, il contatore visualizza l'ora; durante l'esercizio il contatore visualizza la durata dell'esercizio: misura da 00:00 a 99:59 con incrementi di 1 secondo, misura da h1:40 a h9:59 con incrementi di 1 minuto

2. LOAD (livello di resistenza)

Livello di resistenza selezionato tra 1-16, regolato manualmente con il dispositivo di controllo resistenza

3. SPEED (velocità prestazione, km/h)

La velocità è calcolata in base alla velocità dei giri dei pedali (km/h).

4. CALORIES (consumo d'energia, kcal)

Consumo energetico calcolato durante l'esercizio, 0-9999 kcal.

5. DISTANCE (distanza d'esercizio, km)

0,00-99,99 km

6. ❤ (pulsazioni esercizio)

Frequenza delle pulsazioni misurata con i sensori Hand Pulse. Il contatore offre inoltre un'opzione per utilizzare un ricevitore di pulsazioni esterno. Il ricevitore di pulsazioni è disponibile come accessorio.

7. RECOVERY (frequenza pulsazioni recupero)

Misura la condizione fisica.

8. Indicatore delle impostazioni esercizio selezionate

Il contatore visualizza le impostazioni dell'esercizio selezionate (SPEED, KCAL, DISTANCE) sulla barra in basso sullo schermo.'

UTILIZZO DEL CONTATORE

È possibile accendere il contatore dalla modalità di risparmio energetico premendo qualsiasi pulsante del contatore o muovendo i poggiapiedi. Se non si utilizza l'apparecchio per 4 minuti, il contatore passa automaticamente in modalità di risparmio

energetico e visualizza l'ora e la temperatura ambiente.

È possibile accedere alle impostazioni di tempo e informazioni utente premendo il pulsante RESET quando il contatore è in modalità di esercizio. Regolare le impostazioni come segue:

1. Quando si passa alla modalità di impostazione del tempo, occorre impostare innanzitutto l'ora. Impostare le ore con il pulsanti +/- . Premere il pulsante MODE per passare ai minuti.
2. Impostare i minuti con il pulsanti +/- .
3. Premere il pulsante MODE per passare all'impostazione degli allarmi (ALM). Se si abilita l'impostazione degli allarmi con i pulsanti +/- , il contatore mostra un simbolo di orologio.
4. Premere il pulsante MODE per passare alle ore. Impostare le ore con il pulsanti +/- .
5. Premere il pulsante MODE per passare ai minuti. Impostare i minuti con il pulsanti +/- .
6. Premere il pulsante MODE per passare alle impostazioni utente. Selezionare l'utente desiderato (P1-P9) con i pulsanti +/- .
7. Premere il pulsante MODE per passare alle impostazioni del sesso (i simboli maschio e femmina sono visualizzati nell'angolo inferiore sinistro). Impostare il sesso con i pulsanti +/- .
8. Premere il pulsante MODE per passare alle impostazioni AGE (Età). Impostare l'età con i pulsanti +/- .
9. Premere il pulsante MODE per passare alle impostazioni WEIGHT (Peso). Impostare il peso con i pulsanti +/- .
10. Premere il pulsante MODE per passare alla schermata esercizio.

Se si interrompe l'esercizio con il pulsante RESET e non si desidera impostare l'ora o le informazioni utente, si passerà direttamente alla schermata esercizio muovendo i poggiapiedi.

ALLENAMENTO

AVVIO RAPIDO

Si può iniziare l'allenamento senza selezionare le impostazioni. Il pannello si attiva automaticamente quando si inizia a pedalare. Si può regolare la resistenza durante l'allenamento, servendosi della manopola di regolazione. Il pannello tiene costantemente traccia delle performance dell'utente.

FARE PRATICA CON I VALORI FINALI

È possibile impostare i valori finali per l'allenamento. Premere il tasto MODE per applicare le impostazioni dei valori finali.

TIME = impostazione del tempo desiderato per l'allenamento

DISTANCE = impostazione della distanza desiderata per l'allenamento

KCAL = impostazione del consumo di calorie desiderato per l'allenamento

AGE = impostare l'età e il contatore calcolerà le pulsazioni massime. Si può utilizzare questa informazione per regolare il livello di resistenza dell'esercizio. Se sono state impostate le informazioni utente, il contatore utilizza quell'informazione sull'età. Se si misura il battito cardiaco durante l'esercizio, il contatore confronterà questo valore con il valore di pulsazioni massime impostato e fornirà l'intervallo di pulsazioni per l'esercizio come 55%, 75% e 90% (del livello di pulsazioni massimo). Lo schermo TAG indica che durante l'esercizio è stato raggiunto il livello di pulsazioni massimo salvato.

Premendo il tasto + / -, si seleziona il valore finale per l'allenamento.

Premendo il tasto MODE, si confermano i valori e si passa all'impostazione successiva.

Una volta impostato/i il/i valore/i finale/i, iniziare l'allenamento. Se necessario, è possibile regolare la resistenza servendosi della manopola di regolazione. Il valore finale inizia il conto alla rovescia fino a 0. L'impostazione dell'esercizio stabilita lampeggia sullo schermo e il contatore emette un segnale acustico quando si raggiunge il valore target. Se si prosegue l'allenamento, il valore relativo all'allenamento inizia a visualizzare il tempo aggiuntivo.

È possibile terminare l'allenamento e azzerare i dati servendosi del tasto RESET.

RECOVERY – MISURAZIONE FREQUENZA DI RECUPERO

Serve per misurare la frequenza cardiaca di recupero alla fine dell'allenamento. È possibile iniziare la misura solo quando la misura delle pulsazioni è attiva e il valore delle pulsazioni è visualizzato.

1. Per passare alla misurazione della frequenza cardiaca di recupero, bisogna pressare il tasto RECOVERY.
2. La misurazione dura una minuta.
3. Alla fine del ciclo di misurazione, viene visualizzato sullo schermo un risultato compreso fra F1 e F6 (dove F1 è il risultato migliore). Ricordate che i valori rilevati sono collegati con la frequenza cardiaca iniziale e che i vostri risultati sono personali e non confrontabili con quelli degli altri. Al fine di migliorare l'attendibilità della misurazione frequenza cardiaca di recupero,

cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni.

4. Dalla misurazione della frequenza cardiaca di recupero si può passare alla schermata principale, pressando il tasto RECOVERY.

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione dell'attrezzo, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti.

E' facile sportare la C10 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attrezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

MANUTENZIONE

La C10 richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se lo schermo diventa debole o muore del tutto, cambiate le batterie. Cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se nel tuo l'attrezzo compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, togliere la spina di corrente aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione l'attrezzo ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

DATI TECNICI

Lunghezza	128 cm
Larghezza	57 cm
Altezza	168 cm
Peso	49 kg

C10 è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

C10 è un attrezzo in linea con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (EN-957).

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

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

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INDICE

MONTAJE.....	43
USO.....	46
CONTADOR	47
EJERCICIO	48
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	48
MANTENIMIENTO	48
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO	49
DATOS TECNICOS	49

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

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

OBSERVACIONES SOBRE EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la máquina sobre una

superficie dura y horizontal.

- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad. Compruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre el contador de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.

- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL

EJERCICIO

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

MONTAJE

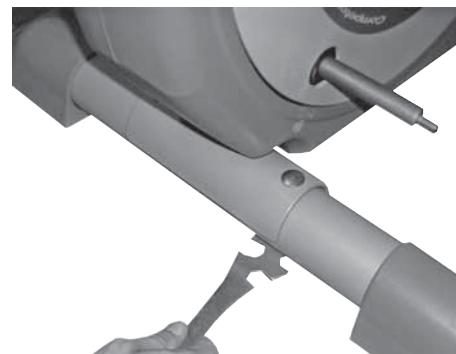
Para el montaje son necesarias dos personas. Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Armazón
2. Soporte delantero de apoyo
3. Soporte trasero de apoyo
4. Tubo central del armazón
5. Reposabrazos (2)
6. Tubos del pedal (2)
7. Reposapies (2)
8. Contador
9. Barra de apoyo
10. Control de resistencia
11. Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte.

Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el aparato en una superficie protegida.

SOPORTES

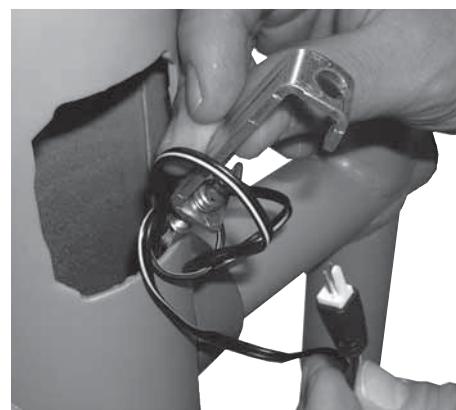


Ajuste el soporte trasero de apoyo en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.



Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.

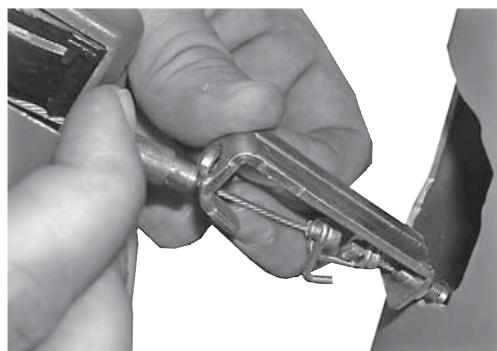
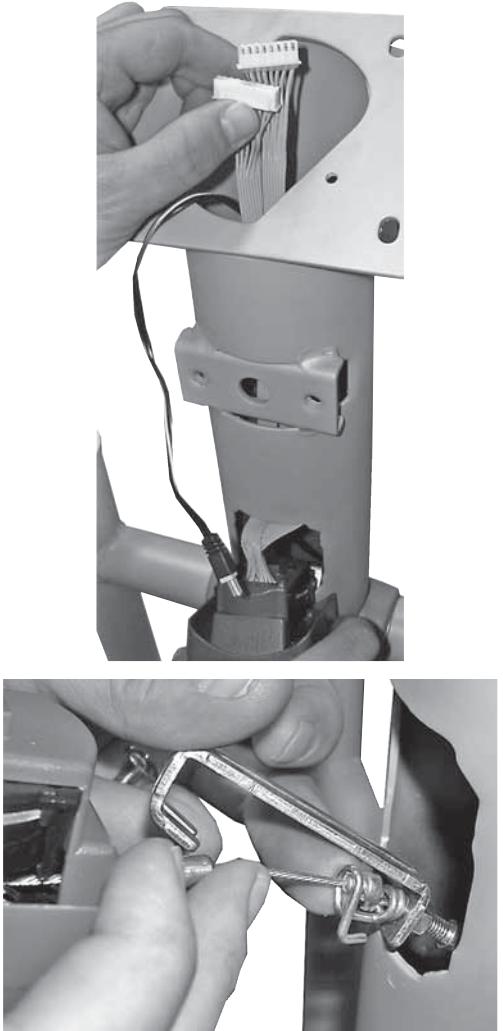
TUBO CENTRAL DEL ARMAZÓN





Pase el cable del freno y el cable del medidor desde el cuadro al tubo frontal para que ambos cables pasen por detrás de la barra transversal situada en la parte superior del tubo frontal. Extraiga el cable del freno del tubo frontal a través de la apertura del control de resistencia. El cable del medidor sale de la parte superior del tubo frontal. Empuje el tubo frontal hacia dentro del tubo del marco. No dañe el cable del medidor. Apriete el tubo frontal con seis tornillos de retención.

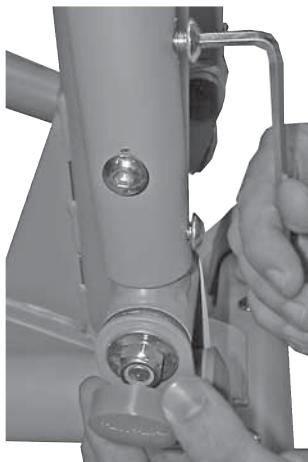
CONTROL DE RESISTENCIA



Gire el control de resistencia en el sentido de las agujas del reloj hasta que haga tope. Introduzca los cables planos del control de resistencia por el tubo frontal a través de la apertura del control de resistencia y tire de los cables hacia fuera desde la parte superior del tubo frontal. **IMPORTANTE:** No dañe los cables. Coloque el control de resistencia en el tubo frontal y sujetelo al otro lado del tubo frontal con los tornillos de retención.

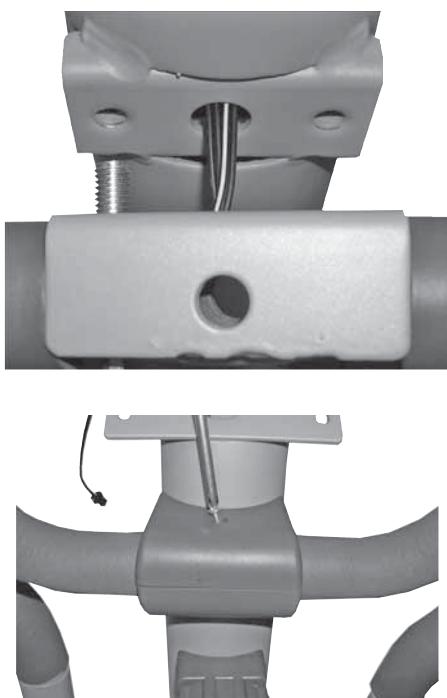
TUBOS DEL PEDAL

Coloque el extremo posterior del tubo del pedal en el eje izquierdo del volante. Coloque una arandela y una tuerca de bloqueo junto al eje. Apriete ligeramente la tuerca. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.



Pase el extremo frontal izquierdo del tubo del pedal por dentro del extremo inferior del manillar y sujetelo con cuatro tornillos. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.

Apriete todos los tornillos de los tubos del pedal y presione los tapones de los tornillos.

MANILLAR

Pase los cables para el pulso manual que proceden del manillar por el tubo frontal y tire de ellos para sacarlos por la parte superior del tubo frontal. Sujete el manillar con dos tornillos. **IMPORTANTE:** No dañe los cables.

Coloque los componentes de la tapa de plástico del accesorio del manillar en el punto de conexión y sujetelos con un tornillo de retención.

ASAS

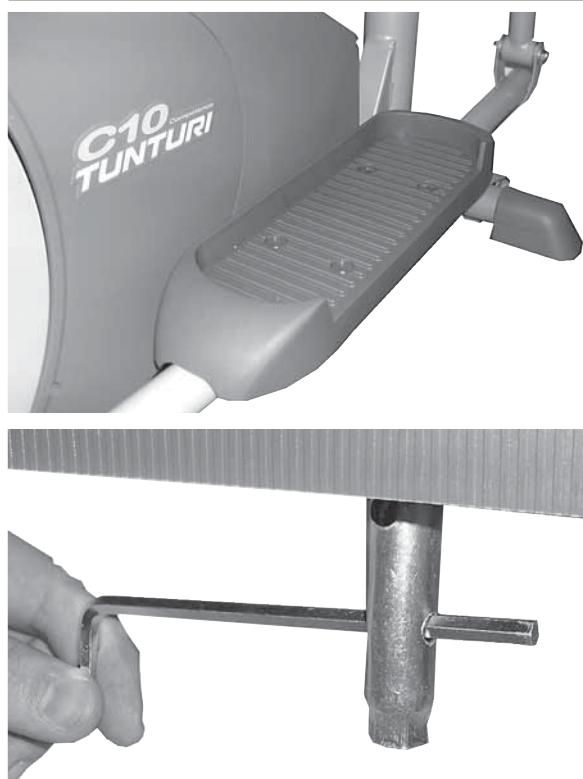
Instale las asas y apriételas con cuatro tornillos. Presione los tapones de los tornillos del eje.

MEDIDOR

Conecte los cables procedentes del tubo frontal y del medidor. Introduzca los cables en el tubo frontal e instale el medidor en el extremo del tubo frontal. **IMPORTANTE:** No dañe los cables. Sujete el medidor con cuatro tornillos. Retire la tapa protectora del teclado y de la pantalla del medidor.

Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del medidor.

Coloque las pilas (2 pilas de 1,5 V AA) en la pinza. **NOTA:** Colóquelas respetando la posición de los signos + y -. Vuelva a poner la tapa.

REPOSAPIÉS

Coloque los reposapiés en el punto del tubo del pedal que desee. Para ello, utilice cuatro tornillos y una tuerca de retención. Coloque los tornillos con la herramienta que se muestra en la imagen.

USO

Si el dispositivo no ofrece estabilidad, ajuste los tornillos de sujeción situados debajo del soporte posterior.

Si cree que hay holgura en los tubos del pedal, apriete las tuercas del eje del extremo frontal de los brazos del pedal hasta que desaparezca la holgura.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírela a izquierdas (hacia el signo -). Gracias a la escala del medidor (1-16), podrá encontrar o repetir fácilmente un ajuste de resistencia adecuado y previamente utilizado.

EJERCICIOS CON TUNTURI

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

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

220 – EDAD

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

PRINCIPIANTE ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

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

ENTRENAMIENTO ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

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

ENTRENAMIENTO ACTIVO ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

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

MEDICIÓN DE LOS PULSOS CON LOS

SENSORES MANUALES

C10 mide los pulsos con los sensores situados en los soportes manuales, que miden los pulsos cada vez que el usuario toca ambos sensores simultáneamente. Para obtener una medición fiable de los pulsos, la piel debe estar constantemente en contacto con los sensores y la piel que está en contacto con los sensores debe estar ligeramente

humedecida. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, resultará difícil realizar la medición manual de los pulsos. Asimismo, el uso activo de los músculos de la parte superior del cuerpo durante el ejercicio puede interferir en la medición manual de los pulsos: los músculos activos transmiten una señales electrónicas similares a las de los músculos del corazón. Por tanto, se recomienda mantener los brazos relajados durante la medición de los pulsos.

CONTADOR

TECLAS DE FUNCION

1. + / -

Selección de los valores objetivo

2. RECOVERY

Medición del ritmo cardiaco de restablecimiento

3. MODE

Selección de los valores objetivo

4. RESET

Puesta a cero de los valores objetivo, conclusión del ejercicio y retorno al estado inicial

MONITOR

1. TIME (hora, duración del ejercicio)

En el modo de ahorro de energía, el medidor muestra la hora y, cuando se hace ejercicio, muestra la duración del ejercicio: de 00:00 a 99:59 en incrementos de 1 segundo y de h1:40 a h9:59 en incrementos de 1 minuto

2. LOAD (nivel de resistencia)

Nivel de resistencia elegido: entre 1 y 16. Se ajusta manualmente con el control de resistencia

3. SPEED (velocidad de rendimiento, km/h)

La velocidad se calcula según la velocidad de revoluciones del pedal (km/h).

4. CALORIES (nonsumo de energía, kcal)

Estimación del consumo total de energía durante la realización del ejercicio, 0 – 999 Kcal.

5. DISTANCE (recorrido del ejercicio, km)

0.00 - 99.99 km

6. ❤ (pulsos durante el ejercicio)

Frecuencia del pulso medida con los sensores de pulsos manuales. El medidor también incluye la opción de utilizar un receptor de pulsos externo. Dicho receptor está disponible como accesorio.

7. RECUPERACIÓN (frecuencia de pulsos de recuperación)

Mide las condiciones físicas.

8. Indicador de ajustes del ejercicio seleccionado

El medidor muestra los ajustes del ejercicio seleccionado (VELOCIDAD, KCAL, DISTANCIA) en la barra que aparece en la parte inferior de la pantalla.

UTILIZACIÓN DEL MEDIDOR

Se puede encender el medidor desde el modo de ahorro de energía pulsando cualquier botón del medidor o desplazando los reposapiés. Si el aparato no se ha utilizado durante 4 minutos, el medidor se coloca automáticamente en modo de ahorro de energía y muestra la hora y la temperatura ambiente.

Cuando el medidor está en modo de ejercicio, puede acceder a los ajustes del usuario y a la hora pulsando el botón RESET. Configure los ajustes de la siguiente manera:

1. El ajuste del tiempo también sirve para ajustar la hora. Ajuste las horas con los botones +/- . Pulse el botón MODE para desplazarse a los minutos.

2. Ajuste los minutos con los botones +/- .

3. Pulse el botón MODE para desplazarse al ajuste de la alarma (ALM). Si habilita el ajuste de la alarma con los botones +/- , el medidor mostrará el símbolo del reloj.

4. Pulse el botón MODE para desplazarse a las horas. Ajuste las horas con los botones +/- .

5. Pulse el botón MODE para desplazarse a los minutos. Ajuste los minutos con los botones +/- .

6. Pulse el botón MODE para desplazarse a los ajustes del usuario. Elija el usuario deseado (P1-P9) con los botones +/- .

7. Pulse el botón MODE para acceder a los ajustes de sexo (los símbolos del varón y la mujer aparecen en la parte inferior izquierda). Ajuste el sexo con los botones +/- .

8. Pulse el botón MODE para desplazarse a los ajustes de la EDAD. Ajuste la edad con los botones +/- .

9. Pulse el botón MODE para desplazarse a los ajustes de PESO. Ajuste el peso con los botones +/- .

10. Pulse el botón MODE para desplazarse a la pantalla de ejercicio.

Si interrumpe el ejercicio con el botón RESET y no quiere ajustar el reloj o la información de usuario, vaya directamente a la pantalla de ejercicio moviendo los reposapiés.

EJERCICIO

INICIO RÁPIDO

Puede iniciar el ejercicio sin necesidad de realizar los ajustes. La consola se activa automáticamente cuando se empieza a pedalear. Puede regular la resistencia durante el ejercicio manipulando la perilla de ajuste. La consola realiza un seguimiento continuo del rendimiento.

PRÁCTICA CON VALORES DESEADOS

Puede configurar los valores deseados para el ejercicio. Pulse la tecla MODE para configurar los valores deseados.

TIME = configuración del tiempo deseado para el ejercicio

DISTANCE = configuración de la distancia deseada para el ejercicio

KCAL = configuración del consumo de energía deseado para el ejercicio

AGE = ajuste la edad para que el medidor le ofrezca el pulso máximo calculado. Podrá utilizar este dato para ajustar el nivel de resistencia del ejercicio. Si ha ajustado la información del usuario, el medidor emplea dicha información sobre la edad. Si mide las pulsaciones durante el ejercicio, el medidor comparará este valor con el valor máximo de pulsos y le ofrecerá el porcentaje de pulsos para el ejercicio como 55%, 75% y 90% (del nivel de pulsos máximo). La pantalla TAG indica que sus pulsos durante el ejercicio han alcanzado el nivel de pulsos máximo guardado.

Los teclas + / - sirve para elegir el valor deseado para el ejercicio.

La tecla MODE sirve para aceptar el valor y acceder al siguiente ajuste.

Cuando haya ajustado los valores deseados, inicie el ejercicio pedaleando. Si resulta necesario, puede ajustar la resistencia con la perilla de ajuste. El valor deseado comienza la cuenta atrás hasta cero. El ajuste del ejercicio configurado parpadea en la pantalla y el medidor emite un pitido cuando se alcanza el valor deseado. Si continua con el ejercicio, el valor del ejercicio comienza a ser acumulativo.

Puede parar de hacer ejercicio y poner a cero la pantalla con la tecla RESET.

RECOVERY – MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO

DE RECUPERACIÓN

Mide su ritmo cardiaco de recuperación una vez concluido el ejercicio. Sólo se puede iniciar la medición cuando la medición de pulsos está activada y aparece en pantalla el valor de pulsos.

1. Podrá acceder a la medición del ritmo cardiaco de recuperación presionando la tecla RECOVERY.
2. La medición dura una minuta.
3. Cuando finaliza el ciclo de medición, aparece en pantalla el resultado F1-F6 (F1 = mejor resultado). Observe que su resultado está en relación con el ritmo cardiaco que tenía en el momento inicial

de la medición y que su resultado es personal y por consiguiente no comparable directamente con los resultados de otras personas. Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso.

4. Para pasar de la medición del ritmo cardiaco de recuperación a la visualización general del monitor, presione la tecla RECOVERY.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la máquina, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Incline la máquina hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse. Para evitar malfuncionamientos de la máquina, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

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

- Despues de ejercitarse, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de metal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- Si la máquina no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporalmente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

CAMBIO DE LAS PILAS

Si la pantalla del contador se ve muy débil o no se ve, cambie las pilas. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas. Vuelva a poner la tapa.

DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los

casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

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

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo desenchufar la máquina y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la máquina para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

DATOS TECNICOS

Largo	128 cm
Ancho	57 cm
Alto	168 cm
Peso	49 kg

Este producto Tunturi cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto Tunturi cumple los standards EN de precisión y seguridad (EN-957).

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

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

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

INNEHÅLL

MONTERING.....	51
ANVÄNDNING.....	54
MÄTAREN	55
TRÄNING	55
TRANSPORT OCH FÖRVARING	56
UNDERHÅLL.....	56
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	56
TEKNISKA DATA.....	57

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlätenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

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

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en

god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Se till att det inte finns några husdjur i närheten av redskapet när du flyttar eller använder det.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Luta dig aldrig mot mätaren.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.

- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner - oberoende av vilken målsättning du har! Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webplats på adressen WWW.TUNTURI.COM.

MONTERING

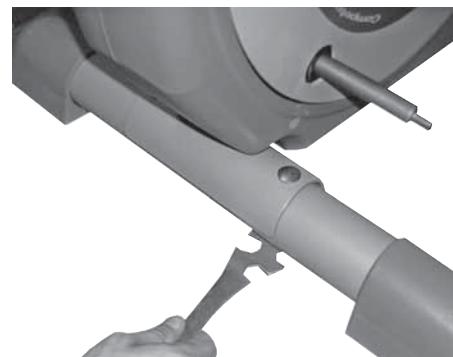
För montering behövs två personer. Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Ram
2. Främre stöd
3. Bakre stöd
4. Ramstolpe
5. Handtag (2 st.)
6. Pedalrör (2)
7. Fotplattor (2 st.)
8. Mätare
9. Handstöd
10. Motståndskontroll
11. Påse med installationstillbehör (innehållet har märkts ut med * i reservdelsförteckningen); spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring

och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna. Vi rekommenderar också att du packar upp förpackningen och monterar redskapen på en skyddad yta.

BAKRE OCH FRÄMRE STÖD



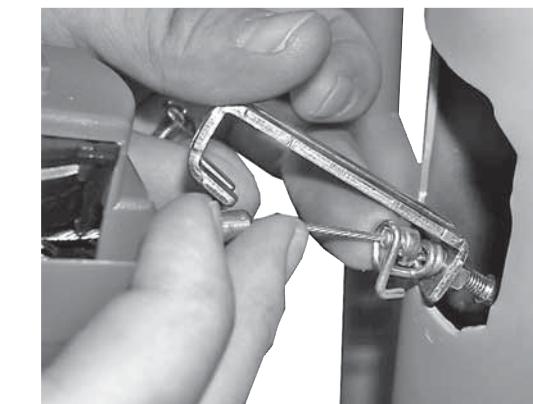
Fäst det bakre stödet vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.



Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.

RAMSTOLPE

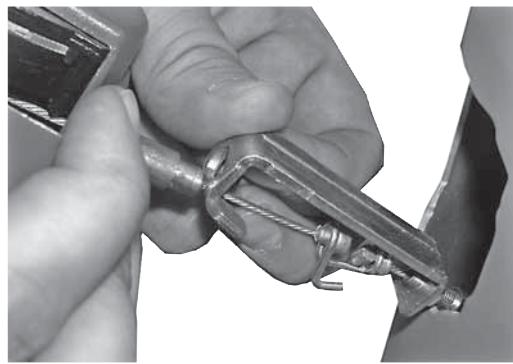




MOTSTÅNDSKONTROLL



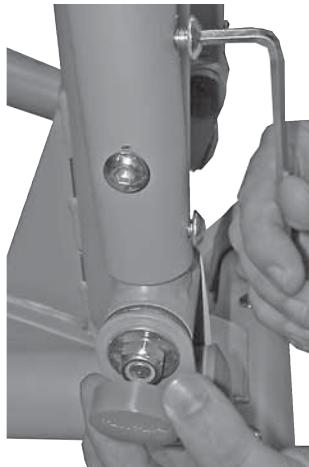
Styr bromsvajern och mätarvajern från ramen till framrören bakom stången vid den övre änden av ramstolpen. För ut bromsvajern ur framrören genom öppningen i motståndskontrollen. Mätarvajern kommer ut från överdelen av framrören. Skjut in framrören i ramstolpen: var försiktig så att du inte skadar mätarvajern! Skruva fast framrören ordentligt med sex fästsksruvar.



Vrid motståndskontrollen medsols så långt det går. Skjut in motståndskontrollens platta sladdar genom öppningen i motståndskontrollen och dra ut sladdarna från framrörets översida. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna! Montera motståndskontrollen på framrören och sätt fast den på andra sidan av framröret med fästsksruvarna.

PEDALRÖR

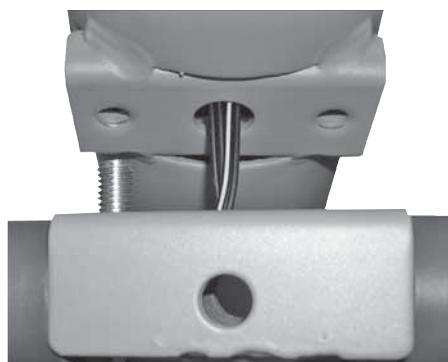
Placera den bakre änden av pedalrören på balanshjulets vänstra axel. Placera en bricka och en låsmutter bredvid axeln. Skruva åt muttern något. Upprepa proceduren för det högra pedalrören.



För in den främre vänstra änden av pedalrören i den nedre änden av handstödet och skruva fast med fyra skruvar. Upprepa proceduren för det högra pedalrören.

Skruta fast alla skruvar i pedalrören ordentligt och sätt fast ändpluggar på skruvarna.



HANDSTÖD

För in pulssladdarna från handstödet i framrören och dra ut dem genom framrörets översida. Skruva fast handstödet med två skruvar. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna!

Placera handstödets plastdelar på anslutningspunkten och montera med en fästskskruv.

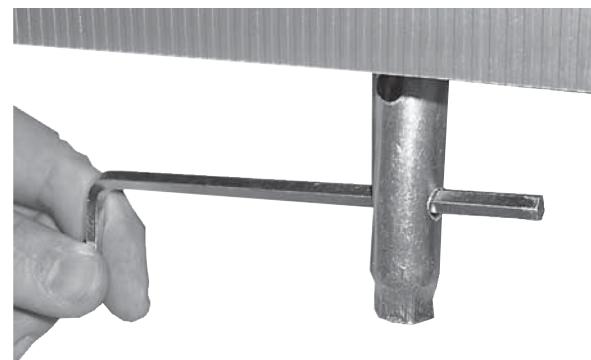
HANDTAG

Montera handtagen och skruva åt med fyra skruvar. Sätt fast ändpluggarna över axelskruvorna.

MÄTARE

Anslut sladdarna som sticker ut ur framrören och mätaren. Skjut in sladdarna i framrören och montera mätaren på änden av framrören. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna! Skruva fast mätaren med fyra skruvar. Ta bort skyddet från mätarskärmen och knappsatsen.

Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren. Placera batterierna (2 x 1.5 V AA) i hållaren. **OBS!** Lägg noga märke till + och - tecknen! Skjut locket på sin plats.

FOTSTÖD

Montera fotstöden på önskad plats på pedalrören med fyra skruvar och en fästmutter. Skruva fast muttrarna med verktyget som visas på bilden.

ANVÄNDNING

Om enheten inte är stabil kan du justera skruvorna under det bakre stödbenet.

Om pedalrören glappar kan du skruva åt axelmuttrarna på pedalfästena.

JUSTERING AV TRÄNINGSMOTSTÅNDET

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider med sols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet. Med hjälp av skalan på mätaren (1-16) är det lätt att hitta eller upprepa en motståndsinställning.

ATT TRÄNA MED TUNTURI

Träning med en crosstrainer är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan å 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion.

Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg trumphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och trumphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare C10:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

TRÄNINGSNIVÅ

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa mätetet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

220 – ALDERN

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

NYBÖRJARE ● 50-60 % av maximipulsen

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

MOTIONÄR ● 60-70 % av maximipulsen

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

AKTIV IDROTTARE ● 70-80 % av maximipulsen

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

PULSMÄTNING MED SENSORER I

STYRSTÄNGEN

C10 mäter pulsen med sensorer i handstöden som mäter pulsen varje gång användaren rör vid båda sensorerna samtidigt. För att pulsmätningen ska bli så korrekt som möjligt måste huden vara i kontakt med sensorerna hela tiden och vara något fuktig. Om huden är för torr eller för fuktig blir pulsmätningen mindre korrekt. Observera även att om du rör på överkroppen mycket under träningen kan detta påverka pulsmätningen: aktiva muskler sänder ut elektroniska signaler av samma typ som hjärtmuskeln. Vi rekommenderar därför att du håller armarna så avslappnade som möjligt under pulsmätningen.

MÄTAREN

FUNKTIONSKNAPPARNA

1. + / -

Sätta målsättningsvärdena.

2. RECOVERY

Mätningen av återhämtningspulsen.

3. MODE

Välja målsättningsvärdena.

4. RESET

Nollställa träningsvärdena, sluta träning och återställ allmänna displayen.

DISPLAYEN

1. TIME (klocktid, träningstid)

I energisparläge visar mätaren tiden och under träning visar den träningstiden: från 00:00 till 99:59 i 1-sekundsintervaller, och från h1:40 till

- h9:59 i 1-minutsintervaller
- 2. LOAD** (motståndsnivå)
Välj en motståndsnivå mellan 1-16. Denna nivå kan justeras manuellt med motståndskontrollen
 - 3. SPEED** (träningshastighet, km/h)
Hastigheten är baserad på pedalernas varvhastighet (km/h).
 - 4. KCAL** (energiförbrukning)
Den estimerade totalenergiförbrukning under träningen, 0-9999 kcal
 - 5. DISTANCE** (träningssträck, km)
0.00-99.99 km/miles
 - 6. ❤ (träningspuls)**
Pulsfrekvensen mäts med handpulssensorer. Du kan också använda en extern pulsmottagare tillsammans med mätaren. Pulsmottagare finns att köpa som tillbehör.
 - 7. RECOVERY** (återhämtningspuls)
Mäter fysisk kondition.
 - 8. Indikator för vald träningsinställning**
Mätaren visar den valda träningsinställningen (HASTIGHET, ENERGIFÖRBRUKNING, TRÄNINGSSTRÄCKA) längst ner på skärmen.

ANVÄNTA MÄTAREN

Du kan sätta på mätaren när den befinner sig i energisparläge genom att trycka på valfri knapp på mätaren eller röra på pedalerna. Om redskapet inte används på 4 minuter, går mätaren automatiskt över till energisparläge och visar tid och rumstemperatur.

Du kan gå till inställningarna för tid och användarinformation genom att trycka på knappen RESET när mätaren är i träningsläge. Så här ändrar du inställningarna:

- 1.** När du går till tidsinställningen visas först timinställningen. Gör inställningen genom att trycka på knapparna +/- . Tryck på knappen MODE för att gå till minuter.
- 2.** Ställ in minuter med knapparna +/- .
- 3.** Tryck på knappen MODE för att gå till alarminställningen (ALM). Om du aktiverar alarminställningen med knapparna +/- , visas en klockssymbol på mätaren.
- 4.** Tryck på knappen MODE för att gå till timmar. Gör inställningen med knapparna +/- .
- 5.** Tryck på knappen MODE för att gå till minuter. Gör inställningen med knapparna +/- .
- 6.** Tryck på knappen MODE för att gå till användarinställningar. Välj önskad användare (P1-P9) med knapparna +/- .
- 7.** Tryck på knappen MODE för att gå till inställningarna för man eller kvinna (symboler för man eller kvinna visas i det nedre vänstra hörnet). Gör inställningen med knapparna +/- .
- 8.** Tryck på knappen MODE för att gå till åldersinställningen (AGE). Gör inställningen med

knapparna +/- .

- 9.** Tryck på knappen MODE för att gå till viktinställningen (WEIGHT). Gör inställningen med knapparna +/- .
- 10.** Tryck på knappen MODE för att gå till träningsskärmen.

Om du avbryter träningen med knappen RESET och inte vill ställa in tid eller användarinformation kan du gå direkt till träningsskärmen genom att flytta på pedalerna.

TRÄNING

SNABBSTART

Du kan börja träna utan att göra några inställningar. Mätaren aktiveras automatiskt när du börjar trampa. Du kan ställa in motståndet under träningen med hjälp av reglaget. Mätaren håller reda på dina värden under hela träningens gång.

TRÄNA MED MÅLSÄTTNINGSVÄRDEN

Du kan ställa in målvärden för träningen. Du ställer in målvärdena genom att trycka på knappen MODE.

TIME = önskad tid för träningspasset

DISTANCE = önskat avstånd för träningspasset

KCAL = önskad energiförbrukning för träningspasset

AGE = när du ställer in din ålder visar mätaren beräknad maxpuls. Du kan använda denna information för att ställa in motståndsnivån. Om du har ställt in användarinformation använder mätaren åldersinformationen därifrån. Om du mäter hjärtslagen under träningen jämför mätaren detta värde med det inställda maxvärdet för puls och visar träningspulsen som 55 %, 75 % och 90 % (av maxpulsnivån). TAG-skärmen visar att din träningspuls har uppnått den inställda maxpulsnivån.

Tryck på knapparna + / - för att ställa in målvärdena för träningspasset.

Om du trycket på knappen MODE accepteras värdet och nästa inställning visas.

När du har ställt in önskade målvärden startar du träningspasset genom att börja trampa. Vid behov kan du justera motståndet med reglaget. Målvärdet börjar räknas neråt mot noll. Den inställda träningsinställningen blinkar på skärmen och mätaren piper när målvärdet uppnås. Om du fortsätter träningen börjar värdet räknas uppåt och ackumuleras.

Du kan avbryta träningen och återställa skärmen genom att trycka på RESET.

RECOVERY – MÄTNINGEN AV ÅTERHÄMTNINGSPULSEN

Mäta återhämtningspulsen efter träningen. Mätningen kan inte startas förrän pulsmätningen är aktiverad och pulsvärdet visas.

1. Mätningen kan du börja med att trycka på knappen RECOVERY.
2. Mätningen varar en minut.
3. Vid slutet av mätningen visas resultatet F1-F6 (F1 = bäst resultat) på skärmen. Beakta att dina resultater befinner sig i en relation till inledningsmomentens pulsnivå och att dina resultater är personliga prestationer som inte kan direkt jämföras med andras resultater. För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av återhämtningspulsen bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå.
4. Återvändningen från återhämtningsmätningen sker genom att trycka på knappen RECOVERY.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

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

UNDERHÅLL

Modellen C10 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta

kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

BYTE AV BATTERI

När LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller inte visar någonting alls, skall batterierna bytas. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier och skjut locket på sin plats.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Om ditt redskap fungerar på ett sätt som avviker från det normala, kontakta din försäljare. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet används, och uppge inköpsdagen.

Kontakta din försäljare om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell, serienummer och numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TEKNISKA DATA

Längd	128 cm
Bredd	57 cm
Höjd	168 cm
Vikt	49 kg

C10 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

C10 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957).

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

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

**Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din
nya träningspartner från Tunturi.**

SISÄLLYSLUETTELO

ASENNUS	59
KÄYTTÖ	62
HARJOITTELU	62
MITTARI	63
HARJOITTELU	63
KULJETUS JA SÄILYTYS	64
HUOLTO	64
KÄYTTÖHÄIRIÖT	64
TEKNISET TIEDOT	65

HUOMAUTUKSET JA VAROITUSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

TERVEYDESTÄSI

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

HARJOITTELU-YMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 astesta +35 asteesseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 astesta +40 asteesseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysisen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä. Huolehdi myös, etteivät lemmikieläimet ole laitteen lähellä laitetta siirrettäessä tai harjoittelun aikana.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä milloinkaan nojaa laitteen mittariin!
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaarioittaa näppäinkalvoa.
- Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.
- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Tunturi Oy:n myöntämä takuuaiaka laitteelle on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu

ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säättö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN

JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatuja ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntolun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tuleet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivulta

WWW.TUNTURI.COM.

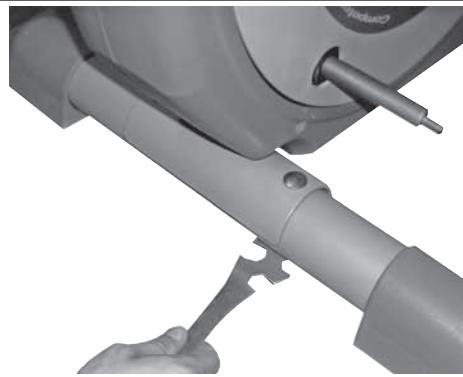
ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

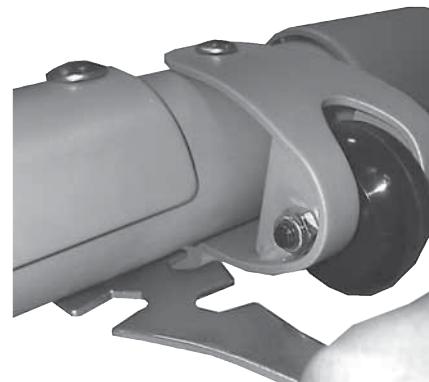
1. Runko
2. Etutukijalka
3. Takatukijalka
4. Eturunkoputki
5. Käsikahvat (2 kpl)
6. Poljinvarret (2 kpl)
7. Jalkalaudat (2 kpl)
8. Mittari
9. Käsituki
10. Vastuksensäädin
11. Asennustarvikkesarja (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säestää asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluetteloon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käytööä avattuaasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Suosittelemme avustajan käyttämistä laitteen kokoamisessa. Suosittelemme myös pakkauksen purkamista ja laitteen kokoamista suojarulla alustalla.

TAKA- JA ETUTUKIJALKKA



Kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaatalla ja lukitusmutterilla.



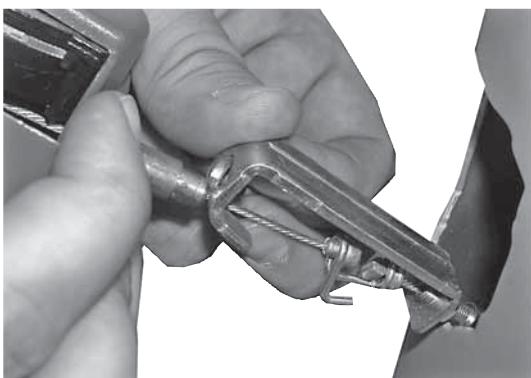
Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaatalla ja lukitusmutterilla.

ETUPUTKI



Pujota rungosta tuleva jarruvaijeri ja mittarijohto etuputkeen siten, että molemmat kulkevat etuputken yläosassa olevan poikittaisputken takaa. Ohjaa jarruvaijeri ulos etuputkesta vastuksensäätimen aukosta, mittarijohto puolestaan etuputken yläpäästä. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittarijohtoa! Kiinnitä etuputki kuudella kiinnitysruuvilla tiukkaan.

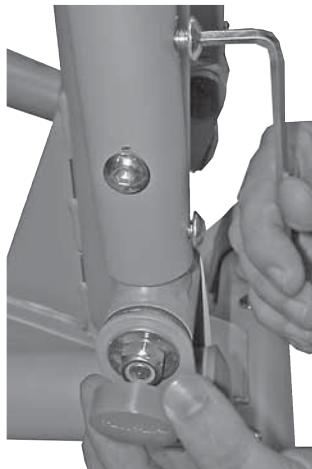
VASTUKSENSÄÄDIN



Käännä vastuksensäädintä myötäpäivään, kunnes säädin on ääriasennossaan. Työnnä vastuksensäätimen lattakaapelit etuputkeen vastuksensäätimen aukon kautta ja vedä kaapelit ulos etuputken yläpäästä. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja! Aseta vastuksensäädin paikalleen etuputkeen ja kiinnitä se etuputkeen kiinnitysruuvilla etuputken toiselta puolelta.

POLJINVARRET

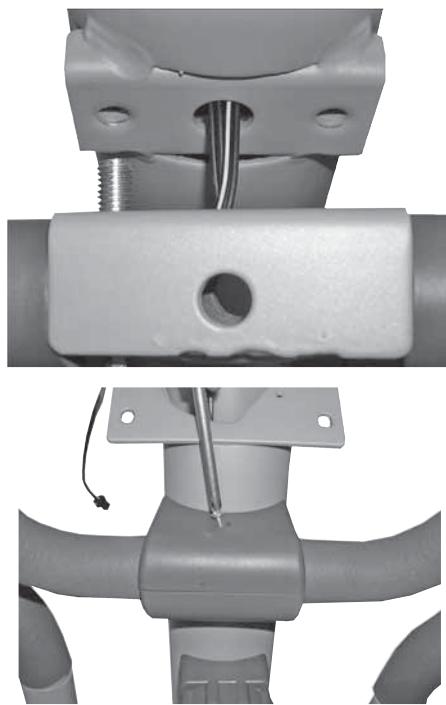
Aseta vauhtipyörän vasemmanpuoleiselle akselille poljinvarren takapää. Aseta akselille seuraavaksi aluslaatta ja lukitusmutteri. Kiristä mutteria hieman. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.



Pujota poljinvarren vasen etupää liikkuvan käsituun alapään sisään ja kiinnitä se neljällä ruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.

Kiristä kaikki poljinvarsien ruuvit lopuksi tiukkaan ja paina päätytulpat ruuvien pähin.

KÄSITUKI



Pujota käsistesta tulevat käspulssijohdot etuputken sisään ja vedä ne etuputken yläpäästä ulos. Kiinnitä käsituki kahdella ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja!

Aseta käsituen liitoskohdan muovisuojan osat kiinnityskohdan päälle ja kiinnitä ne kiinnitysruuvilla.

KÄSIKAHVAT



Aseta käzikahvat paikoilleen ja kiristä molemmat yhteenä neljällä ruuvilla. Paina päätytulpat akseliruuvien päälle.

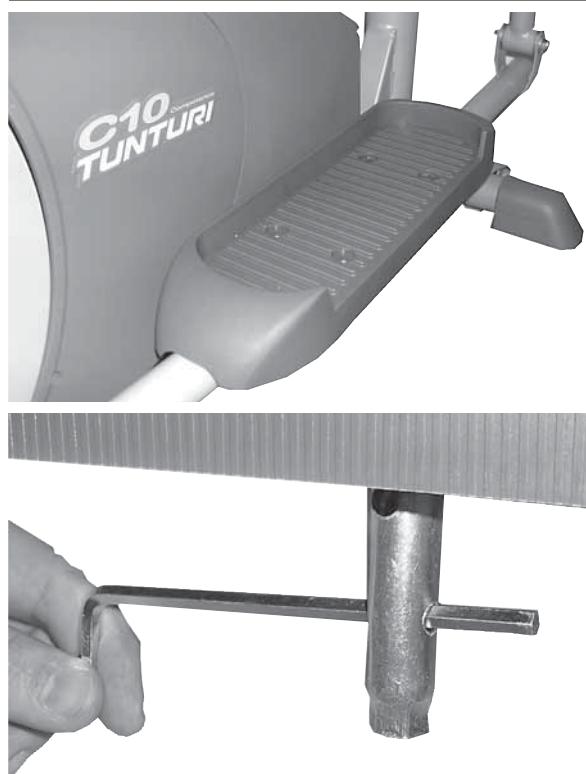
MITTARI



Liitä etuputkestä ja mittarista tulevat johdot toisiinsa. Työnnä johdot etuputkeen ja aseta mittari etuputken päähän. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja! Kiinnitä mittari paikalleen neljällä ruuvilla. Poista suojakalvot mittarin näytön ja näppäinten päältä.

Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja aseta paristot (2 x 1,5 V AA) paikalleen. Huomioi paristokotelon + ja - merkinnät! Paina paristokotelon kansia takaisin paikalleen.

JALKALAUDAT



Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvarutta neljällä ruuvilla ja kiristysmutterilla. Käytä muttereiden kiinnitykseen kuvan osoittamaa työkalua.

KÄYTÖ

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä takajalan alla olevia säättöruuveja sopivasti.

Mikäli poljinvarsissa tuntuu välystä, kiristä poljinvarsien etupään akselimuttereita, kunnes välys katoaa.

VASTUKSESENSÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta käänämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätonuppia. Säätonupin käänäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja käänäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Mittarin osoittaman asteikon (1-16) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin käytetty, sopivaksi havaittu vastusmäärä.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoina. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvalinen

sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttäävä. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helpoja vain harjoituskertoja lisäämällä.

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

OIKEA HARJOITUSTASO

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemassa oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

220 – IKÄ

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

ALOITTELIJAN TASO ● 50 - 60 % maksimisykkeestä

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

KUNTOILIJAN TASO ● 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO ● 70 - 80 % maksimisykkeestä

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

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

C10:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentäävät käsipulssimittaksen toimivuutta. Huomaa myös, että ylävartalon lihasten aktiivinen käyttö harjoittelussa saattaa häirittää käsipulssimittausta: aktiiviset lihakset lähettävät samanlaisia sähköisiä signaaleja kuin sydänlihaskin. Siksi suosittemme, että pulssimittausta käytettäessä käsivarsia pyritään rentouttamaan.

MITTARI

PAINIKKEET

1. + / -
Tavoitearvojen asetus
2. RECOVERY
Palautussykkeen mittaus
3. MODE
Tavoitearvojen valinta
4. RESET
Harjoitusarvojen nollaus, harjoituksen päättäminen ja paluu käynnistystilaan

NÄYTÖT

1. TIME (kellonaika, harjoitusaika)
Mittari näyttää kellonaikaa virransäätötilassa, harjoituksen aikana näytössä on harjoitusaika: välillä 00:00- 99:59 mittaus 1 sekunnin välein, välillä h1:40-h9:59 mittaus 1 minuutin välein
2. LOAD (vastustaso)
Valittu vastustaso asteikolla 1-16, säätö tapahtuu manuaalisesti vastuksensäätimellä
3. SPEED (suoritusnopeus, km/h)
Poljinkierrosnopeuden perusteella laskettu

etenemisnopeus (km/h)

4. KCAL (energiankulutus)

Arvioitu kokonaisenergiankulutus harjoituksen aikana, 0-999 kcal

5. DISTANCE (harjoitusmatka km)

Harjoitusmatka: 0.00-99.99 km

6. ❤ (harjoituspulssi)

Käsipulssiantureilla mitattu pulssitaso. Mittari tarjoaa mahdollisuuden myös ulkopuolisen sykevastaanottimen käyttöön. Sykevastaanotin on saatavana lisävarusteena.

7. RECOVERY (palautussykkeenmittaus)

Kuntotason mittari

8. Valitun harjoitusarvon osoitin

Mittari osoittaa näytön alaosassa olevalla palkilla valitun harjoitusarvon (SPEED, KCAL, DISTANCE)

MITTARIN KÄYTÖ

Mittari käynnistyy virransäästötilasta painamalla mitä tahansa mittaripainiketta tai liikuttamalla jalkalautoja. Mikäli laite on käytämättä 4 minuuttia, mittari siirryy automaatisesti virransäästötilaan, jolloin näytössä on kellonaika ja huonelämpötila.

Kellonajan ja käyttäjätietojen asetukseen pääset painamalla RESET-painiketta, kun mittari on harjoitustilassa. Tee asetukset seuraavalla tavalla:

1. Kun siirryt kellonajan asetukseen, olet suoraan tuntien asetuksessa. Aseta tunnit +/- -painikkeilla. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt minuuttien asetukseen.
2. Aseta minuutit +/- -painikkeilla.
3. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt mittarihälytyksen (ALM) asetukseen. Mikäli asetat +/- -painikkeilla hälytystoiminnon päälle, mittarilla näkyy kello-symboli.
4. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt tuntien asetukseen. Tee asetus +/- -painikkeilla.
5. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt minuuttien asetukseen. Tee asetus +/- -painikkeilla.
6. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt käyttäjäasetuksiin. Valitse haluamasi käyttäjä (P1-P9) +/- -painikkeilla.
7. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt sukupuolen asetukseen (symbolit mies ja nainen näytön vasemmassa alareunassa). Tee asetus +/- -painikkeilla.
8. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt iän asetukseen (AGE). Tee asetus +/- -painikkeilla.
9. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt painon asetukseen (WEIGHT). Tee asetus +/- -painikkeilla.
10. Paina MODE-painiketta, jolloin siirryt harjoitusnäkymään.

Mikäli keskeytät harjoituksen RESET-painikkeella

etkä halua asettaa kelloa tai käyttäjätietoja, siirryt välittömästi harjoitusnäkymään liikuttamalla jalkalautoja.

HARJOITTELU

PIKA-ALOITUS

Voit aloittaa harjoittelun ilman valintoja. Aloita polkeminen, mittari käynnistyy automaatisesti. Säädä vastustasoa harjoituksen aikana säätönupin avulla. Mittari seuraa jatkuvasti suoritustasi.

HARJOITTELU TAVOITEARVOILLA

Voit asettaa tavoitearvoja harjoitukselle. Paina MODE-painiketta harjoitustilassa, jolloin pääset tavoitearvojen asetuksiin. Asetettava arvo vilkkuu näytöllä.

TIME = aseta harjoitukselle haluamasi kesto

KCAL = aseta harjoitukselle haluamasi energiankulutus

DISTANCE = aseta harjoitukselle haluamasi matka

AGE = aseta ikäsi ja mittari ilmoittaa laskennallisen maksimisykkiesi. Voit hyödyntää tätä tietoa harjoituksen rasitustason säätelyyn. Mikäli olet asettanut käyttäjätiedot, mittari käyttää tätä ikäitietoa. Mikäli mittaat sydämesi lyöntinopeutta harjoituksen aikana, mittari vertaa tätä arvoa asetettuun maksimisykearvoon, ja näyttää harjoitussyykealueesi arvoilla 55 %, 75 % ja 90 % (maksimisyketasosta). Näytö TAG tarkoittaa, että harjoitussyykkesi on saavuttanut talletetun maksimisyketason. +/- -painikkeilla voit asettaa haluamasi harjoituksen tavoitearvon.

MODE-painikkeella hyväksyt arvon ja siirryt seuraavaan asetukseen.

Kun olet asettanut haluamasi tavoitteet / tavoitteet, aloita harjoitus polkemalla. Tarvittaessa säädä vastustasoa säätönupin avulla. Tavoitearvo lähtee vähemään kohti nollaa. Mittari vilkuttaa asetettua harjoitusarvoa ja antaa äänimerkin tavoitearvon täyttyväksi. Voit jatkaa harjoitusta edelleen, jolloin kyseinen harjoitusarvo alkaa näyttää kumuloituvaa arvoa.

Voit lopettaa harjoituksen ja nollata näytön RESET-painikkeella.

RECOVERY – PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

Mittaa palautussyykkesi harjoituksen pääteeksi. Mittaus voidaan aloittaa vain, mikäli pulssimittaus on käynnissä ja mittarilla näkyy pulssilukema.

1. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla RECOVERY-näppäintä.

2. Mittaus kestää 60 sekuntia.
3. Mittausjakson pääteeksi näyttöön ilmestyy tulos F1-F6 (F1 = paras tulos). Huomaa, että tuloksesi on suhteessa mittauksen alkuperäisen syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan.
4. Palautussykemittauksesta siirryt harjoitustilaan painamalla RECOVERY-painiketta.

KULJETUS JA SÄILYTYS

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

Aseta laitteen etupuolelle, ota kiinni käsistesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

TÄRKEÄÄ! Ota lattian suojaus huomioon siirtäessäsi laitetta.

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

HUOLTO

C10:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja - muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflonsuojaöljyllä.
- Älä poista laitteen suojakoteloa paikaltaan.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtoihin voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliiin muotoonsa.

PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli mittarinäyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot. Aseta uudet paristot

pidikkeeseen ja paina paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

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

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

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

TEKNISET TIEDOT

Pituus.....	128 cm
Leveys	57 cm
Korkeus.....	168 cm
Paino.....	49 kg

Tunturi C10 on suunniteltu täytämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

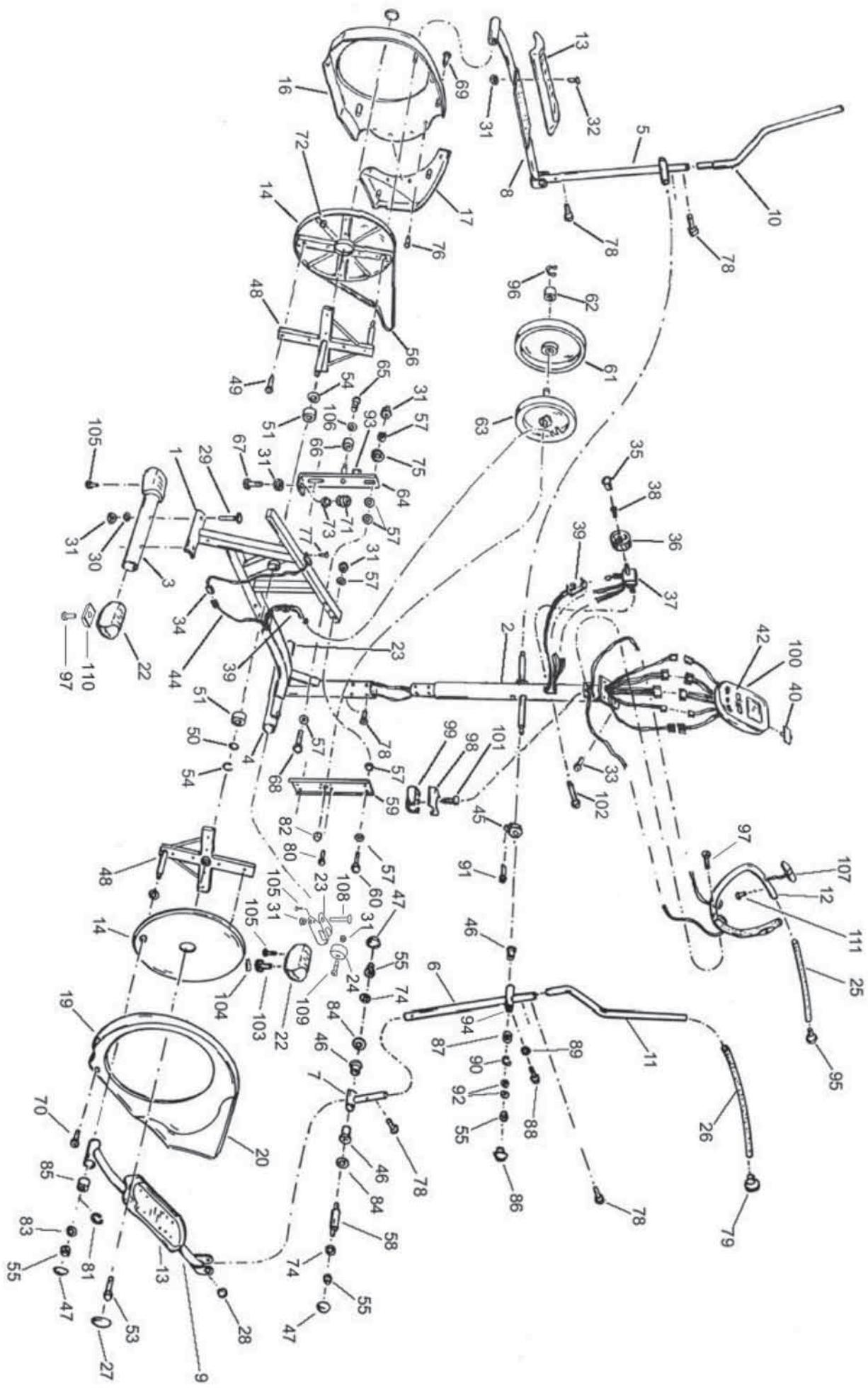
Tunturi C10 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HB, EN-957).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönteistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaan hyväksymä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.

1	103 7094	Base frame	1	61	303 7008	Flywheel (incl. 62, 96)	1
2	203 7112	Upright tube	1	63	373 7008	Brake unit, compl.	1
3	103 7117	Rear foot	1	64	513 7005	Belt tightener	1
4	103 7118	Front foot	1	65	M6x12 DIN 7985	Screw	1
5	203 7054	Swivel tube, LH (incl. 46, 87, 90, 94)	1	66	263 7009	Drive pulley	1
6	203 7053	Swivel tube, RH (incl. 46, 87, 90, 94)	1	67	M8x30 DIN 933	Screw	1
7	203 7090	Swivel tube lower, (incl. 46)	2	68	M8x65 DIN 931	Screw	2
8	103 7097	Pedal tube, left (incl. 81, 85)	1	69	4,8x20 DIN 7981	Screw	16
9	103 7098	Pedal tube, right (incl. 81, 85)	1	70	M5x12 DIN 7985	Screw	6
10	203 7107	Handle bar, LH (incl. 26)	1	71	643 7007	Spring	1
11	203 7108	Handle bar, RH (incl. 26)	1	72	403 1142	Magnet	1
12	203 7109	Fix handle bar (incl. 25, 95, 107, 111)	1	74	653 7061	Washer	4
13	363 7006	Pedal, pair	1	75	653 7044	Washer	2
14	263 7012	Pulley (incl. 72)	1	76	3,9x8 DIN 7981	Screw	6
16	173 7041	Side cover, LH	1	77	3,5x13 DIN 7504-MScrew		1
17	173 7043	Front cover, LH	1	*78	M8x16 ISO 7380	Allen head bolt	14
19	173 7042	Side cover, RH	1	79	533 7103	Handlebar end cap	2
20	173 7044	Front cover, RH	1	80	M6x12 DIN 7985	Screw	4
22	533 7112	Foot cover	4	81	40 DIN 471	Retainer	2
23	513 7007	Wheel bracket	2	82	653 7047	Nut	1
24	533 7113	Wheel incl. bearings	2	*83	M10 DIN 125	Washer	2
25	213 7023	Fixed handlebar grip, pair	1	84	653 7046	Washer	4
26	213 7024	Handle grip, pair	1	85	523 7020	Bearing	2
27	533 7099	End cap	2	86	533 7104	End cap	2
28	533 7100	End cap	2	87	523 111 87	Bearing	2
*29	M8x75 DIN 603	Screw	4	88	M5x6 DIN 7985	Screw	2
*30	M8 DIN 125	Washer (*4 pcs)	5	89	M5 DIN 125	Washer	2
31	M8 DIN 985	Nylock nut (12 pcs)	19	90	17 DIN 471	Retainer	2
*32	M8x25 DIN 603	Screw	8	91	M5x12 DIN 7985	Screw	2
*33	M5x10 DIN 7985	Screw	4	92	M10 DIN 433	Washer	4
34	403 7070	Speed sensor	1	93	693 7003	Distance foam	2
37	223 7011	Tension control (incl. 35, 36, 38)	1	94	653 7050	Sleeve	2
39	223 7013	Tension connector	1	95	533 7104	Fixed handlebar end cap	2
40	173 7052	Battery cover	1	96	12 DIN 471	Retainer	1
42	423 7067	Membrane	1	*97	M8x20 ISO 7380	Screw	2
44	403 7098	Meter cable	1	98	173 7050	Upper cover	1
45	673 7005	Locking washer	2	99	173 7051	Lower cover	1
46	533 7101	Sleeve	6	100	233 7029	Meter (incl. 40, 42)	1
47	533 7114	End cap	6	*101	M3x10 DIN 7985	Screw	1
48	353 7003	Pedal tube crank, pair	1	*102	M5x40 DIN 7985	Screw	1
49	4,8x19 DIN 7981	Screw	16	103	533 7106	Adjustable foot (incl. 104)	2
50	653 7045	Spacer	2	105	M5x12 DIN 7985	Screw	6
51	523 1010	Bearing	2	106	M6 DIN 125	Washer	1
53	653 0073	Locking screw	1	107	403 7073	Hand pulse grip unit	2
54	17 DIN 471	Retainer	1	108	M8x80 DIN 603	Screw	2
*55	M10 DIN 985	Nylock nut	8	109	M8x50 DIN 603	Screw	2
56	443 7006	Belt	1	110	533 7116	Foot pad	2
57	M8 DIN 9021	Slide washer	16	111	KB 35x8 WN1411	Screw	2
58	343 7027	Pedal tube shaft	2	-	423 7087	Label set	1
59	503 7034	Flywheel holder bracket	1	-	553 7015	Assembly kit (incl. *)	1
60	M8x65 DIN 932	Screw	4	-	583 7019	Owner's manual	1



www.tunturi.com



TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com