

# TUNTURI®

From the **Heart**



## C40

OWNER'S MANUAL	2 - 9
BETRIEBSANLEITUNG	10 - 19
MODE D'EMPLOI	20 - 29
HANDLEIDING	30 - 38
MANUALE D'USO	39 - 47
MANUAL DEL USUARIO	48 - 56
BRUKSANVISNING	57 - 65
KÄYTTÖOHJE	66 - 74



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

# CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	2
ASSEMBLY	3
EXERCISING	3
CONSOLE	4
MAINTENANCE	9
TRANSPORT AND STORAGE	9
TECHNICAL SPECIFICATIONS	9

## 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, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM).

## 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.

### 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 EXERCISE 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.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- 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.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- 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 equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

**⚠ NOTE!** Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

### NOTE ABOUT SAFETY FOR UNITS WITH ELECTRICAL POWER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that the local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 Volt or 115 Volt (North American version).

**⚠ NOTE!** Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Always switch off the power and unplug the equipment from the electrical outlet immediately after using!

To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to persons:

1. The equipment should never be left unattended when plugged in. Unplug the equipment from the outlet when not in use, before carrying out any maintenance or repair procedures, and before moving the unit.
2. Do not operate the equipment under a blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
3. Do not connect the equipment to a power source, or operate the equipment if there is any sort of damage to the power cord or the unit itself.
4. Do not connect the equipment to a power source or operate the equipment outdoors or in damp locations.
5. Keep the power cord away from hot objects.
6. Do not route the power cord beneath a carpet or place any objects on the cord. Also make sure that the power cord does not run underneath the equipment.
7. Do not alter (for example lengthen) the cord between the transformer and the unit.

# ASSEMBLING THE EQUIPMENT

---

Start by unpacking the equipment. The detailed assembly instructions can be found at the back of this guide. Follow the instructions in given order.

Before assembly, check the contents of the package. If a part is missing, 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 hardware kit contents are marked with \* in the spare parts list. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. Note that two people are needed for the assembly.

The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

## SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

# EXERCISING

---

Working out using an elliptical trainer 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 pedaling.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.


You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous. 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.

Don't forget to stretch afterwards. To strengthen cardiovascular system, maintain low resistance but high tempo. Exercising with higher resistance and slow tempo strengthens correspondingly your back and hips.

## 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. The C40 meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement.

 **NOTE!** If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a heart rate transmitter belt.

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field. If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m. If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

## HAND GRIP PULSE MEASUREMENT

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of C40 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

## HEART RATE IN TRAINING

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 - AGE

The formula gives an average value; 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.

## CONSOLE



### KEYS

#### **1. BACK/STOP**

Use the BACK/STOP button to navigate back towards the MAIN menu. During training, you can stop or pause your training session by pressing the BACK/STOP button.

#### **2. MP3 MODE**

Press this button to switch to MP3 mode (current training continues), or back to training.

- Music player automatically starts with the first track.
- Support MP3, A64 and WAV formats.

### 3. MAIN MENU

The MAIN menu includes the following training programmes: QUICK START, MANUAL, PROGRAMMES, TARGET HR, WATT CONTROL, FITNESS TEST, T-RIDE™, T-TRAINER™.

### 4. USER/SETTINGS

Press the USER button to open the USER menu. The USER menu includes the following functions: CHANGE USER, EDIT USER, CREATE USER, DELETE USER AND SETTINGS.

### 5. SELECTION DIAL

The selection dial functions in two ways:

1. Rotating the dial. By rotating the dial clockwise, you can scroll down in the menus or scroll to the right, and you can increase values or resistance. By rotating the dial anti-clockwise, you can scroll up in the menus or scroll to the left, and you can decrease values or resistance.
2. Pressing the dial. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial. During training, you can switch y-axis.

### 6. SMALL MP3 PLAYER BUTTONS

To decrease the volume, use the - button.

Skip backward in the play list by using the ◀◀ button

Start or pause playing the music by using the ▶|| button

Skip forward in the play list using the ▶▶ button.

Increasing the volume, use the + button.

**! NOTE!** MP3 or BIT RATE should be in the range 32 kbps to 320 kbps.

### DISPLAY

During training, you will see the following training values on the display: time, distance, energy consumption (calories), effort (Watt), heart rate or % of max HR and speed or RPM.

### OPERATING THE CONSOLE

- To activate the console, connect the device to a power source, and then press any key or start pedalling. The console will now display the MAIN menu. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the console will automatically switch itself off.
- The values in a workout that was interrupted are saved in the user interface memory for 5 minutes, after which they are reset. You can restart the interrupted exercise by pedalling again within 5 minutes.
- On the display, you will see advice messages on the bottom of the display. You can remove the messages from the display by pressing the selection dial.

### USER MENU

You can access the USER menu by pressing the USER button. We recommend that you choose a user code and save your personal details: these details are needed e.g. for a more accurate estimation of your energy consumption. Once you have created a username or started to use an existing username, you can see it at the top right corner of the display. You can also exercise without a username. If you do this, a username will not be shown on the top right of the display, and the default settings (40 years, 70 kg, male) will be used for your training session. You can save user data for up to 5 different users.

**! IMPORTANT!** If you wish to view your personal training sessions saved, always remember to select your own username. You can also start using a username in the middle of your training session by pressing the USER button and then selecting your own username. Your training session will not be interrupted. After selecting your username, you can return to the training data by pressing the BACK/STOP button.

**! IMPORTANT!** If you want to save your training session, you must select a username.

## CREATE USER

To create a user:

1. Press the USER button. The USER menu appears.
2. Select CREATE USER by rotating the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Enter your name. Move from one letter to another by rotating the selection dial. Confirm the selected letter by pressing the selection dial. Once you have entered your name, select OK and press the selection dial.
4. Select the units you wish to use Metric (kg, km, kcal) or the corresponding Imperial units (lbs, miles, kcal). Make your selection by rotating the selection dial, and confirm by pressing the dial. You will automatically be taken to the next setting.
5. Select the target display for the set values. COUNT DOWN shows the values as they decrease from your target toward zero. COUNT UP shows the values as they increase toward your target. Confirm your selection by pressing the selection dial. You will be taken to the next setting.
6. Set your gender by rotating the selection dial. Confirm your selection.
7. Set your age. Confirm your selection.
8. Set your height. Confirm your selection.
9. Set your weight. Confirm your selection.
10. Select the RPM or Speed. Normally, the display only shows Speed in km/h (or ml). Though as an option, the console is switchable between Speed and RPM. If option on show RPM is selected, the standard view will alternate between Speed and RPM (6 sec/6 sec).
11. Select the HR or % of Max HR. When showing direct Heart Rate range 10-220 bpm (0 = off). when showing % of max HR, range 5-100 (0 = off).
12. Set your maximum heart rate. The meter calculates your estimated maximum heart rate using the formula  $220 - \text{age}$ . If you know your exact maximum heart rate, you can adjust the estimated maximum heart rate given by the meter.
13. Set your anaerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (80% of your maximum heart rate). If you know your exact anaerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.
14. Set the aerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (60% of your maximum heart rate). If you know your exact aerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.

**! IMPORTANT!** The meter can store up to 5 usernames at a time.

## CHANGE USER

Once you have created a username for yourself, select it at the beginning of your training session by choosing CHANGE USER and confirm it using the selection dial.

## EDIT USER

By selecting EDIT USER you can edit your user data.

## DELETE USER

By selecting DELETE USER you can delete users. Activate the username you want to delete and then select DELETE USER. Confirm the selection by pressing the selection dial.

## SETTINGS

By selecting SETTINGS you can update the meter firmware version, see the trainer's total values and turn the button sounds on or off.

## MAIN MENU

You can access the MAIN menu by pressing the MAIN button. From the MAIN menu, you can select one of the following training sessions by pressing the selection dial:

## QUICK START

This programme allows you to start the MANUAL programme without using user settings.

1. Select QUICK START. Confirm the selection by pressing the selection dial and start your training session by pedalling.
2. You can increase or decrease the resistance (1 – 42 Nm) using the selection dial.
3. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## MANUAL

Allows you to set your effort level with the selection dial during the workout.

1. Select MANUAL.
2. Using the selection dial, choose your target value for the session: time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10 - 180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (50 – 1999 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Start your training session by pedalling. You can increase or decrease the resistance (1 – 42 Nm) using the selection dial. During training, you can display resistance or heart rate using the selection dial.
5. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
6. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## TARGET HR

This programme allows you to preset your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. If the pulse tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout. The programme requires measurement of heart rate.

1. Select your TARGET HR.
2. Set the heart rate level (80-220) for the training session using the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection



dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (50 - 1999 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.

5. Start your training session by pedalling. Using the selection dial, you can change the heart rate level (80-220). During training, you can display resistance or heart rate using the selection dial.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## WATT CONTROL

By selecting the WATT CONTROL programme, you can set the desired effort value in watts, i.e. pedalling effort will be independent of pedal rotations. The set effort value can also be changed during the workout.

1. Select WATT CONTROL.
2. Set the effort level (20 – 350 Watt) of your training session using the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (50 - 1999 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.
5. Start your training session by pedalling. You can increase or decrease the resistance (20 - 350 Watt) using the selection dial. During training, you can display effort or heart rate using the selection dial.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## PROGRAMMES

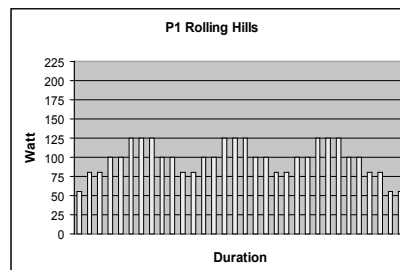
This programme contains ready-made training profiles. The programme changes automatically the intensity level during your workout. The display shows the profile and the changes, and the intensity can be manually adjusted.

1. Select PROGRAMMES.
2. Select a programme (pre-set profile P1 to P10 & user profile P1 to P10) by using the selection dial. Profiles P1-P5 are Watt control programmes, P6-P10 are target heart rate programmes requiring heart rate measurement. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time or distance. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: time (10-180 minutes) or distance (3-100 km). Confirm your selection by pressing the selection dial.
5. Start the programme by pedalling. You can increase or decrease the resistance using the selection dial. During training, you can display effort or heart rate using the selection dial. The heart rate display requires heart rate measurement.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.

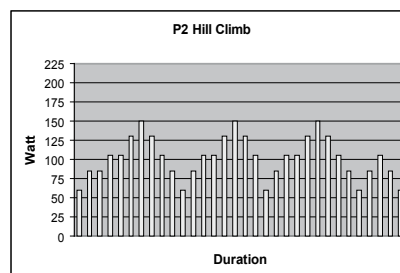
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## PROFILES P1-P5: WATT CONTROL PROGRAMMES

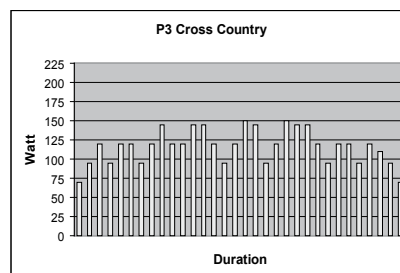
**PROFILE P1.** 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively low yet long lasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. Watt value is 125, average Watt value is 98.



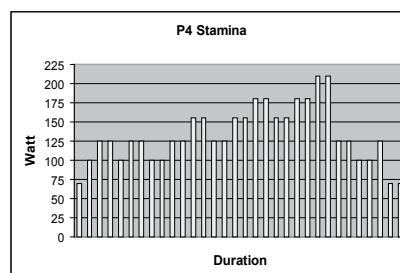
**PROFILE P2.** 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With peaks relatively short in duration, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. Watt value is 150, average Watt value is 102.



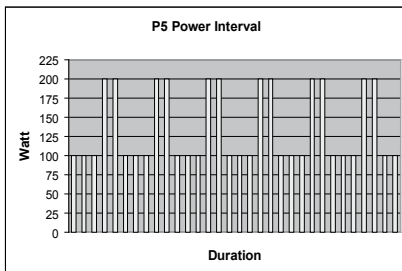
**PROFILE P3.** Multi-peak effort profile for the improvement of explosive strength. Peaks are relatively short in duration, and the level of effort varies irregularly. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. Watt value is 150, average Watt value is 117.



**PROFILE P4.** Uphill effort profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively long-lasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. Watt value is 210, average Watt value is 133.

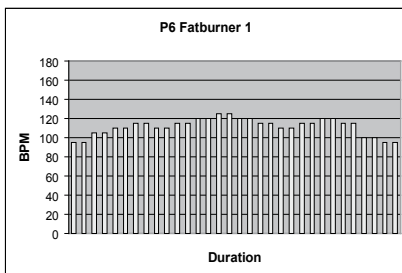


**PROFILE P5.** Interval effort profile with regular changes and a clear difference between peaks and the basic level of effort. The default values are preset to an average effort of 138 W and a maximum effort of 200 W. Please note that this profile allows you to separately adjust the peaks and the basic level of effort.

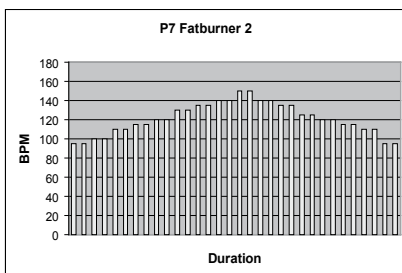


## P6-P10: TARGET HEART RATE PROGRAMMES

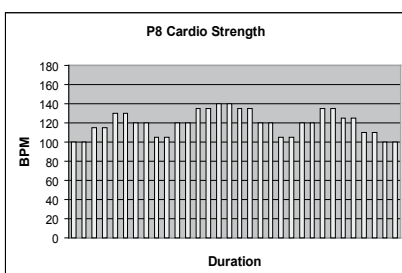
**PROFILE P6.** 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively long-lasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 125, average HR is 112.



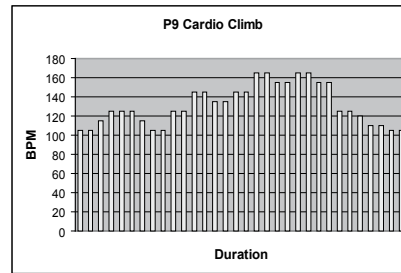
**PROFILE P7.** Uphill heart rate profile where the heart rate increases steadily until the midpoint of the profile, steadily decreasing thereafter. This profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 150, average HR is 121.



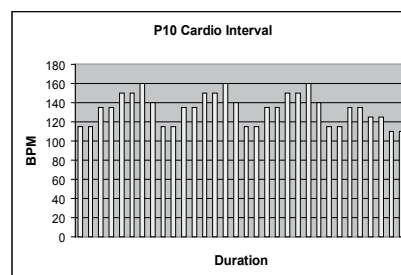
**PROFILE P8.** 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively long-lasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 140, average HR is 120.



**PROFILE P9.** Uphill heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively long-lasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 165, average HR is 131.



**PROFILE P10.** 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively long-lasting, with each followed by a steady recovery period. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 160, average HR is 133.



## T-TRAINER™

T-Trainer™ is a new training mode for ellipticals. There are 6 different movements, which enlarge the traditional cardiovascular training to muscle training areas.

T-Trainer™ has 6 preset training modules. Each training programme starts with the Arm Push module. After each training programme module there is always cooling down period (Free Ride). While in Free Ride mode the user cools down from the previous training module and prepares for the next. There are 6 different T-Trainer™ training modules. The default resistance for each training module has been preset, but can be scaled (adjusted) using the jog wheel. Scaling modifies the remainder of the training programme.

	Movement	RPM/speed alarm limits	Instruction text on display	Default resistance	The effect
0	Free Ride	<50 rpm <7,5 km/h 4,5 < mph	Free Movement, Slow Speed	5	Cool down
1	Arm Push	45-55 rpm 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms	15	Triceps
2	Arm Pull	45-55 rpm 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms	15	Biceps
3	Pedal Forward	55-65 rpm 8,3-9,8 km/h 5- 5,9 mph	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body	10	Thighs, hamstrings, abdominals, back
4	Pedal Backward	55-65 rpm 8,3-9,8 km/h 5- 5,9 mph	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body	10	Thighs, hamstrings, abdominals, back
5	Lean Forward	65-75 rpm 8,3-11,3 km/h 5,9-6,8 mph	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed	8	Hamstrings
6	Squat, 4 squats at time	45-55 rpm 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat	8	Thighs, buttocks

The movements are always repeated in same order as follows: Arm Push, Arm Pull, Pedal Forward, Pedal Backward, Lean Forward and Squat. The first training module is referred to as 1/6, the second 2/6 etc. After every training module there is cooling down training, Free Ride.

Each training module will last for 2:00 minutes and the Free Ride for 1:00 minute. By pressing Enter (jog wheel) the user can skip the current training module and move on to the next module or Free Ride. When the new training module begins the new training instruction will be shown for 10 seconds. If the user does not pedal as fast as instructed (rpm or speed is outside the limits), an alarm will sound and the text "Speed Up" or "Slow Down" will be shown in addition to the rotating direction sign.

After 10 seconds the instruction will be switched off and the T-Trainer graph will be displayed. The instructions will still be shown at the bottom of the screen. The T-Trainer graph shows the resistance. If the user does not pedal as instructed (rpm or speed is outside the limits), an alarm will sound and the text "Speed Up" or "Slow Down" will be shown at the bottom of screen.

### T-RIDE™

T-RIDE™ TRAINING simulates riding a bike on a natural terrain. During training, you can change gears using the selection dial and watch the altitude profile.


1. Select T-RIDE™.
2. Select the terrain and confirm your selection.
3. Set the starting point for the session using the selection dial.
4. Set the ending point for the session using the selection dial.
5. Start your training session by pedalling. You can change gears (1– 6) using the selection dial. During training, you can display altitude profile or heart rate using the selection dial. The heart rate display requires heart rate measurement.
6. Once you have completed the route, the meter beeps and the training session ends.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.


### OWN TRAINING

You can create and save up to 10 training programmes into user programmes P1 to P10.

### SAVING A PROGRAMME

1. End your training session by pressing BACK/STOP.
2. Select SAVE AND EXIT and confirm your selection.
3. Enter a name for the training session and confirm it using the selection dial.

 **IMPORTANT!** You can only save programmes that are longer than 10 minutes.

 **IMPORTANT!** To save a training session you will need to select a username.

### USING SAVED PROGRAMMES

1. Select OWN TRAINING.
2. Select a training session from the list.  
Edit = select the duration of the exercise with the selection dial (set the time to 10 - 180 minutes or distance 3 -10 km). Start pedalling to begin the exercise.

- You can adjust the effort level with the selection dial.
3. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

### FITNESS TEST

The meter uses a multi-step fitness test. The test begins at a low level of effort, which increases steadily in accordance with the selected test type. A multi-step test is a safe and reliable, sub maximal means of measuring a person's physical fitness level. The test continues until the test subject has achieved his or her individual target heart rate (85% of maximum heart rate).

The test requires the use of a heart rate belt: the meter monitors changes in the heart rate throughout the test, using the data to calculate an estimate of the tested person's maximum oxygen uptake capacity. The maximum oxygen uptake capacity is the best measure of a person's physical fitness level. After the test, the meter gives versatile information on your fitness level: a description and a numerical value (ml/kg/min).

### PREPARING FOR THE TEST

1. Make sure that the data associated with your username is updated – the meter uses the user data as a basis for the fitness test.
2. Select FITNESS TEST.
3. Using the selection dial, select the most suitable fitness category for you:
  - A) Inactive = no regular exercise, poor physical condition
  - B) Active = regular exercise, average or good physical condition
  - C) Athletic = active training, good or excellent physical condition
4. The display shows the appropriate test type for each fitness category:
  - A) Step time = duration of different effort levels in the test
  - B) First step = initial effort level
  - C) Step power = effort level of steps (in Watts), the test features several steps
5. Confirm your selection by pressing the selection dial.
6. If necessary, you can adjust your target heart rate value using the selection dial. Confirm your settings using the selection dial. If Target HR is under 110 BPM it will not calculate any result.
7. The display informs you that you can stop the test once you reach the target heart rate for the test. Start the test by pressing the selection dial.

### PERFORMING THE TEST

1. The display shows the selected test step type. Start pedalling to begin the test.
2. Once the target heart rate level has been achieved, the meter gives an audio signal and displays a message. We recommend that you end the test here, unless you are relatively fit. If you have set your target heart rate correctly (that is, if you have calculated your maximum heart rate accurately enough), continuing the test beyond this point will not increase the accuracy of the result. If you overestimate your maximum heart rate, your fitness level will be overestimated. Similarly, if you underestimate your maximum heart rate, your fitness level will be underestimated.
3. To stop the test once you reach the target heart rate level, press the BACK/STOP button. The meter will now switch to the test result display:



MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO <sub>2</sub> MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO <sub>2</sub> MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## 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.
- Never remove the equipment's protective casing.
- The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi crosstrainer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

### MALFUNCTIONS

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.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer/distributor immediately.

Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

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.

## 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:

- Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!
- For transportation or moving of the device, two grown-ups are needed. Remain standing in front of the device on each side and take a sturdy grip at the handles. Lift the front of the device so as to lift the rear of the device on the wheels. Move the device and carefully put it down to its new place.

**! NOTE!** Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. 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.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length	163 cm
Width	61 cm
Height	163 cm
Weight	60 kg

The Tunturi C40 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Tunturi model C40 meets EN precision and safety standards (Class A, EN-957, parts 1 and 9) for fitness devices. The precision of the capacity measurement is secured during manufacturing by adjusting the brake with a dynamometer. Calculation of exercise capacity is based on rotation speed and moment.

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 will void the user's authority to operate the equipment!

**WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAINING HOURS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!**

# INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	10
MONTAGE	11
TRAINIEREN MIT TUNTURI	11
KONSOLE	12
WARTUNG	18
TRANSPORT UND LAGERUNG	18
TECHNISCHE DATEN	19

## 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, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM).

## 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.

- 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.
- 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 Benutzerinterface 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.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantiehft. 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. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

## SICHERHEITSHINWEIS FÜR GERÄTE MIT ELEKTRISCHER STROMVERSORGUNG

Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Gerätes an das Stromnetz, dass die örtliche Netzspannung mit der Angabe auf dem Typschild übereinstimmt. Das Gerät arbeitet mit 230 Volt oder 115 Volt (Ausführung für Nordamerika).

**⚠ BITTE BEACHTEN!** Schließen Sie das Gerät nicht über Verlängerungskabel an das Stromnetz an. Trennen Sie das Gerät nach dem Training stets vom Netz.

So vermindern Sie die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Personenschäden:

1. Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie bei Nichtverwendung den Netzstecker des Geräts ab. Ziehen Sie den Netzstecker ebenfalls ab, bevor Sie das Gerät warten, reparieren oder transportieren.
2. Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder anderen brennbaren Materialien. Andernfalls kann das Gerät zu heiß werden, und es besteht die Gefahr von Bränden, Stromschlägen und Personenschäden.
3. Schließen Sie das Gerät nicht an das Stromnetz an und nehmen Sie es nicht in Betrieb, wenn Netzkabel oder Gerät in irgendeiner Weise beschädigt sind.
4. Schließen Sie das Gerät nicht im Freien oder an einem feuchten Ort an das Stromnetz an und nehmen Sie es dort auch nicht in Betrieb.

5. Achten Sie auf ausreichenden Abstand zwischen dem Netzkabel und heißen Gegenständen.
6. Verlegen Sie das Netzkabel nicht unter dem Teppich, und stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel. Achten Sie außerdem darauf, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.
7. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Kabel zwischen Umspanner und Gerät vor (indem Sie es beispielsweise verlängern).

## HINWEIS ZUM ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

Packen Sie das Gerät zunächst aus. Eine detaillierte Montageanleitung finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Folgen Sie der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge.

Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau zunächst den Lieferumfang. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen an Ihren Händler, und nennen Sie ihm die Typenbezeichnung und Seriennummer des Geräts sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teils. Eine Ersatzteilliste finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Die Hardware-Komponenten sind in der Ersatzteilliste mit einem Sternchen (\*) gekennzeichnet. Die Richtungsangaben links, rechts, vorn und hinten gehen von der Trainingsposition aus. Verwahren Sie die Montagewerkzeuge, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben (zum Beispiel zum Verstellen des Geräts). Es sei darauf hingewiesen, dass für den Zusammenbau des Geräts eine zweite Person benötigt wird.

Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, das die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transports aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm. Außerdem wird empfohlen, das Paket auf einer Schutzmatte zu öffnen und das Produkt dort zusammenzubauen.

**BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG AUF**

## TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit dem C40 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. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar 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. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füße auf den Fussbrettern behalten.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft. Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füße etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der verwendeten Handstütze immer auf die unteren Gliedmassen verlagern.

Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempos können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

### 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. Die Herzfrequenzmessung beim C40 erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät von Polar. Der Polar-Empfänger ist bereits eingebaut.

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

**! BITTE BEACHTEN!** Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt

jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m. an den Empfänger übertragen. Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m. voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenzmessung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehergeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

### PULSMESSUNG MIT DEN SENSOREN IN DEN HANDSTÜTZEN

Die Pulsmessung beruht auf der Kontrolle Ihres Kreislaufs in den äusseren Blutgefässen. Hierzu werden die Sensoren in den Handstützen benutzt, die die Pulsschläge immer dann messen, wenn der Gerätebenutzer gleichzeitig die beiden in den Handstützen angebrachten Sensoren berührt. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Tunturi empfiehlt jedoch, immer wenn eine höchst zuverlässige Herzfrequenzmessung wichtig ist, den Polar-Sendergurt zu verwenden.

### HERZFREQUENZBEREICHE

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

$$220 - \text{ALTER}$$

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen 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.

## KONSOLE



### TASTEN

#### 1. FUNKTIONSTASTEN (BACK/STOP)

Verwenden Sie die Taste BACK/STOP, um zum Hauptmenü zurückzugelangen. Während des Trainings können Sie die Trainingseinheit beenden oder vorübergehend anhalten, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

#### 2. MP3-MODUS

Drücken Sie diese Taste, um in den MP3-Modus zu wechseln (das aktuelle Trainingsprogramm wird fortgesetzt), und drücken Sie die Taste erneut, um zum Training zurückzukehren.

- Der MP3-Player startet automatisch mit dem ersten Titel.
- Es werden die Dateiformate MP3, A64 und WAV unterstützt.

#### 3. DAS MENÜ „MAIN“

Im Menü MAIN finden Sie die folgenden Trainingsprogramme: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDE™, T-TRAINER™, OWN TRAINING und FITNESS TEST.

#### 4. BENUTZER/EINSTELLUNGEN

Drücken Sie die Taste USER, um das Menü USER zu öffnen. Das Menü USER enthält die folgenden Funktionen: CHANGE USER, EDIT USER, CREATE USER, DELETE USER AND SETTINGS.

#### 5. DREHSCHALTER

Der Drehschalter funktioniert auf zweierlei Weise:

1. Drehschalter drehen. Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach unten

oder nach rechts durchblättern und Einstellwerte oder Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter im Gegenurzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach oben oder nach links durchblättern und Einstellwerte oder Widerstand verringern.

2. Drehschalter drücken. Indem Sie auf den Drehschalter drücken, bestätigen Sie die Auswahl, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben. Sie können während des Trainings die y-Achse wechseln.

#### 6. KLEINE TASTEN DES MP3-PLAYERS

Verringern Sie die Lautstärke mit der Taste **-**.  
Springen Sie zum vorherigen Titel mit der Taste **◀◀**.  
Spielen oder halten Sie einen Titel an mit der Taste **▶▶**.  
Springen Sie zum nächsten Titel mit der Taste **▶▶**.  
Erhöhen Sie die Lautstärke mit der Taste **+**.

**! BITTE BEACHTEN!** MP3 oder BIT RATE (BITRATE) sollte im Bereich zwischen 32 kbps und 320 kbps liegen.

#### ANZEIGE

Während des Trainings werden die folgenden Werte angezeigt: Zeit, Entfernung, Energieverbrauch (Kalorien), Leistung (Watt), Herzfrequenz oder % der max. HF und Geschwindigkeit oder RPM.

#### BEDIENUNG DER KONSOLE

- Um die Konsole zu aktivieren, schließen Sie das Gerät ans Stromnetz an und drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu treten. In der Konsole wird daraufhin das Menü MAIN angezeigt. Wenn länger als 5 Minuten keine Taste gedrückt oder trainiert wird, schaltet sich die Konsole automatisch aus.
- Aufgezeichnete Werte werden bei einer Unterbrechung des Trainings für 5 Minuten im Benutzerspeicher gehalten; danach werden diese gelöscht. Ein unterbrochenes Training kann innerhalb von 5 Minuten durch erneutes Treten wieder aufgenommen werden.
- Im unteren Bereich der Anzeige werden Hinweise angezeigt. Durch Drücken des Drehschalters werden diese Hinweise ausgeblendet.

#### MENÜ USER

Sie können auf das Menü USER zugreifen, indem Sie die Taste USER drücken. Wir empfehlen Ihnen einen Benutzercode zu wählen und Ihre persönlichen Daten abzuspeichern. Diese Informationen werden u.a. bei der präziseren Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Gleichzeitig können Sie auch die bei dem Laufband verwendeten Maßeinheiten eingeben sowie die Gebrauchsgesamtwerte des Laufbands ablesen. Wenn Sie einen Benutzernamen auswählen, können Sie persönliche Trainingseinheiten speichern und Herzfrequenzstufen in unterschiedlichen Farben anzeigen, wenn Sie ein Herzfrequenztraining durchführen. Nachdem Sie einen Benutzernamen eingegeben oder einen vorhandenen Benutzernamen ausgewählt haben, wird dieser rechts oben im Display eingeblendet. Sie können auch ohne Benutzernamen trainieren. In diesem Fall wird kein Benutzername rechts oben im Display angezeigt, und für die Trainingseinheit werden die Standardeinstellungen (40 Jahre, 70 kg, männlich) verwendet. Es können für maximal 5 Benutzer Daten gespeichert werden.

**! WICHTIG!** Wenn Sie Trainingseinheiten anzeigen möchten, müssen Sie Ihren Benutzernamen auswählen. Sie können auch während einer Trainingseinheit einen Benutzernamen auswählen, indem Sie die Taste USER drücken und Ihren Benutzernamen auswählen. Die

Trainingseinheit wird dadurch nicht unterbrochen. Nachdem Sie Ihren Benutzernamen ausgewählt haben, können Sie die Trainingsdaten wieder anzeigen, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

**! WICHTIG!** Wenn Sie die Trainingseinheit speichern möchten, müssen Sie einen Benutzernamen auswählen.

#### CREATE USER

So erstellen Sie einen Benutzer:

1. Drücken Sie die Taste USER. Das Menü USER wird angezeigt.
2. Wählen Sie CREATE USER aus, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Geben Sie Ihren Namen ein. Sie gelangen von einem Buchstaben zum nächsten, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie den ausgewählten Buchstaben durch Drücken des Drehschalters. Wenn Sie Ihren Namen eingegeben haben, wählen Sie OK aus, und drücken Sie anschließend den Drehschalter.
4. Wählen Sie die gewünschten Einheiten aus Metric (kg, km, kcal) oder die entsprechenden britischen Einheiten Imperial (lbs, miles, kcal). Treffen Sie Ihre Auswahl, indem Sie den Drehschalter drehen, und bestätigen Sie sie durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen automatisch zur nächsten Einstellung.
5. Wählen Sie die Zielanzeige für die eingegebenen Werte aus. Wenn Sie COUNT DOWN auswählen, werden die Werte angezeigt, die von Ihrem Zielwert in Richtung Null abfallen. Wenn Sie COUNT UP wählen, werden die Werte angezeigt, die in Richtung auf Ihren Zielwert zunehmen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen zur nächsten Einstellung.
6. Geben Sie Ihr Geschlecht ein, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
7. Geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
8. Geben Sie Ihre Körpergröße ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
9. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
10. Wählen Sie Drehzahl oder Geschwindigkeit. Normalerweise wird nur die Geschwindigkeit in km/h (oder ml) angezeigt. Optional kann an der Konsole auch die Anzeige der Drehzahl eingeschaltet werden. Wenn Drehzahl gewählt ist, wird abwechselnd die Geschwindigkeit und die Drehzahl (jeweils für 6 Sek.) angezeigt.
11. Wählen Sie zwischen HR oder % of max. HR. Bei normaler Herzfrequenzanzeige liegen die Werte zwischen 10-220 bpm (0 = aus). Bei % der max. HF liegen die Werte zwischen 5-100 (0 = aus).
12. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. In der Steuerung wird Ihre geschätzte maximale Herzfrequenz mit Hilfe der Formel „220 - Alter“ berechnet. Wenn Sie den genauen Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz kennen, können Sie die geschätzte maximale Herzfrequenz korrigieren, die von der Steuerung berechnet wurde.
13. Geben Sie Ihren anaeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz (80% der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue anaerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.
14. Geben Sie den aeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz (60% der



maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue aerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.

**! WICHTIG!** In der Steuerung können maximal 5 Benutzernamen gespeichert werden.

### SELECT/CHANGE USER

Wenn Sie für sich einen Benutzernamen erstellt haben, aktivieren Sie ihn zu Beginn der Trainingseinheit. Wählen Sie hierzu SELECT/CHANGE USER aus, und bestätigen Sie die Auswahl mit dem Drehschalter.

### EDIT USER

Wenn Sie EDIT USER auswählen, können Sie Ihre Benutzerdaten bearbeiten.

### DELETE USER

Wenn Sie DELETE USER auswählen, können Sie Benutzer löschen. Aktivieren Sie den Benutzernamen, den Sie löschen möchten, und wählen Sie anschließend DELETE USER aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken.

### SETTINGS

Wenn Sie SETTINGS auswählen, können Sie die Firmware-Version der Steuerung aktualisieren, den Displaykontrast ändern, die Gesamtwerte des Heimtrainers anzeigen und die Tastensignaltöne aktivieren bzw. deaktivieren.

### MENÜ TRAINING (MENÜ „MAIN“)

Sie können das Menü TRAINING öffnen, indem Sie die Taste TRAINING drücken. Im Menü TRAINING können Sie eine der folgenden Trainingseinheiten auswählen, indem Sie den Drehschalter drücken:

### QUICK START

Mit Hilfe der QUICK START (Schnellstart)-Taste gelangen Sie sofort zum MANUAL-Trainingsprogramm ohne Benutzereinstellungen.

1. Wählen Sie QUICK START aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken, und beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen.
2. Sie können den Widerstand (1 – 42 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

### MANUAL

In der Betriebsart MANUAL können Sie die Belastung mit Hilfe des Drehschalters verringern oder erhöhen. In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung mit dem Drehschalter reduziert oder erhöht werden.

1. Wählen Sie MANUAL aus.
2. Wählen Sie Ihren Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters aus: TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke) oder ENERGY CONSUMPTION (Energieverbrauch). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Geben Sie den Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50 – 1999 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale

betätigen. Sie können den Widerstand (1 – 42 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie den Widerstand oder die Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.

5. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
6. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

### TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Wählen Sie TARGET HR aus.
2. Geben Sie die Herzfrequenzstufe (80 – 220) für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50-1999 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Mit Hilfe des Drehschalters können Sie die Herzfrequenzstufe ändern (80 – 220). Während des Trainings können Sie Widerstand oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

### WATT CONTROL

Wenn Sie das Programm WATT CONTROL auswählen, können Sie die gewünschte Leistung in Watt eingeben, d. h. die Tretleistung ist von den Pedalumdrehungen unabhängig. Die eingegebene Leistung kann auch während des Trainings geändert werden.

1. Wählen Sie WATT CONTROL aus.
2. Geben Sie die Leistungsstufe (20 – 350 Watt) mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50 - 1999 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale

betätigen. Sie können den Widerstand (20 – 350 Watt) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.

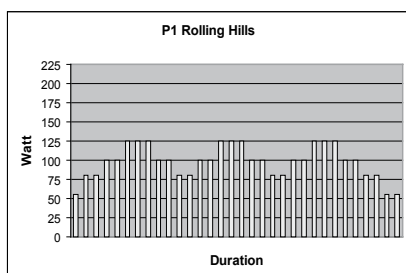
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

### PROGRAMMES (TRAININGSPROFILE)

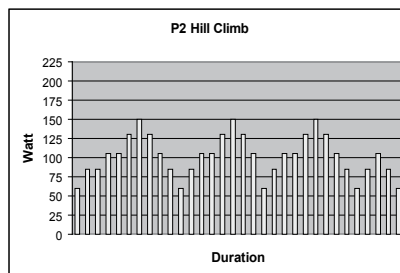
Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMMES angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings verändert werden.

1. Wählen Sie PROGRAMMES aus.
2. Wählen Sie ein Programm (Vorwahlprofile P1 bis P10 und Benutzerprofile P1 bis P10) mit Hilfe des Drehschalters aus. Die Profile P1 – P5 sind Leistungssteuerungsprogramme, während die Profile P6 – P10 Herzfrequenzprogramme sind, bei denen die Herzfrequenz gemessen werden muss. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit oder Strecke gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Zeit (10 – 180 Minuten) oder Strecke (3 – 100 km). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Starten Sie das Programm, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen. Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

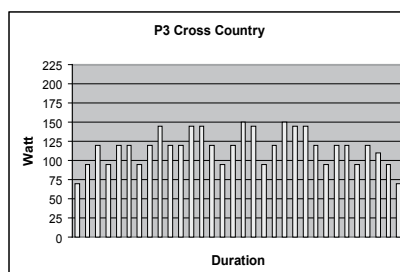
**PROFIL P1.** Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme. Da die Leistungsspitzen relativ niedrig sind aber lang andauern, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 98 Watt und die Höchstleistung 125 Watt.



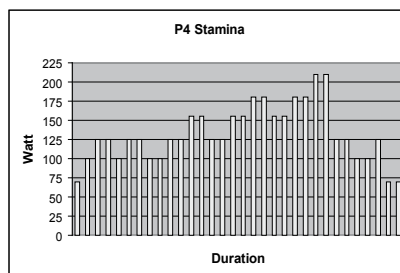
**PROFIL P2.** Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 102 Watt und die Höchstleistung 150 Watt.



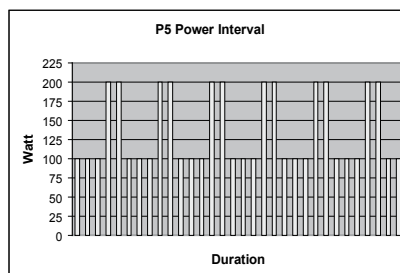
**PROFIL P3.** Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmässigen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 117 Watt und die Höchstleistung 150 Watt.



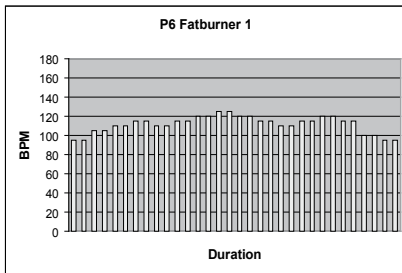
**PROFIL P4.** "Bergauf"-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 133 Watt und die Höchstleistung 210 Watt.



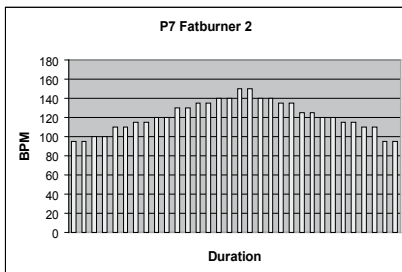
**PROFIL P5.** Regelmässig gestaltetes Leistungsintervallprofil, bei dem der Unterschied zwischen Spitzen- und Grundleistungslevel klar erkennbar ist. Bei der vorprogrammierten Einstellung beträgt die durchschnittliche Leistung 138 Watt, die Spitzenleistung 200 Watt. Bitte beachten Sie, dass Sie bei diesem Profil Spitzen- und Basiswiderstand getrennt einstellen können.



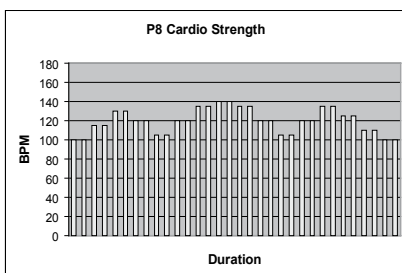
**PROFIL P6.** Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 112 und die Höchsfrequenz 125.



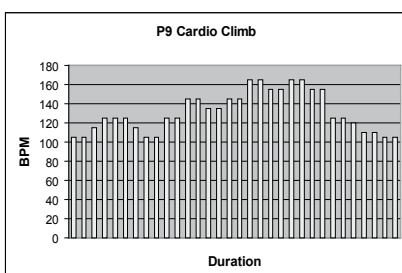
**PROFIL P7.** "Bergauf"-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmäßig gesteigert wird und danach wieder gleichmäßig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 121 und die Höchsfrequenz 150.



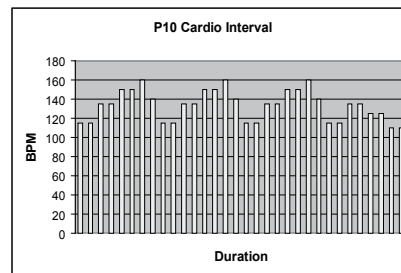
**PROFIL P8.** Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmässig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 120 und die Höchsfrequenz 140.



**PROFIL P9.** "Bergauf"-Pulsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 131 und die Höchsfrequenz 170.



**PROFIL P10.** Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmäßige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 133 und die Höchsfrequenz 160.



### T-TRAINER™

T-Trainer™ ist ein Trainingsmodus für Ellipsentrainer. Es sind sechs verschiedene Bewegungsabläufe möglich, durch die das traditionelle Herz-/Kreislauftraining hin zum Muskeltraining erweitert wird.

T-Trainer™ hat sechs Preset-Trainingseinheiten. Jedes Trainingsprogramm beginnt mit einer Übung für die Arme. Nach jeder Trainingseinheit ist eine Abkühlphase vorgesehen (Free Ride). Im Modus Free Ride kann der Benutzer von der vorherigen Übung abkühlen und sich auf die nächste vorbereiten. Es gibt sechs verschiedene T-Trainer-Trainingseinheiten. Für jede Trainingseinheit ist ein Widerstand voreingestellt, dieser kann aber mittels Drehschalter angepasst werden. Hierbei werden auch die verbleibenden Trainingsprogramm angepasst.

Name der Bewegung	Drehzahl/ Alarmbereich für Geschwindigkeit	Hinweistext in der Anzeige	Voreingestellter Widerstand	Erzielter Effekt
0 Free Ride (Freie Fahrt)	<50 U/min <7,5 km/h 4,5 < mph	Free Movement, Slow Speed (Freie Bewegung, geringe Geschwindigkeit)	5	Abkühlen
1 Arm Push (Arm strecken)	45-55 U/min 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms (Vorwärtstritt 50 U/min (7,5 km/h, 4,5 mph) Arme strecken)	15	Trizeps
2 Arm Pull (Arm ziehen)	45-55 U/min 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (Vorwärtstritt 50 U/min (7,5 km/h, 4,5 mph) Arme ziehen)	15	Bizeps
3 Pedal Forward (Vorwärtstritt)	55-65 U/min 8,3-9,8 km/h 5- 5,9	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Vorwärtstritt 60 U/min (9km/h, 5,4 mph), Oberkörper entspannen)	10	Oberschenkel, Knie-sehnen, Bauch-muskeln, Rücken
4 Pedal Backward (Rückwärtstritt)	55-65 U/min 8,3-9,8 km/h 5- 5,9	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Rückwärtstritt 60 U/min (9 km/h, 5,4 mph), Oberkörper entspannen)	10	Oberschenkel, Knie-sehnen, Bauch-muskeln, Rücken
5 Lean Forward (Nach vorne beugen)	65-75 U/min 8,3-11,3 km/h 5,9-6,8 mph	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (Nach vorne beugen, 70 U/min (10,5 km/h, 6,3 mph) Hände in fester Position)	8	Kniesehnen
6 Squat, 4 squats at time (Hocke, 4 Hocken hinter-einander)	45-55 U/min 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (Vorwärtstritt 50 U/min (7,5 km/h, 4,5 mph) Hocke)	8	Oberschenkel, Po

Die Bewegungen werden immer folgendermaßen wiederholt: Arm strecken, Arm ziehen, Vorwärtstritt, Rückwärtstritt, Nach vorne beugen und Hocke. Die erste Trainingseinheit wird mit 1/6 bezeichnet, die zweite mit 2/6 usw. Nach jeder Trainingseinheit ist eine Abkühlphase (Free Ride) vorgesehen.

Jede Trainingseinheit dauert 2:00 Minuten, die Phase Free Ride 1:00 Minute. Durch Drücken von Enter (Drehschalter) kann der Benutzer die aktuelle Trainingseinheit überspringen und zur nächsten Einheit oder zum Free Ride wechseln. Wenn eine neue Trainingseinheit beginnt, wird für 10 Sekunden ein HINWEIS zur Ausführung angezeigt. Wenn der Benutzer nicht so schnell tritt, wie angegeben (U/min oder Geschwindigkeit liegt außerhalb der Grenzwerte), wird ein Warnton ausgegeben und der Text „Speed Up“ (schneller treten) oder „Slow Down“ (langsamer treten) zusätzlich zum rotierenden Richtungszeichen angezeigt.

Nach 10 Sekunden wird der HINWEIS ausgeblendet und die T-Trainer-Grafik angezeigt. Die Trainingshinweise sind weiterhin unten auf dem Bildschirm sichtbar. In der T-Trainer-Grafik wird der Widerstand dargestellt. Wenn der Benutzer nicht wie angegeben tritt (U/min oder Geschwindigkeit außerhalb der Grenzwerte), wird ein Warnton ausgegeben und der Text „Speed Up“ (schneller treten) oder „Slow Down“ (langsamer treten) unten auf dem Bildschirm angezeigt.

### T-RIDE™

T-RIDE™ TRAINING simuliert das Fahrradfahren im freien Gelände. Während des Trainings können Sie die Gangschaltung (Drehschalter) benutzen und bekommen ein Höhenprofil angezeigt.


1. Wählen Sie T-RIDE™ aus.
2. Wählen Sie das Gelände aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie den Ausgangspunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
4. Geben Sie den Endpunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können die Gänge (1 – 6) mit Hilfe des Drehschalters wechseln. Während des Trainings können Sie Höhenprofil oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen. Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Wenn Sie die Route abgefahren haben, erklingt ein Signalton, und die Trainingseinheit wird beendet.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.


### EIGENES TRAINING

Sie können bis zu 10 Trainingsprogramme erstellen und in den Benutzerprogrammen P1 bis P10 abspeichern.

### SPEICHERUNG VON PROGRAMMEN

1. Beenden Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.
2. Wählen Sie SAVE AND EXIT aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie einen Namen für die Trainingseinheit ein, und bestätigen Sie ihn mit Hilfe des Drehschalters.

 **WICHTIG!** Sie können nur Programme speichern, die länger als 10 Minuten dauern.

 **WICHTIG!** Sie müssen einen Benutzernamen auswählen, um eine Trainingseinheit speichern zu können.

### VERWENDEN GESPEICHERTER PROGRAMME

1. Wählen Sie OWN TRAINING (EIGENES TRAINING).
2. Wählen Sie eine Trainingseinheit aus der Liste.  
Edit (Bearbeiten) = stellen Sie mit dem Drehschalter die Trainingsdauer ein (entweder eine Zeit zwischen 10 - 180 Minuten oder eine Entfernung zwischen 3 - 10 km). Das Training beginnt, sobald Sie anfangen zu treten. Sie können den Schwierigkeitsgrad mit dem Drehschalter verändern.
3. Stoppen Sie das Training durch Drücken der Taste BACK/STOP. Sie können die Trainingseinheit mit EXIT beenden, diese mit SAVE AND EXIT speichern, oder das Training mit CONTINUE fortsetzen.

### FITNESS TEST

Beim Cockpit-Konditionstest handelt es sich um einen mehrstufigen Test. Der Test beginnt bei leichtem Widerstand, aber je nach gewählter Testform wächst der Widerstand gleichmäßig. Ein mehrstufiger Test ist eine sichere und zuverlässige Weise unterhalb der maximalen Beanspruchung um das physische Konditionsniveau zu testen. Der Test läuft weiter, bis dass das individuelle Zielpulsniveau der Testperson (85% des maximalen Pulsniveaus) erreicht ist. Der Test setzt die Verwendung eines Pulsmessgürtels voraus: das Cockpit verfolgt im Verlauf des Tests die Veränderungen des Pulsniveaus und berechnet auf Grund dessen die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Testperson. Die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit ihrerseits ist die beste Methode das physische Konditionsniveau zu bestimmen. Im Anschluss an den Test werden von der Steuerung verschiedene Informationen zu Ihrer Fitness bereitgestellt: Beschreibung und Zahlenwerte (ml/kg/min).

### VORBEREITUNG AUF DEN TEST

1. Stellen Sie sicher, dass zu Ihrem Benutzernamen aktuelle Daten vorhanden sind. Diese werden von der Steuerung als Grundlage für den Fitnessstest verwendet.
2. Wählen Sie FITNESS TEST aus.
3. Wählen Sie die für Sie geeignetste Fitnesskategorie mit Hilfe des Drehschalters aus:
  - a. inaktiv = keine sportliche Betätigung, schwache physische Kondition
  - b. aktiv = sportliche Betätigung, durchschnittliche oder gute physische Kondition
  - c. Sportler = betreibt aktiv Sport, gute oder ausgezeichnete Kondition
4. Die Anzeige zeigt die der jeweiligen Fitness-Kategorie entsprechende Testform an.
  - a. Stufendauer = Dauer der Leistungslevels während des Tests
  - b. Erste Belastung = Leistungslevel, von welchem der Test beginnt
  - c. Stufenleistung = Leistungslevel pro Stufe (bestimmte Anzahl Watt); beim Test gibt es mehrere Stufen
5. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
6. Gegebenenfalls können Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters korrigieren. Bestätigen Sie die Einstellungen mit Hilfe des Drehschalters. Wenn die Zielherzfrequenz unter 110 BPM liegt, werden keine Ergebnisse berechnet.

7. Sobald Sie die Herzfrequenz erreichen, die den Zielwert für diesen Test bildet, werden Sie über das Display informiert, dass Sie den Test beenden können. Starten Sie den Test, indem Sie den Drehschalter drücken.

### DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. In der Anzeige erscheint die gewählte Testformstufe. Starten Sie den Test, indem Sie mit dem Treten beginnen.
2. Wenn Ihr Puls das Zielniveau erreicht hat, ertönt ein Signalton und in der Anzeige erscheint eine Benachrichtigung. Wir empfehlen Ihnen den Test an dieser Stelle zu beenden, aber falls Ihre Kondition hinreichend gut ist, können Sie den Test fortsetzen. Wenn Sie Ihr Zielpulsniveau richtig angegeben haben (bzw. wenn Sie Ihr maximales Pulsniveau hinlänglich genau ermittelt haben), verbessert eine Fortsetzung des Tests dessen Genauigkeit nicht weiter. Falls Sie eine zu hohe maximale Herzfrequenz eingeben, wird Ihre Fitness vom System überschätzt. Sollten Sie eine zu geringe maximale Herzfrequenz eingeben, wird gleichermaßen Ihre Fitness vom System unterschätzt.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, oder halten Sie die Tretbewegung an, um den Test zu beenden, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Das Cockpit zeigt daraufhin in der Anzeige das Testergebnis an:

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

DAMEN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX)							
1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT							
ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## 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.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Crosstrainer nicht nachgeeicht werden.

### 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.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Aleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie 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.

## TRANSPORT UND LAGERUNG

Das C40 ist mit Transporträdern versehen. Um Schäden zu vermeiden, das C40 nach folgenden Anweisungen transportieren:

- Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.
- Um das C40 zu transportieren braucht man zwei Erwachsene. An der Vorderseite an beiden Seiten des Geräts Platz nehmen und einen festen Griff and den Handgriffen nehmen. Die Vorderseite des Geräts so aufheben, dass sich das Hinterteil des Geräts auf den Transporträder zieht. Das Gerät umziehen und es vorsichtig auf seinen neuen Platz senken.

Das Gerät nur mit äußerster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. 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.




# TECHNISCHE DATEN

---

Länge ..... 163 cm  
Breite ..... 61 cm  
Höhe..... 163 cm  
Gewicht ..... 60 kg

Das C40 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Class A, EN-957, Teil 1 und 9). Die Präzision der Leistungsmessung wird während Fabrikation mit einem Dynamometer versichert. Die Rechnung der Trainingsleistung beruht sich auf die Drehungsgeschwindigkeit und das Moment. 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 vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME  
TRAININGSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI  
TRAININGSPARTNER!**

# TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS	20
ASSEMBLAGE	21
EXERCICE	21
UNITE DES COMPTEURS FONCTIONS	22
MAINTENANCE	28
TRANSPORT ET RANGEMENT	29
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	29

## 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, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM) pour plus d'informations.

## 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.

### 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.

### VOTRE MILIEU D'ENTRAÎNEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez 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 %.

### 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.

- 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. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- 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.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.
- 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.

**⚠ ATTENTION!** Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électricien confirmée.

### AVERTISSEMENT LIE AUX APPAREILS FONCTIONNANT SUR COURANT ELECTRIQUE

Avant de brancher l'appareil sur une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque d'identification. Ce modèle fonctionne soit en 230 Volt soit en 115 Volt (modèles américains).

**⚠ ATTENTION!** N'utilisez pas de rallonge. Il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessures sur toute personne :

1. L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'effectuer toute procédure de maintenance ou toute réparation et avant de le déplacer.
2. Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive est susceptible de se produire, pouvant entraîner un incendie, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

3. Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus si le cordon électrique ou l'appareil lui-même est endommagé.
4. Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur ou dans une pièce humide.
5. Conservez le cordon électrique à l'abri d'objets chauds.
6. Ne placez pas le cordon sous un tapis et ne placez aucun objet sur ce dernier. Assurez-vous également que le cordon ne passe pas en-dessous de l'appareil.
7. Ne modifiez pas le cordon (notamment la longueur) entre le transformateur et l'appareil.

## A NOTER LORS DE L'ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

Otez l'appareil de l'emballage. Vous trouverez les instructions d'assemblage détaillées au dos de ce manuel; veuillez les suivre dans l'ordre indiqué.

Avant de commencer, vérifiez le contenu de l'emballage. S'il vous manque une pièce, contactez votre revendeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce manuel. Les accessoires matériels sont marqués d'une \* dans la liste des pièces détachées. Les directions droite, gauche, avant et arrière sont définies par rapport à la position d'exercice. Conservez les outils de montage, vous pourriez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple. Il faut être à deux pour assembler l'appareil.

L'emballage renferme un sachet de silicate pour absorber l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le jeter après avoir déballé l'appareil. Conservez au moins 1 m d'espace libre autour de l'appareil. Nous recommandons également d'ouvrir l'emballage et d'assembler le produit sur une base protectrice.

### SAUVEGARDEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS

## EXERCICE

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.

Commencer l'exercice avec un rythme lent et une faible résistance. N'accélérez que peu à peu, selon votre condition physique, en augmentant la résistance. Bien redresser la tête pour ne pas contracter les muscles de la nuque, des épaules et du dos. Garder aussi le dos droit. Prendre garde que les pieds restent à peu près au milieu des marches et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, orteils, pointent directement vers l'avant. Que l'on se penche sur la barre d'appui ou que l'on se tienne droit, il faut garder l'essentiel du poids du corps sur les membres inférieurs. En fin d'exercice, diminuer progressivement la résistance.

Ne pas oublier de pratiquer des elongations après l'exercice. L'exercice à un rythme rapide avec une faible résistance fortifie le cœur et améliore la circulation sanguine. Inversement, un rythme lent et une forte résistance développent les muscles du dos et des hanches.

### RYTHME CARDIAQUE

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. Les compteurs C40 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées.

**⚠ ATTENTION!** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquence-mètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture : vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de

fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 mètre. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

## MESURE DU POULS

La mesure des pulsations sur le C40 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit fiable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la fiabilité du pulsomètre.

## ZONES DE 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.

# COMPTEUR



## FONCTIONS

### 1. BACK/STOP (RETOUR/STOP)

Le bouton BACK/STOP permet de revenir au menu principal et, pendant une séance d'entraînement, de mettre fin à l'entraînement ou d'effectuer des pauses.

### 2. MODE MP3

Appuyez sur ce bouton pour passer en mode MP3 (l'entraînement en cours n'est pas interrompu), ou pour revenir à l'entraînement.

- Le lecteur MP3 démarre automatiquement par le premier morceau.
- Prise en charge des formats MP3, A64 et WAV.

### 3. MENU MAIN

Le menu MAIN comprend les programmes d'entraînement suivants : QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDE™, T-TRAINER™, OWN TRAINING et FITNESS TEST.

### 4. UTILISATEUR/RÉGLAGES

Le bouton USER permet d'ouvrir le menu USER. Le menu USER comprend les fonctions suivantes : CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER et SETTINGS.

### 5. BOUTON CENTRAL DE SÉLECTION

Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :

1. Par rotation. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers le bas ou la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers le haut ou la gauche et diminuer les valeurs ou la résistance.
2. Par pression. Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant. Vous pouvez modifier l'axe y pendant l'entraînement.

### 6. PETITS BOUTONS DU LECTEUR MP3

Pour diminuer le volume, utilisez le bouton **-**.  
 Pour revenir au titre précédent, utilisez le bouton **◀◀**.  
 Pour lancer ou interrompre la lecture, utilisez le bouton **▶▶**.  
 Pour passer au titre suivant, utilisez le bouton **▶▶**.  
 Pour augmenter le volume, utilisez le bouton **+**.

**! ATTENTION!** La valeur MP3 ou BIT RATE (fréquence cardiaque) doit être comprise entre 32 et 320 Kb/sec.

#### AFFICHAGE

Les valeurs d'entraînement suivantes s'affichent à l'écran pendant l'entraînement : durée, distance, énergie (calories), effort (Watt), fréquence cardiaque ou % de pouls max. et vitesse ou tours par minute.

#### UTILISATION DE LA CONSOLE

- Pour activer la console, branchez l'appareil à une source d'alimentation, puis appuyez sur une touche ou commencez à pédaler. La console affiche le menu MAIN. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur une touche) pendant 5 minutes, la console s'éteint automatiquement.
- Lorsque la session est interrompue, l'interface utilisateur conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pendant 5 minutes, après quoi elles sont remises à zéro. Vous pouvez redémarrer l'exercice interrompu en recommençant à pédaler pendant ce délai de 5 minutes.
- Des conseils (messages) s'affichent au bas de l'écran. Vous pouvez supprimer cet affichage en appuyant sur le bouton central de sélection.

#### MENU USER

Vous accédez au menu USER en appuyant sur le bouton USER. Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles : les informations sont utilisés par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course. Lorsque vous choisissez un nom d'utilisateur, vous avez la possibilité d'enregistrer votre séance d'entraînement et d'afficher votre pouls dans différentes couleurs, selon sa fréquence. Une fois votre nom d'utilisateur créé ou sélectionné, il s'affiche dans l'angle supérieur droit de l'écran. Vous pouvez également vous entraîner sans nom d'utilisateur. Dans ce cas, aucun nom d'utilisateur n'est affiché et les valeurs par défaut (40 ans, 70 kg, homme) servent de référence durant votre séance d'entraînement. Vous pouvez enregistrer les données personnelles de 5 utilisateurs maximum.

**! IMPORTANT!** Si vous souhaitez visualiser les séances d'entraînement personnelles enregistrées n'oubliez pas de sélectionner votre nom d'utilisateur. Vous pouvez également sélectionner votre nom d'utilisateur au cours de votre entraînement en appuyant sur le bouton USER puis en choisissant le nom correspondant. La séance ne sera pas interrompue. Une fois votre nom d'utilisateur sélectionné, vous pouvez revenir aux données relatives à la séance en cours en appuyant sur le bouton BACK/STOP.

**! IMPORTANT!** Pour enregistrer votre séance d'entraînement, vous devez sélectionner un nom d'utilisateur.

#### CREATE USER (CRÉER UN UTILISATEUR)

Pour créer un utilisateur :

1. Appuyez sur le bouton USER. Le menu USER apparaît.
2. Sélectionnez CREATE USER en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Entrez votre nom. Déplacez-vous d'une lettre à l'autre

en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Une fois votre nom entré, sélectionnez OK et appuyez sur le bouton central de sélection.

4. Sélectionnez les unités que vous souhaitez utiliser. (Metric 1 (kg, km, kcal) ou les correspondances en mesures impériales Imperial (lbs, miles, kcal)). Effectuez votre sélection en tournant le bouton central de sélection, puis validez-la en appuyant sur ce bouton. Vous passez alors directement à la configuration suivante.
5. Sélectionnez le mode d'affichage des valeurs pré-réglées. COUNT DOWN permet d'afficher les valeurs décroissantes à partir de celle de votre objectif jusqu'à 0. COUNT UP permet d'afficher les valeurs croissantes à partir de 0 et jusqu'à celle de votre objectif. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Vous passez alors à la configuration suivante.
6. Sélectionnez votre sexe en tournant le bouton central. Validez votre sélection.
7. Entrez votre âge. Validez votre sélection.
8. Entrez votre taille. Validez votre sélection.
9. Entrez votre poids. Validez votre sélection.
10. Sélectionnez Tours par minute ou Vitesse. Normalement, l'écran affiche uniquement la Vitesse en km/h (ou ml). Il est toutefois possible de basculer entre Vitesse et Tours par minute. Si l'option Tours par minute est sélectionnée, l'affichage standard alternera entre Vitesse et Tours par minute (6 sec/6 sec).
11. Sélectionnez la fréquence cardiaque ou le % de pouls max. Lors de l'affichage de la fréquence cardiaque directe, la plage est de 10-220 bpm (0 = éteint). Lors de l'affichage du % de pouls max., la plage est de 5-100 (0 = éteint).
12. Entrez votre pouls maximum. Le compteur calcule votre pouls maximum en utilisant la formule  $220 - \text{âge}$ . Si vous connaissez la valeur exacte de votre pouls maximum, réajustez le résultat du calcul du compteur.
13. Entrez votre seuil anaérobie. L'appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil anaérobie (80 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil anaérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.
14. Entrez votre seuil aérobie. L'appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil aérobie (60 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil aérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.

**! IMPORTANT!** Le compteur peut enregistrer jusqu'à 5 noms d'utilisateur à la fois.

#### SELECT/CHANGE USER (SÉLECTIONNER UN UTILISATEUR/CHANGER D'UTILISATEUR)

Une fois votre nom d'utilisateur créé, sélectionnez-le au début de votre séance d'entraînement en choisissant SELECT/CHANGE USER, puis validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

#### EDIT USER (MODIFIER UN UTILISATEUR)

Sélectionnez EDIT USER pour modifier vos données utilisateur.

#### DELETE USER (SUPPRIMER UN UTILISATEUR)

Sélectionnez DELETE USER pour supprimer des utilisateurs. Activez le nom d'utilisateur à supprimer, puis sélectionnez DELETE USER. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.

#### SETTINGS (CONFIGURATION)



Sélectionnez SETTINGS pour mettre à jour la version du micrologiciel du compteur, régler le contraste de l'écran, visualiser l'ensemble des valeurs de l'équipement et activer ou désactiver le bouton son.

### **MENU TRAINING (MENU « MAIN »)**

Vous accédez au menu TRAINING en appuyant sur le bouton « MAIN ». Dans le menu « MAIN », vous pouvez sélectionner l'une des sessions d'entraînement suivantes en appuyant sur le bouton central de sélection :

#### **QUICK START**

La sélection de démarrage rapide vous permet d'accéder directement à l'exercice

1. Sélectionnez QUICK START. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection et démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler.
2. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-42 Nm) à l'aide du bouton central de sélection.
3. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

#### **MANUAL (MODE MANUEL)**

La sélection MANUAL permet d'augmenter ou de diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection pendant l'exercice. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.

1. Sélectionnez MANUAL.
2. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez vos objectifs pour la séance : durée, distance ou énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-1999 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-42 Nm) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
5. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
6. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

#### **TARGET HR**

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez pré-réglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur pré-réglée pendant la session d'entraînement. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Sélectionnez votre TARGET HR (PROGRAMME POULS CONSTANT).

2. Sélectionnez le niveau de pouls (80-220) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-1999 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez modifier le pouls (80-220) à l'aide du bouton central de sélection. Pendant l'entraînement, vous avez la possibilité d'afficher la résistance ou le pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

#### **WATT CONTROL (PUISSANCE CONSTANTE)**

En sélectionnant le programme WATT CONTROL, vous pouvez vous entraîner à un niveau de puissance constant en watts, c'est-à-dire que l'appareil modifie la résistance en fonction de la vitesse de pédalage. Il est également possible de modifier la valeur de puissance pré-réglée pendant la session d'entraînement.

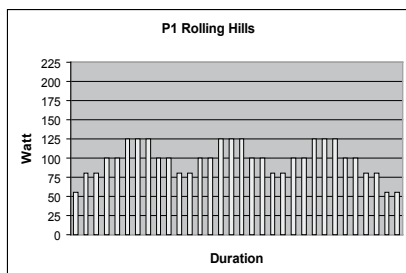
1. Sélectionnez WATT CONTROL.
2. Sélectionnez le niveau de puissance (20-350 Watt) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-1999 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (20-350 Watt) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

## PROGRAMS (PROFILS PREPROGRAMMES)

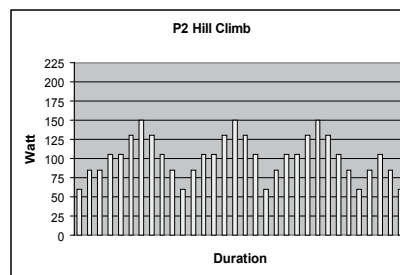
L'entraînement offert par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La sélection PROGRAMS vous permet d'utiliser ou de modifier un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance.

1. Sélectionnez PROGRAMS.
2. Sélectionnez un programme (profil prédéfini P1 à P10 et profil utilisateur P1 à P10) en tournant le bouton central de sélection. Les profils P1-P5 sont des programmes de contrôle de puissance et les profils P6-P10 des programmes d'objectif de pouls nécessitant la mesure du pouls. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps ou en distance. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central de sélection : réglez la durée (10-180 minutes) ou la distance (3-100 km). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre programme en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection. L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

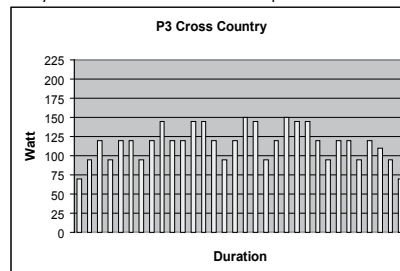
**PROFIL P1.** Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement bas et longs, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 98 watts, la puissance maximale est 125 watts.



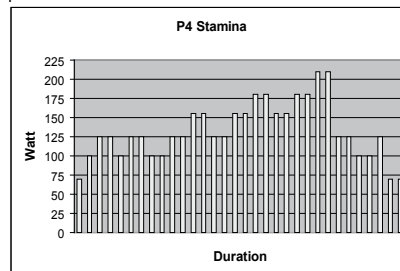
**PROFIL P2.** Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 102 watts, la puissance maximale est 150 watts.



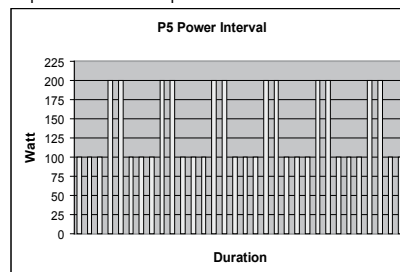
**PROFIL P3.** Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 117 watts, la puissance maximale est 150 watts.



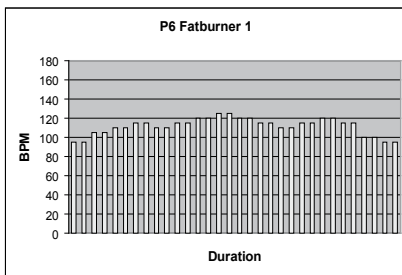
**PROFIL P4.** Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 133 watts, la puissance maximale est 210 watts.



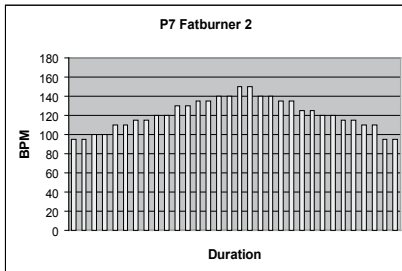
**PROFIL P5.** Profil à intervalle de puissance régulier dans lequel la différence est marquée entre les pics et le niveau de puissance de base. Avec les profils préprogrammés, la puissance moyenne est de 138 watts, le pic est à 200 watts. Noter que dans ce profil, il est possible d'échelonner séparément les pics et la résistance de base.



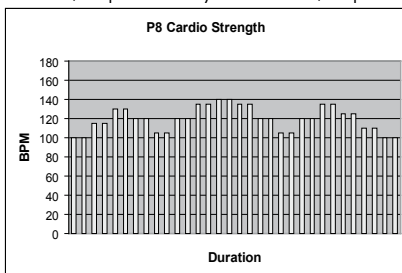
**PROFIL P6.** Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 112, le pouls maximal est 125.



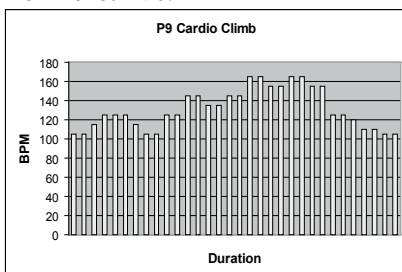
**PROFIL P7.** Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 121, le pouls maximal est 150.



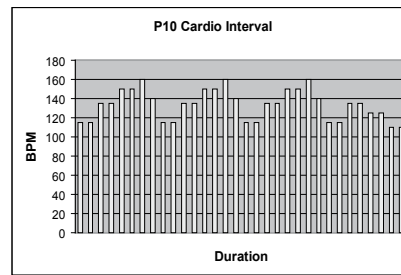
**PROFIL P8.** Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 120, le pouls maximal est 140.



**PROFIL P9.** Profil cardiaque en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 131, le pouls maximal est 170.



**PROFIL P10.** Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 133, le pouls maximal est 160.



## T-TRAINER™

T-Trainer™ est un nouveau mode d'entraînement de mouvements elliptiques. 6 mouvements différents viennent compléter l'entraînement cardio-vasculaire classique pour muscler les zones ciblées.

T-Trainer™ comporte 6 modules d'entraînement prédéfinis. Chaque programme d'entraînement commence par le module Arm Push. Une période de récupération (Free Ride) termine chaque module du programme d'entraînement. En mode Free Ride, l'utilisateur récupère du module d'entraînement précédent et se prépare pour le suivant. Il existe 6 modules d'entraînement T-Trainer™ différents. La résistance par défaut de chaque module d'entraînement est prédéfinie mais peut être ajustée à l'aide de la molette. L'ajustement modifie la suite du programme d'entraînement.

	Nom du mouvement	Seuils d'alarme/ tours par minute	Instruction à l'écran	Résistance par défaut	Effet
0	Free Ride	<50 tr/min, <7,5 km/h	Free Movement, Slow Speed (Mouvement libre, faible vitesse)	5	Récupération
1	Arm Push	45-55 tr/min, 6,7-8,3 km/h	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms (Pédalage vers l'avant à 50 tr/min (7,5 km/h), poussée sur les bras)	15	Triceps
2	Arm Pull	45-55 tr/min, 6,7-8,3 km/h	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (Pédalage vers l'avant à 50 tr/min (7,5 km/h), tirage sur les bras)	15	Biceps
3	Pedal Forward	55-65 tr/min, 8,3-9,8 km/h 5- 5.9	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pédalage vers l'avant à 60 tr/min (9 km/h), partie supérieure du corps détendue)	10	Cuisses, muscles ischio-jambiers, abdominaux, dos
4	Pedal Backward	55-65 tr/min, 8,3-9,8 km/h	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pédalage vers l'arrière à 60 tr/min (9 km/h), partie supérieure du corps détendue)	10	Cuisses, muscles ischio-jambiers, abdominaux, dos
5	Lean Forward	65-75 tr/min, 8,3-11,3 km/h	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (Inclinaison vers l'avant à 70 tr/min (10,5 km/h), mains fixes)	8	Muscles ischio-jambiers
6	Squat (4 flexions)	45-55 tr/min, 6,7-8,3 km/h	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (Pédalage vers l'avant à 50 tr/min (7,5 km/h), flexion)	8	Cuisses, fessier

Les mouvements sont toujours répétés dans l'ordre suivant : Arm Push, Arm Pull, Pedal Forward, Pedal Backward, Lean Forward et Squat. Le premier module d'entraînement est indiqué 1/6, le deuxième 2/6, etc. Une récupération termine chaque module d'entraînement : Free Ride.

Chaque module d'entraînement dure 2 minutes et le module Free Ride 1 minute. En appuyant sur Enter (molette), l'utilisateur peut ignorer le module d'entraînement en cours et passer au module suivant ou au Free Ride. Au démarrage d'un nouveau module d'entraînement, l'instruction correspondante apparaît pendant 10 secondes à l'écran. Si l'utilisateur ne pédale pas à la vitesse demandée (tr/min ou vitesse en dehors des seuils), une alarme sonore retentit et le texte « Speed Up » (Accélérer) ou « Slow Down » (Ralentir) apparaît en plus du sens de rotation concerné.

L'Instruction disparaît après 10 secondes et le graphique T-Trainer s'affiche. Les instructions s'affichent toujours au bas de l'écran. Le graphique T-Trainer indique la résistance. Si l'utilisateur ne pédale pas à la vitesse demandée (tr/min ou vitesse en dehors des seuils), une alarme sonore retentit et le texte « Speed Up » (Accélérer) ou « Slow Down » (Ralentir) apparaît au bas de l'écran.

### T-RIDE™ (ENTRAÎNEMENT SUR TERRAIN RÉEL)

Le programme T-RIDE™ TRAINING permet de simuler un entraînement sur terrain réel. Au cours de l'entraînement, vous pouvez changer de vitesse à l'aide du bouton central de sélection et visualiser la pente.

1. Sélectionnez T-RIDE™.
2. Sélectionnez le terrain et validez votre sélection.
3. Réglez l'heure de début de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
4. Réglez l'heure de fin de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez changer de vitesse (1-6) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la pente ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.
6. Une fois la distance effectuée, le compteur émet un bip et la séance d'entraînement prend fin.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POUR SUIVRE).

### ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Vous pouvez créer et enregistrer jusqu'à 10 programmes d'entraînement dans les programmes utilisateur P1 à P10.

### ENREGISTRER UN PROGRAMME

1. Mettez fin à votre séance d'exercice à l'aide du bouton BACK/STOP.
2. Sélectionnez SAVE AND EXIT, puis validez votre sélection.
3. Donnez un titre à la séance d'entraînement et validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

**!** **IMPORTANT!** Vous pouvez uniquement enregistrer les programmes d'une durée supérieure à 10 minutes.

**!** **IMPORTANT!** Pour enregistrer une séance d'exercice, vous devez sélectionner un nom d'utilisateur.

## UTILISER DES PROGRAMMES ENREGISTRÉS

1. Sélectionnez OWN TRAINING.
2. Sélectionnez une séance d'entraînement dans la liste.  
Edit = sélectionnez la durée de l'exercice à l'aide du bouton central de sélection (réglez la durée sur 10 - 180 minutes ou une distance de 3 - 10 km). Commencez à pédaler pour débiter l'exercice. Vous pouvez régler la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
3. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

## FITNESS TEST (TEST DE FITNESS)

Le test de forme physique du compteur est un test à plusieurs échelons. Le test commence avec une résistance modérée, puis, en fonction du test sélectionné, la résistance augmente régulièrement. Le test à plusieurs échelons est sécuritaire, c'est une méthode submaximale fiable de test de condition physique. Le test continue jusqu'à ce que le rythme cardiaque souhaité de la personne à tester soit atteint (85% du niveau cardiaque maximal). Le test nécessite l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Durant le test, le compteur suit les changements de rythme cardiaque et, sur cette base, évalue le pouvoir d'absorption d'oxygène de la personne. La capacité d'absorption d'oxygène maximale est le meilleur moyen d'évaluer la condition physique d'une personne. À la fin du test, le compteur affiche une évaluation polyvalente de votre niveau de forme physique. Après le test, le compteur affiche plusieurs informations sur votre condition physique : une description et une valeur chiffrée (ml/kg/min).

## PREPARER LE TEST

1. Vérifiez que les données associées à votre nom d'utilisateur sont à jour, car le compteur les utilise comme référence pour le test de fitness.
2. Sélectionnez FITNESS TEST.
3. A l'aide du bouton central de sélection, sélectionnez la condition physique qui vous convient le mieux :
  - a. inactif = ne pratique pas d'exercice, faible condition physique
  - b. actif = fait de l'exercice, condition physique moyenne ou
  - c. bonne athlétique = pratique de l'exercice activement, condition physique bonne ou excellente
4. L'écran indique un modèle de test correspondant au niveau de condition physique
  - a. Intervalles = durée des niveaux de puissance durant le test
  - b. Paliers = niveau de puissance du plateau (un certain nombre de watts); il y a plusieurs échelons dans le test
  - c. Démarrage = niveau de puissance de démarrage du test
5. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
6. Si nécessaire, vous pouvez régler la valeur de votre pouls constant à l'aide du bouton central de sélection. Validez vos réglages à l'aide du bouton de sélection. Si la valeur Target HR est inférieure à 110 BPM, aucun résultat ne sera calculé.
7. Un message à l'écran vous indique que vous pouvez arrêter le test une fois votre objectif de pouls atteint. Démarrez le test en appuyant sur le bouton central de sélection.

## RÉALISATION DU TEST

1. L'écran affiche le modèle d'échelon de test sélectionné. Démarrer le test en pédalant.
2. Lorsque votre rythme cardiaque atteint le niveau souhaité, le compteur émet un signal sonore et un message apparaît sur l'écran. Nous recommandons d'arrêter le test à ce niveau, mais si votre condition physique est suffisamment bonne, vous pouvez continuer le test. Si le niveau cardiaque souhaité a été correctement paramétré (c-à-d si vous avez donné des indications suffisamment précises sur votre niveau de rythme cardiaque maximal), continuer le test n'améliorera en rien sa précision. Si vous surestimez votre pouls maximum, votre condition physique sera surestimée. De même, si vous sous-estimez votre pouls maximum, votre condition physique sera sous-estimée.
3. Pour mettre fin au test une fois l'objectif de pouls atteint, appuyez sur le bouton BACK/STOP ou cessez de pédaler. Le compteur affiche alors le résultat du test.

### HOMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

### FEMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

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

## MAINTENANCE

L'appareil ne requiert 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.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électriquement mesuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.



## DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

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.

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.

## TRANSPORT ET RANGEMENT

Le C40 est équipé de roulettes de transport. Déplacer le C40 conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.
- Deux adultes sont nécessaires pour déplacer l'équipement. Placez-vous à l'avant de l'équipement, des deux côtés de l'appareil et attrapez fermement les poignées. Soulevez l'appareil de manière à ce que la partie arrière bascule sur les roulettes de transport. Déplacez l'appareil sur les roulettes de transport puis reposez-le au sol doucement. Placez une protection sous l'appareil.

**! ATTENTION!** Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. 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 garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur .....163 cm  
Hauteur ..... 61 cm  
Largeur .....163 cm  
Poids .....60 kg

C40 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

C40 est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision A. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

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 rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGREABLES ET NOMBREUSES SEANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT TUNTURI !**

# INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN	30
HET MONTEREN	31
CONDITIETRAINEN	31
MONITOR	32
ONDERHOUD	38
VERPLAATSEN	38
TECHNISCHE GEGEVENS	38

## WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI TRAINING!

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

## OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

### GEZONDHEID

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

### DE TRAININGSRUIMTE

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

### HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u

als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.

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

### VEILIGHEID BIJ UNITS MET ELEKTRISCHE STROOMTOEVOER

Voordat het apparaat wordt aangesloten op het elektriciteitsnetwerk moet u ervoor zorgen dat het plaatselijke voltage past bij het voltage dat staat aangegeven op de typeplaat: het apparaat werkt op 230 Volt of 115 Volt (Noord-Amerikaanse versie).

**!** **BELANGRIJK!** Gebruik geen verlengsnoeren bij het aansluiten van de apparatuur op het elektriciteitsnetwerk. Schakel altijd de stroom uit en verwijder de stekker van het apparaat altijd onmiddellijk na het trainen uit het stopcontact!

Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of verwondingen bij mensen te beperken:

1. De apparatuur mag nooit onbemand worden achtergelaten als deze is aangesloten op het elektriciteitsnetwerk. Verwijder de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt, vóór het uitvoeren van onderhoudswerkzaamheden of reparaties en wanneer het apparaat wordt verplaatst.
2. Gebruik het apparaat niet als dit is afgedekt onder een deken of ander brandbaar materiaal. Dit kan oververhitting en brand, elektrische schokken of verwondingen veroorzaken.
3. Sluit het apparaat niet aan op een stroombron, of gebruik het apparaat niet als er enige sprake is van beschadiging van het elektriciteitsnetwerk of het apparaat zelf.
4. Sluit het apparaat niet aan op een stroombron of gebruik het apparaat niet in de buitenlucht of op vochtige locaties.

5. Houd het elektriciteits snoer uit de buurt van hete voorwerpen.
6. Laat het elektriciteits snoer niet onder het tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het snoer. Zorg er ook voor dat het snoer niet onder het apparaat door loopt.
7. Maak geen aanpassingen aan het snoer (bijvoorbeeld verlengen) tussen de transformator en het apparaat.

## OPMERKING OVER HET MONTEREN VAN HET APPARAAT

Begin met het uitpakken van de apparatuur. De gedetailleerde montage-instructies vindt u achter in deze gids. Volg de instructies in de volgorde die wordt aangegeven.

Controleer de inhoud van het pakket voordat u begint met de montage. Als er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De inhoud van het hardwarepakket is aangegeven met een \* in de lijst met onderdelen. De aanwijzingen 'links', 'rechts', 'voor' en 'achter' zijn gegeven vanuit de gebruikspositie van het apparaat. Bewaar het montagegereedschap; mogelijk heeft u het later nodig, bijvoorbeeld voor het afstellen van het apparaat. NB: voor de montage zijn twee mensen nodig.

De verpakking bevat een zakje met silicaatkorrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van het apparaat worden weggegooid. Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm. Wij raden u ook aan om het pakket uit te pakken en het product te monteren op een beschermde ondergrond.

**BEWAAR DEZE HANDLEIDING ALS NASLAGWERK**

## CONDITIETRAINEN

Trainen op een crosstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandings vermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. 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. 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 belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

### HARTSLAG

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De Tunturi C40 heeft een ingebouwde hartslagontvanger. De hartslag borstband is als accessoire verkrijgbaar bij uw Tunturi dealer. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor.

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

Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektrodes aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het trainen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van 1,5 meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

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

### HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

### TRAININGS NIVEAU

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. 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 graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

## 220 - DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag.

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.

### **MIDDELMATIG: 60 tot 70% van de maximale hartslag**

Een perfect niveau om fitness 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!

### **GEVORDERD: 70 tot 80% van de maximale hartslag**

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

# MONITOR



## TOETSEN

### 1. BACK/STOP

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

### 2. MP3-MODUS

Gebruik deze knop om de MP3 te gebruiken (de huidige training gaat verder) of terug naar de training

- De MP3 speler start automatisch met de eerste track.
- Mogelijkheden voor MP3 spelers, A64 en WAV formats.

### 3. HOOFDMENU

Het hoofdmenu (MAIN) bestaat uit de volgende trainingsprogramma's: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDE™, T-TRAINER™, OWN TRAINING en FITNESS TEST.

### 4. GEBRUIKER/INSTELLINGEN

Druk op de knop USER om het USER-menu te openen. Het USER-menu omvat de volgende functies: CREATE USER (gebruiker creëren), SELECT/CHANGE USER (gebruiker selecteren/wijzigen), EDIT USER (gebruiker bewerken), DELETE USER (gebruiker verwijderen) en SETTINGS (instellingen).

### 5. SELECTIE DRAAIKNOP

U kunt de selectie draaiknop op twee manieren gebruiken:

1. Draaien aan de selectie draaiknop. Door de selectie draaiknop rechtsom te draaien, kunt u door de menu's bladeren of naar rechts schuiven en u kunt de waarden of de weerstand verhogen. Door de selectie draaiknop linksom te draaien, kunt u door de menu's bladeren of naar links schuiven en u kunt de waarden of de weerstand verlagen.
2. Drukken op de selectie draaiknop. Door de selectie draaiknop in te drukken, kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan de selectie draaiknop te draaien. Tijdens de training kunt u de y-assen verwisselen.

### 6. KLEINE KNOPPEN MP3-SPELER

Om het volume lager te zetten, gebruikt u de knop -.  
Om terug te gaan in de afspeellijst gebruikt u de knop ◀◀.  
Om de muziek af te spelen of te pauzeren, klikt u op de knop ▶▶.  
Om vooruit te gaan in de afspeellijst gebruikt u de knop ▶▶.  
Om het volume hoger te zetten, gebruikt u de knop +.

**⚠ BELANGRIJK!** MP3 of BIT RATE moet binnen een bereik van 32 kbps tot 320 kbps liggen.

### SCHERMWEERGAVE

Tijdens de training worden de volgende trainingswaarden op het scherm weergegeven: tijd, afstand, energieverbruik (calorieën), inspanning (Watt), hartslag of % van de maximumhartslag en de snelheid of rpm.

### HET PANEEL BEDIENEN

- Om het bedieningspaneel te activeren, sluit u het apparaat aan op een stroombron. Vervolgens drukt u op een willekeurige knop of u begint direct met trainen. Op het paneel wordt nu het hoofdmenu weergegeven. Als u op geen enkele knop drukt, of gedurende langer dan 5 minuten niet blijft bewegen, wordt het paneel automatisch uitgeschakeld.
- De waarden van een onderbroken trainingssessie worden gedurende 5 minuten opgeslagen in de interface. Hierna worden ze gewist. U kunt de onderbroken sessie weer opstarten door binnen 5 minuten weer te gaan bewegen.

- Onderaan het scherm ziet u adviesberichten. U kunt deze berichten verwijderen van het scherm door de selectie draaiknop in te drukken.

## MENU USER

U opent het menu USER door op de knop USER te drukken. Wij adviseren u om een gebruikerscode te kiezen en uw persoonlijke gegevens op te slaan. Deze informatie wordt o.a. gebruikt bij het schatten van uw persoonlijke calorieverbruik. Verder kunt u instellen met welke meeteenheden het toestel moet werken en de totaalwaarden van het toestel bekijken. Als u een gebruikersnaam kiest, kunt u uw trainingssessie opslaan en uw hartslag in verschillende kleuren laten weergeven wanneer uw training is afgestemd op uw hartslag. Als u een gebruikersnaam hebt ingevoerd of een bestaande gebruikersnaam hebt gekozen, wordt deze in de rechterbovenhoek van de display weergegeven. U kunt ook zonder gebruikersnaam trainen. Als u dit doet, wordt geen gebruikersnaam in de rechterbovenhoek van het display weergegeven en worden de standaardinstellingen (40 jaar, 70 kg, man) gebruikt voor uw trainingssessie. U kunt gegevens voor maximaal 5 verschillende gebruikers opslaan.

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

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

## CREATE USER

U voegt als volgt een gebruiker toe:

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

8. Stel uw lengte in. Bevestig uw invoer.
9. Stel uw gewicht in. Bevestig uw invoer.
10. Selecteer de RPM of snelheid. Meestal wordt op het scherm alleen de snelheid in km/h (of mi) getoond. Als optie kan op de console worden geschakeld tussen de snelheid en het aantal RPM. Als RPM als getoonde optie wordt geselecteerd, zal er standaard in beeld worden gewisseld tussen de snelheid en de RPM (6 sec/6 sec).
11. Selecteer de hartslag of het % van de maximale hartslag (HR of % of Max HR). Wanneer de direct Heart Rate in beeld wordt getoond, is het bereik 10-220 bpm (0 = uit). Wanneer het % of max HR wordt getoond, dan is het bereik 5-100 (0 = uit).
12. Stel uw maximale hartslag in. De meter berekent uw geschatte maximale hartslag aan de hand van de formule:  $220 - \text{leeftijd}$ . Als u uw exacte maximale hartslag kent, kunt u de geschatte maximale hartslag van de meter wijzigen.
13. Uw anaërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (80% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte anaërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.
14. De aërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (60% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte aërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.

**! BELANGRIJK!** De meter kan maximaal 5 gebruikersnamen tegelijk opslaan.

## SELECT/CHANGE USER

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

## EDIT USER

Door EDIT USER te kiezen kunt u uw gebruikersgegevens wijzigen.

## DELETE USER

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

## SETTINGS

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

## MAIN MENU

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

## QUICK START

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

1. Kies QUICK START. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken en begin uw trainingssessie.
2. U kunt de weerstand (1-42 Nm) vergroten of verkleinen met de selectie draaiknop.
3. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten



door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

## MANUAL

Met deze optie kunt u uw inspanningsniveau tijdens de training instellen met de selectie draaiknop.

1. Kies MANUAL.
2. Kies met de selectie draaiknop uw streefwaarde voor de sessie: tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
3. Stel de streefwaarde voor de sessie in met de selectie draaiknop: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (50-1999 kcal). Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
4. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (1-42 Nm) vergroten of verkleinen met de selectie draaiknop. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van de selectie draaiknop.
5. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
6. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

## TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG

Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft.

Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde kan ook tijdens de training worden gewijzigd. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Kies de streefwaarde voor uw hartslag bij TARGET HR.
2. Stel de hartslag (80-220) voor de trainingssessie in met de selectie draaiknop. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
3. Kies met de selectie draaiknop de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met de selectie draaiknop: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (50-1999 kcal). Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. Met de selectie draaiknop kunt u de hartslag (80-220) wijzigen. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van de selectie draaiknop.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

## WATT CONTROL

Door het programma WATT CONTROL te kiezen, kunt u de gewenste inspanningswaarde in watt instellen. Hierbij wordt de inspanning om de pedalen te bewegen onafhankelijk van de pedaalslagen. De ingestelde

inspanningswaarde kan ook tijdens de training worden gewijzigd.

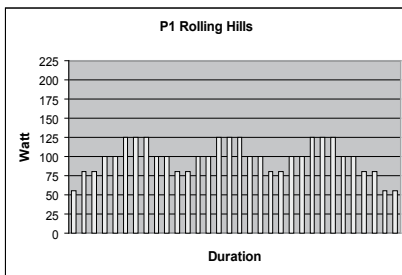
1. Kies WATT CONTROL.
2. Stel het inspanningsniveau (20-350 Watt) voor de trainingssessie in met de selectie draaiknop. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
3. Kies met de selectie draaiknop de gewenste zwaarte van de sessie, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met de selectie draaiknop: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (50-1999 kcal). Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (20-350 Watt) vergroten of verkleinen met de selectie draaiknop. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van de selectie draaiknop.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

## PROGRAMMES

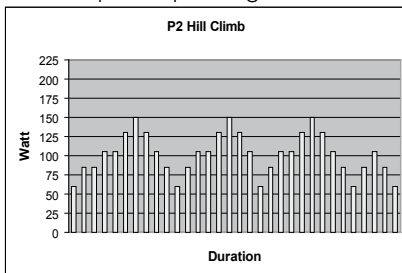
Het soort van trainingen die de Program functie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMMES laat u voorgeprogrammeerde trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

1. Kies PROGRAMMES.
2. Kies een programma met de selectie draaiknop. De profielen programma's (vooraf ingesteld profiel P1 tot P10 & gebruikersprofiel P1 tot P10) bij P1 t/m P5 zijn Wattgeregelde programma's en P6 t/m P10 zijn hartslagprogramma's die hartslagmeting vereisen. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
3. Kies met de selectie draaiknop de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd of afstand. Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met de selectie draaiknop: tijd (10-180 minuten) of afstand (3-100 km). Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
5. Start het programma door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand vergroten of verkleinen met de selectie draaiknop. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van de selectie draaiknop. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet deze worden gemeten.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingssessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

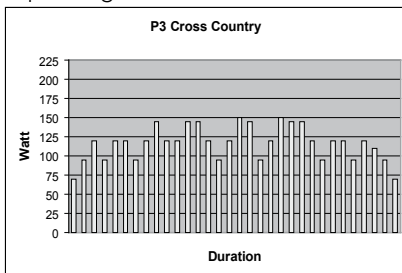
**PROFIEL P1.** Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, maar met de instelbare waarden het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 98 Watt, de piek inspanning is 125 Watt.



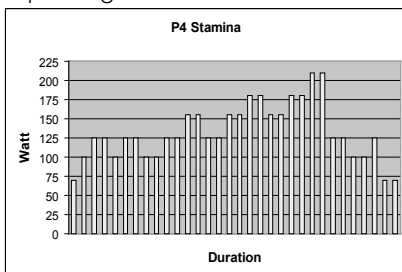
**PROFIEL P2.** Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 102 Watt, de piek inspanning is 150 Watt.



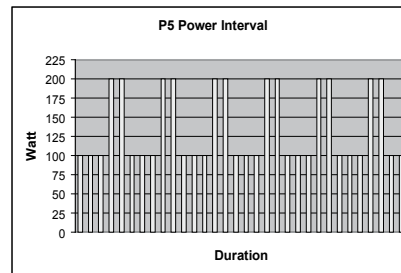
**PROFIEL P3.** Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 117 Watt, de piek inspanning is 150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



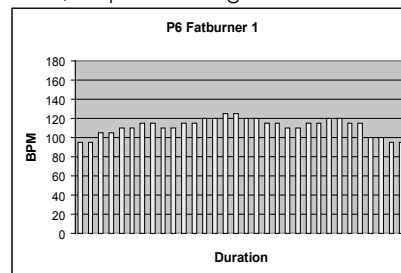
**PROFIEL P4.** Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 133 Watt, de piek inspanning is 210 Watt.



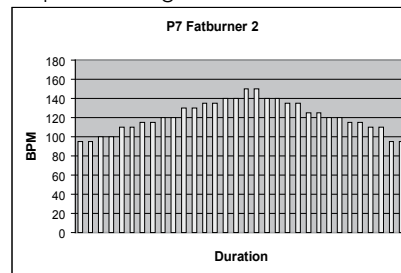
**PROFIEL P5.** Regelmatig intensief intervalprofiel, met duidelijk te onderscheiden piek- en basisvermogen. De standaardinstelling van het vermogen is 138 Watt, piekvermogen 200 Watt. Let op, in dit profiel kunt u apart overschakelen tussen piek- en basisweerstand.



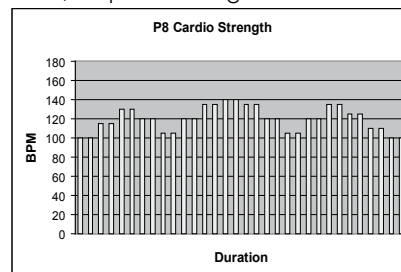
**PROFIEL P6.** Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 112, de piek hartslag is 125.



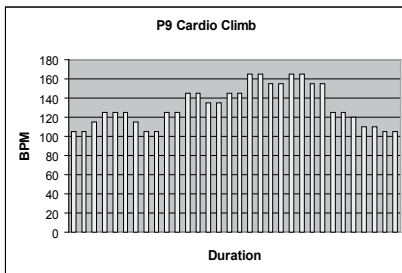
**PROFIEL P7.** Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 121, de piek hartslag is 150.



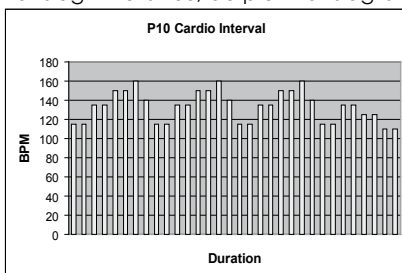
**PROFIEL P8.** Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 120, de piek hartslag is 140.



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



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



## T-TRAINER™

T-Trainer™ is een nieuwe trainingsmodus voor elliptische training. Er zijn 6 verschillende bewegingen, waardoor de traditionele cardiovasculaire training wordt uitgebreid met krachttrainingsonderdelen.

T-Trainer™ heeft 6 vooraf ingestelde trainingsmodules. Elk trainingsprogramma begint met de 'Arm Push'-module. Na elke trainingsprogrammamodule is er een afkoelingsperiode (Free Ride). In de Free Ride-modus koelt de gebruiker af na de vorige trainingsmodule en bereidt hij/zij zich voor op de volgende. Er zijn 6 verschillende T-Trainer™ trainingsmodules. De standaard weerstandinstelling voor elke trainingsmodule is vooraf ingesteld, maar kan worden aangepast op de T-Trainer™ met behulp van het draaiwiel. Door het herschalen wordt de rest van het trainingsprogramma aangepast.

De bewegingen worden altijd herhaald in dezelfde volgorde: Arm Push, Arm Pull, Pedal Forward, Pedal Backward, Lean Forward en Squat. De eerste trainingsmodule wordt 1/6 genoemd, de tweede 2/6, enzovoorts. Na elke trainingsmodule is er een afkoelingstraining, Free Ride.

Elke trainingsmodule duurt 2 minuten en de Free Ride duurt 1 minuut. Door op Enter te drukken (draaiwiel) kan de gebruiker de huidige trainingsmodule overslaan en doorgaan naar de volgende module of naar de Free Ride-module. Als de nieuwe trainingsmodule begint, zal gedurende 10 seconden de nieuwe trainingsinstructie in beeld verschijnen. Als de gebruiker niet beweegt zoals wordt aangegeven (rpm of de snelheid is buiten de limieten), dan gaat er een alarm af en verschijnt de tekst 'Speed Up' (sneller) of 'Slow Down' (langzamer) in het scherm, naast het teken met de traprichting.

Na 10 seconden zal de instructie worden uitgeschakeld

en wordt de T-Trainer™ grafiek getoond. De instructies blijven onder in het scherm staan. De T-Trainer™ grafiek geeft de weerstand aan. Als de gebruiker niet trapt zoals wordt aangegeven (rpm of de snelheid is buiten de limieten), dan gaat er een alarm af en verschijnt de tekst 'Speed Up' (sneller) of 'Slow Down' (langzamer) onder in het scherm.

Naam beweging	Limieten RPM/snelheidsalarm	Instructietekst op het scherm	Standaard weerstand	Het gevolg
0 Free Ride	<50 rpm, <7,5 km/u,	Free Movement, Slow Speed (vrije beweging, langzame snelheid)	5	Afkoeling
1 Arm Push	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/u	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms (doortrappen, armen drukken)	15	Triceps
2 Arm Pull	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/u	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (doortrappen, armen trekken)	15	Biceps
3 Pedal Forward	55-65 rpm, 8,3-9,8 km/u	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (doortrappen, bovenlichaam ontspannen)	10	Dijbenen, hamstrings, buikspieren, rug
4 Pedal Backward	55-65 rpm, 8,3-9,8 km/u	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (achteruit trappen, bovenlichaam ontspannen)	10	Dijbenen, hamstrings, buikspieren, rug
5 Lean Forward	65-75 rpm, 8,3-11,3 km/u	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (voorover leunen, handen vastgezet)	8	Hamstrings
6 Squat, 4 squats at time (4 squats per keer)	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/u	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (doortrappen, hurkzit)	8	Dijbenen, billen

## T-RIDE™

T-RIDE™ TRAINING is een simulatie van het fietsen in een natuurlijke omgeving. Tijdens de training kunt u naar een andere versnelling schakelen met de selectie draaiknop en het hoogteprofiel bekijken.

1. Kies T-RIDE™.
2. Kies het terrein en bevestig uw keuze.
3. Stel het beginpunt voor de sessie in met de selectie draaiknop.
4. Stel het eindpunt voor de sessie in met de selectie draaiknop.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt schakelen (versnelling 1 t/m 6) met de selectie draaiknop. Tijdens de training kunt u het hoogteprofiel of de hartslag weergeven met behulp van de selectie draaiknop. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet

deze worden gemeten.

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

### EIGEN TRAINING

U kunt in de gebruikersprogramma's P1 tot P10 maximaal 10 eigen trainingssessies creëren en opslaan.

### EEN PROGRAMMA OPSLAAN

- Beëindig uw trainingssessie door op BACK/STOP te drukken.
- Kies SAVE AND EXIT en bevestig uw keuze.
- Voer een naam in voor de trainingssessie en bevestig deze naam met de selectie draaiknop.

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

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

### OPGESLAGEN PROGRAMMA'S GEBRUIKEN

- Selecteer OWN TRAINING (eigen training).
- Selecteer een trainingssessie uit de lijst.  
Edit = selecteer de duur van de training met de selectie draaiknop (stel de tijd in op 10 -180 minuten of de afstand 3 -10 km). Begin met trappen om de sessie te beginnen. U kunt het inspanningsniveau aanpassen met de selectie draaiknop.
- Om de trainingssessie te stoppen, drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt vervolgens de sessie stoppen door EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te selecteren of uw trainingssessie voortzetten door CONTINUE te selecteren.

### CONDITIETEST (Fitness test)

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

### VOORBEREIDING OP DE TEST

- Controleer of de gegevens voor uw gebruikersnaam zijn bijgewerkt – de meter gebruikt de gegevens over de gebruiker als uitgangspunt voor de conditietest.
- Kies FITNESS TEST.
- Kies met de selectie draaiknop de conditiecategorie die het meest op u van toepassing is:
  - inactief = beoefent geen lichaamsbeweging, zwakke conditie
  - actief = doet aan lichaamsbeweging, gemiddelde of goede conditie
  - athletisch = doet actief aan lichaamsbeweging,

goede of uitstekende conditie

- Op het display komt het testmodel dat correspondeert met de respectieve conditiecategorie.
  - Tijd/Stap = duur van de vermogenstrappen tijdens de test
  - Stappen = vermogen van de trap (in Watt); de test bestaat uit meerdere trappen
  - Eerste fase = inspanningstrap waarmee de test begint
- Bevestig uw keuze door de selectie draaiknop in te drukken.
- Indien nodig kunt u de streefwaarde voor uw hartslag aanpassen met de selectie draaiknop. Bevestig uw instellingen met de selectie draaiknop. Als de Target HR onder de 110 BMP valt, kunnen geen waarden worden berekend.
- De display geeft aan dat u kunt stoppen met de test zodra u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt. Start de test door de selectie draaiknop in te drukken.

### UITVOERING VAN DE TEST

- Op het display komt het gekozen trappenmodel van de test. Begin de test door te gaan bewegen.
- Wanneer uw hartslagniveau de streefwaarde bereikt, geeft de monitor een geluidssignaal en een melding op het display. Wij bevelen u aan om de test nu te stoppen, maar als uw conditie voldoende goed is, kunt u ook doorgaan met de test. Als de streefwaarde voor uw hartslag correct is ingesteld (d.w.z. dat u precies genoeg heeft vastgesteld wat uw maximale hartslag is), levert doorgaan met de test echter geen verbetering in de testnauwkeurigheid op. Als u uw maximale hartslag te hoog inschat, wordt ook uw conditie te hoog ingeschat. Op dezelfde manier wordt uw conditie te laag ingeschat als u uw maximale hartslag te laag inschat.
- Om de test te stoppen als u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt, drukt u op de knop BACK/STOP of stopt u met het bewegen van de pedalen. De monitor toont vervolgens het testresultaat:

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

VROUWEN / MAXIMALE ZUURSTOFOPNAMEVERMOGEN (VO2MAX)							
1 = ZEER SLECHT, 7 = UITSTEKEND							
LEEFT.	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

# ONDERHOUD

---

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten.

- U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- Het elektromagnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietscrosstrainer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

## GEBRUIKSTORINGEN

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

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de crosstrainer, schakelt u direct de crosstrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de crosstrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

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.

# VERPLAATSEN EN OPBERGEN

---

De C40 is uitgerust met transportwielen. Verplaats de C40 op de hieronder beschreven wijze om gevaarlijke situaties te vermijden.

- Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!
- Voor het verplaatsen van het apparaat zijn twee volwassenen nodig, die zich aan beide zijden aan de voorkant van het apparaat opstellen en de handgrepen stevig vastpakken. U moet dan de voorkant van het apparaat zo optillen dat de achterkant steunt op de transportwielen. Verplaats het apparaat met behulp van de transportwielen en laat het daarna voorzichtig zakken.

**! BELANGRIJK!** Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de trainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de trainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de trainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen om storingen te voorkomen.

# TECHNISCHE GEGEVENS

---

Lengte .....163 cm  
Breedte.....61 cm  
Hoogte.....163 cm  
Gewicht .....60 kg

De C40 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De C40 voldoet aan de EN-957-normen voor trainingsapparatuur, precisieklasse A. De nauwkeurigheid van de meting van het vermogen wordt tijdens het productieproces gecontroleerd door de rem van het apparaat af te stellen met een dynamometer. De berekening van het trainingsvermogen is gebaseerd op de toersnelheid en het moment.

De C40 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm HA, EN-957, deel 1 en 9).

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

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

**WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!**



# INDICE

AVVERTENZE	39
MONTAGGIO	40
ALLENAMENTO	40
PANNELLO	41
MANUTENZIONE	47
TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO	47
DATI TECNICI	47

## 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](http://WWW.TUNTURI.COM)).

## 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 effettuare 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!

### AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

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

- 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.
- Per salire e scendere dall'attrezzo, raccomandiamo di afferrare saldamente il manubrio fisso.
- 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.
- Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale!

## NOTA SULLA SICUREZZA DELLE APPARECCHIATURE DOTATE DI COLLEGAMENTO ELETTRICO

Prima di collegare l'apparecchio a una sorgente di alimentazione, assicurarsi che il voltaggio locale corrisponda a quello indicato sulla targhetta: l'apparecchio funziona a 230 V o 115 V (versione nordamericana).

**! NOTA!** Non utilizzare prolunghe per collegare l'apparecchio alla sorgente di alimentazione. Spegnerne sempre l'interruttore e scollegare l'apparecchio dalla presa di corrente subito dopo l'uso!

Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scariche elettriche o danni alle persone:

1. Quando è collegato alla presa di corrente, l'apparecchio non va mai lasciato incustodito. Scollegare l'apparecchio dalla presa di corrente quando non è in uso, prima di eseguire operazioni di manutenzione o riparazione e prima di spostarlo.
2. Non utilizzare l'apparecchio sotto una coperta o altro materiale combustibile. La macchina potrebbe surriscaldarsi e provocare incendi, scariche elettriche o danni alle persone.
3. Non collegare l'apparecchio alla presa di corrente e non metterlo in funzione se il cavo di alimentazione o l'apparecchio stesso risultano danneggiati.
4. Non collegare l'apparecchio a una sorgente di alimentazione e non metterlo in funzione in ambienti esterni o luoghi umidi.
5. Tenere il cavo di alimentazione lontano da oggetti caldi.
6. Non far passare il cavo di alimentazione sotto tappeti e non appoggiare oggetti sul cavo. Assicurarsi anche che il cavo di alimentazione non passi sotto l'apparecchio.
7. Non alterare (ad esempio, allungare) il cavo fra il trasformatore e la macchina.

# NOTA SUL MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Disimballare l'apparecchio. Le istruzioni di montaggio dettagliate si trovano in fondo alla presente guida.

Seguire le istruzioni nell'ordine indicato.

Prima di iniziare l'assemblaggio, controllare il contenuto della confezione. Se manca qualche parte, contattare il proprio rivenditore indicando modello, numero di serie dell'apparecchio e numero di ricambio della parte mancante. In fondo alla presente guida si trova un elenco dei ricambi. I componenti presenti nella confezione sono contrassegnati con un \* nell'elenco dei ricambi.

Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Conservare gli attrezzi di montaggio, perché potrebbero tornare utili, ad esempio per regolare l'apparecchio. Si tenga presente che per il montaggio sono necessarie due persone.

L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità quando si ripone l'apparecchio e durante il trasporto. Eliminare il sacchetto dopo il disimballaggio dell'apparecchio. Mantenere uno spazio di libero di almeno 1 mt. intorno all'apparecchio. Raccomandiamo inoltre di aprire la confezione e assemblare il prodotto su una base protettiva.

## CONSERVARE QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI

## ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata.

L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente dalla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovrete mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi.

Dovreste allenarvi 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 spesa dal corpo. Una persona che 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.

Iniziate con un ritmo lento e bassa resistenza. Gradatamente incrementate il ritmo ed il resistenza. Tenete la testa alta ed il collo eretto onde prevenire stiramenti a collo, spalle e schiena. Tenete anche la schiena dritta. I piedi devono essere centrati sui pedali. Anche, ginocchia e punte dei piedi rivolte in avanti.

Terminate l'allenamento diminuendo gradatamente ritmo e resistenza. Non dimenticate di eseguire un pò di stretching alla fine. Per rinforzare il sistema cardiovascolare, mantenete una bassa resistenza con alto ritmo. Maggiore resistenza e ritmo più lento rinforzano schiena e fianchi.

## BATTITO CARDIACO

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.

## MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

**⚠ ATTENZIONE!** Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non così stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate la cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi. Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consumando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura delle pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

## MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON SENSORI NEL MANUBRIO

Il monitoraggio delle pulsazioni si basa sui sensori che si trovano nel manubrio. Il dispositivo inizia a rilevare la frequenza quando l'utente tocca entrambe le manopole del manubrio contemporaneamente. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida.

## AREE DI PULSAZIONI

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ossia 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:

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 ininterrotto 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".

## PANNELLO



### TASTI FUNZIONE

#### **1. BACK/STOP**

Utilizzare il pulsante BACK/STOP per ritornare al menu principale. Durante l'allenamento, è possibile arrestare o interrompere momentaneamente la sessione premendo il pulsante BACK/STOP.

#### **2. MODALITÀ MP3**

Premere questo pulsante per passare alla modalità MP3 (l'allenamento in corso continua) o tornare all'allenamento.

- Il lettore musicale viene avviato automaticamente con il primo brano.
- Vengono supportati i formati MP3, A64 e WAV.

### **3. MENU PRINCIPALE (MAIN)**

Il MAIN menu comprende i seguenti programmi di allenamento: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDETM, T-TRAINERTM, OWN TRAINING e FITNESS TEST.

### **4. UTENTE/IMPOSTAZIONI**

Premere il pulsante USER per aprire il menu USER. Il menu USER comprende le seguenti funzioni: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER e SETTINGS.

### **5. MANOPOLA DI SELEZIONE**

La manopola di selezione funziona in due modi:

1. Ruotare la manopola. Ruotando la manopola in senso orario è possibile scorrere i menu verso il basso o verso destra, oppure aumentare i valori selezionati e la resistenza. Ruotando la manopola in senso antiorario è possibile scorrere i menu verso l'alto o verso sinistra, oppure diminuire i valori selezionati e la resistenza.
2. Premere la manopola. Premendo la manopola è possibile confermare il valore che si è selezionato tramite rotazione. Durante l'allenamento, è possibile cambiare l'asse delle y.

### **6. PULSANTINI LETTORE MP3**

Per abbassare il volume, premere il pulsante -.

Per tornare al brano precedente, premere il pulsante ◀◀.

Per iniziare ad ascoltare o mettere in pausa la musica, premere il tasto ▶◀.

Per passare al brano successivo, premere il pulsante ▶▶.

Per aumentare il volume, premere il pulsante +.

**! NOTA!** Il valore di MP3 o BIT RATE deve essere compreso tra 32 e 320 kb/s.

### **DISPLAY**

Durante l'allenamento, sul display vengono visualizzati i seguenti valori: tempo, distanza, consumo energetico (calorie), sforzo (Watt), frequenza cardiaca o percentuale massima di HR, velocità o giri al minuto.

### **FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE**

- Per attivare la console, collegare il dispositivo a una sorgente di alimentazione, quindi premere un tasto o iniziare a pedalare. Sulla console verrà visualizzato il MAIN menu. Se non viene premuto alcun tasto e non si inizia a pedalare entro 5 minuti, la console si spegnerà automaticamente.
- I valori di un esercizio interrotto vengono salvati nell'interfaccia utente per 5 minuti; trascorso questo tempo verranno riazzertati. È possibile riprendere l'esercizio interrotto iniziando nuovamente a pedalare entro 5 minuti.
- Nella parte inferiore del display verranno visualizzati i suggerimenti. È possibile disattivarli premendo la manopola di selezione.

### **MENU USER**

Per accedere al menu USER premere il pulsante USER. Raccomandiamo di selezionare il codice utente e di inserire i propri dati personali: questi dati vengono utilizzati dall'attrezzo per calcolare, per esempio, il consumo calorico dettagliato dell'utente. Inoltre, sarà importante selezionare le unità di misura desiderate e verificare tutti i parametri di funzionamento. Se si seleziona un nome

utente, è possibile salvare la sessione di allenamento e visualizzare durante l'allenamento i livelli personali in diversi colori in base al proprio battito cardiaco. Il nome utente creato o già esistente viene visualizzato durante l'allenamento nell'angolo in alto a destra del display. È possibile tuttavia eseguire l'allenamento senza un nome utente. In tal caso, non viene visualizzato il nome utente nell'angolo in alto a destra del display e per la sessione di allenamento verranno utilizzate le impostazioni predefinite (40 anni, 70 kg, maschio). È possibile salvare i dati di al massimo 5 utenti diversi.

**! IMPORTANTE!** Se si desidera visualizzare le sessioni di allenamento personali è necessario selezionare sempre il proprio nome utente. È possibile inoltre selezionare un nome utente durante la sessione di allenamento premendo il pulsante USER e selezionando il proprio nome utente. L'allenamento non viene interrotto. Dopo aver selezionato il nome utente, è possibile ritornare ai dati di allenamento premendo il pulsante BACK/STOP.

**! IMPORTANTE!** Se si desidera salvare la sessione di allenamento, è necessario selezionare un nome utente.

## CREATE USER

Creazione di un utente:

1. Premere il pulsante USER. Viene visualizzato il menu USER.
2. Selezionare CREATE USER ruotando la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Inserire il nome. Spostarsi da una lettera all'altra ruotando la manopola di selezione. Confermare la lettera selezionata premendo la manopola di selezione. Dopo aver inserito il nome, selezionare OK e premere la manopola di selezione.
4. Selezionare le unità di misura desiderate Metric (kg, km, kcal) o le unità anglosassoni corrispondenti Imperial (lbs, miles, kcal). Selezionare una voce ruotando la manopola di selezione, quindi confermarla premendo la manopola. Viene visualizzata automaticamente l'impostazione successiva.
5. Selezionare il display di riferimento per i valori impostati. COUNT DOWN consente di visualizzare i valori in senso decrescente a partire dal valore di riferimento verso lo zero. COUNT UP consente di visualizzare i valori in senso crescente verso il valore di riferimento. Confermare la selezione premendo la manopola. Viene visualizzata l'impostazione successiva.
6. Selezionare il sesso ruotando la manopola di selezione. Confermare la selezione.
7. Impostare l'età. Confermare la selezione.
8. Impostare l'altezza. Confermare la selezione.
9. Impostare il peso. Confermare la selezione.
10. Selezionare il valore RPM o la velocità. In genere, sul display viene mostrata solo la velocità in km/h (o ml). Come opzione, la console consente di passare dalla velocità al valore RPM e viceversa. Se sul display è selezionata l'opzione RPM, la visualizzazione standard si alternerà tra la velocità e il valore RPM (6 sec/6 sec).
11. Selezionare il valore HR o la percentuale massima di HR. Quando viene mostrato il battito cardiaco diretto, l'intervallo è 10-220 bpm (0 = disattivato), mentre quando viene mostrata la percentuale massima di HR, l'intervallo è 5-100 (0 = disattivato).
12. Impostare il battito cardiaco minimo. Il pannello calcola una stima del battito cardiaco massimo mediante la formula  $220 - \text{età}$ . Se si conosce l'esatto battito cardiaco massimo, è possibile regolare quello stimato fornito dal pannello.
13. Impostare la soglia anaerobica. L'attrezzo utilizza il

battito cardiaco massimo per effettuare una stima della soglia anaerobica (80% del battito cardiaco massimo). Se si conosce l'esatta soglia anaerobica, è possibile regolare quella stimata fornita dal pannello.

14. Impostare la soglia aerobica. L'attrezzo utilizza il battito cardiaco massimo per effettuare una stima della soglia anaerobica (60% del battito cardiaco massimo). Se si conosce l'esatta soglia aerobica, è possibile regolare quella stimata fornita dal pannello.

**! IMPORTANTE!** Il pannello è in grado di memorizzare contemporaneamente fino a 5 nomi utente.

## SELECT/CHANGE USER

Dopo aver creato un nome utente, selezionarlo all'inizio dell'allenamento tramite il pulsante SELECT/CHANGE USER, quindi confermarlo utilizzando la manopola di selezione.

## EDIT USER

Selezionare EDIT USER, per modificare i dati utente.

## DELETE USER

Selezionare DELETE USER per cancellare un utente. Attivare il nome utente da cancellare, quindi selezionare DELETE USER. Confermare la selezione premendo la manopola di selezione.

## SETTINGS

Selezionare SETTINGS per aggiornare la versione del firmware del pannello, regolare il contrasto del display, visualizzare i valori totali dell'attrezzo e attivare/disattivare il tono dei pulsanti.

## MENU TRAINING (MAIN MENU)

Per accedere al menu MAIN premere il pulsante TRAINING. Nel menu MAIN è possibile selezionare una delle seguenti sessioni di allenamento premendo la manopola di selezione.

## QUICK START

Con questa selezione è possibile iniziare subito il programma di allenamento MANUAL senza altre impostazioni utente.

1. Selezionare QUICK START. Confermare la selezione premendo la manopola di selezione e avviare l'allenamento iniziando a pedalare.
2. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (1-42 Nm) utilizzando la manopola di selezione.
3. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

## MANUAL

Durante l'allenamento, la funzione MANUAL consente di cambiare il livello di sforzo tramite la manopola di selezione. La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

1. Selezionare MANUAL.
2. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere i valori di riferimento per la sessione: tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (50-1999 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.

4. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (1-42 Nm) utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la resistenza o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
5. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.
6. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

### PROGRAMMA A PULSAZIONE COSTANTE (TARGET HR)

Ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico.

1. Selezionare TARGET HR.
2. Impostare il livello di battito cardiaco (80-220) per la sessione di allenamento utilizzando la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (50-1999 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. Utilizzando la manopola di selezione, è possibile modificare il livello di battito cardiaco (80-220). Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la resistenza o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

### WATT CONTROL

Selezionando il programma WATT CONTROL, è possibile impostare i valori di sforzo (in watts) desiderati, ad esempio il carico durante la pedalata è indipendente dalle rotazioni del pedale. Il valore di sforzo impostato può essere modificato durante la seduta.

1. Selezionare WATT CONTROL.
2. Utilizzando la manopola di selezione, impostare il livello di sforzo (20-350 watts) per la sessione di allenamento. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (50-1999 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (20-350 watts) utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare lo sforzo o il battito

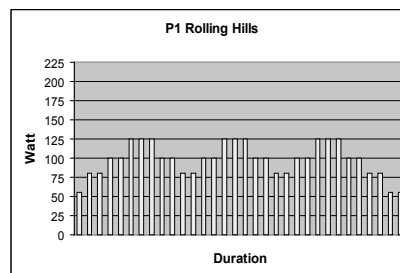
- cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

### PROGRAMMES (PROFILI DI ESERCIZIO PREIMPOSTATI)

La forma di esercizio che la funzione PROGRAMMES permette è quella basata su esercizi individuali, separati o profili di esercizio. Il tasto PROGRAMMES ti permette all'editing dei profili di esercizio preprogrammati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

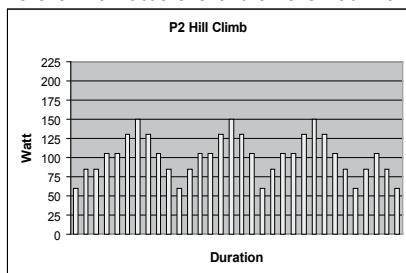
1. Selezionare PROGRAMMES.
2. Selezionare un programma (profilo preimpostato da P1 a P10 e profilo utente da P1 a P10) tramite la manopola di selezione. I profili P1-P5 sono programmi per il controllo dello sforzo mentre i profili P6-P10 sono programmi che richiedono la misurazione del battito cardiaco. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo o distanza. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti) o distanza (3-100 km). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare il programma iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare lo sforzo o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Per visualizzare il battito cardiaco, è necessario che venga misurato.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

**PROFILO P1.** Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe, ma con valore preimpostato, questo profilo è per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 98 watts, valore max assoluto di sforzo è 125 watts.

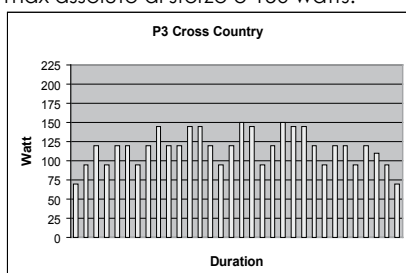




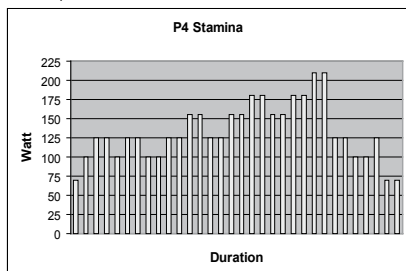
**PROFILO P2.** Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite sono relativamente brevi e quindi questo profilo è indicato per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 102 watts, valore max assoluto di sforzo è 150 watts.



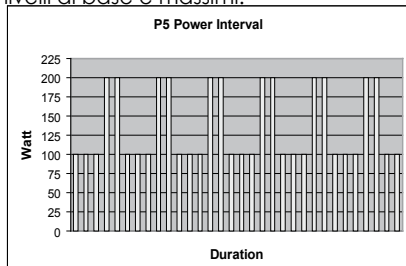
**PROFILO P3.** Profilo carico versatile per migliorare la velocità. Le variazioni di carico sono irregolari e le salite relativamente brevi. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 117 watts, valore max assoluto di sforzo è 150 watts.



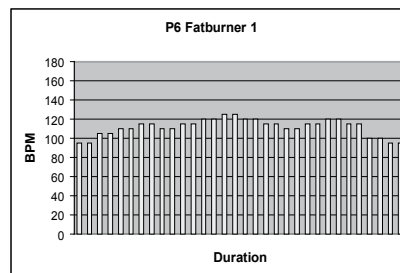
**PROFILO P4.** Profilo carico in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 133 watts, valore max assoluto di sforzo è 210 watts.



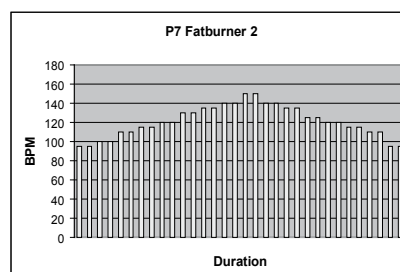
**PROFILO P5.** Profilo intervallo a variazioni costanti del carico, dove è chiara la differenza tra i livelli massimi e quelli di base. I valori preimpostati di questo programma, prevedono in carico di base di 138 watts e massimo di 200 watts. Questo profilo permette di scalare separatamente i livelli di base e massimi.



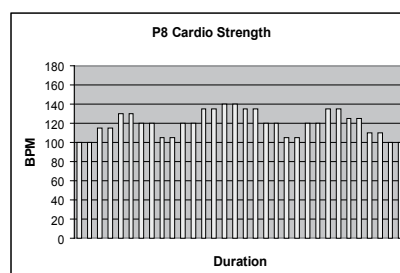
**PROFILO P6.** Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe. Ciononostante questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 112, il valore max di pulsazioni è 125.



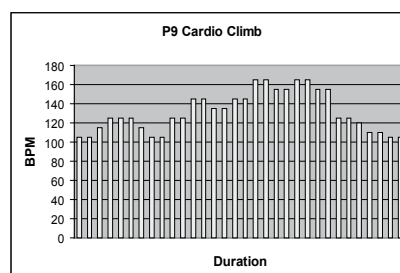
**PROFILO P7.** Profilo salita con controllo della frequenza cardiaca. In questo profilo la frequenza cardiaca viene fatta aumentare progressivamente fino a metà dell'allenamento e poi ridotta in modo costante. Questo profilo è particolarmente indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 121, il valore max di pulsazioni è 150.



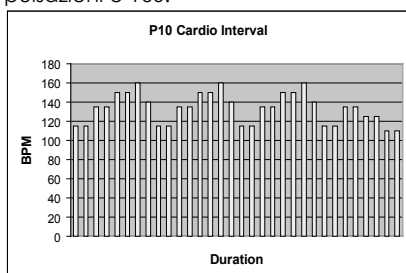
**PROFILO P8.** Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare la resistenza. Le salite sono abbastanza lunghe. Ciononostante il profilo permette di mantenere costante la frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 120, il valore max di pulsazioni è 140.



**PROFILO P9.** Profilo frequenza cardiaca in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 131, il valore max di pulsazioni è 170.



**PROFILO P10.** Profilo frequenza cardiaca con tre salite er migliorare l'assimilazione di ossigeno. Salite abbastanza lunghe seguite da sezioni pianeggianti per il recupero. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 133, il valore max di pulsazioni è 160.



## T-TRAINER™

T-Trainer™ è una nuova modalità di allenamento per le ellittiche. Prevede 6 diversi movimenti, che estendono l'allenamento cardiovascolare tradizionale includendo anche l'allenamento muscolare.

	Nome movimento	Limiti di RPM/ velocità con segnale acustico	Testo istruzioni su display	Resistenza predefinita	Effetto
0	Free Ride (Movimento libero)	<50 rpm, <7,5 km/h, <4,5 mph	Free Movement, Slow Speed (Movimento libero, bassa velocità)	5	Defaticamento
1	Arm Push (Piegamenti sulle braccia)	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (Pedalare in avanti 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Piegamenti sulle braccia)	15	Tricipiti
2	Arm Pull (Trazioni delle braccia)	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pedalare in avanti 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Trazioni delle braccia)	15	Bicipiti
3	Pedal Forward (Pedalare in avanti)	55-65 rpm, 8,3-9,8 km/h 5-5,9 mph	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pedalare in avanti 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Parte superiore del corpo in relax)	10	Cosce, muscoli posteriori della coscia, addominali, schiena
4	Pedal Backward (Pedalare indietro)	55-65 rpm, 8,3-9,8 km/h 5-5,9 mph	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pedalare indietro 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Parte superiore del corpo in relax)	10	Cosce, muscoli posteriori della coscia, addominali, schiena
5	Lean Forward (Piegarci in avanti)	65-75 rpm, 8,3-11,3 km/h, 5,9-6,8 mph	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (Piegarci in avanti 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Mani fisse)	8	Muscoli posteriori della coscia
6	Squat, 4 squats at time (4 squat alla volta)	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (Pedalare in avanti 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat)	8	Cosce, glutei

T-Trainer™ dispone di 6 moduli di allenamento preimpostati. Ogni programma di allenamento inizia con il modulo Arm Push (piegamenti sulle braccia). Dopo ogni modulo del programma di allenamento c'è sempre un periodo di defaticamento (Free Ride, movimento libero). Durante questa fase, l'utente si defatica dal modulo di allenamento precedente e si prepara per il successivo. Ci sono 6 moduli di allenamento diversi in T-Trainer™. La resistenza predefinita per ogni modulo di allenamento è già preimpostata, ma è possibile modificarla utilizzando la manopola di selezione. La modifica ha effetto sulla parte restante del programma di allenamento.

I movimenti vengono sempre ripetuti nello stesso ordine, come segue: Piegamenti sulle braccia, trazioni delle braccia, pedalare in avanti, pedalare indietro, piegarci in avanti, squat. Il primo modulo di allenamento è indicato come 1/6, il secondo come 2/6 e così via. A ciascun modulo di allenamento segue il defaticamento, movimento libero.

Ogni modulo di allenamento dura 2:00 minuti; il movimento libero dura 1:00 minuto. Premendo Enter (manopola di selezione) l'utente può saltare il modulo di allenamento in corso e passare al modulo successivo o al movimento libero. All'inizio del nuovo modulo di allenamento, verrà mostrata la nuova istruzione di allenamento per 10 secondi. Se l'utente non pedala alla velocità indicata (rpm o velocità al di fuori dei limiti), ci sarà un segnale acustico e apparirà il testo "Speed Up" (Aumentare la velocità) o "Slow Down" (Ridurre la velocità) oltre al segnale di direzione di rotazione.

Dopo 10 secondi l'istruzione viene disattivata e viene visualizzato il grafico T-Trainer™. Nella parte inferiore dello schermo verranno ancora visualizzate le istruzioni. Il grafico T-Trainer™ mostra la resistenza. Se l'utente non pedala come indicato (rpm o velocità al di fuori dei limiti), ci sarà un segnale acustico e apparirà il testo "Speed Up" (Aumentare la velocità) o "Slow Down" (Ridurre la velocità) nella parte inferiore dello schermo.

## T-RIDE™

L'ALLENAMENTO T-RIDE™ simula la corsa in bicicletta su un terreno naturale. Durante l'allenamento, è possibile modificare gli attrezzi utilizzando la manopola di selezione e controllare il profilo di altitudine.

1. Selezionare T-RIDE™.
2. Selezionare il terreno e confermare la selezione.
3. Impostare il punto di partenza della sessione tramite la manopola di selezione.
4. Impostare il punto di arrivo della sessione tramite la manopola di selezione.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. Utilizzando la manopola di selezione, è possibile modificare gli attrezzi (1-6). Durante l'allenamento, è possibile visualizzare il profilo di altitudine o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Per visualizzare il battito cardiaco, è necessario che venga misurato.
6. Dopo aver completato il percorso, viene emesso un segnale acustico e la sessione di allenamento viene terminata.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

## ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

È possibile creare e salvare fino a 10 programmi di allenamento nei programmi utente da P1 a P10.

## MEMORIZZAZIONE DI UN PROGRAMMA

1. Per terminare la sessione di allenamento, premere BACK/STOP.
2. Selezionare SAVE AND EXIT e confermare la selezione.
3. Inserire un nome per la sessione e confermarlo tramite la manopola di selezione.

**! IMPORTANTE!** È possibile salvare programmi di durata non superiore a 10 minuti.

**! IMPORTANTE!** Per salvare una sessione di allenamento, è necessario selezionare un nome utente.

## USO DI PROGRAMMI NON SALVATI

1. Selezionare OWN TRAINING.
2. Selezionare una sessione di allenamento dall'elenco.  
Modifica (edit) = selezionare la durata dell'esercizio con la manopola di selezione (impostare il tempo su 10-180 minuti o una distanza di 3-0 km). Per iniziare l'esercizio, iniziare a pedalare. È possibile regolare il livello di sforzo con la manopola di selezione.
3. Per interrompere la sessione di allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. È quindi possibile interrompere la sessione selezionando EXIT, salvare la sessione nella memoria selezionando SAVE AND EXIT o continuare la sessione di allenamento selezionando CONTINUE.

## FITNESS TEST

Il test della condizione fisica impostato nel pannello è a carico variabile. Il test inizia con un carico leggero che, in base alla selezione fatta, cresce gradatamente col passare del tempo. Questo tipo di test incrementale permette di verificare la condizione fisica in modo affidabile e senza ricorrere ai carichi massimi. Il test continuerà fino a quando la persona non avrà raggiunto la sua frequenza cardiaca target (85% della frequenza cardiaca massima). Il test richiede l'uso del cardiofrequenzimetro. Durante il test, il pannello monitora le variazioni di frequenza cardiaca e, sulla base di queste, calcola la capacità massima polmonare della persona interessata. Proprio attraverso la capacità polmonare massima, è possibile valutare la condizione fisica della persona. Dopo aver eseguito il test, vengono visualizzate varie informazioni sulla forma fisica: una descrizione e un valore numerico (ml/kg/min).

## PREPARAZIONE AL TEST

1. Assicurarsi che i dati associati al nome utente siano aggiornati. Il pannello utilizza i dati dell'utente come base per il test di controllo.
2. Selezionare FITNESS TEST.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la categoria più indicata per la propria forma fisica.  
A) inattivo = non pratica attività sportiva, condizione fisica insufficiente.  
B) attivo = pratica attività sportiva, condizione fisica media o buona.  
C) atletico = pratica attività sportiva, condizione fisica buona o ottima.
4. Il pannello visualizza il tipo di test relativo alle diverse classi di condizione fisica.  
A) intervallo tempo = durata dei livelli di carico durante il test.  
B) intervallo watts = carico del livello (in Watt); il test prevede diversi livelli.  
C) primo stadio = livello di inizio del test.

5. Confermare la selezione premendo la manopola.
6. Se necessario, è possibile regolare il valore della frequenza cardiaca target utilizzando la manopola di selezione. Confermare le impostazioni utilizzando la manopola di selezione. Se Target HR è minore di 110 BPM, non verrà calcolato alcun risultato.
7. Sul display viene indicato quando è possibile interrompere il test dopo aver raggiunto il battito cardiaco di riferimento. Avviare il test premendo la manopola di selezione.

## ESECUZIONE DEL TEST

1. Il pannello visualizza il profilo del test selezionato. Iniziare il test, pedalando.
2. Quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore target, il pannello emetterà un segnale acustico ed evidenzierà un messaggio. Raccomandiamo di finire il test a questo livello se la vostra condizione fisica non vi permette di continuare. Se il valore target è stato impostato correttamente (cioè se avete inserito un valore massimo di frequenza cardiaca vicino a quello reale), la continuazione del test non inciderà più sull'accuratezza della misurazione. Se si sopravvaluta il proprio battito cardiaco massimo, il risultato del test verrà calcolato in eccesso. Allo stesso modo, se si sottovaluta il proprio battito cardiaco massimo, il risultato del test verrà calcolato in difetto.
3. Per interrompere il test una volta raggiunto il battito cardiaco di riferimento, premere il pulsante BACK/STOP o smettere di pedalare. In questo caso, il display visualizza la schermata con i risultati finali.

UOMINI / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX)							
1 = MOLTO BASSO, 7 = OTTIMO							
ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

DONNE / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX)							
1 = MOLTO BASSO, 7 = OTTIMO							
ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

# MANUTENZIONE

L'attrezzo richiede 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.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagneticamente sono misurati ed indicati come watt sullo schermo. Di conseguenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

## DISTURBI DURANTE L'USO

**! ATTENZIONE!** Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, 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 l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Tunturi indicando che cosa ti 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.

# TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Il C40 è dotato di rotelle di trasporto. Spostare il C40 seguendo le istruzioni, in modo da evitare situazioni pericolose.

Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo. L'attrezzo deve essere spostato preferibilmente da due persone adulte. Posizionarsi in corrispondenza della parte anteriore dell'attrezzo ed afferrare saldamente i suoi manubri. Solleva la parte anteriore dell'attrezzo in modo che poggi solo sulle rotelle. Spostare l'attrezzo per mezzo delle rotelle. Poggiarlo poi delicatamente sul pavimento.

**! ATTENZIONE!** Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non trasportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapostato. Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire problemi, conservate l'attrezzo in luogo non umido e con minori variazioni di temperatura possibili, protetto dalla polvere. Staccate sempre la spina quando non in uso.

# DATI TECNICI

Lunghezza .....163 cm  
Altezza .....61 cm  
Larghezza .....163 cm  
Peso .....60 kg

C40 è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE. C40 è un attrezzo in linea con la classe A dello standard EN 957. La precisione del dispositivo di misurazione della potenza viene verificata già durante le fasi di produzione, regolando il freno dell'attrezzo con un dinamometro. Il calcolo della potenza di allenamento si basa sulla velocità di rotazione e la coppia.

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.

**! AVVERTENZA!** 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.

**TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!**

# INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES	48
MONTAJE	49
EJERCICIO	49
CONTADOR	50
MANTENIMIENTO	56
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	56
DATOS TECNICOS	56

## 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](http://WWW.TUNTURI.COM)).

## 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.

### OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

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

### OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. 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

- 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.

- 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.
- Suba y baje del aparato apoyándose en el soporte fijo del manillar.
- 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 la interfaz 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.
- Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. 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.

### PRECAUCIONES PARA UNIDADES CON CARGA ELECTRICA

Antes de conectar la máquina con la fuente de alimentación, asegúrese de que la tensión local coincida con la indicada en la placa del modelo: la máquina funciona a 230 Volt o 115 Volt (versión norteamericana).

**! NOTA!** Cuando conecte la máquina con la fuente de alimentación, no utilice prolongadores. Apague siempre la alimentación y desenchufe la máquina de la toma eléctrica tras su utilización.

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o daños personales:

1. Nunca deje la máquina sin supervisión cuando esté conectada. Desenchúfela de la toma cuando no esté en uso, antes de llevar a cabo las tareas de mantenimiento o reparación y antes de trasladarla.
2. No ponga en funcionamiento la máquina debajo de una manta u otro material combustible. Podría producirse un aumento excesivo de calor y, por consiguiente, un incendio, descarga eléctrica o daños personales:
3. No utilice la máquina ni la conecte con una fuente de alimentación si el cable de alimentación o la propia unidad presentan algún daño.
4. No utilice ni conecte la máquina a una fuente de alimentación en exteriores o en lugares húmedos.
5. Mantenga el cable de alimentación alejado de objetos calientes.
6. No pase el cable de alimentación por debajo de una alfombra ni coloque objetos sobre éste. Asimismo, asegúrese de que el cable de alimentación no pasa por debajo del aparato.
7. No modifique el cable entre el transformador y la unidad (por ejemplo, su longitud).



# NOTA SOBRE EL MONTAJE DE LA MÁQUINA

En primer lugar, desempaquete la máquina. En el reverso de esta guía, encontrará instrucciones de montaje detalladas. Siga las instrucciones en el mismo orden en que se presentan.

Antes del montaje, compruebe que todos los elementos se encuentran en el paquete. Si faltase alguna pieza, póngase en contacto con su proveedor y proporciónale el modelo, el número de serie de la máquina y número de pieza de repuesto de la pieza ausente. En el reverso de esta guía encontrará una lista de piezas de repuesto. Los contenidos del kit de hardware están marcados con \* en la lista de piezas de repuesto. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Conserve las herramientas de montaje, ya que podría volver a necesitarlas; por ejemplo, para ajustar la máquina. Tenga en cuenta que para el montaje de la máquina son necesarias dos personas.

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. Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el producto en una superficie protegida.

## GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES

## EJERCICIO

El ejercicio con C40 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.

Empiece a trepar a ritmo lento, con poca resistencia. Vaya aumentando poco a poco el ritmo y la resistencia, de acuerdo con su estado físico. Para evitar esfuerzos en el cuello, hombros y espalda, trepe con la cabeza levantada, el cuello estirado y la espalda recta. Procure que los pies estén bien centrados en los pedales y mantenga las caderas, rodillas, tobillos y pies bien hacia delante. Procure concentrar el peso del cuerpo en la parte inferior del abdomen, con independencia de si está usted derecho o inclinado hacia delante. Cuando vaya a dejar de trepar, vaya reduciendo poco a poco el ritmo y la resistencia. No olvide estirar los músculos al final del ejercicio. Para reforzar su sistema cardiovascular, haga este ejercicio con poca resistencia pero a buen ritmo. Si lo hace con mayor resistencia y menor ritmo, le servirá sobre todo para fortalecer su espalda y caderas.

## RITMO CARDÍACO

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.

 **NOTA!** Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardíaco.

La medida del ritmo cardíaco es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su ritmo cardíaco de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del ritmo cardíaco. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del ritmo cardíaco sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del ritmo cardíaco cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del ritmo cardíaco. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del 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.

# CONTADOR



## TECLAS DE FUNCIÓN

### 1. BACK/STOP

Utilice el botón BACK/STOP para volver al menú principal. Pulse el botón BACK/STOP para hacer una pausa o detener el entrenamiento.

## 2. MODO MP3

Pulse este botón para cambiar al modo MP3 (el entrenamiento en curso continúa), o para volver al entrenamiento.

- El reproductor de música reproduce automáticamente la primera pista.
- Compatible con los formatos MP3, A64 y WAV.

## 3. MENÚ PRINCIPAL (MAIN MENU)

El menú MAIN incluye los programas de entrenamiento siguientes: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDE™, T-TRAINER™, OWN TRAINING y FITNESS TEST.

## 4. AJUSTES/USUARIO

Pulse el botón USER para abrir el menú USER. El menú USER incluye las funciones siguientes: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER y SETTINGS.

## 5. RUEDA DE SELECCIÓN

El dial de selección funciona de dos maneras:

1. Giro del dial. Gire el dial en el sentido de las agujas del reloj para desplazarse hacia abajo en los menús o para desplazarse a la derecha, y para incrementar los valores o la resistencia. Gire el dial en el sentido contrario a la agujas del reloj para desplazarse hacia arriba en los menús o para desplazarse a la izquierda, y para disminuir los valores o la resistencia.
2. Pulsación del dial. Pulse el dial para aceptar la selección realizada al girarlo. Durante el entrenamiento, puede cambiar el eje y.

## 6. BOTONES PEQUEÑOS DEL REPRODUCTOR MP3

Para disminuir el volumen, use el botón -.

Para retroceder pistas de la lista de reproducción, use el botón ◀◀.

Para iniciar o poner en pausa la reproducción de una pista, use el botón ▶▶.

Para saltar pistas de la lista de reproducción, use el botón ▶▶▶.

Para aumentar el volumen, use el botón +.

**! NOTA!** MP3 o BIT RATE (tasa de bits) deben estar en el rango de 32 kbps a 320 kbps.

## PANTALLA

Durante el entrenamiento, podrá ver los valores de entrenamiento siguientes en la pantalla: tiempo, distancia, consumo energético (calorías), esfuerzo (vatios), ritmo cardíaco o % del ritmo cardíaco máximo y velocidad o RPM.

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

- Para activar la consola, conecte el dispositivo a una fuente de alimentación y, a continuación, pulse cualquier tecla o empiece a pedalear. La consola se mostrará en el menú MAIN. Si no pulsa ninguna tecla o pedal durante más de 5 minutos, la consola se apagará automáticamente.
- Si un entrenamiento se interrumpe, los valores de dicho entrenamiento se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Una vez transcurridos estos 5 minutos, los valores se restablecen. Para reiniciar el ejercicio interrumpido, padelee de nuevo durante 5 minutos.
- En la parte inferior de la pantalla, se mostrará un mensaje de aviso. Para eliminar los mensajes de la pantalla, pulse el dial de selección.

## MENÚ USER

Acceda al menú USER pulsando el botón USER. El contador se activa la conectar el equipo a la fuente de alimentación y pedaleando o presionando cualquier tecla del contador a continuación. En el contador aparece entonces el menú de puesta en marcha. Al seleccionar un nombre de usuario, puede guardar sus sesiones de entrenamiento y mostrar sus niveles cardíacos en diferentes colores dependiendo del esfuerzo. Al crear un nombre de usuario o utilizar uno existente, éste aparecerá en la esquina superior derecha de la pantalla. También puede utilizar la máquina sin ningún nombre de usuario. En este caso, no se mostrará ningún nombre de usuario y se utilizarán los valores predeterminados para la sesión de entrenamiento (hombre de 40 años y 70 kg de peso). Puede guardar los datos de hasta 5 usuarios.

**! IMPORTANTE!** Si desea ver las sesiones de entrenamiento personal no olvide seleccionar su nombre de usuario. También puede utilizar un nombre de usuario en cualquier momento de su sesión de entrenamiento pulsando el botón USER y seleccionando su nombre. No se interrumpirá la sesión de entrenamiento. Después de seleccionarlo, pulse el botón BACK/STOP para volver a los datos del entrenamiento.

**! IMPORTANTE!** Si desea guardar su sesión de entrenamiento, debe seleccionar un nombre de usuario.

## CREATE USER

Para crear un usuario:

1. Pulse el botón USER. Aparece el menú USER.
2. Seleccione CREATE USER girando el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Introduzca su nombre. Gire el dial de selección para moverse de una letra a otra. Confirme la letra seleccionada pulsando el dial. Una vez que haya introducido el nombre, seleccione OK y pulse el dial de selección.
4. Seleccione las unidades que desea utilizar. Metric 1 (kg, km, kcal) o las unidades imperiales correspondientes Imperial (lbs, miles, kcal). Realice su selección girando el dial de selección y pulsándolo para confirmar. Aparecerá automáticamente en el siguiente valor.
5. Seleccione la pantalla de objetivo para los valores programados. COUNT DOWN muestra los valores según disminuyen desde su objetivo hasta cero. COUNT UP muestra los valores según aumentan hacia su objetivo. Confirme la selección pulsando el dial. Aparecerá en el siguiente valor.
6. Establezca su sexo girando el dial de selección. Confirme la selección.
7. Establezca su edad. Confirme la selección.
8. Establezca su altura. Confirme la selección.
9. Establezca su peso. Confirme la selección.
10. Seleccione las RPM o la velocidad. En principio, la pantalla únicamente muestra la velocidad en km/h (o ml). No obstante, se trata de una opción, así que la consola puede cambiar entre Velocidad y RPM. Si la opción activada muestra RPM, la vista estándar cambiará entre Velocidad y RPM (6 s / 6 s)
11. Seleccione el ritmo cardíaco o el % de ritmo cardíaco máximo. Si se muestra el ritmo cardíaco directo, el rango será 10-220 latidos por minuto (0 = desactivado). Si se muestra el % de ritmo cardíaco máximo, el rango será 5-100 (0 = desactivado)
12. Establezca su ritmo cardíaco máximo. El contador calcula su ritmo cardíaco máximo estimado mediante

la fórmula  $220 - \text{edad}$ . Si conoce su ritmo cardíaco máximo exacto, ajuste el ritmo proporcionado por el contador.

13. Establezca su umbral anaeróbico. El equipo utiliza su ritmo cardíaco máximo para calcular una estimación de su umbral de ritmo cardíaco (un 80% del ritmo cardíaco máximo). Si conoce su ritmo cardíaco de umbral anaeróbico exacto, ajuste la estimación proporcionada por el contador.
14. Establezca el umbral aeróbico. El equipo utiliza su ritmo cardíaco máximo para calcular una estimación de su umbral de ritmo cardíaco (un 60% del ritmo cardíaco máximo). Si conoce su ritmo cardíaco de umbral aeróbico exacto, ajuste la estimación proporcionada por el contador.

**! IMPORTANTE!** El contador puede guardar hasta 5 nombres de usuario cada vez.

## SELECT/CHANGE USER

Una vez que haya definido su nombre de usuario, selecciónelo al comienzo de su sesión de entrenamiento mediante SELECT/CHANGE USER y confirme la selección mediante el dial.

## EDIT USER

Edite sus datos de usuario mediante EDIT USER.

## DELETE USER

Borre usuarios mediante DELETE USER. Active el nombre de usuario que desea borrar y seleccione DELETE USER. Confirme la selección pulsando el dial de selección.

## SETTINGS

Mediante SETTINGS puede actualizar la versión del firmware del contador, ajustar el contraste de la pantalla, ver los valores totales de C40 y activar o desactivar los sonidos de los botones.

## MENÚ MAIN

Acceda al menú MAIN pulsando el botón TRAINING. En el menú MAIN, seleccione una de las sesiones de entrenamiento siguientes pulsando el dial de selección:

## QUICK START

Activar el contador y pulsando el dial accede inmediatamente al ejercicio MANUAL sin configuración del usuario.

1. Seleccione QUICK START. Confirme la selección pulsando el dial de selección y comience la sesión de entrenamiento pedaleando.
2. Aumente o disminuya la resistencia (de 1 a 42 Nm) mediante el dial de selección.
3. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

## MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el entrenamiento con el dial de selección. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección.

1. Seleccione MANUAL.
2. Seleccione su objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo, distancia o consumo energético. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de

- 3 a 100 km) o consumo energético (de 50 a 1999 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
- Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia (de 1 a 42 Nm) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte la resistencia o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
  - Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
  - Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

### PROGRAMA TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio. El programa requiere medir las pulsaciones.

- Seleccione TARGET HR.
- Programe el nivel cardíaco (de 80 a 220) para la sesión de entrenamiento mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
- Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo, distancia o consumo energético. Confirme la selección pulsando el dial.
- Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 50 a 1999 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
- Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Puede cambiar el nivel cardíaco (de 80 a 220) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte la resistencia o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
- Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
- Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

### WATT CONTROL

Programe el valor de esfuerzo deseado en vatios seleccionando el programa WATT CONTROL. De este modo, por ejemplo, el esfuerzo del pedaleo será independiente de la rotación del pedal. También podrá cambiar el valor de esfuerzo durante el entrenamiento.

- Seleccione WATT CONTROL.
- Programe el nivel de esfuerzo (de 20 a 350 Watt) de la sesión de entrenamiento mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
- Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo, distancia o consumo energético mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
- Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 50 a 1999 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
- Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia (de 20 a 350 Watt) mediante el dial de selección. Durante el

entrenamiento, consulte el esfuerzo o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.

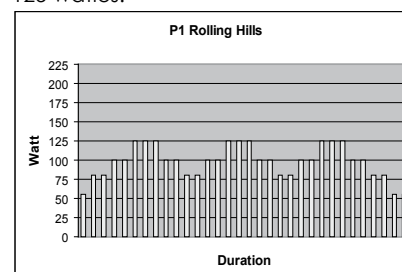
- Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
- Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

### PROGRAMMES

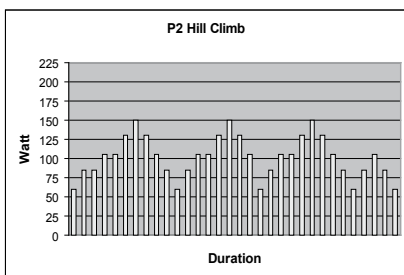
La forma de ejercicio ofrecida en la función PROGRAMMES se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La selección PROGRAMMES le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera

- Seleccione PROGRAMMES.
- Seleccione un programa (perfil preestablecido P1 a P10 y perfil de usuario P1 a P10) mediante el dial. Los perfiles de P1 a P5 son programas de control de vatios y los perfiles de P6 a P10 son programas de ritmo cardíaco que requieren una medición. Confirme la selección pulsando el dial.
- Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo o distancia, mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
- Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos) o distancia (de 3 a 100 km). Confirme la selección pulsando el dial.
- Comience el programa pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el esfuerzo o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección. La visualización del ritmo cardíaco requiere una medición.
- Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
- Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

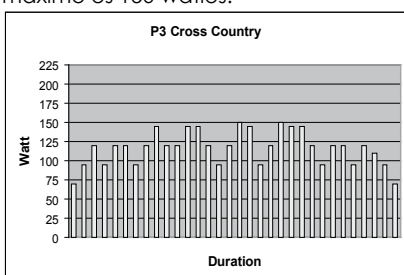
**PERFIL P1.** Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero es apropiado para principiantes. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 98 vatios, esfuerzo máximo es 125 vatios.



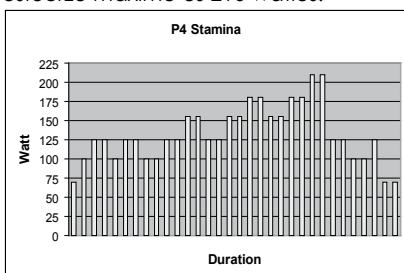
**PERFIL P2.** Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante cortos, por lo que es apropiado para principiantes, por ejemplo. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 102 vatios, esfuerzo máximo es 150 vatios.



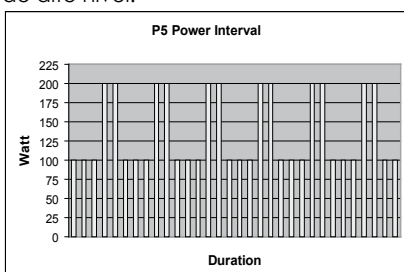
**PERFIL P3.** Perfil de alto rendimiento de picos múltiples para mejorar la fuerza veloz. Los cambios de niveles de intensidad son irregulares y los picos bastante cortos, por lo que este perfil es adecuado para todo tipo de usuario. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 117 vatios, esfuerzo máximo es 150 vatios.



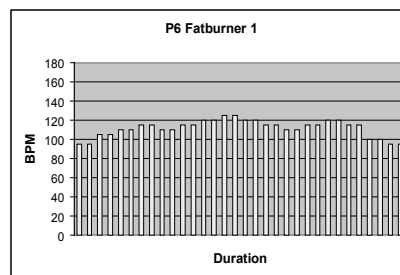
**PERFIL P4.** Perfil de alto rendimiento cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 133 vatios, esfuerzo máximo es 210 vatios.



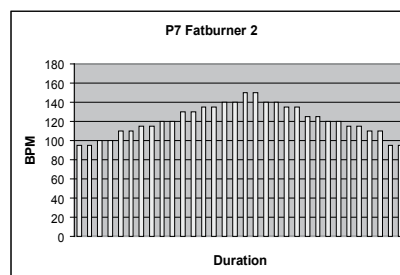
**PERFIL P5.** Perfil de intervalo de esfuerzo de forma regular en el que la diferencia entre los niveles de esfuerzo más altos y los básicos está bien definida. En la configuración predeterminada el esfuerzo medio es de 138 W y el nivel más alto de esfuerzo de 200 W. Observe que en este perfil se puede escalar por separado una resistencia básica y de alto nivel.



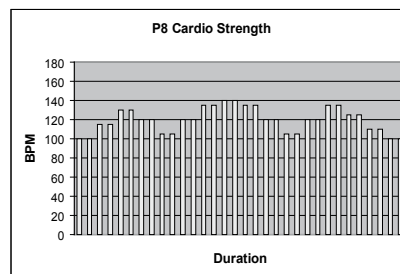
**PERFIL P6.** Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 112, el pulso máximo es 125.



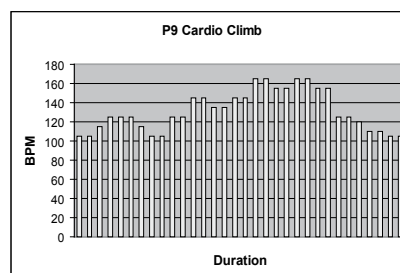
**PERFIL P7.** Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba, en el que las pulsaciones suben gradualmente hasta la mitad del programa y después empiezan a bajar también gradualmente. Este perfil también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 121, el pulso máximo es 150.



**PERFIL P8.** Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos pero el nivel cardíaco es más bien constante durante todo el programa. Este perfil es apropiado para todo tipo de usuarios. Si no lo hace, el pulso medio es 120, el pulso máximo es 140.



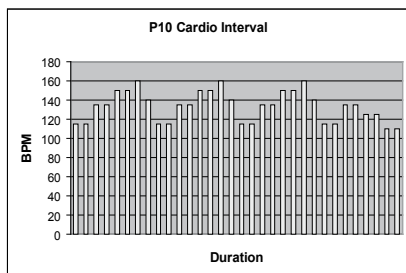
**PERFIL P9.** Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el pulso medio es 131, el pulso máximo es 170.



**PERFIL P10.** Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. A los tres picos de larga duración les siguen etapas de recuperación. Este perfil es adecuado sobre todo para aquellos que posean una



buena condición física. Si no lo hace, el pulso medio es 133, el pulso máximo es 160.



## T-TRAINER™

T-Trainer™ es un nuevo concepto de entrenamiento en bicicletas elípticas. Hay 6 tipos de movimiento diferentes que amplían el tradicional entrenamiento cardiovascular al entrenamiento muscular.

Nombre del movimiento	RPM/limites velocidad alarma	Texto de instrucciones en pantalla	Resistencia pre-determinada	Efecto
0 Free Ride (Pedaleo libre)	<50 RPM, <7,5 km/h, 4,5 < MPH	Free Movement, Slow Speed (Movimiento libre, velocidad lenta)	5	Recuperación
1 Arm Push (Extensión de brazos)	45-55 RPM, 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms (Pedaleo hacia delante a 50 RPM (7,5 km/h, 4,5 MPH). Extensión de brazos)	15	Triceps
2 Arm Pull (Flexión de brazos)	45-55 RPM, 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (Pedaleo hacia delante a 50 RPM (7,5 km/h, 4,5 MPH). Flexión de brazos)	15	Bíceps
3 Pedal Forward (Pedaleo hacia delante)	55-65 RPM, 8,3- -9,8 km/h 5- 5,9	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pedaleo hacia delante a 60 RPM (9 km/h, 5,4 MPH). Relajación de las extremidades superiores)	10	Muslos, tendones, abdominales, espalda
4 Pedal Backward (Pedaleo hacia atrás)	55-65 RPM, 8,3- -9,8 km/h 5- 5,9	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pedaleo hacia atrás 60 RPM (9 km/h, 5,4 MPH). Relajación de las extremidades superiores)	10	Muslos, tendones, abdominales, espalda
5 Lean Forward (Inclinación hacia delante)	65-75 RPM, 8,3-11,3 km/h, 5,9-6,8 mph	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (Inclinación hacia delante a 70 RPM (10,5 km/h, 6,3 MPH). Manos fijas)	8	Tendones
6 Squat, 4 squats at time (Flexión de piernas (4 flexiones cada vez))	45-55 RPM, 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (Pedaleo hacia delante a 50 RPM (7,5 km/h, 4,5 MPH). Flexión de piernas)	8	Muslos, nalgas

T-Trainer™ dispone de 6 módulos de entrenamiento preestablecidos. Cada programa de entrenamiento se inicia con el módulo Extensión de brazos. Tras cada módulo del programa de entrenamiento hay

un periodo de enfriamiento (estilo de pedaleo libre).

En el modo de pedaleo libre, el usuario se recupera del módulo de entrenamiento anterior y se prepara para el siguiente. Existen 6 módulos de entrenamiento T-Trainer™. La resistencia predeterminada de los módulos de entrenamiento ya viene preestablecida, pero puede ajustarse mediante la rueda de selección. El proceso de ajuste modifica todo el programa de entrenamiento.

Los movimientos se repiten siempre en el orden siguiente: Extensión de brazos, flexión de brazos, pedaleo hacia delante, pedaleo hacia atrás, inclinación hacia delante y flexión de piernas. El primer módulo de entrenamiento se indica mediante 1/6, el segundo 2/6 etc. Después de cada módulo, hay un entrenamiento de recuperación (pedaleo libre).

Cada módulo de entrenamiento dura unos 2 minutos, y el módulo de recuperación, 1 minuto. Al pulsar Enter (rueda de selección) el usuario puede saltar el módulo de entrenamiento actual y pasar al módulo siguiente o bien al pedaleo libre. Cuando se inicia un nuevo módulo, se visualiza una instrucción de entrenamiento durante 10 segundos. Si el usuario no pedalea a la velocidad indicada (las RPM o la velocidad está fuera de los límites), sonará una alarma y aparecerá "Speed Up" (Aumente la velocidad) o "Slow Down" (Disminuya la velocidad) así como el símbolo de dirección giratoria.

Después de 10 segundos, la instrucción desaparecerá y se mostrará el gráfico de T-Trainer™. Las instrucciones permanecerán en la parte inferior de la pantalla. El gráfico de T-Trainer™ muestra la resistencia. Si el usuario no pedalea a la velocidad indicada (las RPM o la velocidad están fuera de los límites), sonará una alarma y aparecerá "Speed Up" (Aumente la velocidad) o "Slow Down" (Disminuya la velocidad) en la parte inferior de la pantalla.

## T-RIDE™

El entrenamiento T-RIDE™ simula un recorrido con bicicleta en un terreno al aire libre. Durante el entrenamiento, puede cambiar las marchas mediante el dial de selección así como ver el perfil de altitud.

1. Seleccione T-RIDE™.
2. Seleccione el terreno y confirme la selección.
3. Programe el punto de inicio de la sesión mediante el dial de selección.
4. Programe el punto de fin de la sesión mediante el dial de selección.
5. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Puede cambiar de marcha (de la 1 a la 6) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el perfil de altitud o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección. La visualización del ritmo cardíaco requiere una medición.
6. Una vez que haya completado la ruta, el contador emite un pitido y finaliza la sesión de entrenamiento.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

## OWN TRAINING

Puede crear y guardar hasta 10 programas de entrenamiento en programas de usuario P1 a P10.

## ALMACENAMIENTO DE PROGRAMAS

1. Finalice la sesión de entrenamiento pulsando BACK/ STOP.
2. Seleccione SAVE AND EXIT y confirme la selección.
3. Introduzca un nombre para la sesión de entrenamiento y confírmelo mediante el dial de selección.

**! IMPORTANTE!** Sólo puede guardar programas que duren más de 10 minutos.

**! IMPORTANTE!** Para guardar una sesión de entrenamiento necesita seleccionar un nombre de usuario.

## USO DE PROGRAMAS GUARDADOS

1. Seleccione OWN TRAINING.
2. Seleccione una sesión de entrenamiento de la lista.  
Edit = seleccione la duración del ejercicio mediante el dial de selección (ajuste el tiempo de 10 a 180 minutos, o la distancia, de 3 a 10 km). Para iniciar el ejercicio, empiece a pedalear. El dial de selección le permite ajustar el nivel de esfuerzo.
3. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, seleccione EXIT. Para guardar la sesión en la memoria, seleccione SAVE AND EXIT. Si desea continuar con la sesión de entrenamiento, seleccione CONTINUE.

## FITNESS TEST

El test de condición física del contador es escalonado. El test comienza con una resistencia ligera pero, conforme al modelo de test seleccionado, la resistencia aumenta de modo constante.

El test escalonado es una forma submaximal segura y fiable de controlar el nivel de la condición física. El test se realiza hasta que se alcance el nivel individual objetivo del ritmo cardíaco (85% del nivel máximo de ritmo cardíaco) de la persona que se somete a la prueba. El test requiere el uso de un pulsómetro: durante la realización de la prueba, el pulsómetro registra los cambios de nivel del ritmo cardíaco y sobre esta base estima la capacidad máxima de inspiración de oxígeno de la persona sometida a la prueba. La capacidad máxima de inspiración de oxígeno es por su parte la mejor manera de estimar el nivel de la condición física. Después de la prueba, el contador proporciona información versátil sobre su nivel de condición física mediante una descripción y un valor numérico (ml/kg/min).

## PREPARACIÓN DE LA PRUEBA

1. Asegúrese de que los datos asociados a su nombre de usuario están actualizados, el contador utiliza los datos del usuario como base para elaborar la prueba de condición física.
2. Seleccione FITNESS TEST.
3. Seleccione la categoría de condición física más apropiada mediante el dial de selección:
  - a. inactivo = no practica ejercicio, mala condición física
  - b. activo = practica ejercicio, condición física media o buena
  - c. atlético = practica activamente ejercicio, condición física buena o excelente
4. El campo de texto muestra el modelo de test correspondiente a ambas categorías de condición física.
  - a. Tiempo de paso = duración del nivel de esfuerzo en el test
  - b. Primer paso = nivel de esfuerzo a partir del cual comienza el test
  - c. Potencia de paso = nivel de esfuerzo escalonado (cierto número de vatios); en el test hay varios niveles

5. Confirme la selección pulsando el dial.
6. Si es necesario, puede ajustar el ritmo cardíaco objetivo mediante el dial de selección. Confirme los ajustes mediante el dial de selección. Si el valor de Target HR es inferior a 110 latidos por minuto, no se calculará ningún resultado.
7. En la pantalla se le informa de que puede detener la prueba una vez que se alcance el ritmo cardíaco de objetivo de la prueba. Comience la prueba pulsando el dial de selección.

## REALIZACIÓN DEL TEST

1. En el campo de texto aparece el modelo escalonado de test seleccionado. Comience el test pedaleando.
2. Cuando su nivel de ritmo cardíaco haya alcanzado el nivel objetivo, el contador emitirá una señal acústica y en la pantalla aparecerá el aviso. Le recomendamos que finalice el test en este nivel pero, si su condición física es lo suficientemente buena, puede continuar todavía el test. En caso de que haya introducido correctamente su nivel objetivo de ritmo cardíaco (es decir, si ha podido establecer con la suficiente precisión su nivel máximo de ritmo cardíaco), la continuación del ejercicio ya no mejora la exactitud del test. Si ha sobrevalorado su ritmo cardíaco máximo, su nivel de condición física también estará sobrevalorado. Del mismo modo, si infravalora su ritmo cardíaco máximo, su nivel de condición física también estará infravalorado.
3. Pulse el botón BACK/STOP o deje de pedalear para detener la prueba una vez que se alcance el nivel cardíaco de objetivo. El contador pasará entonces a mostrar los resultados del test:

HOMBRES / CAPACIDAD MÁXIMA DE TOMA DE OXÍGENO (VO2MAX)							
1 = MUY MALO, 7 = MUY BUENO							
EDAD	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

MUJERES / CAPACIDAD MÁXIMA DE TOMA DE OXÍGENO (VO2MAX)							
1 = MUY MALO, 7 = MUY BUENO							
EDAD	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

# MANTENIMIENTO

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

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- El freno electromagnético se basa en resistencia electromagnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatios-lectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta guía del ejercicio.

## 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.

Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

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

# TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

El C40 está equipado con ruedas para su traslado. Traslade el C40 con arreglo a las siguientes instrucciones a fin de evitar posibles situaciones de peligro.

- Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.
- El traslado del aparato requiere de dos personas adultas. Sitúense en el extremo delantero del aparato, en lados diferentes del aparato y agarren firmemente el aparato por las empuñaduras. Eleven el extremo delantero del aparato hacia arriba hasta que la parte trasera del aparato suba apoyándose en las ruedas de traslado. Traslade el aparato apoyándolo en las ruedas de traslado y descíndalo cuidadosamente.

**! NOTA!** Para transportar la máquina a través de superficies irregulares o escaleras, extreme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las ruedas). Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

Para mantener la máquina en perfecto estado de funcionamiento guárdela en un lugar seco donde la temperatura no varíe mucho. Protéjala del polvo. Mantenga la máquina siempre desenchufada de la corriente cuando no la use.

# DATOS TECNICOS

Longitud .....163 cm  
Anchura .....61 cm  
Altura.....163 cm  
Peso.....60 kg

C40 conforme los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE. C40 es un aparato de condición física de categoría de precisión A conforme al estándar de aparatos de condición física EN-957. La precisión de la medición de la potencia se asegura en la fase de producción regulando los frenos del aparato con la ayuda de un dinamómetro. El cálculo de la eficacia del ejercicio se realiza en base a la velocidad de las revoluciones y el momento.

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 no están autorizados a los usuarios.

**LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUNTURI.**

# INNEHÅLL

BRUKSANVISNING	57
MONTERING	57
TRÄNING	58
MÄTARE	59
UNDERHÅLL	64
TRANSPORT OCH FÖRVARING	64
TEKNISKA DATA	64

## 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, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen WWW.TUNTURI.COM.

## BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, 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 noggrant.

### ATT NOTERA RÖRANDE HÄLSAN

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

### ATT NOTERA 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 omgivande temperatur på +10°C till +35°C. Redskapet kan förvaras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90%.

### ATT NOTERA RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar 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.

- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder. Luta dig aldrig mot panelen med användargränssnitt.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För att undvika skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- När du stiger på och av apparaten, ta stöd i det fasta handstödet.
- 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.
- 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 anvisningarna.

## OBSERVERA OM SÄKERHET FÖR ENHETER MED ELEKTRISK STRÖM

Kontrollera att den lokala spänningen motsvarar den som anges på typ plattan innan redskapet ansluts till en strömkälla. Redskapet drivs med antingen 230 V eller 115 V (Nordamerikansk version).

**! OBS!** Använd inte förlängningsladd när redskapet ansluts till strömkällan. Stäng alltid av strömmen och drag ur kontakten från eluttaget omedelbart efter användning!

För att minska risken för brännskada, eld, elektrisk stöt eller skada på personer:

1. Redskapet får aldrig lämnas utan uppsikt när det är inkopplat. Koppla ur redskapet från strömuttaget när det inte används, innan underhåll eller reparation utförs och innan enheten flyttas.
2. Använd inte redskapet under en filt eller annat lättantändligt material. Överdriven värme kan uppstå och orsaka eld, elektrisk stöt eller skada på personer.
3. Anslut inte redskapet till en strömkälla eller använd utrustningen om det finns någon skada på nätsladden eller på själva enheten.
4. Anslut inte redskapet till en strömkälla eller använd utrustning utomhus eller på fuktiga platser.
5. Håll nätsladden borta från varma föremål.
6. Placera inte nätsladden under en matta eller placera något föremål på kabeln. Kontrollera även att nätsladden inte hamnar under utrustningen.
7. Förändra inte (till exempel förläng) sladden mellan transformator och enheten.

## OBSERVERA OM MONTERING AV REDSKAPET

Börja med att packa upp redskapet. Detaljerade monteringsinstruktioner finns i slutet av den här guiden. Följ instruktionerna i angiven ordning.

Kontrollera innehållet i paketet innan montering. Om en del saknas, kontakta din återförsäljare och uppge modell, serienummer på utrustningen och reservdelsnummer för den saknade delen. Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Hårdvarusatsens innehåll har markerats med \* i reservdelslistan. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Spara monteringsverktygen, eftersom du kan komma att behöva dem t.ex. för justering av redskapet. Observera att två personer behövs för monteringen.

I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Lämna minst 100 cm fritt utrymme runt redskapet. Vi rekommenderar även att förpackningen öppnas och produkten monteras samman på ett skyddande underlag.

## SPARA DEN HÄR ANVÄNDARHANDBOKEN

# TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räckta länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa.

Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag.

Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet 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 tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare redskapets pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor. Inled träningen med långsam takt och litet motstånd.

Öka på takten och höj motståndet allt efter din egen kondition. Håll huvudet högt och nacken rak, för att inte nacken, axlarna och ryggen skall ansträngas. Håll också ryggen rak. Se till att fötterna befinner sig ungefär mitt på fotstöden under träningen och att höfterna, knäna, fotlederna och tårna pekar framåt. Kroppens tyngdpunkt skall ligga i de nedre extremiteterna, oberoende av

om du lutar framåt eller står rak. Avsluta träningspasset genom att småningom minska på stegtempot. Avsluta med muskelsträckningar. Träna med lågt motstånd och snabbt stegtempo för att utveckla hjärt- och blodcirkulationsorganens kondition. Träna med ett större motstånd och i ett långsammare tempo för att stärka ryggen och höfterna.

## PULS

Pulsen kan mätas med hjälp av en i redskapets mätare inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa POLAR-pulssändare. Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

## TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.

 **VIKTIGT!** Om du använder pacemaker - fråga din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m.

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen.

När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genereras statisk elektricitet och att detta kan hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och därför kan ge upphov till problem i pulsmätningen.

## PULSMÄTNING MED SENSORER I STYRSTÅNGEN

Blodcirkulationen är grunden för pulsmätning via handtagens givare, och pulsen mäts när användaren rör vid handtagens bägge sensorer samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden är i kontakt med sensorerna och att huden är aningen fuktig.

## PULSOMRÅDEN

Ta först reda på din maxpuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maxpuls, kan du använda följande formler som riktgivare:



Maxpuls varierar från person till person. Maxpuls går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maxpuls åt dig.

Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

#### **NYBÖRJARE: 50-60% av maximipuls**

Denna nivå lämpar sig också för viktvaktare, 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 maximipuls**

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 kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

#### **AKTIV IDROTTARE: 70-80% av maximipuls**

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

## MÄTARE



### FUNKTIONSTANGENTER

#### **1. BAKÅT/STOPP**

Använd knappen BAKÅT/STOPP när du vill gå tillbaka till huvudmenyn. Du kan när som helst stoppa eller göra paus i mätningen under träningspasset genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

#### **2. MP3-LÄGE**

Tryck på den här knappen för att växla till MP3-läge (den aktuella träningen fortsätter), eller tillbaka till träningen.

- Musikspelaren startar automatiskt med första spåret.
- Stöder formaten MP3, A64 och WAV.

#### **3. HUVUDMENY**

Huvudmenyn, kallad MAIN, har följande träningsprogram: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL,

PROGRAMMES, T-RIDE™, T-TRAINER™, OWN TRAINING och FITNESS TEST.

### **4. ANVÄNDARE/INSTÄLLNINGAR**

Tryck ner USER-knappen, så öppnas användarmenyn. Användarmenyn, USER, har följande funktioner: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER och SETTINGS.

### **5. STYRHJUL**

Väljaren fungerar på två sätt:

1. Vridning: Genom att vrida hjulet medurs, kan du bläddra neråt för att komma till menyerna eller till höger för att öka värdena eller motståndet. Genom att vrida hjulet moturs, kan du bläddra uppåt för att komma till menyerna eller till vänster för att minska värdena eller motståndet.
2. Tryck: För att aktivera det du valde när du vred på hjulet, trycker du ner väljaren en gång. Du kan byta y-axel under träning.

### **6. SMÅ KNAPPAR FÖR MP3-SPELARE**

För att minska volymen, använder du knappen med tecknet -.

För att hoppa bakåt i spellistan, använder du knappen med tecknet ◀◀.

För att börja spela musik eller pausa, använder du knappen med tecknet ▶▶.

För att hoppa framåt i spellistan, använder du knappen med tecknet ▶▶.

För att öka volymen, använder du knappen med tecknet +.



**OBS!** Spelhastigheten, eller bithastigheten, bör vara mellan 32 kbps och 320 kbps.

### **DISPLAY**

Under träningen visas följande träningsvärden på displayen: tid, distans, energiförbrukning (kalorier), effekt (Watt), hjärtfrekvens eller procent av maximal hjärtfrekvens (HR) och hastighet eller RPM.

### **HUR DU SKÖTER PANELEN**

- För att aktivera panelen kopplar du in utrustningen i ett eluttag, och därefter trycker du på valfri knapp eller börjar trampa. Nu visar panelen huvudmenyn (MAIN). Om det går mer än 5 minuter utan att varken tangent eller pedal trycks ner, kommer panelen att stängas av automatiskt.
- Värdena från ett avbrutet träningspass sparas i användargränssnittets minne i 5 minuter, och därefter nollställs de. Ett avbrutet träningspass kan återupptas inom 5 minuter genom att du börjar trampa igen.
- Längst ner på displayen visas hjälpmeddelanden. Om du vill slippa se meddelandena på displayen, trycker du ner väljaren en gång.

### **MENYN USER**

Du kommer till menyn USER genom att trycka på knappen ANVÄNDARE. Vi rekommenderar att du väljer ett användarnamn där du sparar dina personuppgifter. Uppgifterna används bl.a. till att uppskatta kaloriförbrukningen. Samtidigt kan du ställa in vilken enhet du vill använda, samt kontrollera redskapets totaltid och -distans. Om du väljer ett användarnamn kan du spara träningspasset och visa dina personliga pulsintervaller med olika färger när du pulstränar. När du har angett ett nytt användarnamn eller använder ett befintligt, visas namnet högst upp till höger i displayen. Du kan träna också utan att ange ett användarnamn. I så fall visas inget namn i

displayen och standardinställningarna (40 år, 70 kg, man) används under träningspasset.  
Du kan spara användarinformation för 5 olika användare.

**! VIKTIGT!** Om du vill se dina egna träningspass som har sparats i användarloggen, måste du välja ditt eget användarnamn. Du kan även börja använda ett användarnamn mitt under träningspasset, genom att trycka på knappen ANVÄNDARE och sedan välja ditt namn. Träningspasset fortsätter utan avbrott. När du har valt ditt användarnamn kan du återgå till träningsinformationen genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

**! VIKTIGT!** Om du vill spara ditt träningspass måste du välja ett användarnamn.

## CREATE USER

Så här skapar du en användare:

1. Tryck på knappen ANVÄNDARE. Meny USER visas.
2. Välj CREATE USER genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Skriv ditt namn. Gå till nästa bokstav genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta bokstaven genom att trycka på funktionsväljaren. När du har skrivit namnet väljer du OK och trycker på funktionsväljaren.
4. Välj önskad måttenhet Metric (kg, km, kcal) eller motsvarande brittiska enheter Imperial (lbs, miles, kcal). Välj alternativ genom att vrida funktionsväljaren och bekräfta ditt val genom att trycka. Nästa inställning visas automatiskt.
5. Välj målvärde för inställningarna. COUNT DOWN visar minskande värden från målvärdet mot noll. COUNT UP visar ökande värden mot målvärdet. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren. Nästa inställning visas automatiskt.
6. Ange ditt kön genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val.
7. Ange din ålder. Bekräfta ditt val.
8. Ange din längd. Bekräfta ditt val.
9. Ange din vikt. Bekräfta ditt val.
10. Välj RPM eller hastighet. Normalt visar displayen hastigheten i km/h (eller ml). Som tillval kan du även växla mellan alternativen hastighet och RPM. Om alternativet för RPM har valts visas som standard hastighet och RPM alternerat (6 sek/6 sek).
11. Välj HR eller % för Max HR. Vid visning av direkt hjärtfrekvens i intervallet 10-220 bpm (0 = av), under visning i % av max HR, i intervallet 5-100 (0 = av).
12. Ange din maxpuls. Mätaren beräknar din maxpuls med formeln  $220 - \text{ålder}$ . Om du känner till din exakta maxpuls kan du ändra det uppskattade värdet.
13. Ange ditt anaeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (80 % av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta anaeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.
14. Ange ditt aeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (60 % av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta aeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.

**! VIKTIGT!** Mätaren kan lagra 5 användarnamn åt gången.

## SELECT/CHANGE USER

När du har angett ditt användarnamn kan du aktivera det inför träningspasset genom att välja SELECT/CHANGE USER och bekräfta det med funktionsväljaren.

## EDIT USER

Genom att välja EDIT USER kan du redigera din användarinformation.

## DELETE USER

Genom att välja DELETE USER kan du ta bort användare. Visa användarnamnet som du vill ta bort och välj DELETE USER. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.

## SETTINGS

Genom att välja SETTINGS kan du uppdatera den fasta programvaran i mätaren, ändra kontrasten i displayen, avläsa de sammanlagda värdena på cykeln och slå på eller stänga av ljudet.

## MENYN TRAINING (MAIN MENU)

Du kommer till meny TRAINING genom att trycka på TRÄNING-knappen. På meny TRAINING kan du välja bland följande träningspass genom att trycka på funktionsväljaren:

## QUICK START

Med snabbstart kan du påbörja manuell träning direkt, utan att använda någon träningsprofil.

1. Välj QUICK START. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren och starta träningspasset genom att börja trampa.
2. Du kan öka eller minska motståndet (1-42 Nm) med hjälp av funktionsväljaren.
3. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

## MANUAL

Du kan reglera belastningen under träningspasset med hjälp av funktionsväljaren. Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med funktionsväljaren under träningen.

1. Välj MANUAL.
2. Välj målvärde för passet med hjälp av funktionsväljaren: tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50-1 999 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (1-42 Nm) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
5. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du fortsätta att träna.
6. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

## ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED KONSTANT PULS (TARGET HR)

Genom val av TARGET HR - dvs. konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående

träning. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj TARGET HR.
2. Ange pulsnivån (80-220) för passet med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50 – 1 999 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan ändra pulsnivån med hjälp av funktionsväljaren (80-220). Du kan när som helst under träningspasset visa motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du fortsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

## WATT CONTROL

Med programmet WATT CONTROL kan du ställa in önskad belastning i antal watt så att belastningen styrs utifrån tramphastigheten. Det inställda värdet kan också ändras under pågående träning.

1. Välj WATT CONTROL.
2. Ange belastningen (20-350 Watt) med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50 – 1 999 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (20-350 Watt) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du fortsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

## PROGRAMMES

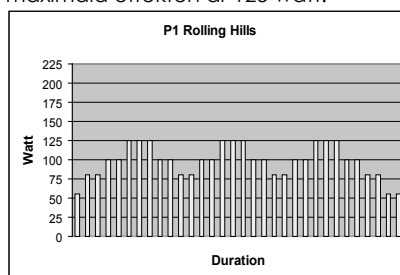
PROGRAMMES erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

1. Välj PROGRAMMES.
2. Välj ett program (de förprogrammerade profilerna P1 till P10 & användarprofilerna P1 till P10) med funktionsväljaren. Profilerna P1-P5 är program med konstant belastning och P6-P10 är målpulsprogram som förutsätter pulsmätning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid eller distans. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ange målvärdet med hjälp av funktionsväljaren: tid

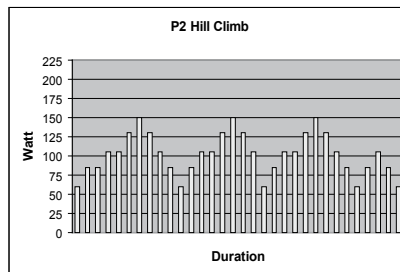
(10-180 minuter) eller distans (3-100 km). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.

5. Starta programmet genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du fortsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

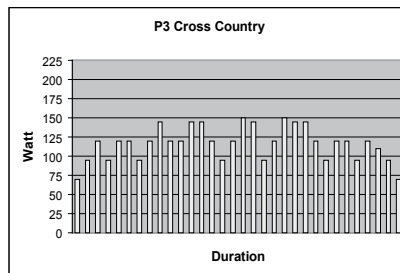
**PROFIL P1.** Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga, men låga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 98 watt, den maximala effekten är 125 watt.



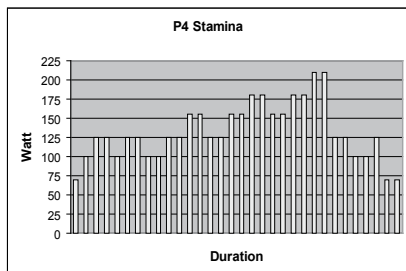
**PROFIL P2.** Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 102 watt, den maximala effekten är 150 watt.



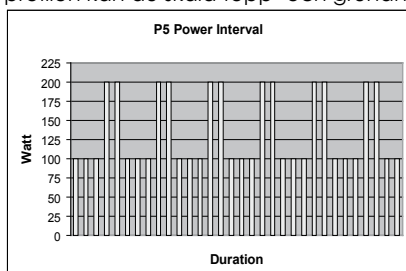
**PROFIL P3.** Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medeleffekten är 117 watt, den maximala effekten är 150 watt.



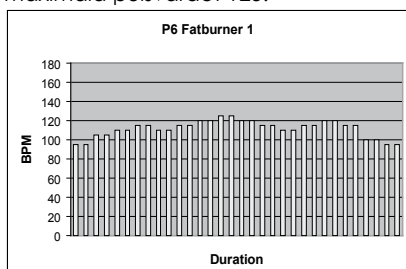
**PROFIL P4.** Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 133 watt, den maximala effekten är 210 watt.



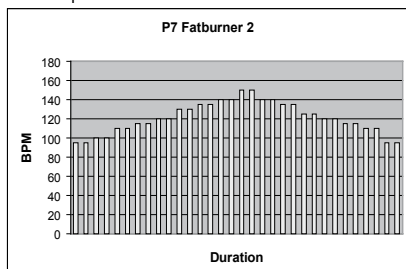
**PROFIL P5.** En träningsprofil för intervallträning, med en tydlig differens mellan hög och låg effektnivå. Medeleffekt 138 W, topp effekt 200 W. Observera att med denna profilen kan du skala topp- och grundnivåerna separat.



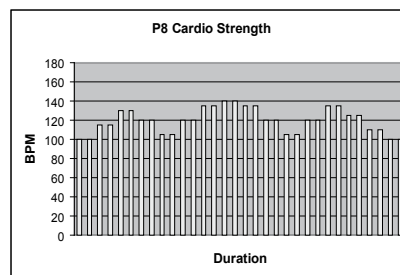
**PROFIL P6.** Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 112 och det maximala pulsvärdet 125.



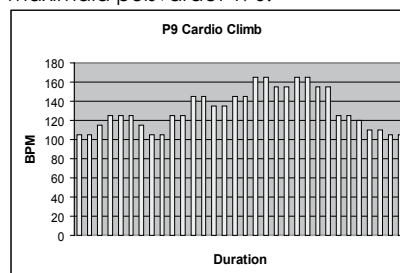
**PROFIL P7.** Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 121 och det maximala pulsvärdet 150.



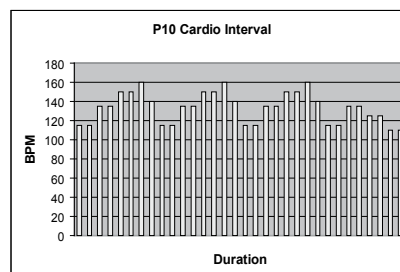
**PROFIL P8.** Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 120 och det maximala pulsvärdet 140.



**PROFIL P9.** Pulsbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 131 och det maximala pulsvärdet 170.



**PROFIL P10.** Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Tämligen långvariga toppar som åtföljs av jämna återhämtningsperioder. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 133 och det maximala pulsvärdet



## T-TRAINER™

T-Trainer™ är ett nytt träningsprogram för våra elliptiska maskiner. Det finns sex olika rörelser, som utökar den traditionella pulsträningen till att även inkludera muskelträning.

T-Trainer™ har sex förprogrammerade träningsmoduler. Varje träningsprogram börjar med modulen Arm Push. Efter varje träningsmodul kommer en nedvarvningsperiod (så kallad Free Ride). I Free Ride-läge kan användaren varva ner från föregående träningsmodul och förbereda sig inför nästa. Det finns sex olika träningsmoduler per T-Trainer™. Standardmotståndet för varje träningsmodul har ställts in i förväg, men kan justeras med T-Scale™ och styrhjulet. Det du justerar med T-Scale™ ändras genom hela det pågående träningsprogrammet. Rörelserna repeteras alltid i samma ordning: Arm Push, Arm Pull, Pedal Forward, Pedal Backward, Lean Forward och Squat. Den första träningsmodulen kallas 1/6, den andra 2/6 o.s.v. Efter varje träningsmodul kommer nedvarvningsträning, Free Ride.

Rörelsens beteckning	RPM-/ hastighetsgränser för varning	Instruktionstext på displayen		Effekt
0 Free Ride	<50 rpm, <7,5 km/h	Free Movement, Slow Speed (valfria rörelser, låg hastighet)	5	Nedvarning
1 Arm Push	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/t (4-5 mph)	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/t), Push Arms (trampa framåt, tryck med armarna)	15	Triceps
2 Arm Pull	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/t (4-5 mph)	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/t) Pull Arms (Trampa framåt, dra med armarna)	15	Biceps
3 Pedal Forward	55-65 rpm, 8,3-9,8 km/t 5-5,9	Pedal Forward 60 rpm (9 km/t) Relax Upper Body (Trampa framåt, slappna av i överkroppen)	10	Lår, hamstrings, magmuskler, rygg
4 Pedal Backward	55-65 rpm, 8,3-9,8 km/t 5-5,9	Pedal Backward 60 rpm (9 km/t) Relax Upper Body (Trampa bakåt, slappna av i överkroppen)	10	Lår, hamstrings, magmuskler, rygg
5 Lean Forward	65-75 rpm, 8,3-11,3 km/t (5,9-6,8 mph)	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/t) Hands Fixed (Luta framåt, håll händerna fast)	8	Hamstrings
6 Squat, 4 squats at time	45-55 rpm, 6,7-8,3 km/t (4-5 mph)	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/t) Squat (Trampa framåt, gör utfall)	8	Lår, sättesmuskler

Varje träningsmodul pågår i 2,00 minuter och Free Ride i 1,00 minut. Genom att trycka på Enter (styrhjulet) kan användaren hoppa över pågående träningsmodul och gå vidare till nästa modul eller Free Ride. När nästa träningsmodul börjar, visas den instruktionen i 10 sekunder. Om användaren inte trampar så fort som instruktionen sagt (om rpm eller hastighet ligger utanför gränsvärdena), kommer en varning att höras och texten "Speed Up" (öka) eller "Slow Down" (minska) visas i tillägg till den roterande riktningsskylten.

Efter 10 sekunder kommer instruktionen att stängas av och T-Trainer-diagrammet visas istället. Instruktionerna kommer fortfarande att visas längst ner på skärmen. T-Trainer-diagrammet visar aktuellt motstånd. Om användaren inte trampar enligt instruktionen (om rpm eller hastighet ligger utanför gränsvärdena), kommer en varning att höras och texten "Speed Up" (öka) eller "Slow Down" (minska) visas längst ner på skärmen.

### T-RIDE™

T-RIDE™-programmet simulerar cykling i naturlig terräng. Du kan när som helst under träningen byta växel och se terrängprofilen med hjälp av funktionsväljaren.

1. Välj T-RIDE™.
2. Välj terräng och bekräfta ditt val.
3. Ange en startpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
4. Ange en slutpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan byta växel (1-6) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa terrängprofilen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.

6. När du har nått ditt mål avges en ljudsignal och träningspasset stoppas.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

### EGEN TRÄNING

Du kan skapa och spara upp till tio egna träningsprogram i användarprogrammen P1 till P10.

### SPARA ETT PROGRAM

1. Avsluta träningspasset genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.
2. Välj SAVE AND EXIT och bekräfta ditt val.
3. Skriv ett namn på träningspasset och bekräfta med funktionsväljaren.



**VIKTIGT!** Du kan bara spara program som är minst 10 minuter långa.



**VIKTIGT!** Du måste välja ett användarnamn för att kunna spara ett träningspass.

### ANVÄNDA SPARADE PROGRAM

1. Välj OWN TRAINING.
2. Välj ett träningsprogram ur listan.  
Edit = välj längd för träningen med väljarratten (ställ in tiden i intervallet 10 - 180 minuter eller distansen 3 -10 km). Börja trampa för att starta programmet. Du kan justera motståndet med väljarratten.
3. För att stoppa träningsprogrammet trycker du på knappen BACK/STOP. Du kan sedan avbryta programmet genom att välja EXIT, spara programmet i minnet genom att välja SAVE AND EXIT eller fortsätta träningen genom att välja CONTINUE.

### FITNESS TEST

Mätaren är försedd med ett fitness-test av multi-step-typ. Testet börjar med en låg ansträngningsnivå och ökar sedan stadigt i enlighet med vald testtyp. Ett multi-step test är ett säkert och tillförlitligt sätt att med maximal effekt mäta en persons fysiska kondition. Testet fortsätter tills testobjektet har uppnått sin individuella målpuls (85 % av maxpuls).

Testet kräver att man använder ett pulsmätningssätt: mätaren övervakar ändringar i pulsnivå under testet och använder informationen för att beräkna den maximala syreupptagningsförmågan hos testpersonen. Maximal syreupptagningsförmåga är det bästa måttet på en persons fysiska kondition. Efter testet får du utförlig information om din fysiska kondition: en beskrivning och ett numeriskt värde (ml/kg/min).

Efter testet visas information om din konditionsnivå i form av en beskrivning och ett siffervärde (ml/kg/min).

### FÖRBEREDELSE INFÖR TESTET

1. Kontrollera att informationen under ditt användarnamn är aktuell. Konditionstestet utgår från dessa uppgifter.
2. Välj FITNESS TEST.
3. Välj lämplig konditionskategori med hjälp av funktionsväljaren:
  - a. inaktiv = ingen konditionsträning, svag fysisk kondition
  - b. aktiv = konditionstränar, medelgod eller god fysisk kondition
  - c. atlet = aktiv idrottare, god eller utmärkt kondition
4. Displayen visar konditionsklassernas motsvarande testmodell.



- a. Tid/steg = effektnivåns varaktighet under test
  - b. Effekttökning/steg = ett stegs effektnivå (fast värde W); testet består av flera steg
  - c. Första steget = effektnivå vid start
5. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
  6. Vid behov kan du ändra ditt målpulsvärde med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta inställningarna med hjälp av funktionsväljaren. Om mål-HR ligger under 110 BPM beräknas inget resultat.
  7. Det visas ett meddelande i displayen om att du kan stoppa testet när du nått målpulsvärdet. Starta testet genom att trycka på funktionsväljaren.

## PÅBÖRJA TEST

1. Displayen visar den valda stegmodellen. Påbörja testet genom att börja trampa.
2. När din puls når målnivån, ger mätaren ifrån sig en ljudsignal och displayen visar resultatet. Vi rekommenderar att du avslutar testet i detta läget, men i det fall din kondition är tillräckligt bra kan du fortsätta. Om din puls har nått målnivån (eller om du själv har preciserat den maximala pulsnivån) hjälper det inte att fortsätta för att bättra på testets resultat. Om du överskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå överskattad. Om du underskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå underskattad.
3. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP eller sluta trampa när du har nått målpulsnivån och vill stoppa testet. Mätaren visar då följande resultat:

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

KVINNOR / MAXIMAL SYREUPPTAGNINGSKAPACITET (VO2MAX)							
1 = MYCKET LÅG, 7 = UTMÄRKT							
ÅLDER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## UNDERHÅLL

Modellen C40 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.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motståndet.

Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (Watt) på användaranslutningen.

På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi crosstrainer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

## STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

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. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

## TRANSPORT OCH FÖRVARING

C40 har försetts med transporthjul. Följa instruktionerna för att förflytta apparaten tryggt.

- Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!
- Det behövs två vuxna personer att förflytta apparaten. Ställ er framför apparatens bögge sidor och grip tag i handtaget. Lyft apparatens främre del upp så att apparatens bakdel lyfter sig på transporthjul. Förflytta apparaten och sänk den försiktigt ned på sin nya plats.

**! OBS!** Förflytt redskapet ytterst försiktigt över ojämna ställen på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får redskapet aldrig transporteras på trasporthjulen, utan det måste bäras. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag. När man flyttar på löpbandet 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 jämn temperatur som möjligt.

## TEKNISKA DATA

Längd..... 163 cm  
 Bredd ..... 61 cm  
 Höjd ..... 163 cm  
 Vikt..... 60 kg

Tunturimodellen C40 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt. Tunturimodellen C40 uppfyller

EN-standarden för precision och säkerhet (klass A, EN-957, del 1 och 9) för fitnessapparater. Precisionen av effektmätningen försäkras under tillverkningsfasen genom att justera apparatens broms med dynamometern. Kalkyleringen av träningseffekten baserar sig på varvshastigheten och moment.

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



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

**VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.**

## SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET	66
ASENNUS	66
HARJOITTELU	67
MITTARI	68
HUOLTO	73
KULJETUS JA SÄILYTYKSET	74
MITAT	74

### TERVETULOA TUNTURIKUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

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

## HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

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

### HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

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

### HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen, varastoitaessa lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.
- 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.

### HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.

- 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 kiinteästä käsituesta.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- 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. Asennus- ja huoltotoimia tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjävaino on 135 kg.
- Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

### SÄHKÖTURVALLISUUDESTA

Ennen laitteen liittämistä sähköpistokkeeseen, tarkista, että paikallinen jännite vastaa laitteen tyyppikilvessä ilmoitettua jännitettä; laite toimii joko 230 V tai 115 V (North American version) jännitteellä.

**!** **HUOMAA!** Laite tulee ehdottomasti yhdistää maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkettua johtoa laitteesi liittämiseksi sähköpistokkeeseen. Muista aina sulkea virta ja irroittaa laite sähköverkosta välittömästi käytön jälkeen!

Vaaratilanteiden ja vammojen välttämiseksi toimi aina seuraavalla tavalla:

- Laitetta ei koskaan tule jättää ilman valvontaa, kun se on liitetty sähköpistokkeeseen. Irrota laite aina sähköpistokkeesta, kun se ei ole käytössä, ennen huolto- ja korjaustoimenpiteitä ja laitteen siirtämistä.
- Älä koskaan käytä laitetta peitteen tai muun lämpöä keräävän tai palavan materiaalin alla. Yliämpeneminen saattaa johtaa syttymiseen, sähköiskuun tai muuhun vahinkoon.
- Älä koskaan yhdistä laitetta sähköpistokkeeseen tai käytä laitetta, mikäli kuntolaitteessa itsessään tai sen virtajohtossa on havaittavissa vahingoittumista.
- Älä koskaan käytä tai liitä laitetta sähköpistokkeeseen kosteissa tiloissa, ulkotiloissa tai pölyisissä olosuhteissa.
- Pidä virtajohto aina erillään kuumista kappaleista.
- Älä reiritä virtajohtoa maton alle tai aseta mitään esineitä johdon päälle. Varmista myös, ettei johto jää laitteen alle.
- Älä koskaan muuta (esimerkiksi pidennä) virtajohtoa muuntajan ja laitteen välillä.

## LAITTEEN ASENNUKSESTA

Aloita asennus avaamalla pakkaus. Yksityiskohtaiset asennusohjeet löydät tämän käyttöohjeen takaosasta. Noudata asennusohjeita annetussa järjestyksessä.

Tarkista ennen asennusta, että pakkaus sisältää kaikki asennusohjeessa mainitut osat. Mikäli joku osista puuttuu, selvitä laitteesi malli, sarjanumero ja puuttuvan osan varaosanimike. (Varaosaluettelon

löydät tämän käyttöohjeen takaosasta.) Ota sitten ystävällisesti yhteyttä kauppiaseen, jolta olet laitteesi hankkinut. Asennuspakkauksessa olevat osat on merkitty varaosaluetteloon \* merkillä. Suunnat vasen, oikea, etu ja taka on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna. Säilytä työkalut, sillä saatat tarvita niitä myöhemmin, kun esimerkiksi säädät kuntolaitettasi. Huomaa, että laitteen asentamiseen tarvitaan kaksi ihmistä.

Pakkaus sisältää silikaattipussin ilman kosteuden imemiseksi varastoinnin ja kuljetuksen aikana. Ole hyvä ja heitä pussi pois, kun olet asentanut laitteesi. Laitetta asentaessasi tarvitset vähintään 100 cm vapaata tilaa laitteen ympärille kaikissa suunnissa. Avaa pakkaus ja asenna laite suojatulla alustalla.

## SÄILYÄ TÄMÄ OHJEKIRJA

# HARJOITTELU

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

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. 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.

Nouse laitteen päälle siten, että pidät kiinni laitteen kiinteästä käsituesta. Aseta jalkasi jalkalaudalle, joka on ala-asennossa, jolloin se on vakaa. 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. Aloita rauhallisella tahdilla ja pienellä vastuksella. Nopeuta tahtia ja lisää vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää ylhäällä ja niska suorana, jotta niskasi, hartiasi ja selkäsi eivät rasitu. Pidä aina myös selkä suorana. Varmista, että jalkasi ovat harjoittelussa suurin piirtein jalkalautojen keskellä, ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat osoittavat eteenpäin. Säilytä vartalon painopiste alaraajoissa riippumatta siitä nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoittelu hidastamalla askellustahtia vähitellen.

Poistu laitteen päältä sitten, kun poljinvarsiin liike on täysin pysähtynyt. Siirry pois laitteen päältä pitäen kiinni kiinteästä käsituesta.

Muista venytellä lopuksi. Kehittäaksesi sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, harjoittele pienellä vastuksella ja nopealla askellustahdilla. Harjoittelu suuremmalla vastusmäärällä ja hitaammalla tahdilla vahvistaa vastaavasti selkää ja lanteita.

## SYKE

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla Polarin sykellähettimen kanssa. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla.

**! TÄRKEÄ!** Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulsseja sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähettäjä paitaa päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykellähettimen siirtäessä sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka.

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysväilytyksellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen. Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamid) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

## PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

C40:n pulssinmittaus perustuu käsituessa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta. Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosasi 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 riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella.

Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, 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. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

#### **AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70-80% maksimisykkeestä**

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

## MITTARI



### **PAINIKKEET**

#### **1. PALAA/LOPETA**

PALAA/LOPETA -painikkeella siiryt valikoissa takaisin kohti päävalikkoa. Harjoittelun aikana PALAA/LOPETA -painikkeella voit lopettaa tai keskeyttää harjoituksen.

#### **2. MP3-tila**

Painamalla tätä painiketta siiryt MP3-tilaan (senhetkinen harjoitusohjelma jatkuu) tai palaat harjoitukseen.

- Soitin aloittaa automaattisesti ensimmäisestä kappaleesta.
- Tukee MP3-, A64- ja WAV-tiedostomuotoja.

#### **3. PÄÄVALIKKO**

Päävalikko MAIN sisältää seuraavat harjoitusohjelmat: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDET™, T-TRAINER™, OWN TRAINING ja FITNESS TEST.

### **4. KÄYTTÄJÄ / ASETUKSET**

USER-painikkeella avaat USER-valikon. USER-valikko sisältää seuraavat toiminnot: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER ja SETTINGS.

### **5. VALINTAPYÖRÄ**

Valintapyörä-painikkeella on kaksi toimintoa:

1. Valintapyörän pyörittäminen. Pyörittämällä valintapyörää myötöpäivään voit selata valikkoja alas/oikealle ja lisätä arvoja tai vastusta. Pyörittämällä valintapyörää vastapäivään voit selata valikkoja ylös/vasemmalle ja vähentää arvoja tai vastusta.
2. Painikkeen painaminen. Painiketta painamalla hyväksyt valintapyörällä tekemäsi valinnan. Harjoituksen aikana voit vaihtaa y-akselia.

### **6. PIENET MP3-NÄPPÄIMET**

Näppäimellä - vähennät äänenvoimakkuutta.

Näppäimellä ◀◀ siiryt soittolistalla taaksepäin.

Näppäimellä ▶▶ aloitat ja keskeytät soiton.

Näppäimellä ▶▶ siiryt soittolistalla eteenpäin.

Näppäimellä + lisäät äänenvoimakkuutta.

**! HUOM!** MP3- tai BIT RATE -arvon tulee olla 32-320 kbps.

### **NÄYTTÖ**

Näet harjoittelun aikana näytössä seuraavat harjoitusarvot: aika, matka, energiankulutus (kcal), teho (W), syke tai syke prosenttiosuutena maksimisykkeestä sekä nopeus tai RPM.

### **MITTARIN KÄYTTÖ**

- Mittari aktivoituu, kun kytket laitteen virtalähteeseen ja sen jälkeen painat mitä tahansa mittaripainiketta tai alat polkea. Mittarin näytössä näkyy silloin päävalikko MAIN. Jos mittarin painikkeita ei paineta tai laitteella ei poljeta 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.
- Keskeytetyn harjoituksen tiedot säilyvät käyttöösi muistissa 5 minuuttia, minkä jälkeen ne nollautuvat. Voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta alkamalla polkea 5 minuutin kuluessa.
- Näytön alareunassa annetaan harjoitteluohjeita. Voit poistaa ohjetekstit näytöstä valintapyörää painamalla.

### **USER-VALIKKO**

USER-valikkoon pääset painamalla USER-painiketta. Suosittelemme, että valitset käyttäjätunnuksen ja tallennat henkilökohtaiset tietosi: tietoja käytetään mm. tarkennettuun energiankulutuksen arviointiin. Samalla voit asettaa laitteen käyttämät yksiköt. Valitsemalla käyttäjätunnuksen voit myös tallentaa tekemäsi harjoituksen ja aktivoit henkilökohtaiset sykealuemerkintäsi eri väreillä sykeharjoituksissa. Kun olet luonut käyttäjätunnuksen tai ottanut käyttöön jo olemassa olevan käyttäjätunnuksen, näet käyttäjätunnuksesi näytön oikeassa yläreunassa. Voit harjoitella myös ilman käyttäjätunnusta, silloin näytön oikeassa yläreunassa ei näy käyttäjätunnusta ja harjoittelet oletusasetuksilla (40 vuotta, 70 kg, mies). Käyttäjätiedot on mahdollista tallentaa 5 käyttäjälle.

**! TÄRKEÄÄ!** Mikäli tahdot seurata henkilökohtaisia harjoitusmääriäsi, muista aina valita oma käyttäjätunnuksesi. Käyttäjätunnuksen voit ottaa käyttöön myös kesken harjoituksen painamalla USER-painiketta ja valitsemalla oman käyttäjätunnuksesi. Harjoitus ei tällöin keskeydy, vaan voit käyttäjävälintäsi jälkeen palata harjoitukseen PALAA/LOPETA -painikkeella.



**! TÄRKEÄÄ!** Mikäli haluat tallentaa harjoituksesi, sinun pitää valita käyttäjätunnus.

## CREATE USER

Luo käyttäjä seuraavasti:

1. Paina USER-painiketta, jolloin USER-valikko avautuu näytölle.
2. Valitse valintapyörää pyörittämällä vaihtoehto CREATE USER. Hyväksy valintasi valintapyörää painamalla.
3. Kirjoita nimesi. Kirjaimesta toiseen liikut pyörittämällä valintapyörää. Kirjainvalinnan hyväksyt painamalla valintapyörää. Kun olet kirjoittanut nimesi, valitse OK ja paina valintapyörää.
4. Valitse yksiköt, joita haluat käyttää, metriset: Metric (kg, km, kcal) tai vastaavat englantilaiset: Imperial (lb, mi, kcal). Tee valinta valintapyörää pyörittämällä ja hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella, jolloin siiryt automaattisesti seuraavaan asetukseen.
5. Valitse asetusrvojen esitystapa. COUNT DOWN vähentää arvoja tavoitteestasi kohti nollaa. COUNT UP näyttää tavoitteesi kasvavana. Hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella, jolloin siiryt seuraavaan asetukseen.
6. Aseta sukupuolesi valintapyörää pyörittämällä. Hyväksy valintasi.
7. Aseta ikä. Hyväksy valinta.
8. Aseta pituus. Hyväksy valinta.
9. Aseta paino. Hyväksy valinta.
10. Valitse RPM tai Speed. Yleensä näytössä on näkyvissä pelkästään nopeus muodossa km/h (tai mi). Käyttäjä voi kuitenkin halutessaan asettaa mittarin esittämään myös RPM:n. Jos esitystavaksi valitaan RPM, näytössä näkyy vuorotellen Speed ja RPM (6 sek / 6 sek).
11. Valitse HR tai % of Max HR. Kun esitystavaksi valitaan direct Heart Rate, vaihteluväli on 10–220 BPM (0 = off). Kun esitystavaksi valitaan % of max HR (syke prosenttiosuutena maksimisykkeestä), vaihteluväli on 5–100 (0 = off).
12. Aseta maksimisykkeesi. Mittari laskee käyttäjätietojesi perusteella maksimisykearvion kaavalla 220 - ikä. Mikäli tiedät maksimisykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin maksimisykearviota.
13. Aseta anaerobinen kynnysyke. Mittari laskee kynnysykearvion maksimisykearvon perusteella (80 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät anaerobisen kynnysykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota.
14. Aseta aerobinen kynnysyke. Mittari laskee kynnysykearvion maksimisykearvon perusteella (60 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät aerobisen kynnysykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota.

**! TÄRKEÄÄ!** Mittarilla voi samanaikaisesti olla 5 käyttäjätunnusta.

## SELECT/CHANGE USER

Kun olet luonut käyttäjätietosi, voit jatkossa hyödyntää niitä aloittamalla harjoituksesi valitsemalla SELECT/CHANGE USER ja hyväksymällä oman käyttäjätunnuksesi valintapyörällä.

## EDIT USER

Valitsemalla vaihtoehdon EDIT USER voit muokata käyttäjätietojasi.

## DELETE USER

Valitsemalla DELETE USER voit poistaa käyttäjiä. Ota käyttöön tunnus, jonka haluat poistaa, ja valitse sitten DELETE USER ja hyväksy valinta valintapyörällä.

## SETTINGS

Valitsemalla SETTINGS pääset päivittämään mittarin ohjelmaversion, säätämään näytön kontrastia, katsomaan pyörän totaaliarvoja tai valitsemaan näppäinännet päälle/pois.

## TRAINING-VALIKKO

TRAINING-valikkoon pääset painamalla TRAINING-painiketta. TRAINING-valikosta voit valita valintapyörää painamalla jonkun seuraavista harjoituksista:

## QUICK START

Pika-aloituksen avulla pääset heti MANUAL-harjoitukseen ilman asetuksia.

1. Valitse QUICK START. Hyväksy valinta valintapyörän painalluksella ja käynnistä harjoitus polkemalla.
2. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (1-42 Nm).
3. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA-näppäintä. Sitten voit lopettaa harjoituksen valitsemalla EXIT, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla SAVE AND EXIT tai jatkaa harjoitusta valitsemalla CONTINUE.

## MANUAL

Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi valintapyörällä. MANUAL-harjoituksessa voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.

1. Valitse MANUAL.
2. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (50-1999 kcal). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (1-42 Nm). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkyvän vastus- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
5. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
6. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA-näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla EXIT, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla SAVE AND EXIT tai jatkaa harjoitusta valitsemalla CONTINUE.

## TARGET HR

Valitsemalla TARGET HR -ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tavoitesykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee – ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse TARGET HR.
2. Aseta valintapyörällä harjoituksen syketaso (80-220). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (50-1999 kcal). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit muuttaa syketasoa (80-220). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkyvän teho- tai

- sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
- Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
  - Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla EXIT, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla SAVE AND EXIT tai jatkaa harjoitusta valitsemalla CONTINUE.

## WATT CONTROL

Valitsemalla WATT CONTROL ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tavoitetehtoarvon watteina, ja laite ohjaa kuormitusta poljinkieroksista riippumatta. Asetettua tehoarvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

- Valitse WATT CONTROL
- Aseta valintapyörällä harjoituksen tehotaso (20–350 Watt). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
- Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
- Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10–180 minuuttia), matka (3–100 km) tai energiankulutus (50–1999 kcal). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
- Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (20–350 Watt). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkyvän teho- tai sykepohjaiseksi.
- Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.

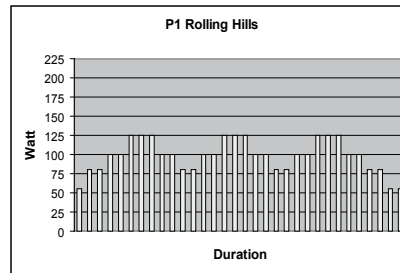
## PROGRAMMES

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofileja. Valmisprofileissa vastustaso vaihtelee ennalta määrättyllä tavalla. Asetettua vastustasoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

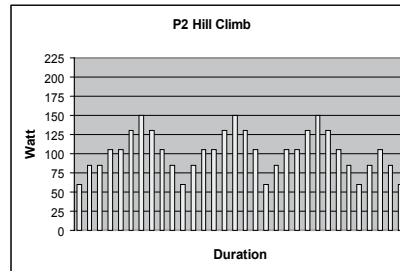
- Valitse PROGRAMMES
- Valitse valintapyörällä ohjelma (esiasetetut harjoitusprofiilit P1–P10 ja käyttäjäprofiilit P1–P10). Profiilit P1–P5 ovat vakioehto-ohjelmia, P6–P10 ovat vakiosykeohjelmia, jotka edellyttävät sykemittausta.
- Hyväksy valintasi valintapyörällä. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana tai matkana. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
- Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10–180 minuuttia) tai matka (3–100 km). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
- Käynnistä ohjelma polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkyvän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
- Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
- Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla EXIT, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla SAVE AND EXIT tai jatkaa harjoitusta valitsemalla CONTINUE.

## OHJELMIEN PROFILITIEDOT

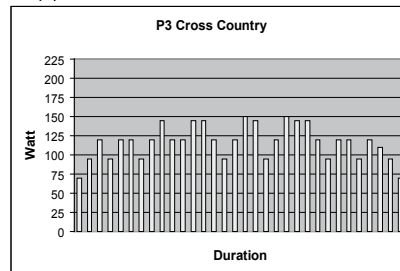
**P1 ROLLING HILLS.** Kolmihiippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 98 W, huipputeho 125 W.



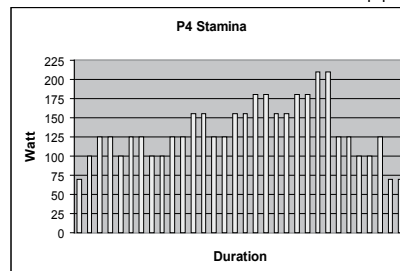
**P2 HILL CLIMB.** Kolmihiippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko lyhytkestoisia, joten profiili sopii aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 102 W, huipputeho 150 W.



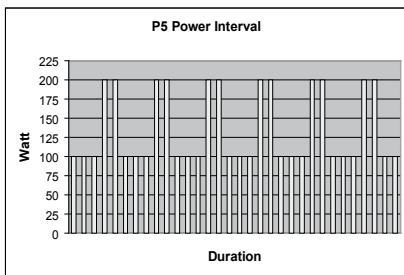
**P3 CROSS COUNTRY.** Monihiippuinen tehoprofiili nopeusvoiman parantamiseen. Tehotasojen vaihtelut ovat epäsäännöllisiä ja huiput melko lyhytkestoisia, profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 117 W, huipputeho 150 W.



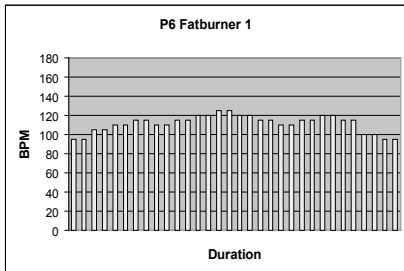
**P4 STAMINA.** Ylämäkitechoprofiili kestävyyyden parantamiseen. Melko pitkäkestoiset huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 133 W, huipputeho 210 W.



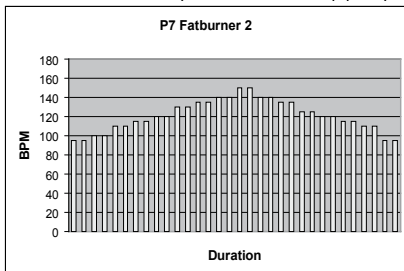
**P5 POWER INTERVAL.** Säännöllisen muotoinen tehointervalliprofiili, jossa huippujen ja perustehotason ero on selkeä. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 138 W, huipputeho 200 W. Huomaa, että tässä profiilissa voit skaalata erikseen huippuja ja perusvastusta.



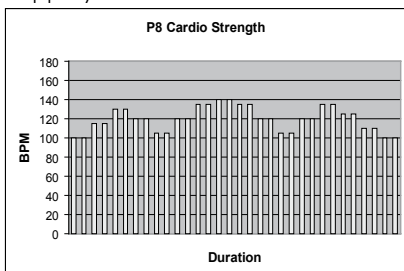
**P6 FATBURNER 1.** Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 112, huippusyke 125.



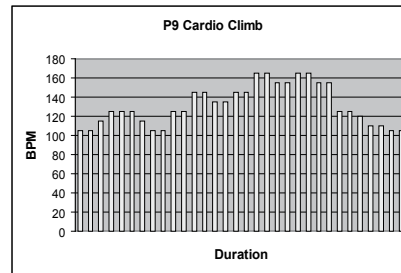
**P7 FATBURNER 2.** Ylämäkisykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Syke nousee tasaisesti profiilin puoleenväliin ja lähtee tämän jälkeen tasaiseen laskuun. Profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 121, huippusyke 150.



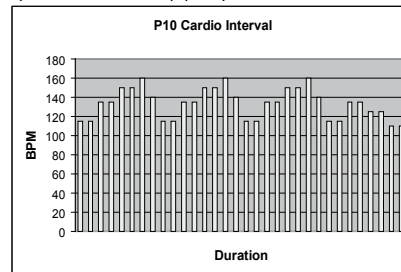
**P8 CARDIO STRENGTH.** Kolmihuippuinen sykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat pitkäkestoisia, mutta syketaso on melko tasainen läpi profiilin. Profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 120, huippusyke 140.



**P9 CARDIO CLIMB.** Ylämäkisykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 131, huippusyke 170.



**P10 CARDIO INTERVAL.** Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Melko pitkäkestoisia huippuja seuraa tasainen palautusvaihe. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 133, huippusyke 160.



## T-TRAINER™

T-Trainer™ on uusi harjoittelumuoto kuntolaitteisiin, joissa on elliptinen liikerata. Se sisältää 6 erilaista liikettä, joissa perinteiseen kestävyysharjoitteluun yhdistetään lihasten harjoittaminen.

T-Trainer™ sisältää 6 valmista harjoitetta. Jokainen harjoittelu alkaa käsityönöllä. Jokaisen harjoitteen jälkeen on palautumisjakso (vapaata harjoittelua). Vapaan harjoittelun aikana harjoitteliija palautuu edellisestä harjoitteesta ja valmistautuu seuraavaan. T-Trainer-harjoittelu koostuu 6 erilaisesta harjoitteesta. Jokaisessa harjoitteessa on ennalta asetettu vastus, mutta sitä voidaan säätää valintapyörästä T-Scale-toimintoa käyttäen. Vastuksen säätäminen vaikuttaa harjoituksen jokaiseen osaan.

Liikkeen nimi	RPM- ja nopeus-rajat, joiden sisällä tulee pysyä	Ohjeteksti näytössä	Ennalta asetettu vastus	Vaikutus
0 Free Ride (Vapaa harjoittelu)	< 50 rpm, < 7,5 km/h	Free Movement, Slow Speed (Polje vapaasti, Nopeus vähäinen)	5	Palautuminen
1 Arm Push (Käsityöntö)	45–55 rpm, 6,7–8,3 km/h (4–5 mph)	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms (Polje eteenpäin 50 rpm (7,5 km/h), Työnnä käsiä)	15	Ojentajaihakset
2 Arm Pull (Käsiveto)	45–55 rpm, 6,7–8,3 km/h (4–5 mph)	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (Polje eteenpäin 50 rpm (7,5 km/h), Vedä käsiä)	15	Hauisihakset
3 Pedal Forward (Eteenpäin polkeminen)	55–65 rpm, 8,3–9,8 km/h (5–5,9 mph)	Pedal Forward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Polje eteenpäin 60 rpm (9 km/h), Ylävartalo rentona)	10	Reidet, takareidet, vatsa, selkä
4 Pedal Backward (Taaksepäin polkeminen)	55–65 rpm, 8,3–9,8 km/h (5–5,9 mph)	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Polje taaksepäin 60 rpm (9 km/h), Ylävartalo rentona)	10	Reidet, takareidet, vatsa, selkä
5 Lean Forward (Eteenpäin nojautuminen)	65–75 rpm, 8,3–11,3 km/h (5,9–6,8 mph)	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (Nojaa eteenpäin 70 rpm (10,5 km/h), Kädet kiinteässä käsituessa)	8	Takareidet
6 Squat, 4 squats at time (Kyykistyminen, 4 kyykkyä kerralla)	45–55 rpm, 6,7–8,3 km/h (4–5 mph)	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (Polje eteenpäin 50 rpm (7,5 km/h), Kyykisty)	8	Reidet, pakarot

Liikkeet tehdään aina samassa järjestyksessä seuraavasti: Käsityöntö, käsiveto, eteenpäin polkeminen, taaksepäin polkeminen, eteenpäin nojautuminen ja kyykistyminen. Ensimmäisestä harjoitteesta käytetään merkintää 1/6, toisesta 2/6 jne. Jokaista harjoitetta seuraa palautusjakso, vapaa harjoittelu.

Jokainen harjoite kestää 2 minuuttia, ja vapaa harjoittelu kestää minuutin. Käyttäjä voi halutessaan siirtyä senhetkisestä harjoitteesta seuraavaan harjoitteeseen tai vapaaseen harjoitteluun painamalla valintapyörän painiketta Enter. Uuden harjoitteen alkaessa näytössä annetaan siihen liittyviä harjoitteluohjeita 10 sekunnin ajan. Jos harjoittelijan nopeus ei ole ohjeiden mukainen (rpm tai nopeus on joko liian suuri tai liian pieni), laite antaa varoitusäänen ja näytössä näkyy teksti "Speed Up" (Nopeammin) tai "Slow Down" (Hitaammin) sekä pyörivä suuntamerkki.

10 sekunnin kuluttua harjoitteluohjeiden esittäminen lopetetaan, ja näytössä esitetään graafisesti T-Trainer-kuvio. Ohjeet näkyvät edelleen näytön alareunassa. T-Trainer-kuviosta näkyy, miten suuri harjoittelun vastus on. Jos harjoittelijan nopeus ei ole ohjeiden mukainen (rpm tai nopeus on joko liian suuri tai liian pieni), laite antaa varoitusäänen ja näytön alareunassa näkyy teksti "Speed Up" (Nopeammin) tai "Slow Down" (Hitaammin).

#### T-RIDE™

T-RIDE™-ohjelma simuloi pyörällä ajoa todellisessa maastossa. Harjoituksen aikana voit vaihtaa vaihteita

valintapyörällä ja seurata korkeuskäyrää.

1. Valitse T-RIDE™.
2. Valitse maasto ja hyväksy valintasi.
3. Aseta harjoituksen alkukohta valintapyörällä.
4. Aseta harjoituksen loppukohta valintapyörällä.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit muuttaa vaihdetta välillä 1–6. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkyvän korkeuskäyrä- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittautusta.
6. Kun olet polkenut koko reitin, mittari antaa äänimerkin ja harjoitus päättyy.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA-näppäintä. Voit sitten lopettaa harjoituksen valitsemalla EXIT, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla SAVE AND EXIT tai jatkaa harjoitusta valitsemalla CONTINUE.

#### OMAT HARJOITUKSET

Käyttäjöihin P1–P10 on mahdollista tallentaa 10 itse tehtyä harjoitusohjelmaa.

#### OHJELMIEN TALLENTAMINEN

1. Paina PALAA/LOPETA-näppäintä harjoituksen lopettamiseksi.
2. Valitse vaihtoehto SAVE AND EXIT ja hyväksy valinta.
3. Anna harjoitukselle nimi ja hyväksy se valintapyörällä.



**TÄRKEÄ!** Talletettavan ohjelman tulee olla vähintään 10 minuuttia pitkä.



**TÄRKEÄ!** Harjoituksen tallentaminen edellyttää käyttäjävaihtoa.

#### TALLENNETTUIJEN OHJELMIEN KÄYTTÖ

1. Valitse OWN TRAINING.
2. Valitse haluamasi harjoitus listalta.  
Muokkaa = valitse valintapyörällä harjoituksen kesto (asetta ajaksi 10–180 minuuttia tai matkaksi 3–10 km). Aloita harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit säätää ohjelman vastustasoa.
3. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA-näppäintä. Voit sitten lopettaa harjoituksen valitsemalla EXIT, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla SAVE AND EXIT tai jatkaa harjoitusta valitsemalla CONTINUE.

#### KUNTOTESTI (FITNESS TEST)

Kuntotesti-toiminnon avulla voit testata kuntotasosi turvallisesti ja luotettavasti. Mittarin kuntotestinä on moniporrastesti. Testi alkaa kevyellä vastuksella, mutta valitun testimallin mukaisesti vastus kasvaa tasaisesti. Moniporrastesti on turvallinen ja luotettava submaksimaalinen tapa testata fyysistä kuntotasoa. Testiä jatketaan kunnes testattavan henkilön yksilöllinen tavoitesyketaso (85 % maksimisyketasosta) on saavutettu. Testi edellyttää sykevyön käyttöä: testin aikana mittari seuraa syketason muutoksia ja arvioi sen perusteella testattavan henkilön maksimaalisen hapenottokyvyn. Maksimaalinen hapenottokyky on puolestaan paras tapa arvioida fyysistä kuntotasoa. Testin päätteeksi mittari antaa monipuolisen arvion kuntotasostasi sekä sanallisesti että lukuarvona (ml/kg/min).

#### TESTIN VALMISTELU

1. Varmista, että käyttäjätunnuksesi tiedot ovat ajan tasalla - mittari tarvitsee käyttäjätietoja kuntoarvioinnin pohjaksi.
2. Valitse KUNTOTESTI.
3. Valitse valintapyörällä kuntotasosi parhaiten vastaava kuntoluokka:  
A) ei-aktiivi = ei harrasta kuntoilua, heikko fyysinen kunto

- B) aktiivi = harrastaa kuntoilua, keskiverto tai hyvä fyysinen kunto  
 C) urheilija = harrastaa liikuntaa aktiivisesti, hyvä tai erinomainen kunto
4. Näyttö osoittaa kutakin kuntoluokkaa vastaavan testimallin.  
 A) portaan kesto = tehotasojen kesto testissä  
 B) aloitusteho = tehotaso, jolta testi alkaa  
 C) tehon lisäys/porras = portaan tehotaso (tietty määrä watteja); testissä on useita portaita
5. Hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella.
6. Tarvittaessa voit tarkentaa tavoitesyketasosi valintapyörällä. Vahvista asetukseksi valintapyörällä. Jos tavoitesyke Target HR on pienempi kuin 110 BPM, tulosta ei lasketa.
7. Näytöllä on ilmoitus siitä, että voit lopettaa testin tavoitesykeeseen saavutettuasi. Siirry testiin valintapyörän painalluksella.

## TESTIN SUORITUS

- Näyttöön tulee valittu testiporrasmalli. Aloita testi polkemalla.
- Kun syketasosi saavuttaa tavoitetason, mittari antaa äänimerkin ja näyttöön tulee ilmoitus. Suosittelemme, että päätät testin tälle tasolle, mutta mikäli kuntosi on riittävän hyvä, voit jatkaa testiä edelleen. Mikäli tavoitesyketasosi on asetettu oikein (eli mikäli olet selvittänyt maksimisyketasosi riittävän tarkasti), testin jatkaminen ei paranna enää testin tarkkuutta. Yliarvioitu maksimisyke yliarvioi kuntotasosi, aliarvioitu maksimisyke aliarvioi kuntotasosi.
- Voit päättää testin tavoitesyketason saavutettuasi joko PALAA/LOPETA painiketta tai lopettamalla polkemisen. Mittari siirtyy tällöin testituloksen näyttöön:

MIEHET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX)							
1 = ERITTÄIN HEIKKO - 7 = ERINOMAINEN							
IKÄ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

NAISET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX)							
1 = ERITTÄIN HEIKKO - 7 = ERINOMAINEN							
IKÄ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## HUOLTO

- C40: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.
  - Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
  - Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu sähkömagneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholumenana (watt) käyttöliittymän näytöllä.

Mittaustavasta johtuen Sinun ei tarvitse kalibroida ergometriäsi, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

## KÄYTTÖHÄIRIÖT

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

**! TÄRKEÄÄ!** Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä. Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

## KULJETUS JA SÄILYTYS

C40 on varustettu siirtopyörillä. Siirrä C40 seuraavan ohjeen mukaisesti, jotta vältät mahdolliset vaaratilanteet.

- Muista aina irrottaa virtajohto ennen laitteen siirtoa.
- Laitteen siirtoon tarvitaan kaksi aikuista henkilöä. Asetukaa laitteen etupäähän, eri puolille laitetta ja ottakaa tukeva, pitävä ote käsikahvoista. Nostakaa laitteen etupäätä ylös siten, että laitteen takaosa nousee siirtopyörien varaan. Siirtäkää laite siirtopyörien varassa ja laskekaa laite varovasti alas.
- Siirrä laite erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa laitetta tulee aina kantaa. Laitteen siirtäminen saattaa vahingoittaa joitakin lattiamateriaaleja, esim. puuparkettia. Suojaa lattia siirtäessäsi laitetta vahinkojen estämiseksi.
- Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.




# MITAT

---

Pituus..... 163 cm  
Leveys ..... 61 cm  
Korkeus..... 163 cm  
Paino..... 60 kg

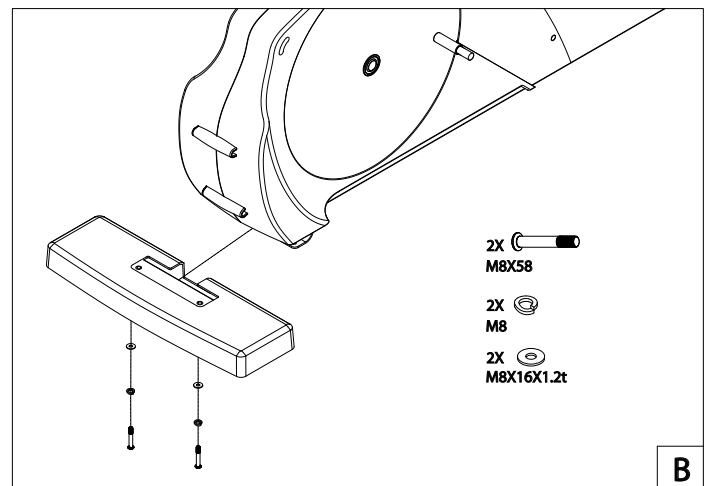
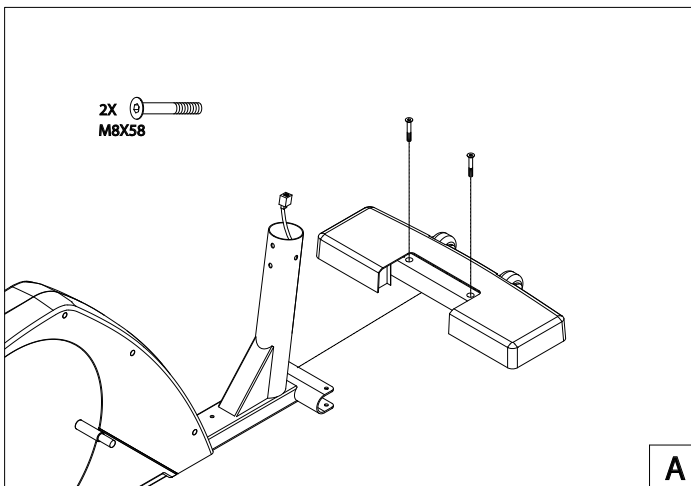
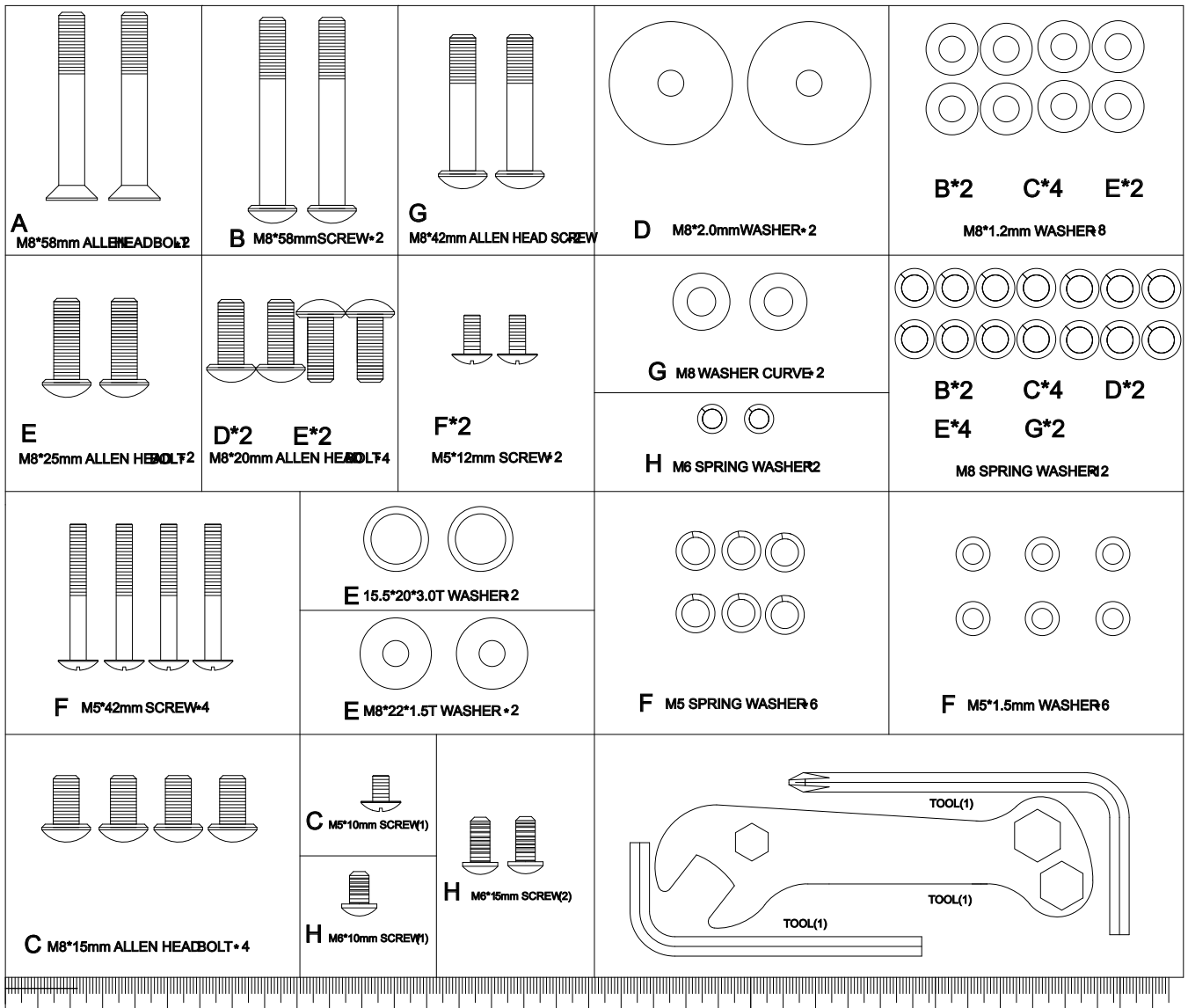
C40 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

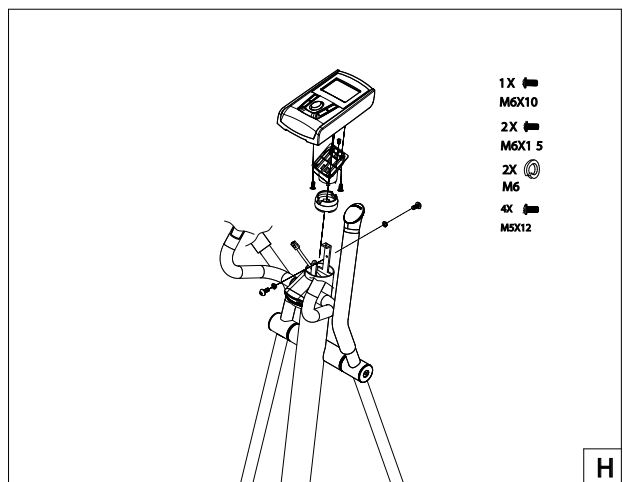
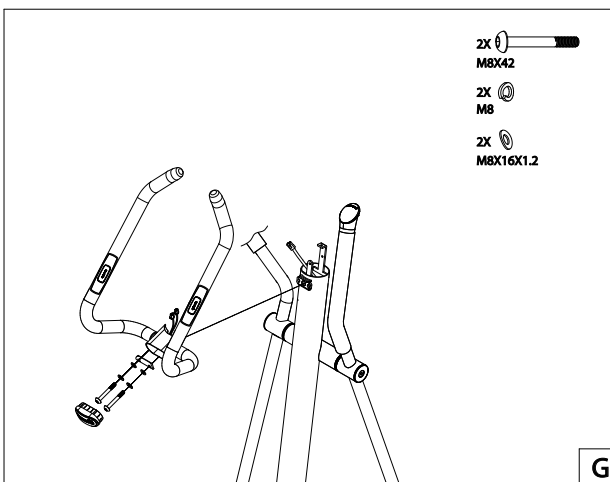
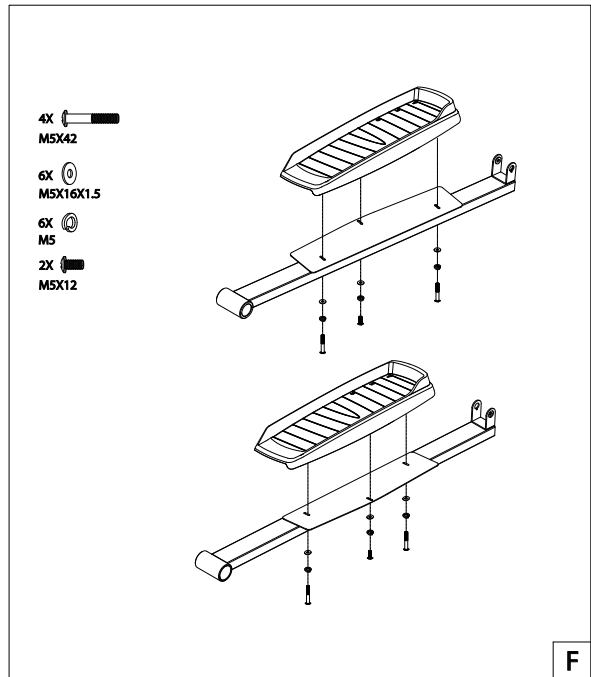
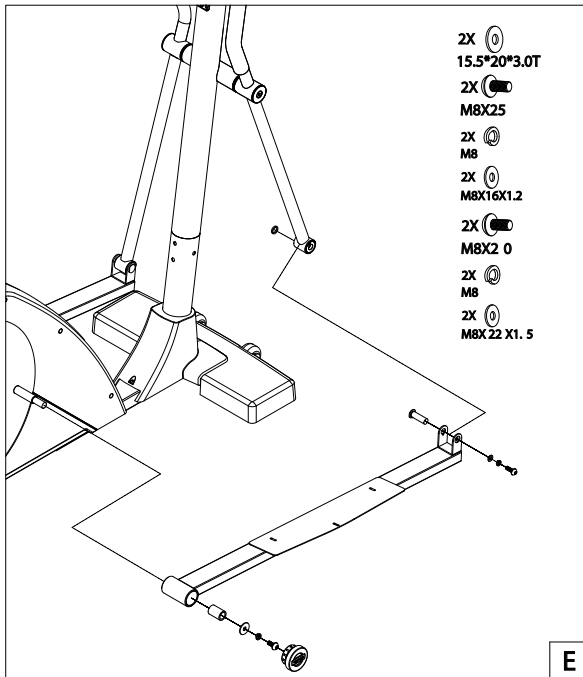
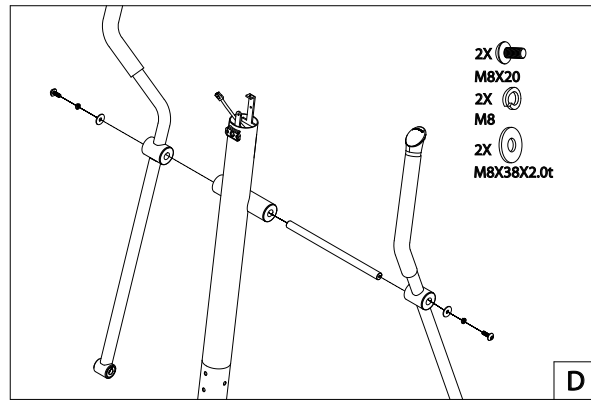
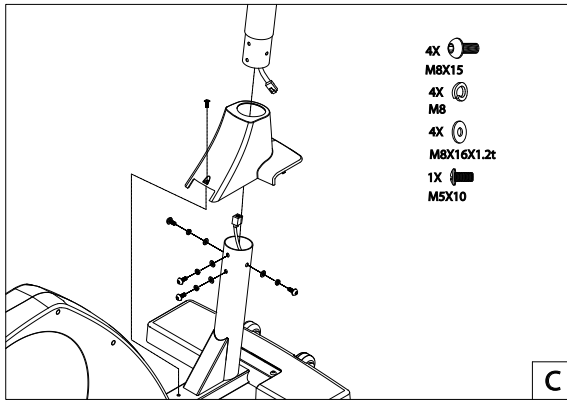
C40 on EN-957-kuntolaitestandardin mukainen A-tarkkuusluokan kuntolaite. Tehonmittauksen tarkkuus varmistetaan tuotantovaiheessa säätämällä laitteen jarru dynamometrin avulla. Harjoitustehon laskenta perustuu kierrosnopeuteen ja momenttiin.

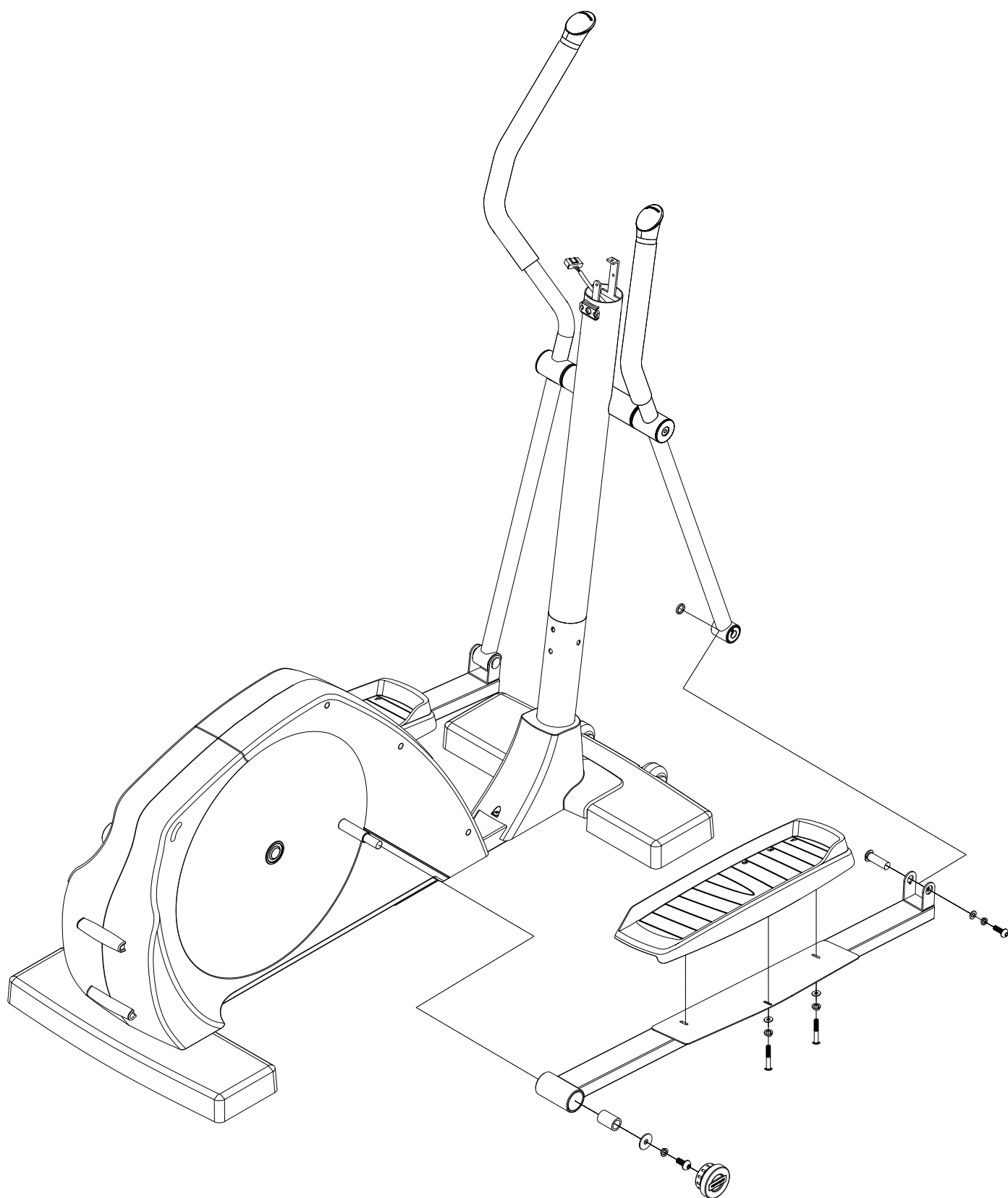
 **TÄRKEÄÄ!** Annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

**OIKEUDET MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN JATKUVAN TUOTEKEHITYKSEN VUOKSI.**

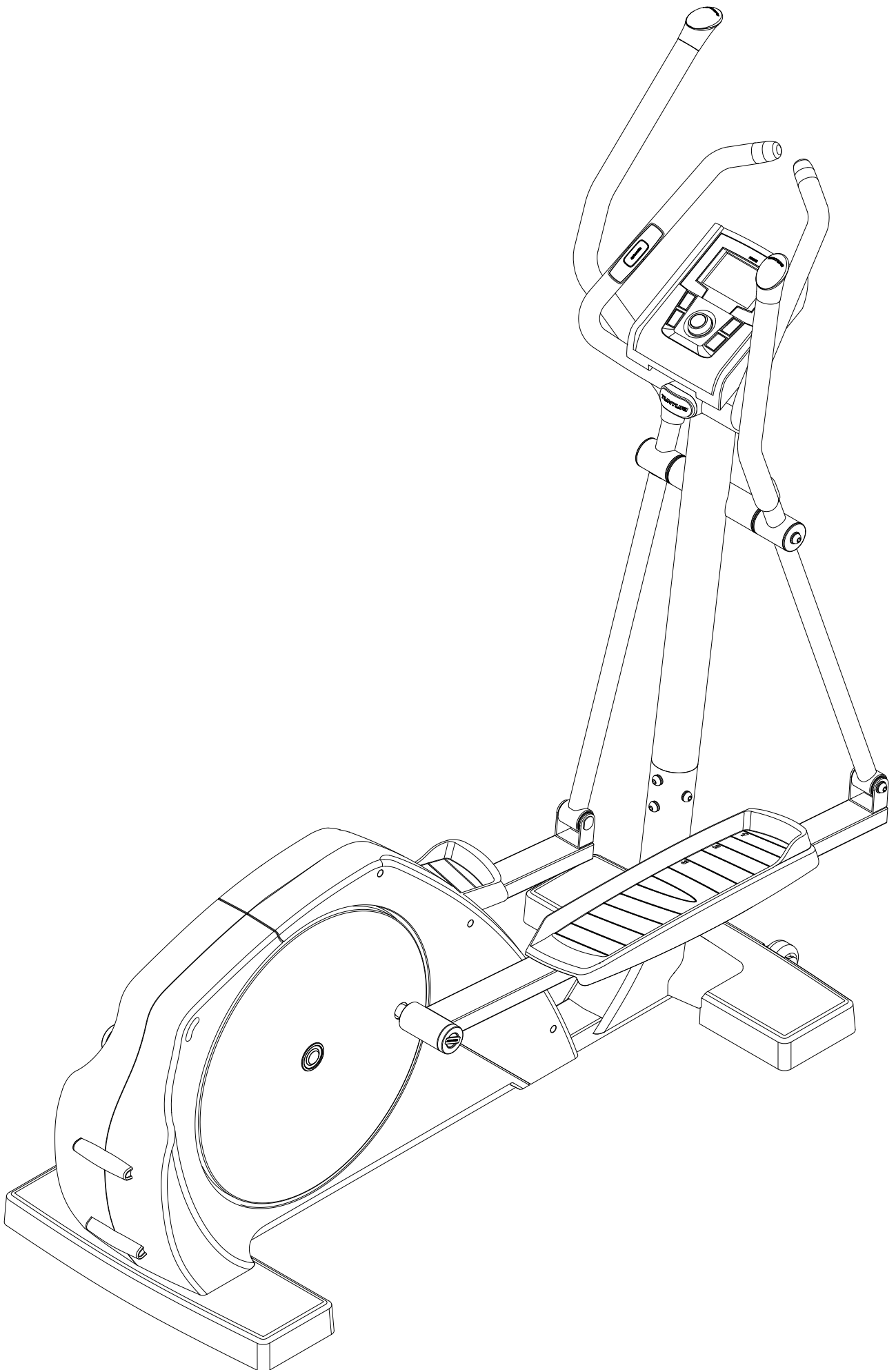






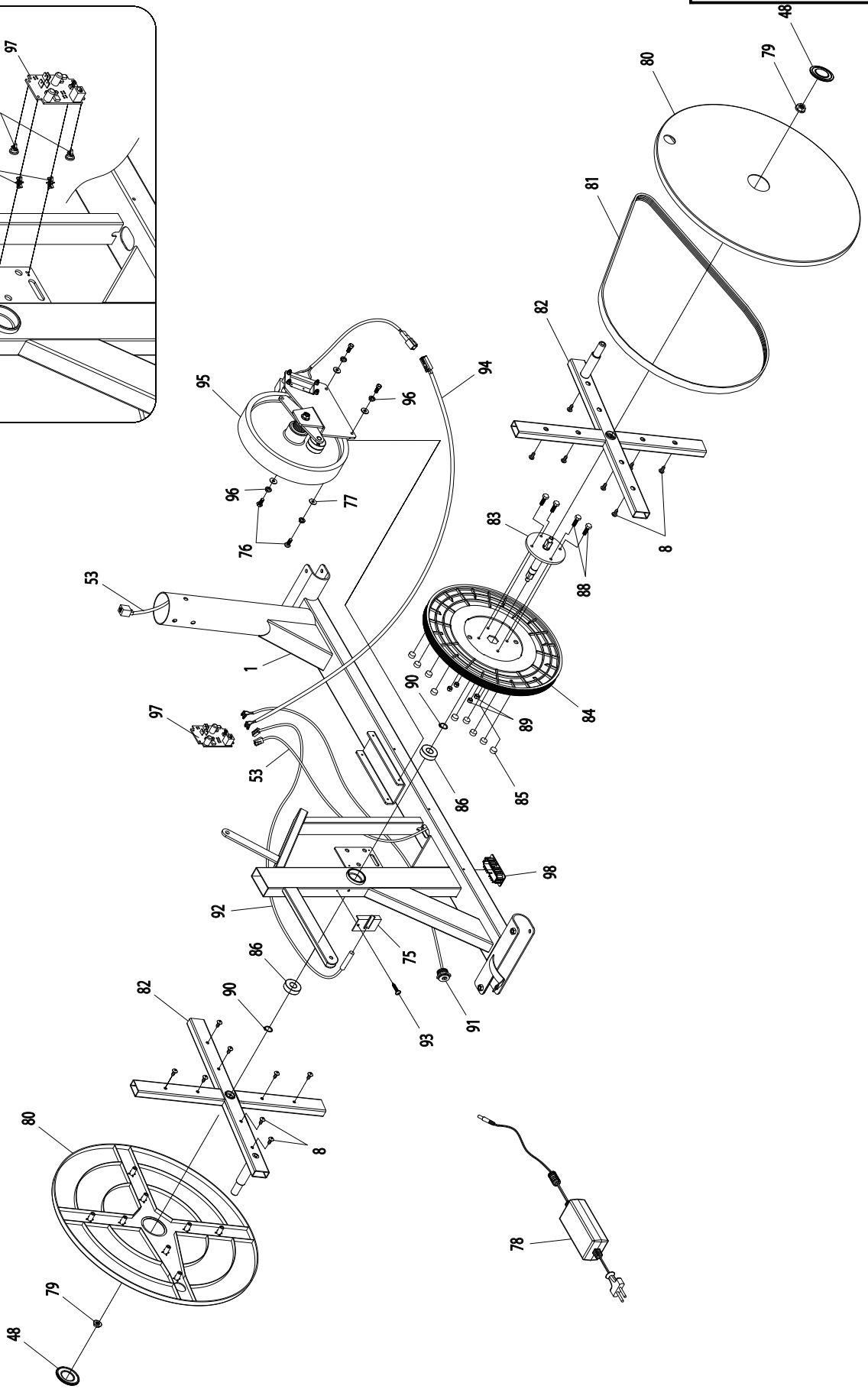
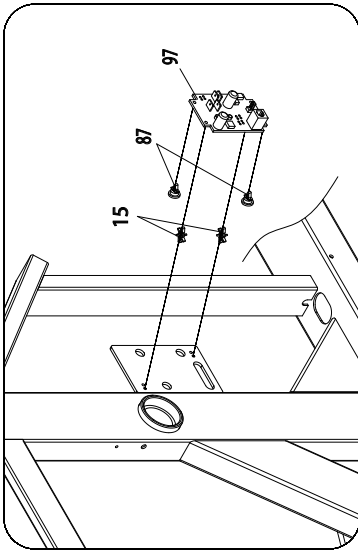








10TUC40X50



## PARTS LIST

1	BASE FRAME	1	65	DIN 7981 C	M3*15MM SCREW	2	
2	FRONT FOOT	1	66	FIX HANDLEBAR END CAP		2	
3	REAR FOOT	1	67	HAND PULSE (H.P.) SENSOR SET		2	
4	REAR FOOT COVER	1	68	HAND PULSE WIRE		2	
5	FRONT FOOT COVER	1	69	DIN 7985 A	M5*12MM SCREW	4	
6	HEIGHT ADJUSTMENT SCREW	5	70	DIN 985	NYLOC NUT M6	1	
7	DIN 7985 A	M5*12MM SCREW	2	71	DIN 7985 A	M6*10MM SCREW	1
8	DIN 7981 C	M5*20MM G SCREW	20	72	DIN 127 B	M6*2T SPRING WASHER (2PCS)	2
9	ISO 7380	M8*58MM SCREW (*2 PCS)	2	73	DIN 127 B	M5 SPRING WASHER (*6 PCS)	6
10	127 B	M8 SPRING WASHER	14	74	DIN 126	M6*1.2 WASHER	1
11	DIN 125 A	M8 1.2 16MM WASHER (8PCS)	12	75	SENSOR BRACKET		1
12	TRANSPORT WHEEL		2	76	ISO 7380	M6*14MM ALLEN SCREW	4
13	TRANSPORT WHEEL BUSHING		4	77	DIN 126	M6*1.2 WASHER	4
14	ISO 7380	M8*63MM SCREW	2	78	ADAPTOR		1
15	PLASTIC SPACER FOR PCB		2	79	3/8" TURNING PLATE AXLE NUT		2
16	DIN 985	NYLOC NUT M8	2	80	TURNING PLATE		2
17	UPRIGHT TUBE		1	81	BELT		1
18	UPPER U.I. CABLE		1	82	CROSS FRAME		2
19	MOVING HANDLE BAR, RH		1	83	AXLE FOR PULLEY		1
20	MOVING HANDLE BAR, LH		1	84	PULLEY		1
21	MOVING HANDLE BAR BUSHING		6	85	MAGNET		9
22	USER INTERFACE (U.I.)		1	86	6203 ZZ	BEARING	2
23	ISO 7380	M8*15MM SCREW (*4 PCS)	4	87	PLASTIC SPACER		2
24	M8*2*38MM	WASHER (*2PCS)	2	88	DIN 933	M6*18MM BOLT	4
25	AXLE FOR MOVING HANDLE BARS		1	89	DIN 985	NYLOC NUT M6	4
26	6002ZZ	BEARING	4	90	DIN 471	RETAINING RING 17*1MM	2
27	15,5*20*3T	WASHER	2	91	DC WIRE		1
28	PEDAL TUBE, RIGHT		1	92	SENSOR WIRE		1
29	PEDAL TUBE, LEFT		1	93	DIN 7981 C	M6*12 MM SCREW	1
30	PEDAL, LEFT		1	94	EXTENSION WIRE		1
31	PEDAL, RIGHT		1	95	EMS SYSTEM		1
32	DIN 912	M6*53MM SCREW	1	96	DIN 127 B	M6 SPRING WASHER	4
33	MOVING HANDLEBAR END CAP		2	97	CONTROL BOARD		1
34	MOVING HANDLEBAR FOAM		2	98	SQUARE CAP FOR 30 X 70MM TUBE		1
35	PEDAL SHAFT		2	99	DIN 125 A	M5*1.5MM WASHER (*6 PCS)	6
36	PEDAL FRONT END CAP		2	100	DIN 85 A	M5*42 MM SCREW (*4 PCS)	4
37	ISO 7380	M8*25MM SCREW (*2 PCS)	2	-	HARDWARE KIT		1
38	PEDAL REAR END CAP		2	-	OWNER'S MANUAL		1
39	ISO 7380	M8*20MM SCREW (*4 PCS)	4	-	WARRANTY BOOKLET		1
40	M8*1,5*22MMWASHER (*2 PCS)		2	-	LABEL SET		1
41	DIN 471	RETAINING RING 40*1.75MM	2				
42	PEDAL TUBE BUSHING		2				
43	SELF-ALIGN-BALL-BEARING		2				
44	MAIN COVER (R)		1				
45	MAIN COVER(L)		1				
46	SCREW COVER		2				
47	DIN 7981 C	M4*15MM SCREW	4				
48	TURNING PLATE CAP		2				
49	DIN 7991	M8*58MM SCREW (*2 PCS)	2				
52	DIN 7985 A	M6*15MM SCREW (*2 PCS)	2				
53	LOWER U.I. CABLE		1				
54	DIN 7985 A	M5*10MM SCREW (*1 PC)	1				
55	FRONT SLEEVE		1				
56	HEAD TUBE ADAPTOR		1				
57	BASE FOR USER INTERFACE		1				
58	U.I. MOUNTING CLAMP		1				
59	OVAL END CAP		1				
60	ISO 7380	M8*42MM SCREW (*2 PCS)	2				
61	DIN 137 A	M8 CURVE WASHER (*2 PCS)	2				
62	FIXED HANDLE BAR BRACKET		1				
63	FIX HANDLEBAR		1				
64	FIXED HANDLEBAR FOAM		2				









## **Benelux**

Accell Fitness Benelux  
Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: + 31 36 5460055

## **Scandinavia**

Accell Fitness Scandinavia  
Varusmestarintie 26  
20361 TURKU  
Finland  
Tel: +358 10 2733 200  
Fax: +358 2513 313

## **Germany**

Accell Fitness Deutschland  
P/a Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: + 31 36 5460055

## **United Kingdom**

Accell Fitness United Kingdom  
Boland House  
Nottingham South Industrial Estate  
Ruddington Lane  
Wilford  
Nottingham NG11 7EP  
United Kingdom  
Tel: +44 115 9822844  
Fax: +44 115 9817784

## **North America**

Accell Fitness North America Inc.  
130 Hayward Ave, Suite 2  
N2C 2E4  
Kitchener, ON Canada  
Tel: 1-888-388-6887  
Fax: 1-519-576-2521

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