

# E85S E85

OWNER'S MANUAL	P. 2 - 11
BETRIEBSANLEITUNG	S. 12 - 22
MODE D'EMPLOI	P. 23 - 34
HANDLEIDING	P. 35 - 45
MANUALE D'USO	P. 46 - 55
MANUAL DEL USUARIO	P. 56 - 64
BRUKSANVISNING	S. 65 - 75
KÄYTTÖOHJE	S. 76 - 85



- SERIAL NUMBER ● SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE ● NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE ● SERIENNUMMER
- SERIENNUMMER ● SARJANUMERO

www.tunturi.com

**TUNTURI**®  
THE MOTOR – *it's you.*

## CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
ADJUSTMENTS .....	5
EXERCISING .....	5
HEART RATE .....	5
CONSOLE .....	6
MANUAL.....	8
PROGRAMS.....	8
WATT CONTROL PROGRAM.....	9
TEST .....	9
TARGET HR PROGRAM .....	10
MEMORY FUNCTION .....	10
MAINTENANCE .....	10
MALFUNCTIONS .....	11
TRANSPORT AND STORAGE .....	11
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	11

## 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 EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation.

To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

### NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the 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 handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment has been designed for home and light commercial use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months) and light commercial use (12 months). 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 equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

**DANGER:** Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. 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.

## SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

### WELCOME TO THE WORLD OF

### TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, 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).

## ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment and check that you have the following parts:

1. Frame
2. Rear and front support (E85)
3. Handlebar (E85)
4. Pedals (2 pcs) (E85)
5. Interface
6. Transformer
7. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

## E85S

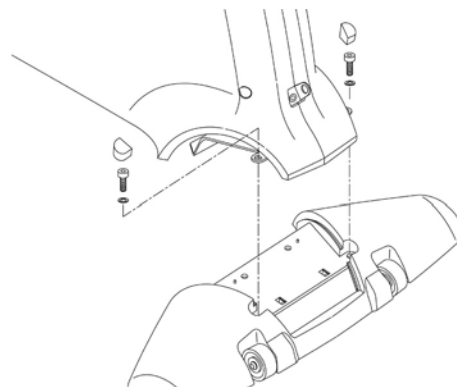
### INTERFACE (SEE E85 PICTURES)

1. Connect the cable from the handlebar support tube to the interface connector.
2. Handgrip pulse version: connect the cable from the handlebar tube to the interface cable.
3. Push the interface carefully into place at the top of the handlebar support tube.
4. Make sure that the module is correctly in place and tighten the fastening screws.

## E85

### REAR SUPPORT

1. Place the support under the rear part of the frame. Fasten it with two hex screws and washers.
2. Place the decorative plugs over the two hex screws.

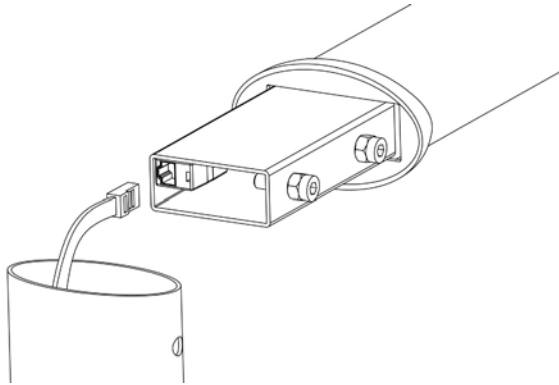


### HANDLEBAR SUPPORT TUBE

**NOTE!** The fastening screws are ready-mounted, so please do not loosen them.

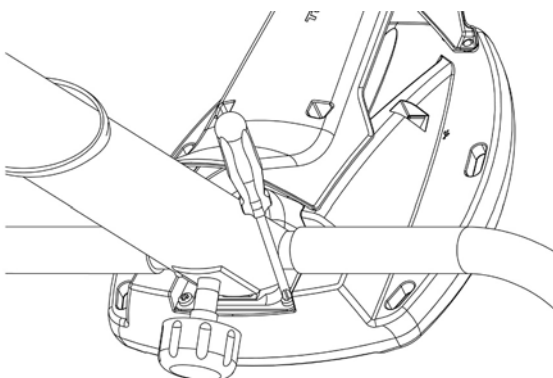
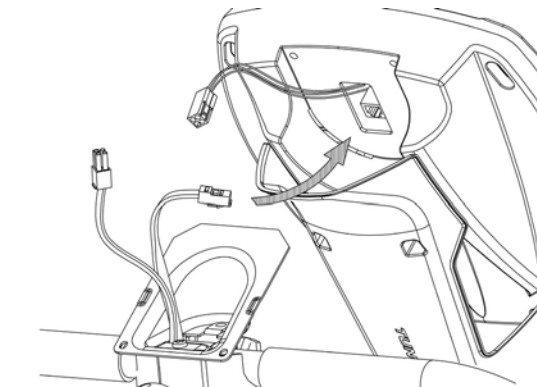
1. Expose the wire coming from the frame tube by unwrapping the orange tape that covers it, and then connect it to the wire from the handlebar support tube.

- Thread the wire carefully inside the frame tube.
2. Push the handlebar support tube into place inside the frame tube, so that the fastening screws are on the right side of the tube. Be careful not to damage the meter wire!
  3. Use the enclosed Allen key to tighten both fastening screws through the holes in the tube. **NOTE!** Tighten the fastening screws by turning them counter-clockwise. And not too tight!
  4. Finally, place the decorative plastic cover over the joint.



#### INTERFACE

1. Connect the cable from the handlebar support tube to the interface connector.
2. Handgrip pulse version: connect the cable from the handlebar tube to the interface cable.
3. Push the interface carefully into place at the top of the handlebar support tube.
4. Lean the frame carefully backwards so that it rests on the rear support and seat.
5. Make sure that the module is correctly in place and tighten the two fastening screws.

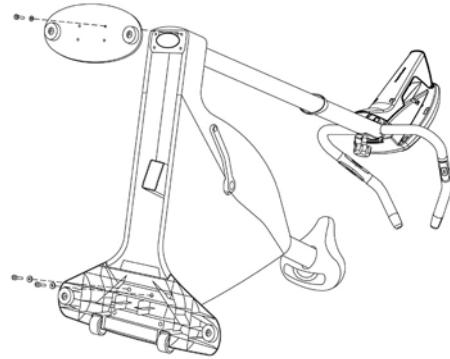


#### REAR SUPPORT

Fasten the rear support from beneath with two more hex screws and washers.

#### FRONT SUPPORT

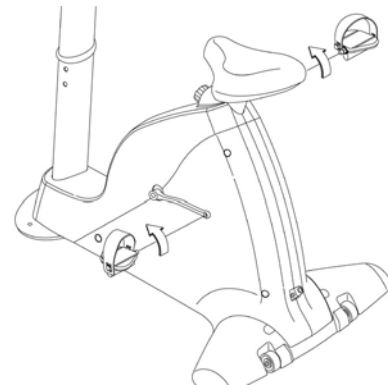
Fasten the front support firmly into place with the 4 screws and washers provided.



Lift the device back into the upright position.

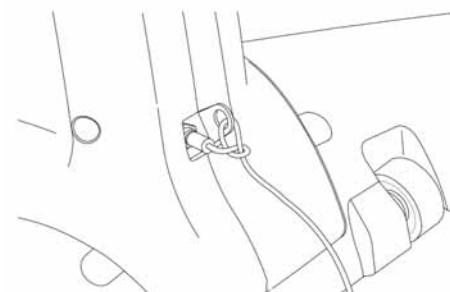
#### PEDALS

The pedals are distinguished by the markings L (left) and R (right) on their shaft. Fasten the left pedal to the left pedal-crank by turning it counter-clockwise, and the right pedal to the right pedal-crank by turning it clockwise. Select strap tightness, set the appropriate strap hole on the retainer from below and pull forcibly upward. Especially when the equipment is new, the strap fastening may seem relatively tight.



#### E85 / E85S: POWER CORD

Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the centre of the frame, and the other end into the wall socket. To prevent damage to the cord, we recommend you tie it to the protector next to the connector.







## PULSE MEASUREMENT WITH

### HAND GRIP PULSE

Pulse measurement is based on the monitoring of peripheral circulation. The handgrip sensors in the handlebars take a pulse measurement when the user is touching both sensors simultaneously. Pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist.

### TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

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.

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

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or 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.

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:

## 208 - 0,7 X AGE

These are average values and 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. MANUAL

Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout.

#### 2. MEMORY

Saves and recalls manual programs.

#### 3. PROGRAMS

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

#### 4. WATT CONTROL

This program allows you to preset your effort level (in watts), i.e. pedaling effort is independent of pedaling speed and remains exactly at the preset level. As the pedaling speed increases the resistance is reduced and vice versa. The set value can be changed also during the workout. The display shows the effort level and the changes in effort. You can choose the effort level to your liking with arrow keys.

#### 5. TEST

This program allows you to test your condition safely and reliably.

#### 6. TARGET HR

This program 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.

#### 7. SCAN HOLD

The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the SCAN HOLD key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the SCAN HOLD key to unlock.

#### 8. QUICK START

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

#### 9. ZOOM

Scales on the graphic profile display in all training modes. Press ZOOM to increase the size of the displayed profile image (two-, four-, eight- or sixteen-fold). Pressing the key five times restores the profile image to its original size.

#### 10. RESET

Press for 2 seconds, resets all values.

#### 11. ENTER

Approves set values and user parameters.

#### 12. ARROW KEYS

Used for setting values, increasing or decreasing resistance and selecting programs. If you adjust the exercise programme during your workout, these adjustments will only affect the remaining part of the programme.

### DISPLAYS

#### GRAPHIC DISPLAY

The display shows a graphic illustration of the profile or the training mode. The bottom of the profile display shows the following values for your workout: speed, average speed, average effort and average heart rate.

#### TIME / EFFORT

This display alternates between elapsed time and effort in watts.

#### DISTANCE/RPM

This display alternates between distance in km and speed in revolutions per minute (RPM).

#### ENERGY / HR

This display alternates between approximate energy consumption and heart rate.

### OPERATING THE CONSOLE

To activate the meter, connect the device to a power source, and then press any key or start pedalling. The meter will now display the Start menu. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the user interface for 5 minutes, after which they are reset. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

The meter displays instructions to guide you. If you want to remove the displayed info text, indicated by the letter i with a yellow highlight, press ENTER.

This equipment is compatible with the T-Ware fitness testing and monitoring PC program. You can take the T-ware program into use by installing the T-ware to your PC and by connecting the meter to the PC with the USB cable. You'll find additional information about the T-Ware at Tunturi's website at [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### ENTERING USER DETAILS

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. At the same time, you can set the units to be displayed and check the total training values. Choosing a user code will also allow you to save your exercise data.

Just Go allows you to train without using user settings. You can start the exercise directly by pressing the key of the desired exercise. **NOTE!** You cannot save your exercise data in the Just Go mode.

#### ENTER USER DETAILS AS FOLLOWS:

1. Use the arrow keys to select a user code (1-4). Press ENTER to confirm.
2. Use the arrow keys to select SETTINGS. Press ENTER to confirm.
3. Use the arrow keys to select the language. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
4. Set the measurement units (metric system: Metric1 (km, kg, cm, kcal), Metric2 (km, kg, cm, kJ), avoirdupois: Imperial1 (miles, lbs, inch, kcal), Imperial2 (miles, lbs, inch, kJ). Use the arrow keys to change the setting. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
5. Set the user weight. Use the arrow keys to change the setting. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
6. Set the user height. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
7. Set gender (male, female). Use the arrow keys to change the setting. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
8. Set the age of the user. Use the arrow keys to change the setting. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
9. Enter your maximum heart rate with the arrow keys. The equipment uses your previously set user details to calculate an estimate of your maximum heart rate with the formula  $208 - 0.7 \times \text{age}$ . If you know your maximum heart rate accurately, you can adjust the meter's estimate. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
10. Enter your aerobic threshold heart rate with the arrow keys. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (60% of maximum heart rate). If you know your aerobic threshold heart rate accurately, you can adjust the meter's estimate. Press ENTER to confirm. You will then move to the next setting.
11. Enter your anaerobic threshold heart rate with the arrow keys. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (80% of maximum heart rate). If you know your anaerobic threshold heart rate accurately, you can adjust

the meter's estimate. Press ENTER to confirm your selection and to return to the initial display of the user details setting.

Once you have set the user details, you can start exercising by selecting your own user code with the arrow keys and then pressing the key of the desired function.

To exit the settings without editing, select Return in the initial display of the user settings. The meter then switches to its original state.

To display an outline of a selected user's exercise data, select Log in the initial display of the user details setting. You can view the most recent exercise data or an outline of the user's workout history. Select Return to go back to the initial display of the user details setting.

Selecting Delete in the initial display of the user details setting will delete a selected user and his or her personal details from the meter's memory.

## QUICK START

1. Press QUICK START and start pedalling to begin your exercise.
2. You can adjust the effort level (1-58 Nm) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.
3. Finish the program by pressing MEMORY once, after which you can save the program in the console memory, or by pressing RESET twice, after which the console switches to its initial state.

## MANUAL

1. Press MANUAL.
2. Select the target value (time, distance, energy consumption) for your desired exercise with the arrow keys. Press ENTER to confirm.
3. Set the training target value with the arrow keys: time (SET TIME, 10-180 minutes), distance (SET DISTANCE, 3-100 km) or energy consumption (200-8000 kJ). Press ENTER to confirm.
4. Start pedaling to begin your workout. You can adjust the effort level (1-58 Nm) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level. To alternate between effort and heart rate display during the exercise, press ENTER. To get the heart rate readout, you need to use a heart rate monitor.
5. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
6. Finish the program by pressing MEMORY once, after which you can save the program in the console memory, or by pressing RESET twice, after which the console switches to its initial state.

## PROGRAMS

1. Press PROGRAMS.
2. Select desired the program (1-10) with the arrow keys. Programs P1-P5 are watt control programs, P6-P10 are heart-rate control programmes that require the use of a heart rate meter. Press ENTER to confirm.

3. Select the target value (time, distance) for your desired exercise with the arrow keys. Press ENTER to confirm.

3. Set the training target value with the arrow keys: time (SET TIME, 10-180 minutes), or distance (SET DISTANCE, 3-100 km). Press ENTER to confirm.

4. Start pedaling to begin your workout. You can adjust the effort level (1-58 Nm) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level. To alternate between effort and heart rate display during the exercise, press ENTER. To get the heart rate readout, you need to use a heart rate monitor.

5. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.

6. Finish the program by pressing MEMORY once, after which you can save the program in the console memory, or by pressing RESET twice, after which the console switches to its initial state.

**PROFILE P1.** 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively low yet longlasting 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 longlasting, 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.

**PROFILE P6.** 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting 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 longlasting, 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 longlasting, 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 170, average HR is 131.

**PROFILE P10.** 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively longlasting, 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.

## WATT CONTROL PROGRAM

The WATT CONTROL program enables training at a certain effort level, e.g. at 100 watts.

1. Press WATT CONTROL.
2. Set the desired effort value in watts (20-600 W) by using the arrow keys. Press ENTER to confirm.
3. Select the target value (time, distance, energy consumption) for your desired exercise with the arrow keys. Press ENTER to confirm.
4. Set the training target value with the arrow keys: time (SET TIME, 10-180 minutes), distance (SET DISTANCE, 3-100 km) or energy consumption (200-8000 kJ). Press ENTER to confirm.
5. Start pedaling to begin your workout. You can adjust the effort level (20-600 W) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level. To alternate between effort and heart rate display during the exercise, press ENTER. To get the heart rate readout, you need to use a heart rate monitor.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. Finish the program by pressing MEMORY once, after which you can save the program in the console memory, or by pressing RESET twice, after which the console switches to its initial state.

## 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, submaximal 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

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO <sub>2MAX</sub> )							
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>2MAX</sub> )							
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

of a person's physical fitness level. At the end of the test, the display will give versatile information on the fitness level.

## BEGINNING THE TEST

1. Select your user code: user details are needed for estimating your fitness level.
2. Press TEST.
3. Select the most suitable fitness category with the arrow keys:
  - A) Inactive = no regular exercise, poor physical condition
  - B) Active = regular exercise, average or good physical condition
  - C) Athlete = active training, good or excellent physical condition
4. The display shows the appropriate test type for each fitness category:
  - A) Time of steps = duration of different effort levels in the test
  - B) Effort of steps = effort level of steps (in watts), the test features several steps
  - C) 1st step = initial effort level
5. Press ENTER to confirm your selection.
6. The display shows your user details and your target heart rate. These are used to calculate your test result. If necessary, you can adjust your target heart rate value with the arrow keys. Press ENTER to confirm your setting.

### PERFORMING THE TEST

1. The display shows the selected test step type. Start pedalling to begin the test. A red diagram that updates as you progress in the test represents your heart rate. A discontinuous line in red indicates your target heart rate.

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.

3. Once you have achieved your target heart rate, you can end the test by pressing ENTER or letting the pedals come to a stop. The meter will now switch to the test result display:

**A)** Aerobic fitness = an estimate of your fitness level in your regular effort zone, which gives the best indication of the state of your health-related fitness.

**B)** MET value = a reading that shows the multiple of your maximum oxygen uptake at complete rest.

**C)** ml/kg/min = a reading that tells how many millilitres of oxygen per kilogram of body weight per minute your body consumes.

**D)** l/min = a reading that tells your oxygen uptake in litres per minute. Unlike the above values, l/min does not take account of the user's body weight.

**E)** Wmax = an estimate of your maximal exercise power, measured in watts.

**F)** W/kg = the ratio of your maximal exercise power to your weight.

4. Press ENTER to exit the test mode.

### TARGET HR PROGRAM

The TARGET HR program enables training at the requested pulse level. The program requires measurement of heart rate.

1. Press Target HR.

2. Set the desired heart rate value (80-220) by using the arrow keys. Press ENTER.

3. Select the target value (time, distance, energy consumption) for your desired exercise with the arrow keys. Press ENTER to confirm.

4. Set the training target value with the arrow keys: time (SET TIME, 10-180 minutes), distance (SET DISTANCE, 3-100 km) or energy consumption (200-8000 kJ). Press ENTER to confirm.

5. Start pedaling to begin your workout. You can adjust the effort level (80-220 bpm) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level. To alternate between effort and heart rate display during the exercise, press ENTER. To get the heart rate readout, you need to use a heart rate monitor.

6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.

7. Finish the program by pressing MEMORY once, after which you can save the program in the console memory, or by pressing RESET twice, after which the console switches to its initial state.

### MEMORY FUNCTION

Each four users can save a total of five own exercise programmes in the meter's memory.

#### SAVING THE PROGRAMS

1. When you wish to save a program in the memory, press the MEMORY key after your workout session. The display shows the memory places: the used memory places show a training profile.

2. Choose the desired memory location (1-5) by using the arrow keys. Press ENTER. Your program is now saved in the memory. **NOTE!** To save a programme, you need to exercise for 10 minutes or more.

3. You can replace a previously saved programme with a new one. The meter will prompt you to confirm. Use the arrow keys to select and press ENTER to confirm.

#### RUNNING THE PROGRAMS

1. Press MEMORY.

2. Select the desired programme mode with the arrow keys.

**A)** Repeat = repeat a previously saved exercise.

**B)** Edit = edit the duration of a previously saved exercise before you start.

**C)** Race = compete against a previously saved workout.

**NOTE!** You can only use programme profiles created in the Manual function. These profiles show effort as a constant torque (Nm).

3. Press ENTER to confirm your selection.

**A)** Repeat = start pedalling to begin the exercise. You can adjust the effort level with the arrow keys.

**B)** Edit = select the duration of the exercise with the arrow keys (set the time to 10-180 minutes). Start pedalling to begin the exercise. You can adjust the effort level with the arrow keys.

**C)** Race = select the race mode with the arrow keys (time: the distance you can pedal in the specified time, or distance: how fast you can cover the specified distance) and press ENTER to confirm your selection. The display shows a previously saved programme profile: start pedalling to begin the race. The bottom of the display shows your speed (km/h) and tells whether you are behind or ahead of the programme's most recently saved exercise. Your distance to the previously saved session is also displayed: a blue vertical line represents the previously saved exercise.

4. Finish the program by pressing MEMORY once, after which you can save the program in the console memory, or by pressing RESET twice, after which the console switches to its initial state.

### MAINTENANCE

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

After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon or car wax.

Never remove the equipment's protective casing.

The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!

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 ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

## 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 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.

## MAINTENANCE MENU

The meter features a Maintenance menu, which can be accessed in the Start menu by pressing ZOOM for 3 seconds. You can navigate the Maintenance menu with the arrow keys and confirm your selections by pressing ENTER.

- A) Start menu = exit the maintenance menu and return to the Start menu.
- B) Total training values = total training time and distance on the equipment. Use Reset to reset both values.
- C) Software update = the display shows the meter's software version. You can use the Update function to upgrade the software version.
- D) Audio signals = set the meter's audio signals on or off.
- E) Display = adjust display contrast

## TRANSPORT AND STORAGE

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

**NOTE!** Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

Stand behind the equipment. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the equipment so that it rests on its transport wheels. Wheel the equipment to move it, on these transport wheels. Lower the equipment while holding on to the handlebar and remain behind the equipment all the time. **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

### E85S

Length.....	98 cm
Width .....	64 cm
Height .....	104 cm
Weight .....	35 kg

### E85

Length.....	96 cm
Width .....	64 cm
Height .....	116 cm
Weight .....	44 kg

The Tunturi ergometer models E85S and E85 meet 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 ergometer models E85S and E85 meet EN precision and safety standards (Class SHA, EN-957, parts 1 and 5).

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

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

**We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!**

## INHALT

MONTAGE.....	12
EINSTELLUNGEN .....	14
TRAINIEREN MIT TUNTURI.....	15
HERZFREQUENZ.....	15
COCKPIT.....	16
MANUAL.....	18
PROGRAMS .....	18
WATT CONTROL TRAINING .....	19
TEST .....	19
TARGET HR PROGRAMM (HERZFREQUENZ-KONSTANTE).....	20
SPEICHERFUNKTION (MEMORY) .....	20
WARTUNG .....	21
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	21
TRANSPORT UND LAGERUNG .....	22
TECHNISCHE DATEN .....	22

## 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.
- Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining und die leichte kommerzielle Nutzung entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining und 12 Monate für die leichte kommerzielle Nutzung. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

### 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).

### MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Hinteres und vorderes Standprofil (E85)
3. Lenkerrohr (E85)
4. Pedale (2 St., E85)
5. Cockpit
6. Transformator
7. Montageset (der Inhalt steht mit \* auf der



Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Trainingsposition abgeleitet.

## E85S

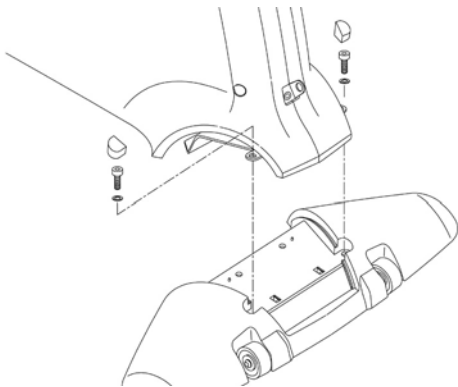
### COCKPIT (SEHEN SIE E85 ABBILDUNGEN)

1. Verbinden Sie das Kabel vom Lenkerrohr mit dem Cockpit-Anschluss.
2. Version mit den Sensoren in den Handstützen: Verbinden Sie das Kabel vom Lenker mit dem Kabel vom Cockpit.
3. Schieben Sie das Cockpit vorsichtig an seinen Platz oben auf dem Lenkerrohr.
4. Vergewissern Sie sich, dass das Cockpit korrekt eingerastet ist und ziehen Sie die zwei Befestigungsschrauben an.

## E85

### HINTERES STANDPROFIL

1. Plazieren Sie das hintere Standprofil unter dem hinteren Teil des Rahmens. Befestigen Sie dieses mit zwei Sechskant-Schrauben und Unterlegscheiben.
2. Stecken Sie die Abdeckkappen auf die zwei Sechskant-Schrauben des hinteren Standprofils.



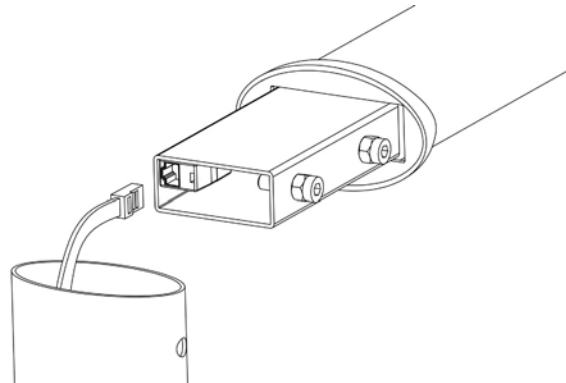
### LENKERROHR

**BITTE BEACHTEN:** Die Befestigungsschrauben sind fertig montiert, bitte nicht lösen!

1. Legen Sie das Kabel, das vom Rahmen herführt frei, indem Sie das orangefarbene Klebeband entfernen, und verbinden Sie es mit dem Kabel vom Lenkerrohr. Führen Sie das Kabel vorsichtig in das Rahmenrohr.
2. Schieben Sie das Lenkerrohr so in den Rahmen, dass sich die Öffnungen für die Befestigungsschrauben auf der rechten Seite des Rohres befinden. Achten Sie

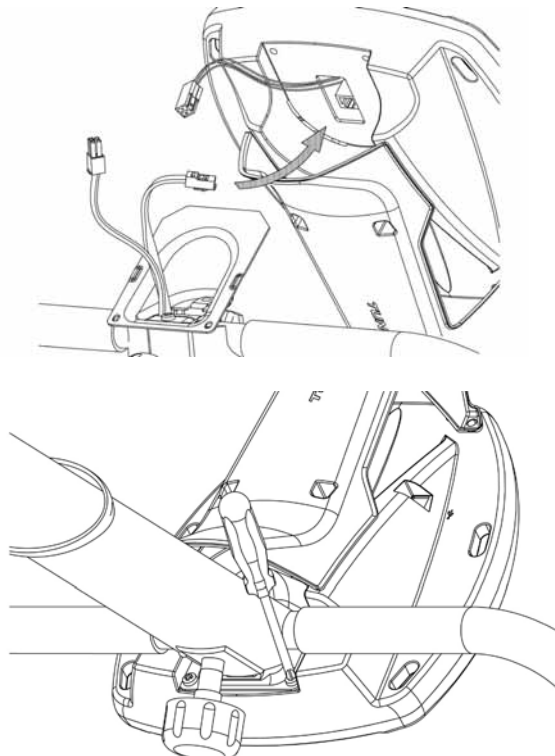
darauf, das Display-Kabel nicht zu beschädigen!

3. Ziehen Sie mit dem beigegeführten Imbusschlüssel beide Befestigungsschrauben durch die Öffnungen im Rohr an. **BITTE BEACHTEN:** Ziehen Sie die Schrauben gegen den Uhrzeigersinn an, aber nicht zu fest!
4. Zuletzt setzen Sie die ovale Kunststoffabdeckung über dem Spalt.



### COCKPIT

1. Verbinden Sie das Kabel vom Lenkerrohr mit dem Cockpit-Anschluss.
2. Version mit den Sensoren in den Handstützen: Verbinden Sie das Kabel vom Lenker mit dem Kabel vom Cockpit.
3. Schieben Sie das Cockpit vorsichtig an seinen Platz oben auf dem Lenkerrohr.
4. Lehnen Sie den Rahmen nach hinten, so dass er auf dem hinteren Fussrohr und dem Sitz ruht.
5. Vergewissern Sie sich, dass das Cockpit korrekt eingerastet ist und ziehen Sie die zwei Befestigungsschrauben an.

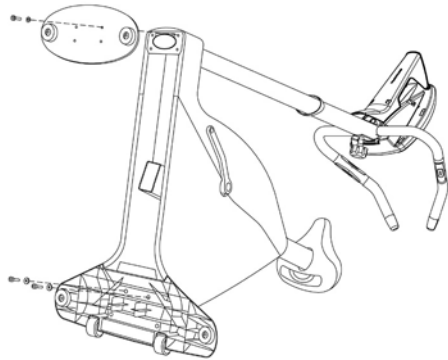


### HINTERES STANDPROFIL

Befestigen Sie das Standprofil von unten mit zwei Sechskant-Schrauben und Unterlegscheiben.

## VORDERES STANDPROFIL

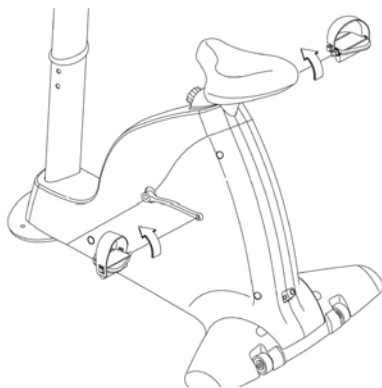
Befestigen Sie das vordere Standprofil mit vier Schrauben und Unterlegscheiben.



Bringen Sie das Gerät zurück in die Standposition.

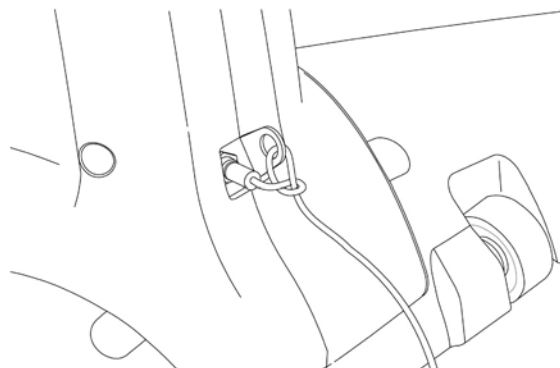
## PEDALE

Die Pedale sind am Schaft durch die Beschriftungen L (links) und R (rechts) gekennzeichnet. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen, und das rechte Pedal an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen. Die Weite der Schlaufen verändern Sie, indem Sie das passende Loch auf dem Fusschlaufen auswählen, einhängen und diese kräftig nach oben ziehen. Besonders bei einem neuen Gerät kann der Schlaufenverschluss noch relativ starr sein.



## E85S / E85: NETZKABEL

Stecken Sie das Netzkabel des Trafos in die Steckdose und den Trafostecker in die Buchse im Rahmen des Ergometers oberhalb des hinteren Standprofils. Um den Stecker zu schützen empfiehlt es sich das Kabel um den Schutzteil zu binden. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.



## EINSTELLUNGEN

### E85S

#### EINSTELLEN DES OBEREN RAHMENROHRES

Sie können das obere Rahmenrohr auf die entsprechende Rahmenhöhe Ihres Fahrrades einstellen. Drehen Sie den Schliesshebel eine Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn. Ziehen Sie den Schliesshebel so heraus, dass das obere Rahmenrohr sich frei nach unten und nach oben bewegen lässt. Lassen Sie den Hebel los, wenn die richtige Höhe des oberen Rahmenrohres eingestellt ist. Das Rahmenrohr rastet ein. Ziehen Sie den Schliesshebel im Uhrzeigersinn fest.

#### EINSTELLEN DES SATTELS

Zum Einstellen der Sattelhöhe lösen Sie die Feststellschraube des Sattelrohres. Stellen Sie den Sattel auf die passende Höhe ein. Grundsätzlich gilt hier: Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Fußsohle das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Ziehen Sie dann die Befestigungsschrauben fest an. Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten lösen Sie die Schraube unter dem Sattel. Dabei können Sie auch die Neigung des Sattels einstellen; die Grundeinstellung ist jedoch die waagerechte Position. Durch Probieren finden Sie die geeignete Trainingsposition. Ziehen Sie dann die Schraube fest an.

Zum Austauschen des Sattels lösen Sie die Feststellschraube unter dem Sattel.

#### EINSTELLEN DES LENKERROHRES

Lösen Sie die Befestigungsschrauben auf der Vorderseite des Lenkerrohres und wählen Sie eine für Sie bequeme Position. Ziehen Sie dann die Schrauben fest an. Zum Austauschen des Lenkerrohres lösen Sie die Befestigungsschrauben auf dessen Vorderseite.

### E85

#### EINSTELLEN DER SITZHÖHE

Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Ferse das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Drehen Sie das Handrad unterhalb des Sattelrohres um eine Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie das Handrad nach aussen, so dass sich das Sattelrohr frei nach oben und unten bewegen lässt. Wenn die Höhe richtig eingestellt ist, lassen Sie das Handrad los und der Sitz ist fixiert. Drehen Sie das Handrad im Uhrzeigersinn, bis er fest sitzt. **BITTE BEACHTEN:** Vergewissern Sie sich, dass das Handrad fest angezogen ist, bevor Sie mit dem Training beginnen. Die Skala auf dem Sattelrohr hilft Ihnen, die für Sie passende Sitzhöhe zu wählen. Die Neigung des Sitzes kann nach vorne und hinten verstellt werden, indem Sie den grünen Einstellring unterhalb des Sattels drehen. Der Sitz neigt sich nach vorne, wenn der Ring gegen den Uhrzeigersinn gedreht wird, er neigt

sich nach hinten, wenn der Ring im Uhrzeigersinn gedreht wird. Ein korrekt geneigter Sitz verbessert Ihren Trainingskomfort. Versuchen Sie nicht, die Sitzneigung einzustellen, wenn Sie auf dem Gerät sitzen - der Ring lässt sich dann nicht drehen.

### LENKER-EINSTELLUNG

Lösen Sie das graue Handrad vorne am Lenker und verändern Sie die Lenkerposition, bis Sie eine angenehme Trainingsposition erreicht haben. Ziehen Sie das graue Handrad vorsichtig an.

### E85S / E85: AUSTAUSCHEN DES PEDALS

Mit einem 15-mm-Schlüssel wird das rechte Pedal entgegen dem Uhrzeigersinn und das linke Pedal im Uhrzeigersinn von der Tretkurbel gelöst. Beachten Sie bitte, dass die Pedale sehr fest angezogen sein müssen!

## TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit einem Ergometer 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, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren.

Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindigkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt 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.

### 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.

### TELEMETRISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

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 oder Speichel 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, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

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

## 208 - 0,7 X 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.

## COCKPIT

### FUNKTIONSTASTEN

#### 1. MANUAL

In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden.

#### 2. MEMORY

Zum Speichern und Aufrufen der Trainingsprogramme.

#### 3. PROGRAMS

Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS 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.

#### 4. WATT CONTROL

Bei diesem Programm wird die Tretleistung unabhängig von der Tretgeschwindigkeit von der Steuerelektronik genau auf dem vorgegebenen Wert gehalten. Die Tretbelastung nimmt mit zunehmender Tretgeschwindigkeit ab und umgekehrt. Der vorgegebene Leistungswert kann auch während des Trainings noch verändert werden.

#### 5. TEST

Mit Hilfe der Test-Funktion können Sie sicher und zuverlässig Ihr Konditionsniveau testen.

#### 6. 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.

#### 7. SCAN HOLD

Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN HOLD.

#### 8. QUICK START

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

#### 9. ZOOM

Bei allen Trainingsformen können Sie die grafische Profilanzeige präzisieren. Durch Drücken der ZOOM-Taste vergrößern Sie das Bild des Profils auf der Anzeige (zwei-, vier-, acht- und sechzehnfach), bis beim fünften Drücken das Bild des Profils auf die Ausgangsgröße zurückgeht.

#### 10. RESET

Zum Zurücksetzen der Werte.

#### 11. ENTER

Zum Bestätigen der eingegebenen Werte und der gewählten Funktionen.

#### 12. PFEILTASTEN

Zum Erhöhen und Reduzieren der Werte, des Widerstandes, und zum Wählen der Programme. Falls Sie während des Trainings das Trainingsprogramm gradweise verändern, wirkt sich die Feineinstellung nicht auf den bereits absolvierten Teil des Programms aus.

### ANZEIGEN

#### GRAFIKANZEIGE

Die Anzeige zeigt grafisch den Verlauf des Profils oder Trainings an. Am unteren Rand der Profilanzeige erkennen Sie folgende Trainingswerte: Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Durchschnittsleistung und Durchschnittspuls.

#### TIME / EFFORT (ZEIT / LEISTUNG)

Diese Anzeige wechselt zwischen der vorgegebenen Trainingszeit und Leistung in Watt.

#### DISTANCE / RPM (STRECKE / UPM)

Diese Anzeige wechselt zwischen Trainingsstrecke in Kilometern und Tretgeschwindigkeit in Tretumdrehungen pro Minute.

#### ENERGY / HR (ENERGIEVERBRAUCH / HERZFREQUENZ)

Diese Anzeige wechselt zwischen Energieverbrauch und Herzfrequenz.



## BETRIEB DES COCKPITS

Das Cockpit wird aktiviert, indem Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen und danach mit dem Treten beginnen oder irgendeine Cockpittaste betätigen. Im Cockpit erscheint dann das Startmenü. Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

Das Cockpit gibt Ihnen Informationen zum Gebrauch der Funktionen. Die in der Anzeige erscheinenden Infotexte erkennen Sie am i-Buchstaben auf gelbem Grund. Mit Hilfe der ENTER-Taste können Sie die Texte wieder aus der Anzeige löschen.

Dieses Gerät ist mit dem T-Ware Fitness-Test und Kontroll-Program kompatibel. Installieren Sie zuerst das Program und schliessen Sie dann den PC-Computer mit dem Trainingsgerät mittels eines USB-Kabels an. Hinweise zum T-Ware-Program und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

## EINGABE DER BENUTZERANGABEN

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. Durch Wählen eines Benutzercodes können Sie auch ein durchgeführtes Training abspeichern.

Bei der „Just Go“-Alternative verwenden Sie keine Benutzereinstellungen. Sie können das Trainingsprogramm direkt starten, indem Sie die Taste des gewünschten Trainings betätigen. **BITTE BEACHTEN!** Falls Sie sich für die „Just Go“-Alternative entscheiden, kann das absolvierte Training nicht gespeichert werden.

Erstellen Sie eine Benutzereinstellung auf folgende Weise:

1. Wählen Sie mit Hilfe der Pfeiltasten einen Benutzercode (USER 1-4). Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
2. Wählen Sie mit Hilfe der Pfeiltasten SETTINGS. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte Sprache. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, wonach Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
4. Stellen Sie die Masseinheiten ein (metrisches System: Metric1 (km, kg, cm, kcal), Metric2 (km, kg, cm, kJ)); englische Masseinheiten: Imperial1, Imperial2); verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, wonach Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
5. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.

6. Geben Sie Ihre Höhe ein. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
7. Eingabe des Geschlechts (Male = Mann, Female = Frau). Ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste, bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
8. Geben Sie Ihr Alter ein. Verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
9. Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihren Maximalpuls ein. Das Cockpit berechnet auf Grund der vorher eingegebenen Benutzerinformationen den geschätzten maximalen Pulswert nach der Formel  $208 - 0,7 \times \text{Alter}$ . Falls Sie Ihren Maximalpuls genau kennen, können Sie den geschätzten maximalen Pulswert des Cockpits präzisieren. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
10. Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihren aeroben Schwellenpuls ein. Das Cockpit berechnet den geschätzten Schwellenpuls auf Grund des maximalen Pulswertes (60 % vom Maximalpuls). Falls Sie Ihren aeroben Schwellenpuls genau kennen, können Sie den geschätzten Wert des Cockpits präzisieren. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
11. Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihren anaeroben Schwellenpuls ein. Das Cockpit berechnet den geschätzten Schwellenpuls auf Grund des maximalen Pulswertes (80 % vom Maximalpuls). Falls Sie Ihren anaeroben Schwellenpuls genau kennen, können Sie den geschätzten Wert des Cockpits präzisieren. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER-Taste, woraufhin Sie zum Anfangsschaubild der Benutzereinstellungsfunktion zurückkehren.

Wenn Sie Ihre Benutzerdaten eingegeben haben, können Sie diese auch weiterhin verwenden, indem Sie durch Eingabe Ihres Benutzercodes mit Hilfe der Pfeiltasten Ihr Training beginnen; danach können Sie durch Drücken der gewünschten Funktionstaste zum Training übergehen.

Durch Wählen der Zurück-Alternative im Anfangsschaubild der Benutzereinstellungsfunktion kehren Sie zum Anfangszustand des Cockpits zurück ohne Einstellungen zu erstellen.

Durch Wählen der Logi-Alternative im Anfangsschaubild der Benutzereinstellungsfunktion gelangen Sie zum Schaubild über die zusammengefassten Trainingsdaten des spezifischen Benutzers. Sie können sich entweder die Daten des letzten Trainings anschauen oder eine Zusammenfassung aller Trainingseinheiten des Benutzers. Mit der Zurück-Alternative kehren Sie zum Anfangsschaubild der Benutzereinstellungsfunktion zurück.

Durch Wählen der Löschen-Alternative im Anfangsschaubild der Benutzereinstellungsfunktion löschen Sie den spezifischen Benutzer samt allen Daten aus dem Speicher des Cockpits.

## QUICK START

1. Drücken Sie die QUICK START-Taste und starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen.
2. Die Belastung (1-58 Nm) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
3. Sie beenden das Trainingsprogramm durch einmalige Betätigung der MEMORY-Taste, damit Sie das Training im Cockpit abspeichern können, oder durch zweimalige Betätigung der RESET-Taste, wonach das Cockpit auf die Startposition zurück springt.

## MANUAL

1. Durch Drücken der MANUAL-Taste das MANUAL-Programm wählen.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den von Ihnen gewünschten Trainingszielwert: die Trainingsdauer in Zeit (SET TIME), in Strecke (SET DISTANCE) oder in Energieverbrauch (SET ENERGY). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Geben Sie mit den Pfeiltasten den Trainingszielwert ein (die Zeit: 10-180 Minuten, die Strecke 3-100 km, oder der Energieverbrauch 200-8000 kJ). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Das Training mit dem Treten beginnen: Die Belastung (1-58 Nm) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde. Im Verlauf des Trainings können Sie mit der ENTER-Taste das Trainingsdiagramm auf Leistungs- oder Pulsbasis umschalten. Die Pulsanzeige setzt eine Pulsmessung voraus.
5. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
6. Sie beenden das Trainingsprogramm durch einmalige Betätigung der MEMORY-Taste, damit Sie das Training im Cockpit abspeichern können, oder durch zweimalige Betätigung der RESET-Taste, wonach das Cockpit auf die Startposition zurück springt.

## PROGRAMMS

1. Durch Drücken der PROGRAMS-Taste das Programm wählen.
2. Durch Drücken der Pfeiltasten das gewünschte Program (1-10) wählen. Bei den Profilen P1-P5 handelt es sich um Programme bei konstanter Leistung, P6-P10 sind Programme bei konstantem Puls und setzen eine Pulsmessung voraus. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den von Ihnen gewünschten Trainingszielwert: die Trainingsdauer in Zeit (SET TIME) oder in Strecke (SET DISTANCE). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Geben Sie mit den Pfeiltasten den Trainingszielwert ein (die Zeit: 10-180 Minuten, die Strecke 3-100 km, oder der Energieverbrauch 200-8000 kJ). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Das Training mit dem Treten beginnen: Die Belastung kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche

Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde. Im Verlauf des Trainings können Sie mit der ENTER-Taste das Trainingsdiagramm auf Leistungs- oder Pulsbasis umschalten. Die Pulsanzeige setzt eine Pulsmessung voraus.

6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Sie beenden das Trainingsprogramm durch einmalige Betätigung der MEMORY-Taste, damit Sie das Training im Cockpit abspeichern können, oder durch zweimalige Betätigung der RESET-Taste, wonach das Cockpit auf die Startposition zurück springt.

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

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

**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 W und die Höchstleistung 150 W.

**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 W und die Höchstleistung 210 W.

**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 W, die Spitzenleistung 200 W. 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 um 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.

### WATT CONTROL TRAINING

Dieses Programm ermöglicht Ihnen eine individuelle Belastungseinstellung, z.B. 100 W.

1. Durch Drücken der WATT CONTROL-Taste das Programm wählen.
2. Die Belastung (20-600 W) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den von Ihnen gewünschten Trainingszielwert: die Trainingsdauer in Zeit (SET TIME), in Strecke (SET DISTANCE) oder in Energieverbrauch (SET ENERGY). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Geben Sie mit den Pfeiltasten den Trainingszielwert ein (die Zeit: 10-180 Minuten, die Strecke 3-100 km, oder der Energieverbrauch 200-8000 kJ). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Das Training mit dem Treten beginnen: Die Belastung (20-600 W) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde. Im Verlauf des Trainings können Sie mit der ENTER-Taste das Trainingsdiagramm auf Leistungs- oder Pulsbasis umschalten. Die Pulsanzeige setzt eine Pulsmessung voraus.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Sie beenden das Trainingsprogramm durch einmalige Betätigung der MEMORY-Taste, damit Sie das Training im Cockpit abspeichern können, oder durch zweimalige Betätigung der RESET-Taste, wonach das Cockpit auf die Startposition zurück springt.

### 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

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

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. Am Ende des Tests liefert Ihnen das Cockpit eine vielfältige Bewertung Ihres Konditionsniveaus.

### TESTVORBEREITUNG

1. Verwenden Sie Ihren Benutzercode: Das Cockpit benötigt die Benutzerdaten als Basis für die Konditionsbewertung.
2. Drücken Sie die TEST-Taste.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten die Ihrem Konditionsniveau am besten entsprechende Fitness-Kategorie:
  - 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) Stufenzeit = Dauer der Leistungslevels während des Tests
  - B) Stufenleistung = Leistungslevel pro Stufe (bestimmte Anzahl Watt); beim Test gibt es mehrere Stufen
  - C) 1. Stufe = Leistungslevel, von welchem der Test beginnt
5. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER-Taste.  
6. Die Anzeige zeigt Ihre Benutzerdaten sowie Ihr Zielpulsniveau an. Diese Daten werden zur Berechnung des Testergebnisses benötigt. Bei Bedarf können Sie Ihr Zielpulsniveau mit den Pfeiltasten präzisieren. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

### DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. In der Anzeige erscheint die gewählte Testformstufe. Starten Sie den Test, indem Sie mit dem Treten beginnen. Ihr Pulsdiagramm erscheint in der Anzeige als rote Kurve, die sich im Verlauf des Tests aktualisiert. Eine gestrichelte rote Linie markiert Ihr Zielpulsniveau.
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.
3. Nach Erreichen des Zielpulsniveaus können Sie den Test beenden, indem Sie die ENTER-Taste drücken oder mit dem Treten aufhören. Das Cockpit zeigt daraufhin in der Anzeige das Testergebnis an:
  - A) **aerobe Fitness** = eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus in dem Leistungsbereich, den Sie am häufigsten benutzen, und die am besten den Zustand Ihrer physischen gesundheitlichen Kondition wiedergibt.
  - B) **MET-Wert** = eine Zahl, die angibt, um welches Vielfache die Sauerstoffaufnahme Ihres Organismus gesteigert werden kann im Vergleich zum völligen Ruhezustand.
  - C) **ml/kg/min** = eine Zahl, die angibt, wie viel Milliliter Sauerstoff in der Minute pro Kilogramm jeweiliges Körpergewicht Ihr Organismus aufnehmen kann.
  - D) **l/min** = eine Zahl, die angibt, wie viel Liter Sauerstoff pro Minute Ihr Organismus aufnehmen kann. Im Unterschied zum vorigen Wert wird hierbei das Körpergewicht nicht berücksichtigt.
  - E) **W<sub>max</sub>** = eine Bewertung Ihres maximalen Leistungsniveaus gemessen in Watt.
  - F) **W/kg** = das Verhältnis zwischen Ihrem maximalen Leistungsniveau und Ihrem Gewicht.
4. Durch Drücken der ENTER-Taste verlassen Sie das Testprogramm.

### TARGET HR PROGRAMM

#### (HERZFREQUENZ-KONSTANTE)

Die Besonderheit bei diesem Programm liegt darin, dass Ihre Trainingsbelastung abhängig von Ihrem Puls gesteuert wird. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der TARGET HR-Taste das

Programm wählen.

2. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Herzfrequenzwert eingeben (80-220). Dieser Wert kann auch während des Trainings verändert werden. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den von Ihnen gewünschten Trainingszielwert: die Trainingsdauer in Zeit (SET TIME), in Strecke (SET DISTANCE) oder in Energieverbrauch (SET ENERGY). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Geben Sie mit den Pfeiltasten den Trainingszielwert ein (die Zeit: 10-180 Minuten, die Strecke 3-100 km, oder der Energieverbrauch 200-8000 kJ). Die Wahl mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Das Training mit dem Treten beginnen: Die Belastung (80-220 bpm) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde. Im Verlauf des Trainings können Sie mit der ENTER-Taste das Trainingsdiagramm auf Leistungs- oder Pulsbasis umschalten. Die Pulsanzeige setzt eine Pulsmessung voraus.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Sie beenden das Trainingsprogramm durch einmalige Betätigung der MEMORY-Taste, damit Sie das Training im Cockpit abspeichern können, oder durch zweimalige Betätigung der RESET-Taste, wonach das Cockpit auf die Startposition zurück springt.

### SPICHERFUNKTION (MEMORY)

Es ist möglich fünf selbst erstellte Trainingsprogramme für jeden der vier Benutzer im Speicher des Cockpits abzuspeichern.

### SPICHERN DER TRAININGSPROGRAMME

1. Um das Trainingsprogramm zu speichern, nach dem Training die MEMORY-Taste drücken.
2. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Anwendernummer wählen (1-5) und mit der ENTER-Taste bestätigen. Danach wird das Programm unter der gewählten Anwendernummer gespeichert. **BITTE BEACHTEN!** Das abzuspeichernde Programm muss eine Dauer von mindestens 10 Minuten haben.
3. Sie können ein bereits gespeichertes Programm durch ein neues ersetzen. Daraufhin bittet das Cockpit um eine Bestätigung. Geben Sie Ihre Wahl mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER-Taste.

### AUFRUFEN EINES TRAININGSPROGRAMMES

1. Drücken Sie die MEMORY-Taste.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den gewünschten Programmmodus.
  - A) **Wiederholung** = wiederholen Sie das gleiche Training so, wie es abgespeichert ist.
  - B) **Ändern** = ändern Sie die Dauer des gespeicherten Trainings, bevor es aufgerufen wird.
  - C) **Wettkampf** = treten Sie gegen das gespeicherte Trainingsergebnis an. **ACHTUNG!** Die Wettkampffunktion kann nur die in der Manual-



Funktion erstellten Programmprofile verwenden. Bei diesen Profilen wird der Widerstand als Standarddrehmoment (Newtonmeter) angegeben.

**3. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER-Taste.**

**A) Wiederholung** = Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.

**B) Ändern** = Bestimmen Sie mit den Pfeiltasten die Trainingsdauer (Geben Sie die Zeit ein, 10-180 Minuten). Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.

**C) Wettkampf** = Bestimmen Sie mit den Pfeiltasten den Wettkampfmodus (Zeit - eine wie lange Strecke schaffen Sie in der vorgegebenen Zeit - oder Strecke - wie schnell bewältigen Sie die vorgegebene Strecke) und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER-Taste. In der Anzeige erscheint das gespeicherte Programmprofil: Starten Sie den Wettkampf, indem Sie mit dem Treten beginnen. Am unteren Rand der Anzeige wird Ihre Geschwindigkeit in km/h angegeben sowie, ob Sie vor oder hinter dem Vergleichsergebnis, d.h. dem zuletzt gespeicherten Ergebnis des Programms, liegen. Den Abstand zum vorigen Training sehen Sie auch auf der Anzeige: das gespeicherte Ergebnis erscheint als blaue senkrechte Linie.

**4. Sie beenden das Trainingsprogramm durch einmalige Betätigung der MEMORY-Taste, damit Sie das Training im Cockpit abspeichern können, oder durch zweimalige Betätigung der RESET-Taste, wonach das Cockpit auf die Startposition zurück springt.**

## WARTUNG

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

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

Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!

Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.

Wenn das Ergometer eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend

deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

## 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-Alleinvertretung. 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.

## WARTUNGSMENÜ

Das Cockpit verfügt über ein Wartungsmenü, zu dem Sie gelangen, indem Sie im Startmenü des Cockpits die ZOOM-Taste drei Sekunden lang drücken. Mit den Pfeiltasten gelangen Sie im Wartungsmenü von einer Anzeige zur anderen. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER-Taste.

- A) Startmenü** = Sie kommen vom Wartungsmenü zum Startmenü zurück.
- B) Gesamtwerte** = die gesamte Gebrauchsstrecke bzw. -zeit des Geräts. Die Null-Funktion stellt beide Gesamtwerte auf Null.
- C) Programm aktualisieren** = in der Anzeige erscheint der Code der Programmversion des Cockpits. Mit der Aktualisieren-Funktion können Sie die Programmversion des Cockpits aktualisieren.
- D) Signaltöne** = Ein- oder Ausschalten der Signaltöne des Cockpits.
- E) Anzeige** = Einstellung des Anzeigenkontrasts

## TRANSPORT UND LAGERUNG

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

**BITTE BEACHTEN:** Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Stellen Sie sich hinter das Gerät. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr. Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht. Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen. Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

## TECHNISCHE DATEN

### E85S

Länge .....	98 cm
Breite .....	64 cm
Höhe.....	104 cm
Gewicht .....	35 kg

### E85

Länge .....	96 cm
Breite .....	64 cm
Höhe.....	116 cm
Gewicht .....	44 kg

Die Tunturi-Ergometer E85S und E85 wurden nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsrichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Die Tunturi-Ergometer E85S und E85 erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Klasse SHA, EN-957, Teil 1 und 5).

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

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

**Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!**

## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE.....	24
REGLAGES .....	26
S'ENTRAINER AVEC TUNTURI .....	27
NIVEAU D'ENTRAINEMENT .....	27
UNITE DES COMPTEURS .....	28
MODE MANUAL.....	29
PROGRAMS.....	30
PROGRAMME WATT CONTROL .....	30
TEST .....	31
PROGRAMME TARGET HR .....	32
(POULS CONSTANT) .....	32
MEMOIRE (MEMORY).....	32
MAINTENANCE .....	33
TRANSPORT ET RANGEMENT .....	33
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	33

## QUELQUES 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.

### A VOTRE SANTE

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

### A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- 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.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison et à l'usage light commercial.

La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois) ou à l'usage light commercial (12 mois). 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.

- Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

**DANGER** : une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. 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 confirmé.

#### 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.

## ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

1. Châssis
2. Support arrière et avant (E85)
3. Tube de support du guidon (E85)
4. Pédales (2, E85)
5. Interface
6. Transformateur
7. Accessoires de montage (le contenu avec \* dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur 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 guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Assemblez votre appareil comme suit :

## E85S

### INTERFACE (VOIR LES FIGURES E85)

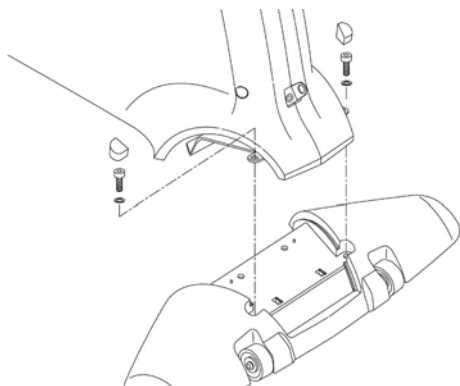
1. Brancher le fil sortant du tube de support du guidon sur le raccord de l'interface.
2. Version avec les capteurs de pulsations dans les repose-mains: Connectez le fil sortant du tube de support du guidon au fil venant de l'interface.
3. Installez le module de l'interface en le poussant avec précaution à sa place, sur le haut du tube de support du guidon.
4. Assurez-vous que le module est correctement installé et serrez les vis de fixation.

## E85

### SUPPORT ARRIERE

1. Placez le support sous la partie arrière du châssis. Fixez-le avec deux vis hexagonales et deux rondelles.
2. Couvrez les vis du support arrière en mettant en place les coiffes en plastique.

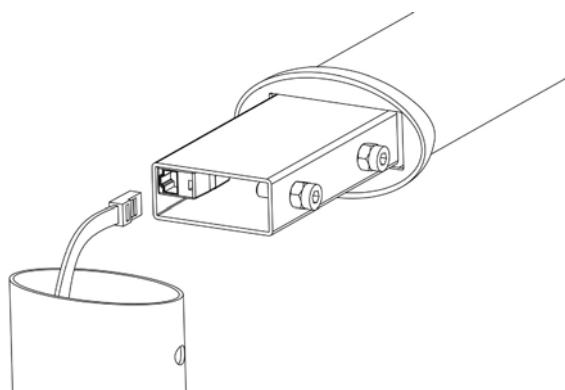




### BARRE DU GUIDON

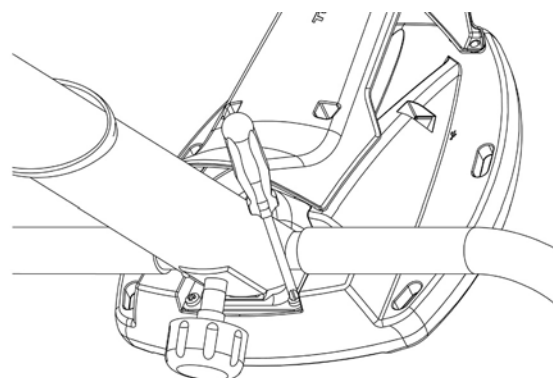
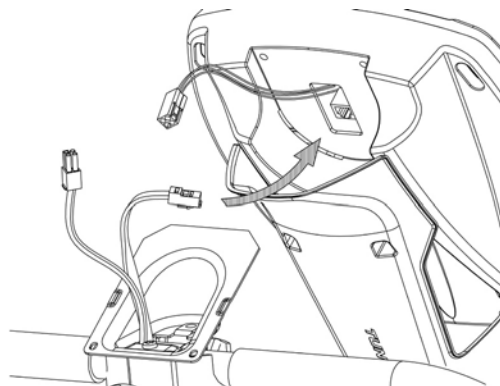
**ATTENTION !** Les vis de fixation sont prémontées, ne les desserrez pas.

1. Dégagez le fil venant du tube du châssis en enlevant le ruban adhésif orange qui le recouvre, puis connectez-le au fil venant du tube de support du guidon. Avec précaution, enfitez le fil à l'intérieur du tube du châssis.
2. Poussez le tube de support de guidon pour le mettre en place dans le châssis, de façon à ce que les trous des vis de fixation se trouvent du côté droit du tube. Faites attention de ne pas endommager le fil du compteur !
3. Prenez la clé à six pans, fournie, pour serrer les deux vis de fixation à travers les trous du tube. **ATTENTION !** Serrez les vis de fixation en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne serrez pas trop !
4. Pour finir, placez le cache décoratif en plastique sur la jonction.



### INTERFACE

1. Brancher le fil sortant du tube de support du guidon sur le raccord de l'interface.
2. Version avec les capteurs de pulsations dans les repose-mains: Connectez le fil sortant du tube de support du guidon au fil venant de l'interface.
3. Installez le module de l'interface en le poussant avec précaution à sa place, sur le haut du tube de support du guidon.
4. Avec précaution, basculer en arrière l'appareil de façon à ce qu'il repose sur le siège.
5. Assurez-vous que le module est correctement installé et serrez les vis de fixation.

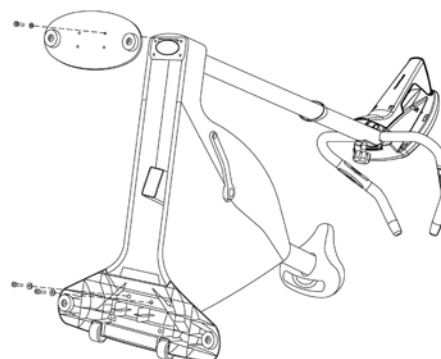


### SUPPORT ARRIERE

Fixez le support arrière, de dessous, avec deux autres vis hexagonales et deux rondelles.

### SUPPORT AVANT

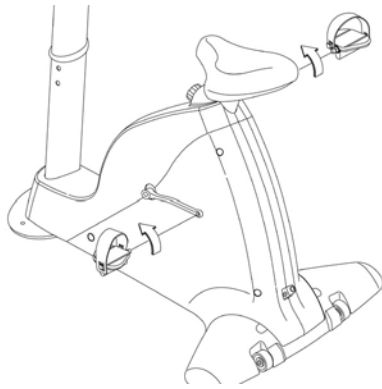
Fixer le support avant à l'aide des 4 boulons et rondelles.



Remettre l'appareil en position d'utilisation.

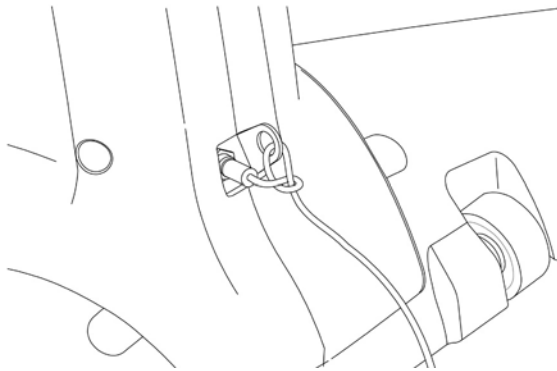
### PEDALES

Les pédales sont repérées par un marquage L (gauche) et R (droite) sur leur axe. Fixez la pédale gauche sur la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite sur la manivelle droite, en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Choisissez le serrage de la courroie, mettez le trou approprié en place sur le dispositif de retenue, par en dessous et tirez énergiquement vers le haut.



### E85S / E85: CORDON D'ALIMENTATION

Brancher le cordon de secteur du transformateur sur la prise et et la fiche du transformateur sur le châssis de l'équipement, sur le raccord situé dans la partie supérieure du support arrière. Pour protéger la fiche, il est conseillé de nouer le cordon autour de la boucle anti-arrachement qui protège la fiche.

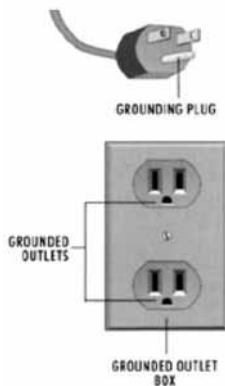


### ATTENTION !

- L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.
- **DANGER:** il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

● **ATTENTION !** Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

- 1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
- 2) Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avoir pour conséquence un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.



## REGLAGES

### E85S

#### REGLAGE DU CADRE

Vous pouvez régler le cadre à la hauteur correspondante de votre bicyclette habituelle.

Dévissez d'un tour le bouton de verrouillage, en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez ensuite le bouton de verrouillage vers l'extérieur de façon à ce que le cadre puisse être librement déplacé vers le haut et vers le bas. Quand le cadre est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton : le cadre se bloque en place. Serrez le bouton de verrouillage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

#### REGLAGE DE LA SELLE

Pour régler la hauteur de la selle, desserrez la vis du blocage du tube de selle. Réglez

la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale, la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage. Pour effectuer le réglage longitudinal de la selle, vers l'avant ou vers l'arrière, desserrez, à l'aide d'une clé plate, la vis de fixation située sous la selle. Vous pouvez aussi régler l'inclinaison de la selle, avec cette même vis, bien qu'il soit généralement préférable de garder la selle en position horizontale. Faites des essais pour trouver la position d'entraînement qui vous convient et resserrez la vis de fixation. Pour remplacer la selle par une autre, dévissez la vis de fixation, sous le siège.

#### REGLAGE DU GUIDON

Desserrez les vis de fixation du guidon et réglez celui-ci à l'angle adéquat. Resserrez les vis de fixation. Pour remplacer le guidon par un autre, dévissez les vis de fixation du guidon.

### E85

#### REGLAGE DE LA SELLE

La hauteur de la selle devrait être réglée de façon à ce que la voûte plantaire touche la pédale, au plus bas de sa course, la jambe étant pratiquement tendue. Dévissez d'un tour le bouton de verrouillage, en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez ensuite le bouton de verrouillage vers l'extérieur de façon à ce que le tube de la selle puisse être librement sorti ou enfoncé. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer. **ATTENTION !** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement ! Les repères gravés sur le tube de la selle vous permettent de mémoriser plus facilement la hauteur de selle qui vous convient. La selle peut être inclinée vers l'avant ou vers l'arrière, en tournant la bague verte de réglage se trouvant sous la selle. Tournez

la bague dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour incliner la selle vers l'avant, et dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'incliner vers l'arrière. L'inclinaison appropriée de la selle augmente votre confort pour l'entraînement. N'essayez pas de régler l'inclinaison de la selle quand vous êtes assis dessus, la bague de réglage ne tournera pas.

### REGLAGE DU GUIDON

Desserrez le bouton gris se trouvant en face du guidon et réglez la position du guidon jusqu'à obtention d'une position confortable d'entraînement. Serrez le bouton gris avec soin.

### E85S / E85: REMPLACEMENT DES PEDALES

Pour désassembler les pédales des manivelles, utilisez une clé de 15 mm et dévissez la pédale droite en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale gauche en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Attention, les pédales sont assez serrées!

### S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic 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 aérobic 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. 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.

### NIVEAU D'ENTRAINEMENT

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.

### MESURE DU POULS

Pour mesurer le pouls, en fonction du suivi de la circulation sanguine aux extrémités, on utilise les capteurs situés dans les reposes-mains. Ceux-ci mesurent les impulsions de la circulation sanguine à chaque fois que l'utilisateur touche simultanément avec les deux mains les capteurs situés dans les reposes-mains. Quand vous vous tenez fermement aux deux capteurs de pulsations en même temps, l'écran affiche vos pulsations. **ATTENTION !** Si vous effectuez un exercice avec contrôle de la fréquence cardiaque ou si la précision des informations sur votre rythme cardiaque est importante pour vous, nous vous recommandons de réaliser cette mesure avec la ceinture Polar : à la

différence de la ceinture cardiaque, la précision de la mesure du pouls peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

### MESURE DU RYTHME CARDIAQUE 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.

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

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, laissez 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 m. 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.

**ATTENTION!** 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.

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 :

$$208 - 0,7 \times \text{ÂGE}$$

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.

## UNITE DES COMPTEURS

### FONCTIONS

#### 1. MANUAL

En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées.

#### 2. MEMORY

Mise en mémoire des programmes et leur sortie sur l'écran.

#### 3. PROGRAMS

L'entraînement offerte par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La touche de commande 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.

#### 4. WATT CONTROL

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau de puissance constante. L'appareil modifie la résistance en fonction de la vitesse de pédalage afin de garder la puissance au niveau que vous aurez pré réglé. Lorsque la vitesse de pédalage augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur pré réglée pendant la session d'entraînement.

#### 5. TEST

La fonction de test de condition physique vous permet de tester votre forme de manière sécuritaire et fiable.

#### 6. 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.

#### 7. SCAN HOLD

Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeables, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN HOLD.

#### 8. QUICK START

La touche de démarrage rapide vous permet d'accéder directement à l'exercice en mode manuel sans paramètres d'utilisateur.

#### 9. ZOOM

Réglage de l'affichage du profil graphique dans tous les modes d'exercice. Appuyer sur la touche ZOOM permet d'agrandir l'image du profil sur l'écran (agrandissement deux, quatre, huit et seize fois), au bout de la cinquième pression, l'image du profil revient à sa taille initiale.

#### 10. RESET

Remise des valeurs à zéro.

#### 11. ENTER

Validation des valeurs et sélections.

#### 12. TOUCHES FLECHES

Augmentation et diminution des valeurs et de la résistance. Si vous échelonnez le programme d'entraînement en cours d'exercice, l'échelonnage ne va pas modifier la partie déjà réalisée du programme.

### AFFICHAGES

#### GRAPHISME

Le profil ou le mode d'exercice sont affichés de manière graphique sur l'écran. La partie inférieure de l'affichage du profil donne les valeurs d'exercice suivantes: vitesse, vitesse moyenne, puissance moyenne et rythme cardiaque moyen.

#### TIME / EFFORT (DUREE / PUISSANCE)

Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la puissance en watts.

#### DISTANCE/RPM (DISTANCE/VITESSE DE PEDALAGE)

Affichage alterné de la distance parcourue en kilomètres et de la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute.

#### ENERGY / HR (ENERGIE CONSOMMEE / POULS)

Affichage alterné de l'énergie consommée et du pouls.

### UTILISATION DE L'UNITE DES COMPTEURS

Le compteur se met en route dès que l'appareil est mis sous tension, puis en pédalant ou en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Un témoin de mise en route s'allume sur le compteur. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.



Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

Le compteur vous guide dans l'utilisation de ses fonctions. Les textes de guidage sont repérables grâce à la lettre i sur fond jaune, vous pouvez les faire disparaître de l'écran en appuyant sur la touche ENTER.

Cet équipement est compatible avec le logiciel T-Ware qui teste et gère votre condition physique. Vous pouvez utiliser ce logiciel en installant le CD rom sur votre ordinateur et en connectant le compteur à l'ordinateur avec le câble joint USB. Adressez-vous à [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) pour plus d'informations.

## RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR

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. En sélectionnant un identifiant d'utilisateur, vous pourrez également enregistrer l'exercice réalisé.

La fonction Just Go ne prend pas en compte vos réglages personnels. Vous pouvez directement mettre en route l'exercice souhaité en appuyant sur la touche correspondante. **IMPORTANT !** Si vous sélectionnez la fonction Just Go, vous ne pourrez pas enregistrer l'exercice.

Voici comment procéder aux réglages des paramètres personnels:

1. Sélectionnez un identifiant d'utilisateur de 1 à 4 à l'aide de la touche fléchée. Appuyer sur la touche ENTER.
2. Sélectionnez SETTINGS à 4 à l'aide de la touche fléchée. Appuyer sur la touche ENTER pour commencer les réglages.
3. Sélectionner la langue avec les touches flèche. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèche, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.
4. Réglez les unités de mesure (système métrique : Metric1 (km, kg, cm, kcal), Metric2 (km, kg, cm, kJ), unités anglaises : Imperial1, Imperial2); modifiez le réglage à l'aide des touches flèche, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.
5. Réglez le poids de l'utilisateur. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.
6. Réglez votre taille avec les touches flèche. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.
7. Indiquer le sexe (Male = homme, Female = femme); modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

8. Indiquez l'âge de l'utilisateur; modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

9. Réglez votre rythme cardiaque maximal avec les touches flèche. Le compteur évalue le rythme cardiaque maximal sur la base des informations utilisateur précédentes avec la formule  $208 - 0,7 \times \text{âge}$ .

Si vous connaissez votre rythme cardiaque maximal exact, vous pouvez ajuster la valeur cardiaque maximale du compteur. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

10. Réglez votre rythme cardiaque limite en aérobic avec les touches flèche. Le compteur évalue le rythme cardiaque limite, sur la base de la valeur du rythme cardiaque maximal (60% du rythme cardiaque maximal). Si vous connaissez votre rythme cardiaque maximal exact en aérobic, vous pouvez régler la valeur cardiaque maximale du compteur. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

11. Réglez votre rythme cardiaque limite en anaérobic avec les touches flèche. Le compteur évalue le rythme cardiaque limite, sur la base de la valeur du rythme cardiaque maximal (80% du rythme cardiaque maximal). Si vous connaissez votre rythme cardiaque maximal exact en anaérobic, vous pouvez régler la valeur cardiaque maximale du compteur. Valider votre sélection avec la touche ENTER, ce qui vous permet de revenir à la page d'accueil du menu des réglages personnels. Lorsque vous avez paramétré les informations utilisateur, vous pouvez par la suite en tirer parti en commençant l'exercice par la sélection de votre propre identifiant d'utilisateur ; puis commencer un exercice en appuyant sur la touche de la fonction souhaitée.

Lorsque vous sélectionnez Return dans le menu de démarrage du réglage des paramètres utilisateur, vous revenez à la situation initiale du compteur sans faire de réglages.

En sélectionnant dans le menu de démarrage du réglage des paramètres utilisateur la fonction Log, vous avez accès à une vue d'ensemble des informations sur les exercices de l'utilisateur sélectionné. Vous pouvez visualiser soit les informations du plus récent exercice, soit un résumé de l'ensemble de tous les exercices de l'utilisateur. Sélectionner Return vous ramène au menu de démarrage de la fonction de réglage des paramètres utilisateur.

En sélectionnant dans le menu de démarrage du réglage des paramètres utilisateur la fonction Remove, vous supprimez l'utilisateur sélectionné et toutes les informations le concernant de la mémoire du compteur.

## QUICK START

1. Appuyer sur la touche QUICK START et démarrer l'exercice en pédalant.
2. La résistance peut être augmentée ou diminuée (1-58 Nm) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

3. Le programme d'entraînement s'arrête en appuyant une fois sur la touche MEMORY: vous pouvez maintenant enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur, ou en appuyant deux fois sur la touche RESET, et le compteur passe en mode veille.

## MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, appuyer sur la touche MANUAL.
2. Sélectionner à l'aide des touches flèche la valeur souhaitée de l'exercice : (SET TIME: durée, SET DISTANCE: distance, SET ENERGY: énergie consommée). Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. Entrer la valeur souhaitée de l'objectif (durée: 10-180 min, distance 3-100 km, énergie consommée: 200-8000 kJ) à l'aide des touches flèche et valider votre sélection avec la touche ENTER.
4. Démarrer l'exercice en pédalant. La résistance peut être augmentée ou diminuée (1-58 Nm) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie. Durant l'exercice, vous pouvez changer l'affichage en appuyant sur la touche ENTER pour visualiser la puissance ou le rythme cardiaque. L'affichage du rythme cardiaque exige l'utilisation d'un cardiofréquencemètre.
5. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
6. Le programme d'entraînement s'arrête en appuyant une fois sur la touche MEMORY: vous pouvez maintenant enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur, ou en appuyant deux fois sur la touche RESET, et le compteur passe en mode veille.

## PROGRAMS

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche PROGRAMS.
2. Choisissez le profil (1-10, Les profils P1-P5 sont des programmes à effort constant, P6-P10 sont des programmes à rythme cardiaque constant qui exigent l'utilisation d'un pulsomètre). Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. Sélectionner à l'aide des touches flèche la valeur souhaitée de l'exercice : (SET TIME: durée, SET DISTANCE: distance). Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. Entrer la valeur souhaitée de l'objectif (durée: 10-180 min, distance 3-100 km) à l'aide des touches flèche et valider votre sélection avec la touche ENTER.
4. Démarrer l'exercice en pédalant. La résistance peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie. Durant l'exercice, vous pouvez changer l'affichage en appuyant sur la touche ENTER pour visualiser la puissance ou le rythme cardiaque. L'affichage du rythme cardiaque exige l'utilisation d'un cardiofréquencemètre.
5. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
6. Le programme d'entraînement s'arrête en appuyant une fois sur la touche MEMORY: vous pouvez

maintenant enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur, ou en appuyant deux fois sur la touche RESET, et le compteur passe en mode veille.

**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 W, le pic est à 200 W. 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, la pouls moyenne est 112, la pouls maximale 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, la pouls moyenne est 121, la pouls maximale 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, la pouls moyenne est 120, la pouls maximale 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, la pouls moyenne est 131, la pouls maximale 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, la pouls moyenne est 133, la pouls maximale est 160.

**PROGRAMME WATT CONTROL**

Le programme WATT CONTROL vous permet de vous entraîner tout en maintenant la puissance (en WATTS) à un niveau constant.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche WATT CONTROL.
2. Choisissez la puissance désirée (20-600 W) en utilisant les touches fléchées. Confirmez la valeur en appuyant sur ENTER.
3. Sélectionner à l'aide des touches flèche la valeur souhaitée de l'exercice : (SET TIME: durée, SET DISTANCE: distance, SET ENERGY: énergie consommée). Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. Entrer la valeur souhaitée de l'objectif (durée: 10-180 min, distance 3-100 km, énergie consommée: 200-8000 kJ) à l'aide des touches flèche et valider votre sélection avec la touche ENTER.
5. Démarrer l'exercice en pédalant. La résistance peut être augmentée ou diminuée (20-600 W) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie. Durant l'exercice, vous pouvez changer l'affichage en appuyant sur la touche ENTER pour visualiser la puissance ou le rythme cardiaque. L'affichage du rythme cardiaque exige l'utilisation d'un cardiofréquencemètre.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Le programme d'entraînement s'arrête en appuyant une fois sur la touche MEMORY: vous pouvez maintenant enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur, ou en appuyant deux fois sur la touche RESET, et le compteur passe en mode veille.

**TEST**

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.

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

**PRÉPARATION DU TEST**

1. Servez-vous de votre identifiant : le compteur a besoin des informations utilisateur pour servir de base à l'évaluation de votre condition physique.
2. Appuyer sur la touche TEST.
3. Sélectionner à l'aide des touches flèche le niveau de condition physique vous correspondant le mieux: inactif = ne pratique pas d'exercice, faible condition physique actif = fait de l'exercice, condition physique moyenne ou bonne sportif = pratique de l'exercice activement, condition physique bonne ou excellente
4. L'écran indique un modèle de test correspondant au niveau de condition physique durée du plateau = durée des niveaux de puissance durant le test puissance du plateau = niveau de puissance du plateau (un certain nombre de watts); il y a plusieurs échelons dans le test échelon = niveau de puissance de démarrage du test
5. Valider votre sélection en appuyant sur la touche ENTER
6. L'écran affiche vos paramètres utilisateur ainsi que le niveau cardiaque souhaité. Ces informations sont utilisées pour calculer votre résultat de test. Si nécessaire, vous pouvez préciser le niveau de rythme cardiaque que vous souhaitez atteindre avec les touches flèche. Valider votre réglage à l'aide de la touche ENTER.

## RÉALISATION DU TEST

1. L'écran affiche le modèle d'échelon de test sélectionné. Démarrer le test en pédalant.

La courbe de votre rythme cardiaque est représentée sur l'écran par une courbe rouge qui progresse avec l'avancement du test. Le niveau cardiaque souhaité est indiqué par des traits pointillés rouges.

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.

3. Une fois le niveau cardiaque souhaité atteint, vous pouvez arrêter le test soit en appuyant sur la touche ENTER, soit en arrêtant de pédaler. Le compteur affiche alors le résultat du test.

**A)** capacité aérobie = estimation de votre niveau de forme physique au niveau de puissance le plus souvent utilisé et qui indique au mieux votre état de santé physique.

**B)** valeur MET = nombre indiquant le coefficient théorique d'augmentation de la capacité d'absorption d'oxygène comparativement à une situation de repos totale.

**C)** ml/kg/min = nombre indiquant la capacité d'absorption d'oxygène de l'organisme, exprimée en millilitres d'oxygène, par minute et par kilo de poids.  
**c)** l/min = nombre indiquant la capacité d'absorption d'oxygène de l'organisme, exprimée en litres d'oxygène par minute. La différence avec la valeur précédente est que ce chiffre ne prend pas le poids de la personne en considération.

**E)** W<sub>max</sub> = évaluation du niveau de performance maximale en watts.

**F)** W/kg = proportion entre le niveau de performance maximal et le poids de l'individu.

4. Appuyer sur la touche ENTER pour quitter la session de test.

## PROGRAMME TARGET HR

### (POULS CONSTANT)

Le programme TARGET HR vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche TARGET HR.
2. Choisissez le niveau de pulsations pendant l'entraînement (80-220) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. Sélectionner à l'aide des touches flèche la valeur souhaitée de l'exercice : (SET TIME: durée, SET DISTANCE: distance, SET ENERGY: énergie consommée). Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. Entrer la valeur souhaitée de l'objectif (durée: 10-180 min, distance 3-100 km, énergie consommée: 200-8000

kJ) à l'aide des touches flèche et valider votre sélection avec la touche ENTER.

5. Démarrer l'exercice en pédalant. La résistance peut être augmentée ou diminuée (80-220 bpm) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie. Durant l'exercice, vous pouvez changer l'affichage en appuyant sur la touche ENTER pour visualiser la puissance ou le rythme cardiaque. L'affichage du rythme cardiaque exige l'utilisation d'un cardiofréquencemètre.

6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.

7. Le programme d'entraînement s'arrête en appuyant une fois sur la touche MEMORY: vous pouvez maintenant enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur, ou en appuyant deux fois sur la touche RESET, et le compteur passe en mode veille.

## MEMOIRE (MEMORY)

Il est possible d'enregistrer dans la mémoire du compteur cinq profils personnels par utilisateur, quatre utilisateurs potentiels.

## MISE EN MEMOIRE DES PROGRAMMES

1. Pour mettre en mémoire un programme d'entraînement que vous aurez effectué, appuyez, à la fin de la session, sur la touche MEMORY.
2. Choisissez, avec les touches fléchées, l'emplacement de mémoire désiré (1-5) et appuyez sur la touche ENTER. Le programme est mis en mémoire dans l'emplacement que vous aurez choisi. **IMPORTANT !** Le profil à enregistrer doit durer au minimum 10 minutes.
3. Il est possible de remplacer un profil précédemment enregistré par un nouveau. Dans ce cas, le compteur demande une confirmation. Effectuer la sélection avec les touches flèche et la valider avec la touche ENTER.

## SORTIE DES PROGRAMMES MIS EN MEMOIRE

1. Appuyez sur la touche MEMORY.
2. Sélectionner le mode de programme souhaité avec les touches flèche.  
Répétition = répète l'exercice comme il a été enregistré  
Éditer = édite la durée de l'exercice avant l'utilisation  
Compétition = compétition contre les résultats du profil enregistré. **IMPORTANT !** La fonction Compétition ne peut utiliser que des profils enregistrés en mode manuel. Avec de tels profils, la résistance est exprimée en Nm.
3. Valider votre sélection en appuyant sur la touche ENTER.  
**A)** Répétition = commencer l'exercice en pédalant Les touches flèche permettent d'échelonner le niveau de résistance du programme.  
**B)** Éditer = sélectionner avec les touches flèche la durée en temps de l'exercice (Régler la durée, 10 - 180 minutes). Commencer l'exercice en pédalant. Les touches flèche permettent d'échelonner le niveau de résistance du programme.  
**C)** Compétition = choisir le mode compétition avec les touches flèche (durée: quelle est la distance du trajet que vous pouvez pédaler dans la durée impartie ou distance: à quelle vitesse pouvez-vous effectuer le trajet indiqué) et valider la sélection avec la touche ENTER. L'écran



affiche le programme du profil enregistré : commencer la compétition en pédalant. La partie inférieure de l'écran indique la vitesse en km/h, ainsi que la position (devant/derrière) par rapport à la performance de référence qui est la dernière performance enregistrée dans le programme.

4. La distance par rapport à l'entraînement précédent est également visible sur l'écran: la performance enregistrée est affichée sous la forme d'un trait bleu vertical.

Le programme d'entraînement s'arrête en appuyant une fois sur la touche MEMORY: vous pouvez maintenant enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur, ou en appuyant deux fois sur la touche RESET, et le compteur passe en mode veille.

## MAINTENANCE

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

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

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

Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!

Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement 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.

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

## 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 l'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.

## MENU DE MAINTENANCE

Le compteur comporte un menu de maintenance auquel vous avez accès en appuyant pendant 3 secondes sur la touche ZOOM, lorsque le compteur est affiche le menu de démarrage. À l'intérieur du menu de maintenance, vous pouvez passer d'un affichage à l'autre à l'aide des touches flèche, appuyer sur la touche ENTER pour valider votre sélection.

**A)** Menu de démarrage = quitte le menu de maintenance pour revenir au menu de démarrage.

**B)** Valeurs totales = distance et temps cumulés d'utilisation de l'appareil

La fonction zéro permet de remettre les deux valeurs totales à zéro.

**C)** Mise à jour du programme = l'écran affiche le type de version du programme.

La fonction mise à jour permet de mettre à jour la version du programme du compteur.

**D)** Signal sonore = utilisation ou suppression du signal sonore.

**E)** Écran = réglage du contraste de l'écran

## TRANSPORT ET RANGEMENT

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

Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif.

Placez-vous derrière l'appareil, saisissez d'une main la barre du siège, et de l'autre le tube de poignées. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roues de transport situées à l'avant et poussez l'appareil. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière.

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

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

### E85S

Longueur .....	98 cm
Hauteur .....	64 cm
Largeur .....	104 cm
Poids .....	35 kg

### E85

Longueur .....	96 cm
Hauteur .....	64 cm
Largeur .....	116 cm
Poids .....	44 kg

Les modèles Tunturi E85S et E85 répondent 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.

Les modèles Tunturi E85S et E85 répondent aux normes de sécurité et de précision EN (Classe SHA, EN-957, paragraphe 1 et 5).

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

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

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

## INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN.....	35
HET MONTEREN.....	35
AANPASSEN.....	37
FITNESS TRAINING MET TUNTURI .....	38
TRAININGS NIVEAU.....	38
MONITOR.....	39
MANUAL PROGRAMMA.....	41
PROGRAMS.....	41
WATT CONTROL PROGRAMMA.....	41
TEST .....	42
TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE	
STREEFHARTSLAG .....	43
MEMORY .....	43
ONDERHOUD .....	44
VERPLAATSEN .....	44
TECHNISCHE GEGEVENS .....	44

### OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

### GEZONDHEID

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

### DE TRAININGSRUIMTE

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

### HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.

- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweedruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik en light commercial gebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden) of light commercial gebruik (12 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje.

De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

### WELKOM IN DE WERELD VAN

#### TUNTURI TRAINING!

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

### HET MONTEREN

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Achter- en voorsteun (E85)
3. Stuurkolom (E85)
4. Pedalen (2, E85)
5. Monitor
6. Transformator
7. Set montagegereedschap (onderdelen met \* in de

onderdelenlijst): bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij het afstellen van de onderdelen kunt gebruiken.

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

## E85S

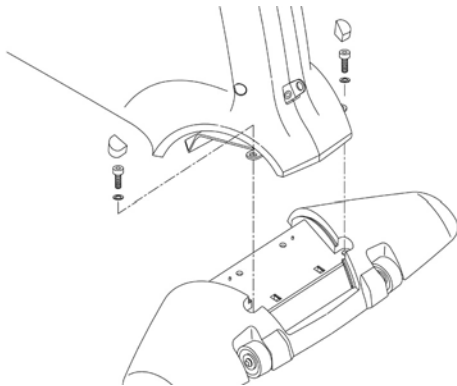
### INTERFACE (ZIE E85 ILLUSTRATIES)

1. Verbind het snoer dat uit de stuurkolom komt met de stekker aan het interface, de monitor.
2. Version met handsensoren: Verbind het snoer dat uit de stuurkolom komt met de snoer dat uit de interface komt.
3. Schuif de interface voorzichtig boven op de stuurkolom op haar plaats.
4. Controleer of de monitor goed geplaatst is en draai de twee boutjes aan.

## E85

### ACHTERSTEUN

1. Plaats de grijze achtersteun onder het achterste deel van het frame.
2. Duw de twee afdekdopjes in de uitsparingen van het achtersteun.

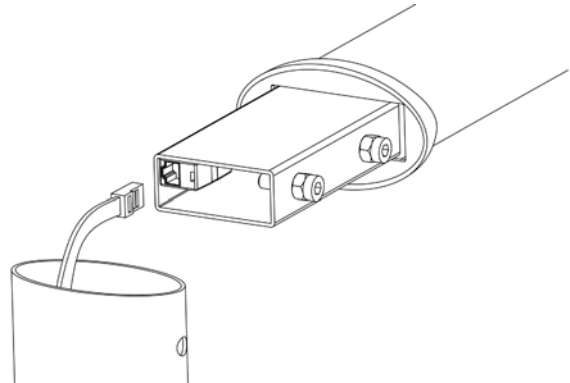


### STUUR MET OVALE STUURKOLOM

**BELANGRIJK!** De inbusbouten zitten al op hun plaats, deze niet losdraaien.

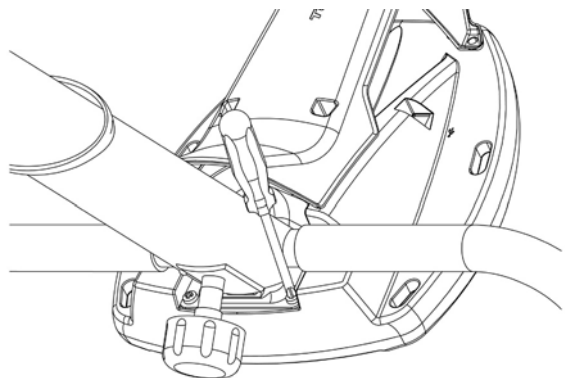
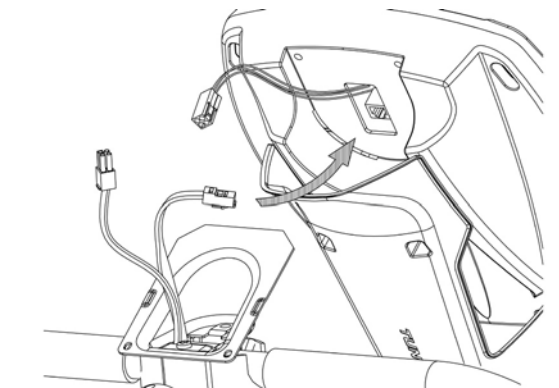
1. Verwijder het oranje tape dat om de bedrading, die uit het frame komt, zit en verbindt deze met de bedrading aan de stuurkolom. Het makkelijkst gaat dit met twee personen. Steek nu de verbonden bedrading voorzichtig in de kunststof behuizing.
2. Schuif de stuurkolom in het frame. Let daarbij op dat de inbusbouten aan de rechterkant van de steunkolom zitten. Opnieuw voorzichtig zijn met de bedrading van de monitor!

3. Met de bijgevoegde inbusleutel draait u de beide inbusbouten, door de gaatjes van de stuurkolom heen, vast. **BELANGRIJK!** Draai de inbusbouten tegen de richting van de klok vast. Niet te strak aandraaien, maar de stuurkolom moet wel spelingvrij vast zitten!
4. Schuif tenslotte de afdekking over de plek waar de twee stuurkolom delen op elkaar aansluiten.



### INTERFACE

1. Verbind het snoer dat uit de stuurkolom komt met de stekker aan het interface, de monitor.
2. Version met handsensoren: Verbind het snoer dat uit de stuurkolom komt met de snoer dat uit de interface komt.
3. Schuif de interface voorzichtig boven op de stuurkolom op haar plaats.
4. Kantel het frame naar achteren, zo dat dit steunt op de achtersteun en het zadel.
5. Controleer of de monitor goed geplaatst is en draai de twee boutjes aan.



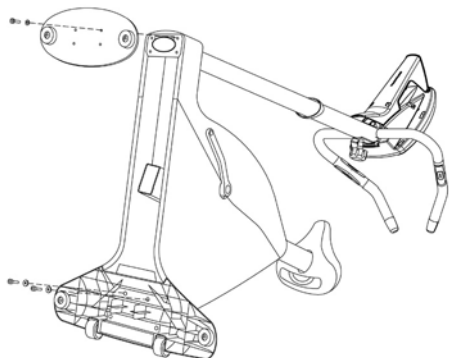
### ACHTERSTEUN

Bevestig de achtersteun van onderen met nog twee bouten en ringen. Draai deze goed vast.



## VOORSTEUN

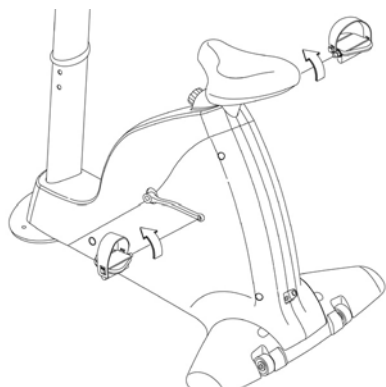
Plaats de voorsteun en bevestig deze met de 4 bouten en ringen, draai deze goed vast



Kantel de trainer weer terug naar de normale gebruik positie.

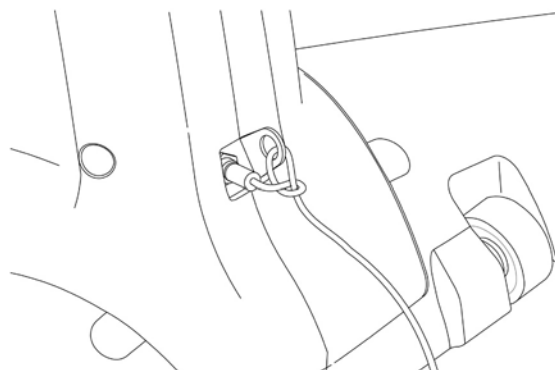
## PEDALEN

De pedalen zijn gemerkt met de letters L (links) en R (rechts). Monteer het linker pedaal op de linker crank door deze tegen de richting van de klok in, vast te draaien. Het rechter pedaal monteert u op dezelfde wijze, maar nu met de klok mee. Maak de riempjes van de pedalen zo vast dat het Tunturi logo aan de buitenkant zit. Bepaal hoe strak de riempjes moeten zitten, kies het juiste gaatje in het riempje en trek het met enige kracht omhoog. Vooral als het apparaat nieuw is, kost het vastzetten van de riempjes enige moeite.



## E85S / E85: ELEKTRICITEITSSNOER

Sluit het netsnoer van de transformator aan op het stopcontact en steek het stekkerdeel van de transformator in de stekker boven de achterpoot van het frame van de trainer. Ter bescherming van de stekker is het goed om het snoer een keer om de kabelklem te wikkelen.



## BELANGRIJK!

- Het apparaat mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- Schakel na uw training het apparaat altijd uit!
- Het elektriciteits snoer mag natuurlijk niet onder het apparaat doorlopen, of op andere wijze afgeklemd worden.

## AANPASSEN

### E85S

#### AFSTELLEN VAN HET FRAME

Draai de stelknop voor de hoogte afstelling, een slag tegen de wijzers van de klok in (linksom). Trek de stelknop naar buiten, zodat de framebuis vrij op en neer kan bewegen en steun met de andere hand het zadel. Nadat u de juiste hoogte heeft ingesteld, laat u de knop los en wordt de framebuis met een pen geblokkeerd, indien u hem in de vergrendeling klikt! Draai de stelknop met de wijzers van de klok mee (rechtsom) vast.

#### INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE

Stel de zadelhoogte in door de moer van de zadelbuis los te draaien. Stel deze zo in dat wanneer de voetholte op het pedaal in de laagste stand rust, het been vrijwel geheel gestrekt is. U kunt de zadelstand instellen door de moer onder het zadel los te draaien. Tegelijkertijd kunt u de zadelhoek instellen. De algemene regel is dat het zadel horizontaal moet staan. U verwisselt het zadel door de moer onder het zadel los te draaien.

#### INSTELLEN VAN DE STUURSTAND

Maak de indusboutjes aan de voorkant van de stuursteun los en stel het stuur op uw wensen af. Draai de indusboutjes weer zorgvuldig vast. U kunt het stuur verwisselen door de moeren aan de voorkant van de stuursteun los te maken.

## E85

### INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE

Het zadel staat op de juiste hoogte als u, met een bijna gestrekt been, met de holte van uw voet het pedaal in de laagste stand kunt aanraken. Draai de vergrendelknop èèn slag los. Trek de vergrendelknop uit en ondersteun het zadel met de andere hand zo, dat het zadel vrij omhoog en naar beneden kan worden geschoven. Heeft het zadel de juiste hoogte, laat dan de knop los. Het zadel is nu op de juiste hoogte vergrendeld. Draai de vergrendelknop weer vast. **BELANGRIJK!** Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid! Door middel van de schaalverdeling die is aangebracht op de zadelstang, kunt u gemakkelijk onthouden wat voor u de juiste hoogte van het zadel is. Voor een juiste trainingshouding, kan het zadel ook vóór- en achter-over hellen. Wilt u het zadel meer vóórover laten hellen, draai dan de groene instelring onder het zadel, links om. Voor het laten achterover hellen van het zadel, draait u de groene ring onder het zadel, rechts om. Met een correct ingesteld zadel verhoogt u het comfort tijdens het trainen. Verander de instelling van het zadel nooit, terwijl u op het zadel zit. De groene ring kan dan niet draaien.

### INSTELLEN VAN DE STUURSTAND

Draai de grijze knop voor op het stuur los en zet het stuur in de stand die voor u het meest comfortabel aanvoelt. Draai de knop goed vast.

### E85S / E85: VERWISSELEN VAN DE PEDALEN

U kunt de pedalen verwisselen door het rechter pedaal tegen de wijzers van de klok in (linksom) en het linker pedaal met de wijzers van de klok mee (rechtsom) van de crank te draaien met een 15 mm steeksleutel. Let op, de pedalen zijn relatief vast op de cranks bevestigd.

### FITNESS TRAINING MET TUNTURI

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

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

### TRAININGS NIVEAU

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

### HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

De hartslagmeting gebeurt op basis van de perifere bloedsomloop, met behulp van de sensors in het stuur; deze meten de hartslag altijd wanneer u beide sensors in het stuur tegelijk aanraakt.

Als u een hartslag gestuurde trainer gebruikt, of als de hartslag meting voor u essentieel is, raden wij u aan uw hartslag te registreren via een Polar borstband; Ondanks het gebruik van een borstband, kan het de waarde/betrouwbaarheid van persoon tot persoon verschillen.

### HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De E85S / E85 heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de bijgeleverde Polar borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender. 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 elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd.

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

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

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet

meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

$$208 - 0,7 \times \text{DE LEEFTIJD}$$

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

**BEGINNER:** 50 tot 60 % van de maximale hartslag  
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

**GEMIDDELTE SPORTER:** 60 tot 70 % van de maximale hartslag

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

**GETRAINDE SPORTER:** 70 tot 80 % van de maximale hartslag

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

## MONITOR

### TOETSEN

#### 1. MANUAL

Hiermee kunt u met behulp van de pijltoetsen het inspanningsniveau tijdens de training instellen.

#### 2. MEMORY

Met deze toets kunt u verschillende, door uzelf ingestelde programma's opslaan in het geheugen of oproepen.

#### 3. PROGRAMS

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

#### 4. WATT CONTROL

Met WATT CONTROL oftewel het programma voor constante inspanning, kunt u het door u gewenste inspanningsniveau instellen; de trainer regelt de inspanning onafhankelijk van het trappervermogen. U kunt het ingestelde niveau tijdens de training bijstellen.

#### 5. TEST

Met de functie Conditietest kunt u uw conditie veilig en betrouwbaar testen.

#### 6. TARGET HR

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 is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

#### 7. SCAN HOLD

Om de zes seconden wijzigt de monitor de geregistreeerde waarden op de display. Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN HOLD te drukken.

#### 8. QUICK START

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

#### 9. ZOOM

Bij alle trainingsvormen kunt u inzoomen op het grafische profieldisplay. Als u op de ZOOM-toets drukt, wordt het profiel op het display groter (2x, 4x, 8x en 16x vergroting). Als u vijf keer op deze knop drukt, komt het profiel weer in zijn oorspronkelijke afmeting op het display.

#### 10. RESET

Zet alle instellingen op NUL door de toets twee seconden ingedrukt te houden.

#### 11. ENTER

Wordt gebruikt om door u ingestelde waarden te bevestigen.

#### 12. PIJLTOETSEN

Deze toetsen worden gebruikt voor het instellen van de verschillende waarden en selecteren van programma's. Als u tijdens de training door het trainingsprogramma bladert, wordt het reeds uitgevoerde gedeelte van het programma daardoor niet gewijzigd.

### FUNCTIES

#### GRAFIEKDISPLAY

Het display toont grafisch het profiel of de trainingsvorm. Onderaan het profieldisplay ziet u de volgende trainingswaarden: snelheid, gemiddelde snelheid, gemiddeld vermogen en gemiddelde hartslag.

#### TIME / EFFORT

Dit venster geeft de resterende ingestelde trainingstijd of het inspanningsniveau in Watts weer.

#### DISTANCE / RPM

Het middelste venster rechts geeft de afstand in km of snelheid in RPM weer.

#### ENERGY / HR

Dit venster geeft geschat calorieverbruik of hartslag weer. Omdat het vermogen om energie te produceren niet voor iedereen gelijk is, vormt de waarde die de monitor berekent slechts een ruwe schatting.

## MONITORFUNCTIES

De monitor wordt actief wanneer het toestel op de elektriciteit wordt aangesloten en u daarna begint te fietsen of op een willekeurige toets drukt. Op de monitor verschijnt dan het startmenu.

Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan.

De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

De monitor geeft zelf toelichting op de monitorfuncties. De instructies op het display zijn te herkennen aan de letter *i* tegen een gele achtergrond. De instructieteksten verdwijnen van het display als u op ENTER drukt.

Deze trainer is geschikt voor het gebruik van de T-Ware fitness test- en conditie programma. U kunt gebruik maken van deze software op uw PC door middel van het aansluiten van de trainer met een USB kabel (USB-aansluiting aan de achterkant van de monitor).

Informatie betreffende het T-Ware kunt U en Tunturi's website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) vinden.

## INSTELLING VAN GEBRUIKERGEGEVENS

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. Met uw gebruikerscode kunt u ook uw zojuist afgesloten training opslaan.

Bij het alternatief Just Go worden de gebruikersinstellingen niet in gebruik genomen. U kunt de training direct starten door de toets voor de gewenste training in te drukken. **BELANGRIJK!**

Bij Just Go kan de uitgevoerde training niet worden opgeslagen.

## GEBRUIKERSINSTELLINGEN

1. Kies met de pijltoets gebruikerscode 1-4. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
2. Kies met de pijltoets SETTINGS-functie. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
3. Kies met de pijltoets de taal. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
4. Stel de meeteenheden in (gegevens volgens het metrische systeem: Metric1 (km, kg, cm, kcal), Metric2 (km, kg, cm, kJ), gegevens in Engelse eenheden: Imperial1, Imperial2) met de pijltoetsen. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
5. Geef uw gewicht op. Verander de instelling met de pijltoetsen. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
6. Geef met de pijltoets uw lengte op. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.

7. Stel het geslacht in (Male = man / Female = vrouw): verander de instelling met de pijltoetsen. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.

8. Stel de leeftijd van de gebruiker in: verander de instelling met de pijltoetsen. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.

9. Geef uw maximale hartslag op met de pijltoetsen. De monitor schat de maximale hartslag door berekening op basis van de eerdere gegevens van de gebruiker, met de formule  $208 - 0,7 \times \text{leeftijd}$ . Als u uw maximale hartslag precies weet, kunt u de door de monitor geschatte waarde corrigeren. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.

10. Stel uw aërobische drempelhartslag in met de pijltoetsen. De monitor berekent de drempelhartslag (60% van de maximale hartslag). Als u uw aërobische drempelhartslag precies weet, kunt u de schatting van de monitor corrigeren. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.

11. Stel uw anaërobische drempelhartslag in met de pijltoetsen. De monitor berekent de drempelhartslag (80% van de maximale hartslag).

Als u uw anaërobische drempelhartslag precies weet, kunt u de schatting van de monitor corrigeren. Accepteer uw keuze met ENTER, waarna u vanzelf terugkeert naar het beginscherm van de functie SETTINGS.

Nadat u de gebruikersgegevens heeft ingesteld, kunt u daarvan in het vervolg profiteren: geef voordat u gaat trainen uw eigen gebruikersnaam op met de pijltoetsen. Daarna kunt u met de training beginnen door op de gewenste functietoets te drukken.

Door in het beginscherm van de functie SETTINGS te kiezen voor Terug, keert u terug naar de begintoestand van de monitor zonder iets in te stellen.

Als u in het beginscherm van de functie SETTINGS kiest voor Log, komt een samenvatting van de trainingsgegevens van de gekozen gebruiker op het scherm. U kunt hier de gegevens van de laatste training of een samenvatting van alle trainingen van een gebruiker bekijken. Met Terug komt u weer op het beginscherm van de functie SETTINGS.

Als u in het beginscherm van de functie SETTINGS kiest voor Verwijder, wist u de gebruiker en de bijbehorende gegevens uit het geheugen van de meter.

## QUICK START

1. Druk op het QUICK START-toets en begin met de training door te gaan fietsen.
2. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-58 Nm) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.
3. U beëindigt het trainingsprogramma door twee keer op de STOP-knop te drukken, en het monitor gaat terug in de startmodus, of door eenmaal op de MEMORY-toets te drukken, daarna u kunt de training in het geheugen opslaan.



## MANUAL PROGRAMMA

1. Druk op het MANUAL-toets.
2. Kies met de pijltoetsen de door u gewenste streefwaarde voor de training: :de duur in tijd (SET TIME, 10 –180 minuten), in afstand (SET DISTANCE, 3-100 km), of in calorieverbruik (200-8000 kJ). Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
3. Stel de duur van het profiel in. Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
4. Begin met de training. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-58 Nm) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning. Tijdens de training kunt u met de ENTER-knop de weerstand of de hartslag tijdens de training afbeelden. Voor het tonen van de hartslag is hartslagmeting vereist.
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. U beëindigt het trainingsprogramma door twee keer op de STOP-knop te drukken, en het monitor gaat terug in de startmodus, of door eenmaal op de MEMORY-toets te drukken, daarna u kunt de training in het geheugen opslaan.

## PROGRAMMS

1. Druk op het PROGRAMS-toets.
2. Kies met de pijltoetsen het gewenste profiel (1-10, P1-P5 = programma voor een constant inspanningsniveau, P6-P10 = programma voor de streefhartslag, hartslagmeting vereist). Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
3. Kies met de pijltoetsen de door u gewenste streefwaarde: de duur in tijd (SET TIME, 10 –180 minuten), of in afstand (SET DISTANCE, 3-100 km). Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
4. Stel de gewenste streefwaarde in met de pijltoetsen en bevestig de instelling met de ENTER-toets.
5. Begin met de training. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning. Tijdens de training kunt u met de ENTER-toets wisselen tussen de weergave van weerstand en hartslag. Voor hartslagweergave is hartslagmeting vereist.
6. Wanneer de streefwaarde is bereikt, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt echter gewoon doorgaan als u wilt.
7. U beëindigt het trainingsprogramma door twee keer op de STOP-knop te drukken, en het monitor gaat terug in de startmodus, of door eenmaal op de MEMORY-toets te drukken, daarna u kunt de training in het geheugen opslaan.

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

**PROFIEL P2.** Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij

kort. Het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 102 watt, de piek inspanning is 150 watt.

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

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

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

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

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

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

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

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

## WATT CONTROL PROGRAMMA

De E85S / E85 is uitgerust met een WATT CONTROL -programma, waarmee u op een vooraf bepaald inspanningsniveau kunt trainen.

1. Druk op het WATT CONTROL-toets.
2. Met de pijltoets kunt u het gewenste inspanningsniveau in Watts instellen (20-600 W).

Bevestig de instelling met de ENTER-toets.

**3.** Kies met de pijltoetsen de door u gewenste streefwaarde voor de training: de duur in tijd (SET TIME, 10 –180 minuten), of in afstand (SET DISTANCE, 3-100 km), of in calorieverbruik (200-8000 kJ). Bevestig de instelling met de ENTER-toets.

**4.** Stel de streefwaarde voor de training in met de pijltoetsen en bevestig de instelling met de ENTER-toets.

**5.** Begin met de training door te gaan fietsen. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (20-600 W) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning. Tijdens de training kunt u wisselen met de ENTER-toets.

**6.** Nadat de streefwaarde voor de training bereikt is, klinkt een geluidssignaal. U kunt dan echter gewoon doorgaan met trainen als u dat wilt.

**7.** U beëindigt het trainingsprogramma door twee keer op de STOP-knop te drukken, en het monitor gaat terug in de startmodus, of door eenmaal op de MEMORY-toets te drukken, daarna u kunt de training in het geheugen opslaan.

## 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 afloop van de test geeft de monitor een veelzijdige schatting van uw conditie.

## VOORBEREIDING VAN DE TEST

**1.** Stel uw gebruikersnaam in gebruik: de meter heeft uw gebruikersgegevens nodig als basis voor de schatting van uw conditie.

**2.** Druk op de TEST-toets.

**3.** Kies met de pijltoetsen de conditiecategorie die het best bij u past:

**A)** inactief = beoefent geen lichaamsbeweging, zwakke conditie

**B)** actief = doet aan lichaamsbeweging, gemiddelde of goede conditie

**C)** sporter = doet actief aan lichaamsbeweging, goede of uitstekende conditie

**4.** Op het display komt het testmodel dat correspondeert met de respectieve conditiecategorie.

**A)** traptijd = duur van de vermogenstrappen tijdens de test

**B)** trapvermogen = vermogen van de trap (in Watt); de test bestaat uit meerdere trappen

## 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

**C)** 1e trap = inspanningstrap waarmee de test begint

**5.** Accepteer uw keuze met ENTER.

**6.** Het display toont uw gebruikersgegevens en de streefwaarde voor uw hartslag. Deze gegevens worden gebruikt bij de berekening van het testresultaat. Zo nodig kunt u de streefwaarde voor de hartslag corrigeren met de pijltoetsen. Accepteer uw instellingen met ENTER.

## UITVOERING VAN DE TEST

**1.** Op het display komt het gekozen trappenmodel van de test. Begin de test door te gaan fietsen.

De curve van uw hartslag wordt in het rood op het display afgebeeld en wordt tijdens de test steeds bijgewerkt. De streefwaarde voor de hartslag is een rode stippellijn.

**2.** Wanneer uw hartslagniveau de streefwaarde bereikt, geeft de monitor een geluidssignaal en een melding op het display. Wij bevelen u aan om de test nu te stoppen, maar als uw conditie voldoende goed is, kunt u ook doorgaan met de test. Als de streefwaarde voor uw hartslag correct is ingesteld (d.w.z. dat u precies genoeg heeft vastgesteld wat uw maximale hartslag is), levert doorgaan met de test echter geen verbetering in de testnauwkeurigheid op.

**3.** Nadat u uw streefwaarde voor de hartslag heeft bereikt, kunt u de test beëindigen door op ENTER te drukken of door op te houden met fietsen. De monitor

toont vervolgens het testresultaat:

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

## TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE

### STREEFHARTSLAG

Dit programma zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk op het TARGET HR-toets.
2. Het HR venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste hartslagniveau (80-220) . Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
3. Kies met de pijltoetsen de door u gewenste streefwaarde voor de training de duur in tijd (SET TIME, 3 –100 minuten), of in afstand (SET DISTANCE, 3-100 km), of in calorieverbruik (200-8000 kJ). Bevestig de instelling met de ENTER-toets.
4. Stel de streefwaarde in met de pijltoetsen en bevestig uw keuze met ENTER.
5. Begin met de training door te gaan fietsen. Tijdens de training kunt u de hartslag instellen (80-220). Het display toont lichte inspanning met groene balken, actieve inspanning met gele balken en zware inspanning met rode balken. Tijdens de training kunt u met ENTER op het display de inspanning of de hartslag afbeelden. Voor het tonen van de hartslag is het gebruik van de hartslagriem vereist. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (20-600 W) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.
6. Nadat de streefwaarde is bereikt, klinkt een geluidssignaal. Als u wilt kunt u gewoon doorgaan met het programma.
7. U beëindigt het trainingsprogramma door twee keer op de STOP-knop te drukken, en het monitor gaat terug in de startmodus, of door eenmaal op de MEMORY-toets te drukken, daarna u kunt de training in het geheugen opslaan.

## MEMORY

U kunt in het geheugen van de monitor vijf zelfgemaakte trainingsprogramma's voor elk van vier gebruikers opslaan.

### BEWAREN VAN EIGEN PROGRAMMA'S

1. Druk op het MEMORY-toets, wanneer u een zelf ontwikkeld programma wilt vastleggen.
2. Kies met de pijltoetsen de gewenste geheugenlocatie (u kunt kiezen uit 1-5). Bevestig uw keus met ENTER. Het eigen programma is nu vastgelegd in de computer. **BELANGRIJK!** Een programma moet minstens 10 minuten lang zijn om te kunnen worden opgeslagen.
3. U kunt een bestaand programma vervangen door een nieuw. In dat geval verzoekt de monitor om bevestiging. Selecteer met de pijltoetsen en accepteer uw keuze met ENTER.

### GEbruik VAN DE PROGRAMMA'S

1. Druk op de MEMORY-toets.
2. Kies de gewenste programmamodus met de pijltoetsen.
  - A)** Herhaal = herhaal de training zoals deze is opgeslagen
  - B)** Bewerk = bewerk de duur van de opgeslagen training voordat deze in gebruik wordt genomen
  - C)** Wedstrijd = houd een wedstrijd tegen de opgeslagen trainingsprestatie. **BELANGRIJK!** Bij de wedstrijdfunctie kunt u alleen programmaprofielen gebruiken die zijn gemaakt in de manual functie. In dergelijke profielen wordt de weerstand weergegeven in standaard krukasmoment (Nm).
3. Accepteer uw keuze met ENTER.
  - A)** Herhaal = begin de training door te gaan fietsen. Met de pijltoetsen kunt u bladeren in weerstandsniveaus van het programma.
  - B)** Bewerk= kies de duur van de training met de pijltoetsen (SET TIME tussen 10 en 180 min.). Begin de training door te gaan fietsen. Met de pijltoetsen kunt u het weerstandsniveau van het programma wisselen.
  - C)** Wedstrijd = kies de wedstrijdmodus met de pijltoetsen (tijd: welke afstand kunt u in de opgegeven tijd afleggen, of afstand: hoe snel kunt u de opgegeven afstand afleggen) en bevestig uw keuze met ENTER. Het opgeslagen wedstrijdprofiel komt op het display. Begin de wedstrijd door te gaan fietsen. Onderaan het display komt uw snelheid (km/u) te staan en of u voor of achter ligt op het schema (d.w.z. de laatste opgeslagen prestatie met dit programma). Uw afstand in vergelijking met de vorige training komt ook op het scherm: de opgeslagen afstand is een blauwe verticale lijn.
4. U beëindigt het trainingsprogramma door twee keer op de STOP-knop te drukken, en het monitor gaat terug in de startmodus, of door eenmaal op de MEMORY-toets te drukken, daarna u kunt de training in het geheugen opslaan.

## ONDERHOUD

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

apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

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

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

Het 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 fietsergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten fietsen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

## GEbruiksSTORINGEN

**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 looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer 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.

## ONDERHOUDSMENU

De monitor heeft een onderhoudsmenu. Dit gaat open wanneer u in het startmenu 3 seconden de ZOOM-knop ingedrukt houdt. In het onderhoudsmenu kunt u van scherm wisselen met de pijltoetsen. Bevestig uw keuzes steeds met ENTER.

- A) Startmenu = het onderhoudsmenu verlaten en terugkeren naar het startmenu.
- B) Totalen = totaal afgelegde afstand en gebruikstijd. De Nul-functie zet beide totaalwaarden op nul.
- C) Programma update = op het display staat het versienummer van het programma van de monitor. Met de functie Update kunt u de programmaversie van de monitor updaten.
- D) Geluidssignalen = de geluidssignalen van de monitor in gebruik nemen of uitschakelen.
- E) Scherm = instellen van het beeldcontrast

## VERPLAATSEN

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

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

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

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

## TECHNISCHE GEGEVENS

### E85S

Lengte ..... 98 cm  
Breedte ..... 64 cm  
Hoogte ..... 104 cm  
Gewicht ..... 35 kg

### E85

Lengte ..... 96 cm  
Breedte ..... 64 cm  
Hoogte ..... 116 cm  
Gewicht ..... 44 kg

Alle Tunturi modellen voldoen 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.



Alle Tunturi ergometers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm SHA, EN-957, deel 1 en 5).

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

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

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

## INDICE

AVVERTENZE .....	46
MONTAGGIO .....	46
REGOLAZIONI E CORRETTA .....	48
POSIZIONE TRAINING .....	48
TRAINING CON LA TUNTURI .....	49
BATTITO CARDIACO .....	49
PANNELLO .....	50
FUNZIONE MANUALE .....	51
PROGRAMS .....	52
TEST .....	53
PROGRAMMA A PULSAZIONE .....	54
COSTANTE (TARGET HR) .....	54
FUNZIONE MEMORIA .....	54
MANUTENZIONE .....	54
TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO .....	55
DATI TECNICI .....	55

### AVVERTENZE

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

#### 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.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.
- Questo attrezzo è concepito per uso domestico e uso light commercial, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi e per uso light commercial 12 mesi. 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!

### 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)).

### MONTAGGIO

Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:

1. Telaio
2. Supporto posteriore e frontale (E85)
3. Manubrio (E85)
4. Pedali (2, E85)
5. Interfaccia
6. Trasformatore
7. Utensili (le parti sono segnate con \* nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo)

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate la mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di

serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento.

## E85S

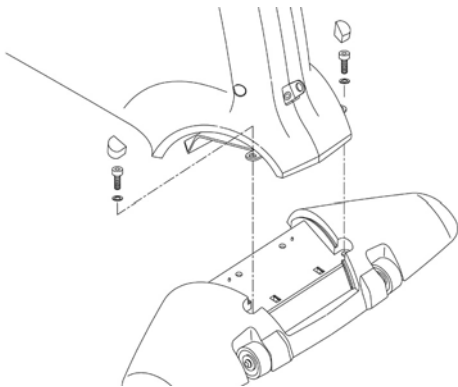
### INTERFACCIA (FIGURE E85)

1. Collegare il cavetto, proveniente dal tubo del manubrio alla presa dell'interfaccia.
2. Versione con sensori nel manubrio: collegare il cavetto, proveniente dal tubo del manubrio alla cavetto dell'interfaccia.
3. Spingi con attenzione il modulo interfaccia entro l'alloggio apposito, che si trova sulla parte superiore del tubo di sostegno del manubrio.
4. Dopo esserti assicurato che il modulo sia in posizione corretta, stringi le due viti per il fissaggio.

## E85

### SUPPORTO POSTERIORE

1. Colloca la base sotto il terminale posteriore inferiore del telaio. Fissala con due viti esagonali e relative rondelle.
2. Inserite le due coperture decorative sulla testa esagonale delle viti.

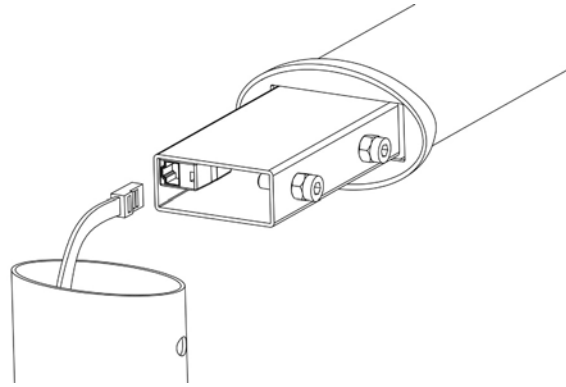


### TUBO DEL MANUBRIO

**ATTENZIONE!** Le viti di fissaggio sono già state prefissate in modo giusto, per cui non bisogna allentarle.

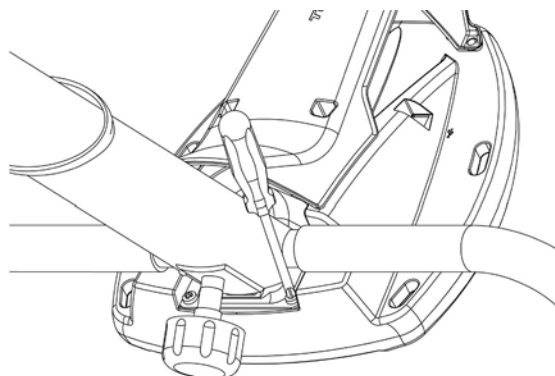
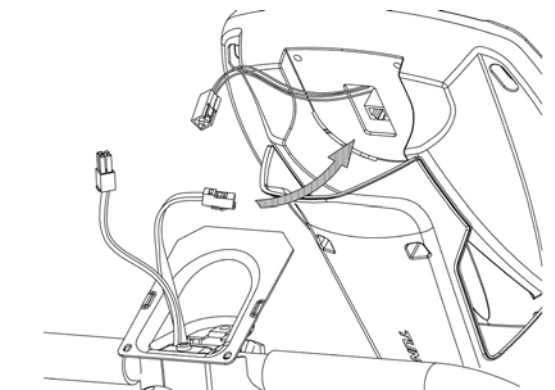
1. Libera, dal nastro color arancione che lo ricopre, il filo fuoriuscente dal tubo del telaio e, dopo di ciò, collega detto filo con quello sporgente dal tubo di sostegno del manubrio. Fai scorrere con attenzione il filo entro il montante del telaio.
  2. Spingi il tubo di sostegno del manubrio entro l'apposito alloggiamento all'interno del telaio, facendo attenzione a che le viti di fissaggio vengano a trovarsi sulla parte destra del tubo. Non danneggiare il filo di collegamento col misuratore!
  3. Usa la chiave allegata, tipo "Allen", per stringere entrambe le viti di fissaggio, attraverso i fori del tubo.
- AVVERTENZA!** Stringi le viti di fissaggio girandole in senso antiorario. Ma non stringerle troppo forte!

4. Alla fine, metti la decorazione in plastica a copertura della giuntura.



### INTERFACCIA

1. Collegare il cavetto, proveniente dal tubo del manubrio alla presa dell'interfaccia.
2. Versione con sensori nel manubrio: collegare il cavetto, proveniente dal tubo del manubrio alla cavetto dell'interfaccia.
3. Spingi con attenzione il modulo interfaccia entro l'alloggio apposito, che si trova sulla parte superiore del tubo di sostegno del manubrio.
4. Inclinate l'attrezzo all'indietro in modo che appoggi a terra sul piede posteriore e sulla sella.
5. Dopo esserti assicurato che il modulo sia in posizione corretta, stringi le due viti per il fissaggio.

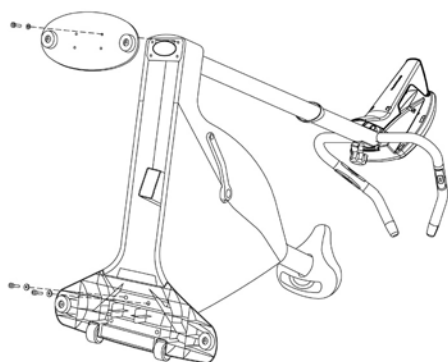


### SUPPORTO POSTERIORE

Colloca la base sotto il terminale posteriore inferiore del telaio. Fissala con due viti esagonali e relative rondelle.

### SUPPORTO FRONTALE

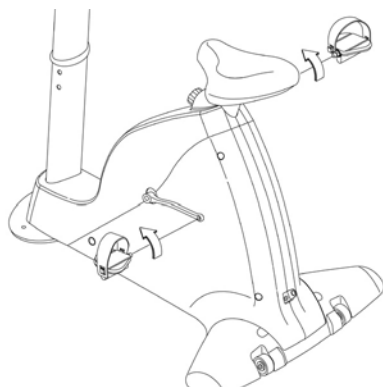
Fissate il piede frontale con le 4 viti e ranelle.



Riportate l'attrezzo in posizione normale.

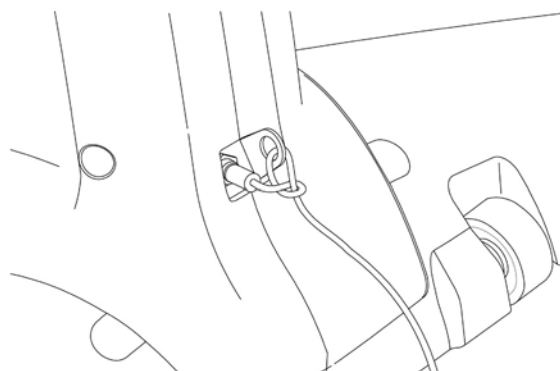
## PEDALI

I pedali sono distinguibili con i marchi L (sinistro) e R (destro), incisi sul loro asse. Fissa il pedale di sinistra alla pedivella che si trova a sinistra del telaio, girando il pedale in senso antiorario. Allo stesso modo, fissa il pedale di destra alla pedivella di destra, sempre girando in senso antiorario. Stringi la cinghia nella maniera desiderata, mettendo il foro adatto in corrispondenza del fermo apposito, e tira con forza verso l'alto. Specialmente quando l'attrezzatura è nuova, la cinghia può sembrare relativamente stretta.



## E85S / E85: CAVO PER LA CORRENTE

Collegare il cavetto di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente ed a quella del telaio dell'attrezzo, che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Per proteggere la spina, consigliamo di avvolgere il cavetto attorno al supporto che protegge la presa. Assicurati che il cavo elettrico non venga a trovarsi al di sotto dell'attrezzo.



## REGOLAZIONI E CORRETTA

### POSIZIONE TRAINING

## E85S

### POSIZIONAMENTO TELAIO SUPERIORE

Puoi sistemare la parte superiore del telaio, in modo che la sua altezza sia equivalente a quella della bicicletta che tu usi generalmente. Gira in senso antiorario il pomello di fissaggio, facendogli fare un giro completo. Tira il pomello verso l'esterno, in modo che il tubo di sostegno sia libero di muoversi liberamente, in su o in giù. Una volta raggiunta l'altezza voluta, fai in maniera che il pomello e il tubo di supporto combacino al punto di fissaggio. Gira il pomello in senso orario, per stringerlo.

### POSIZIONAMENTO DELLA SELLA

Per poter aggiustare l'altezza della sella, allenta la vite di fissaggio del poggiasvegliolino. Posiziona la sella all'altezza a te adatta; la regola di base è che l'arcata inferiore del piede possa raggiungere il pedale, quando la gamba sia tenuta in posizione pressochè dritta e contemporaneamente il pedale si trovi nella sua posizione più bassa. Stringi la vite di fissaggio. Per aggiustare la posizione orizzontale della sella, in avanti o all'indietro, allenta la vite di fissaggio, situata sotto il seggiolino, facendo uso di una chiave. In questa posizione potresti anche aggiustare l'inclinazione della sella, anche se generalmente è consigliabile che tutta la superficie del seggiolino si trovi allo stesso livello. Fai delle prove, fino a trovare la posizione di training migliore per te, e alla fine stringi la vite di fissaggio. La sella può essere sostituita con un'altra, estraendo la vite di fissaggio sotto il seggiolino.

### POSIZIONAMENTO DEL MANUBRIO

Allenta le viti di fissaggio che si trovano sul bracciolo di sostegno del manubrio, e cerca un'angolazione giusta per il manubrio. Stringi le viti di fissaggio. Per sostituire il manubrio con un altro, basta estrarre le viti che fissano il manubrio al bracciolo di sostegno.

## E85

### REGOLAZIONE ALTEZZA DELLA SELLA

L'altezza della sella dovrebbe essere sistemata in modo tale che l'arcata del piede possa raggiungere il pedale, quando la gamba sia tenuta in posizione pressochè dritta e contemporaneamente il pedale si trovi nella sua posizione più bassa. Sposta di un giro, manovrando in senso antiorario, il pomello di fissaggio. Tira il pomello stesso verso l'esterno, in modo che il tubo del sedile possa esser mosso liberamente in su e in giù. Quando l'altezza sia in posizione corretta, fai in maniera che il bloccaggio, per pomello e sella, venga a trovarsi al posto giusto. Gira il pomello di bloccaggio in senso orario, per stringerlo. **AVVERTENZA!** Assicurati sempre che il pomello di bloccaggio sia stretto bene, prima di dar via agli allenamenti! La scala graduata, sul tubo del seggiolino, ti aiuta a ricordare qual'è l'altezza del sedile



più adatta per te. La sella può essere inclinata in avanti o all'indietro, girando la ghiera di regolazione, di colore verde, ubicata sotto la sella stessa. La sella si piega in avanti, quando la ghiera sia girata in senso antiorario, e all'indietro quando la ghiera sia girata in senso orario. Un sedile con un'inclinazione corretta aumenta il comfort del tuo training. Non cercare di regolare l'inclinazione della sella quando tu stesso sia seduto su di esso - la ghiera non si sposterebbe!

### REGOLAZIONE MANUBRIO

Allenta il pomello grigio, che si trova sulla parte "fronte" del manubrio, e aggiusta la posizione del manubrio stesso, fino a che tu raggiunga una posizione confortevole per il training. Stringi il pomello grigio con cura.

### E85S / E85: SOSTITUZIONE DEI PEDALI

Per rimuovere i pedali dalla pedivella, usa una chiave multipla da 15 mm, e svita con essa il pedale di destra in senso antiorario e quello di sinistra in senso orario. Prendi nota del fatto che i pedali sono stati avvitati ben stretti!

## TRAINING CON LA TUNTURI

Pedalarè è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata per persone di tutte le età. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo umano di bruciare grasso è direttamente dipendente alla 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. Per esempio, mentre si pedala si dovrebbe riuscire a parlare.

Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. 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.

## 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 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.

### 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 o 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 i 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 pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

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

$$208 - 0,7 \times \text{L'ETÀ}$$

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

**PRINCIPIANTI:** 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training 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. MANUAL

La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

#### 2. MEMORY

Salva e apre i programmi.

#### 3. PROGRAMS

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

#### 4. WATT CONTROL (CARICO COSTANTE)

Questo programma permette di preimpostare il livello di carico (watts) al quale volete allenarvi e la macchina lo manterrà indipendentemente dalla velocità, il carico diminuirà automaticamente e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta.

#### 5. TEST

Il test sulla condizione fisica permette di mettere alla prova la propria condizione fisica in modo affidabile e sicuro.

#### 6. TARGET HR (PULSAZIONI COSTANTI)

Questo programma permette di preimpostare il vostro 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.

#### 7. SCAN HOLD

Il contatore cambia i valori dei display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN HOLD, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN HOLD.

#### 8. QUICK START

Con questo tasto è possibile iniziare subito il programma di allenamento MANUAL senza altre impostazioni utente.

#### 9. ZOOM

Rappresentazione grafica del profilo per tutti i programmi di allenamento. Pressando il tasto ZOOM è possibile ingrandire il grafico del profilo (2, 4, 8 e 16 volte). Questa funzione è ciclica, cioè dopo l'ingrandimento di 16 volte, pressando ancora una volta il tasto, il grafico torna al suo formato originario.

#### 10. RESET

Azzerare tutti i valori.

#### 11. ENTER

Conferma i valori ed i parametri impostati dall'utente.

#### 12. TASTI FRECCIA

Da usare per impostare i valori. Nella funzione manuale sono usati per incrementare o diminuire la resistenza. Se si scala il programma di allenamento durante l'esercizio, questa funzione non cambierà comunque i risultati relativi alla parte del programma già completato.

### DISPLAY

#### DISPLAY GRAFICO

Il pannello visualizza graficamente i profili e l'andamento dell'allenamento. Nella parte inferiore della schermata profili è possibile vedere i valori di allenamento: velocità, velocità media, carico medio e frequenza media.

#### TIME / EFFORT (TEMPO / SFORZO)

Lo schermo alterna tra il tempo (conto alla ruvescia) ed il carico in watts.

#### DISTANCE / RPM (Distanza / Velocità in Pedalate al minuto)

Questo schermo alterna la distanza in km e la velocità in pedalate al minuto (RPM).

#### ENERGY / HR (Consumo energetico / Pulsazioni)

Questo schermo alterna tra il consumo energetico approssimato e le pulsazioni.

### USO DEL PANNELLO ELETTRONICO

Il pannello si attiva, collegando il cavo di alimentazione alla presa di corrente, iniziando poi a pedalare, oppure pressando uno dei tasti del pannello stesso. In questo caso, il display visualizza il menu iniziale. Il pannello spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

Si riattiva operando l'interfaccia, l'interfaccia salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzerare.

Il pannello indica quali sono le operazioni da eseguire per utilizzare l'attrezzo. Le istruzioni visualizzate sul pannello sono contrassegnate da uno sfondo giallo e dalla lettera i. Questo possono essere cancellate dal display, premendo il tasto ENTER.

Questo attrezzo è compatibile con il software di T-Ware. Puoi quindi lavorare con il T-Ware installandolo sul tuo PC e connettendo il pannello al PC con il cavo USB. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi ([www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)).

## INSERIMENTO DATI UTENTE

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. Selezionando il codice utente, è possibile inoltre salvare i risultati delle varie sessioni di allenamento.

La funzione Just Go non legge le impostazioni dell'utente inserite nel pannello. Per iniziare l'allenamento si può premere direttamente il tasto del programma desiderato. **NOTA BENE!** Con la funzione Just Go non è possibile memorizzare i risultati dell'allenamento.

Per inserire le proprie impostazioni, operare come segue:

1. Selezionare il codice utente 1-4 con i tasti freccia. Confermare con il tasto ENTER.
2. Selezionare SETTINGS con i tasti freccia. Confermare con il tasto ENTER.
3. Selezionare la lingua dell'interfaccia, utilizzando i tasti freccia. Confermare con il tasto ENTER.
4. Inserisci le unità di misura (sistema metrico-decimale: Metric1 (km, kg, cm, kcal), Metric2 (km, kg, cm, kJ), unità di misura inglesi: Imperial1, Imperial2); spostati da un dato all'altro tramite i tasti freccia, e conferma il dato da inserire facendo uso del tasto ENTER.
5. Impostare il peso dell'utente. Cambia i dati tramite i tasti freccia, e conferma il dato inserito facendo uso del tasto ENTER.
6. Inserire la propria altezza, utilizzando i tasti freccia. Confermare con il tasto ENTER.
7. Dati concernenti il sesso (Male = maschile, Female = femminile); spostati da un dato all'altro tramite i tasti freccia, e conferma il dato da inserire facendo uso del tasto ENTER.
8. Scrivi l'età dell'utente; cambia i dati tramite i tasti freccia, e conferma il dato inserito facendo uso del tasto ENTER.
9. Inserire la propria frequenza cardiaca massima, utilizzando i tasti freccia. Il pannello, partendo dalle impostazioni utente precedenti, calcola il valore massimo della frequenza cardiaca in base alla formula  $208 - 0,7 \times \text{età}$ . È possibile inserire il valore massimo esatto della propria frequenza cardiaca, se questo è noto. Confermare con il tasto ENTER.
10. Inserire la propria soglia aerobica di frequenza cardiaca, utilizzando i tasti freccia. Il pannello calcola il valore soglia sulla base della frequenza cardiaca massima (60% della frequenza cardiaca massima). È

possibile inserire il valore massimo esatto della propria soglia aerobica di frequenza cardiaca, se questo è noto. Confermare con il tasto ENTER.

11. Inserire la propria soglia anaerobica di frequenza cardiaca, utilizzando i tasti freccia. Il pannello calcola il valore soglia sulla base della frequenza cardiaca massima (80 % della frequenza cardiaca massima).

È possibile inserire il valore massimo esatto della propria soglia anaerobica di frequenza cardiaca, se questo è noto. Confermare le selezioni con il tasto ENTER. Dopo la conferma, il pannello tornerà alla schermata di impostazione dei valori utente.

Dopo aver impostato i dati utente, questi possono essere sfruttati ed utilizzati, selezionando il codice utente personale all'inizio di ogni allenamento. Fatto questo, è possibile iniziare il programma di allenamento, premendo il tasto in questione.

Pressando il tasto Ritorno della schermata impostazioni utente, il pannello torna al menu di partenza senza memorizzare le selezioni fatte.

Selezionando la funzione Logi della schermata iniziale impostazioni utente, il pannello apre l'archivio in cui sono riportati i valori cumulativi di allenamento dell'utente. Questa funzione permette di visualizzare sia i risultati degli allenamenti più recenti, sia i dati cumulativi. La funzione ritorna, permette di tornare alla schermata iniziale di impostazione dei valori utente.

Selezionando la funzione Elimina della schermata iniziale impostazioni utente, il pannello elimina dalla sua memoria i dati relativi all'utente selezionato.

## QUICK START

1. Premere il tasto QUICK START ed iniziare poi a pedalare.
2. Potete regolare il carico (1-58 Nm) con i tasti freccia, e le colonne luminose sulla sinistra indicano il carico scelto.
3. Per terminare l'esercizio, premete due volte il tasto RESET, e il pannello poi passerà in modalità avviamento o si volete salvare in memoria l'esercizio, premete una volta il tasto MEMORY alla fine del vostro allenamento.

## FUNZIONE MANUALE

1. Selezionare la funzione premendo MANUAL.
2. Selezionare il valore desiderato per l'esercizio, utilizzando i tasti a freccia: la durata (SET TIME), la distanza (SET DISTANCE), o il consumo energetico (SET ENERGY). Premere ENTER.
3. Selezionare il valore target dell'allenamento (durata: 10-180 min., distanza 3-100 km, consumo energetico 200-8000 kJ), utilizzando i tasti freccia e confermare con ENTER.
4. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico (1-58 Nm) con i tasti freccia, e le colonne luminose indicano il carico scelto. Il tasto ENTER, se premuto, permette di cambiare le schermate del pannello (carico, oppure frequenza cardiaca) durante l'allenamento. La visualizzazione della frequenza cardiaca si ha solo se il

cardiofrequenzimetro è in funzione.

5. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.

6. Per terminare l'esercizio, premete due volte il tasto RESET, e il pannello poi passerà in modalità avviamento o si volete salvare in memoria l'esercizio, premete una volta il tasto MEMORY alla fine del vostro allenamento.

## PROGRAMMS

1. Selezionate questo programma premendo PROGRAMS.

2. Impostate il profilo desiderato (1-10, i profili P1-P5 contengono programmi a carico costante mentre quelli P6-P10 a frequenza cardiaca costante: questi ultimi profili sono attivi solo quando il cardiofrequenzimetro è in funzione) usando i tasti freccia. Una volta scelto il profilo, confermare premendo ENTER.

3. Selezionare il valore desiderato per l'esercizio, utilizzando i tasti a freccia: la durata (SET TIME), o la distanza (SET DISTANCE). Premere ENTER.

3. Selezionare il valore target dell'allenamento (durata: 10-180 min., distanza 3-100 km), utilizzando i tasti freccia e confermare con ENTER.

4. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e le colonne luminose indicano il carico scelto. Il tasto ENTER, se pressato, permette di cambiare le schermate del pannello (carico, oppure frequenza cardiaca) durante l'allenamento. La visualizzazione della frequenza cardiaca si ha solo se il cardiofrequenzimetro è in funzione.

5. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.

6. Per terminare l'esercizio, premete due volte il tasto RESET, e il pannello poi passerà in modalità avviamento o si volete salvare in memoria l'esercizio, premete una volta il tasto MEMORY alla fine del vostro allenamento.

**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 W e massimo di 200 W. 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 per 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.

## PROGRAMMA WATT CONTROL

1. Selezionate questo programma premendo WATT CONTROL.

2. Impostate il valore desiderato (20-600 W) usando i tasti freccia. Confermare premendo ENTER.

3. Selezionare il valore desiderato per l'esercizio, utilizzando i tasti a freccia: la durata (SET TIME), la distanza (SET DISTANCE), o il consumo energetico (SET ENERGY). Premere ENTER.

3. Selezionare il valore target dell'allenamento (durata: 10-180 min., distanza 3-100 km, consumo energetico 200-8000 kJ), utilizzando i tasti freccia e confermare con ENTER.

4. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico (20-600 W) con i tasti freccia, e le colonne luminose



indicano il carico scelto. Il tasto ENTER, se premuto, permette di cambiare le schermate del pannello (carico, oppure frequenza cardiaca) durante l'allenamento. La visualizzazione della frequenza cardiaca si ha solo se il cardiofrequenzimetro è in funzione.

**5.** Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.

**6.** Per terminare l'esercizio, premete due volte il tasto RESET, e il pannello poi passerà in modalità avviamento o si volete salvare in memoria l'esercizio, premete una volta il tasto MEMORY alla fine del vostro allenamento.

## 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. Alla fine del test, il pannello visualizza una relazione completa sulla condizione fisica della persona interessata.

### PREPARATIVI PER IL TEST

- Inserire il codice utente: il pannello ha bisogno di questo dato come base per la valutazione della condizione fisica.
- Pressare il tasto TEST.
- Selezionare la classe che più di avvicina al proprio livello di condizione fisica. Utilizzare i tasti a freccia.
  - A)** non attivo = non pratica attività sportiva, condizione fisica insufficiente.
  - B)** attivo = pratica attività sportiva, condizione fisica media o buona.
  - C)** sportivo = pratica attività sportiva, condizione fisica buona o ottima.
- Il pannello visualizza il tipo di test relativo alle diverse classi di condizione fisica.
  - A)** durata livello = durata dei livelli di carico durante il test.
  - B)** carico livello = carico del livello (in Watt); il test prevede diversi livelli.
  - C)** 1o livello = livello di inizio del test.
- Confermare la selezione, premendo il tasto ENTER.
- Il pannello visualizza i dati utente ed il valore target della propria frequenza cardiaca. Entrambi questi valori vengono utilizzati per il calcolo del risultato del test. Se necessario, è possibile modificare il livello personale di frequenza cardiaca con i tasti a freccia. Confermare la selezione, premendo il tasto ENTER.

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

### ESECUZIONE DEL TEST

- Il pannello visualizza il profilo del test selezionato. Iniziare il test, pedalando. Il livello massimo della frequenza cardiaca raggiunta viene evidenziata con una curva rossa, che viene tracciata dal pannello durante il test. Il valore target è invece evidenziato dalla curva tracciata con una riga tratteggiata rossa.
- 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.
- Una volta raggiunto il valore target, è possibile finire il test, premendo ENTER, interrompendo di pedalare. In questo caso, il display visualizza la schermata con i risultati finali.
  - A)** condizione aerobica = valutazione della condizione fisica all'interno dei livelli di carico maggiormente utilizzati. Questo risultato indica al meglio il livello della condizione fisica.
  - B)** Valore MET = valore che indica la crescita potenziale della capacità polmonare sotto sforzo rispetto alla situazione di riposo assoluto.
  - C)** ml/kg/min = valore che indica la capacità polmonare

in millilitri al minuto di ossigeno nell'organismo per chilo corporeo.

**D)** l/min = valore che indica la capacità polmonare in litri al minuto di ossigeno. La differenza tra il valore precedente sta nel fatto che in quest'ultima non viene considerato il peso corporeo.

**E)** W<sub>max</sub> = stima del proprio livello massimo di rendimento in Watt.

**F)** W/kg = rapporto tra il livello massimo di rendimento ed il peso corporeo.

4. Per uscire dalla modalità test, basta premere il tasto ENTER.

## PROGRAMMA A PULSAZIONE

### COSTANTE (TARGET HR)

Il programma a TARGET HR vi permette di allenarvi a livello di pulsazioni richiesto. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico.

1. Selezionate questo programma premendo TARGET HR.
2. Impostate il valore desiderato (80-220 battiti al minuto) usando i tasti freccia. Confermare premendo ENTER.
3. Selezionare il valore desiderato per l'esercizio, utilizzando i tasti a freccia: la durata (SET TIME), la distanza (SET DISTANCE), o il consumo energetico (SET ENERGY). Premere ENTER.
4. Selezionare il valore target dell'allenamento (durata: 10-180 min., distanza 3-100 km, consumo energetico 200-8000 kJ), utilizzando i tasti freccia e confermare con ENTER.
5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico (20-600 W) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto. Il tasto ENTER, se premuto, permette di cambiare le schermate del pannello (carico, oppure frequenza cardiaca) durante l'allenamento. La visualizzazione della frequenza cardiaca si ha solo se il cardiofrequenzimetro è in funzione.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possibile continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per terminare l'esercizio, premete due volte il tasto RESET, e il pannello poi passerà in modalità avviamento o si volete salvare in memoria l'esercizio, premete una volta il tasto MEMORY alla fine del vostro allenamento.

### FUNZIONE MEMORIA

La funzione memoria richiede l'uso del codice utente: i risultati dell'allenamento vengono salvati sotto il codice utente selezionato. La memoria del pannello permette di salvare 5 allenamenti / codice utente (max. 4).

### SALVATAGGIO DEI PROGRAMMI

1. Quando volete salvare in memoria un programma manuale, premete MEMORY alla fine del vostro allenamento.
2. Seggiate il nome di memoria desiderato (1-5) usando

i tasti freccia. Quindi premete ENTER. Il vostro programma è adesso salvato in memoria. **NOTA BENE!** Il programma da memorizzare deve avere una durata minima di 10 minuti.

3. I programmi personalizzati già memorizzati, possono essere sostituiti da altri nuovi. In questo caso il pannello chiederà conferma della sostituzione. Eseguire la selezione desiderata, utilizzando i tasti freccia e confermare con ENTER.

### USO DEI PROGRAMMI

1. Premere il tasto MEMORY.
2. Selezionare il codice programma desiderato, utilizzando i tasti freccia.  
**A)** Esegui = esegue il programma così come è stato memorizzato.  
**B)** Modifica = modifica la durata del programma memorizzato, prima dell'inizio dell'esercizio.  
**C)** Gara = per competere contro il risultato di allenamento memorizzato. **NOTA BENE!** La funzione gara può essere utilizzata solo se il profilo del programma è stato creato in modalità manuale. In questo tipo di profili, la resistenza è indicata come coppia costante (Nm).  
3. Confermare la selezione, premendo il tasto ENTER.  
**A)** Esegui = iniziare l'esercizio, pedalando. Per scalare il programma, basta premere i tasti a freccia.  
**B)** Modifica = modifica la durata del programma con i tasti a freccia (impostare la durata tra 10 e 180 minuti). Iniziare l'esercizio pedalando. Per scalare il programma, basta premere i tasti a freccia.  
**C)** Gara = selezionare la modalità gara con i tasti a freccia (durata: quale distanza può essere percorsa entro il tempo impostato. Distanza: quanto tempo occorre per coprire la distanza impostata), e e confermare con ENTER. Il pannello visualizza il profilo del test selezionato: iniziare la gara pedalando. Nella parte inferiore del pannello viene visualizzata la velocità attuale in km/h e se si è in anticipo o ritardo rispetto al valore target impostato nel programma. Nel pannello viene visualizzata anche la distanza percorsa durante l'allenamento precedente: il risultato memorizzato, è contrassegnato da una linea verticale blu.  
4. Per terminare l'esercizio, premete due volte il tasto RESET, e il pannello poi passerà in modalità avviamento o si volete salvare in memoria l'esercizio, premete una volta il tasto MEMORY alla fine del vostro allenamento.

### MANUTENZIONE

Questo l'attrezzo Tunturi richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon o cera per automobili.

Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!

Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetica 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.

Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

### 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.

### MENU MANUTENZIONE

Il pannello presenta un menu manutenzione, che è accessibile premendo per 3 secondi il tasto ZOOM. Il pannello deve essere nel menu iniziale. Nel menu manutenzione si può passare da una schermata all'altra con i tasti a freccia. Confermare con ENTER.

- A)** Menu iniziale = ritorno al menu iniziale dal menu manutenzione.
- B)** Valori totali = valori complessivi della distanza percorsa e del tempo di utilizzo.  
La funzione di azzeramento, azzererà entrambi i valori complessivi.
- C)** Aggiornamento programma = il pannello visualizza la versione del programma installato.  
Con la funzione aggiorna, il pannello aggiorna la versione del programma installata.
- D)** Segnali acustici = attivazione e disattivazione dei segnali acustici del pannello.
- E)** Display = regolazione del contrasto del display.

## TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perché un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

**AVVERTENZA!** Stacca sempre la corrente e toglie il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

Mettetevi dietro l'attrezzo. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra. Alzate l'attrezzo in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore. Spostate l'attrezzo dove volete. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

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

## DATI TECNICI

### E85S

Lunghezza .....	165 cm
Altezza .....	100 cm
Larghezza .....	67 cm
Peso .....	63 kg

### E85

Lunghezza .....	165 cm
Altezza .....	100 cm
Larghezza .....	67 cm
Peso .....	63 kg

Tutti i modelli Tunturi assolvono ai criteri stabiliti dalle 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.

Tutti gli ergometri Tunturi sono in conformità con gli standard EN per la precisione e la sicurezza (Classe SHA, EN-957, parti 1 e 5).

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 Oy Ltd.

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

## INDICE

MONTAJE.....	56
AJUSTE.....	58
EJERCICIOS CON TUNTURI .....	59
NIVEL DE EJERCICIO .....	59
CONTADOR .....	60
FUNCION MANUAL .....	61
PROGRAMAS.....	61
PROGRAMA WATT CONTROL.....	63
TEST .....	63
PROGRAMA TARGET HR (PULSO PROGRAMADO).....	64
MEMORY (FUNCION DE MEMORIA) .....	64
MANTENIMIENTO .....	64
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO .....	65
DATOS TECNICOS.....	65

## 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.

- 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.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa y uso ligeramente comercial. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses) y ligeramente comercial (12 meses), excluidos gimnasios. 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.

## 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)).

## MONTAJE

Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Cuadro (E85)
2. Soporte trasero y delantero (E85)
3. Manillar (E85)
4. Pedales (2 piezas, E85)
5. Contador
6. Transformador
7. Juego de herramientas (piezas han marcado con \* en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

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



atrás se definen desde la posición de ejercicio. Las figuras mencionadas en el texto se encuentran en el pliego posterior.

## E85S

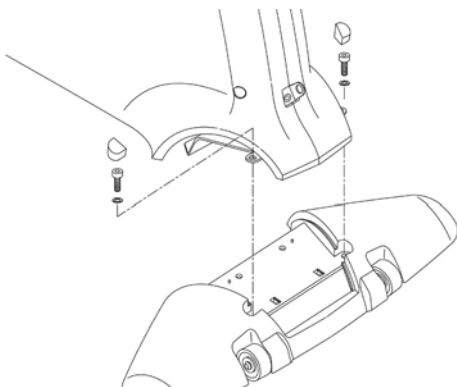
### INTERFAZ (VER FIGURAS E85)

1. Adjunte el cable proveniente del tubo del manillar al conector de interfaz.
2. Versión con los sensores en los manillares: adjunte el cable del tubo del manillar y el cable de pulso de interfaz.
3. Empujar el módulo de interfaz (intercomunicación entre el usuario y el equipo) cuidadosamente en su lugar sobre el tubo de soporte del manillar.
4. Verificar que el módulo de interfaz esté correctamente en su lugar y ajustar los dos tornillos de fijación.

## E85

### SOPORTE TRASERO

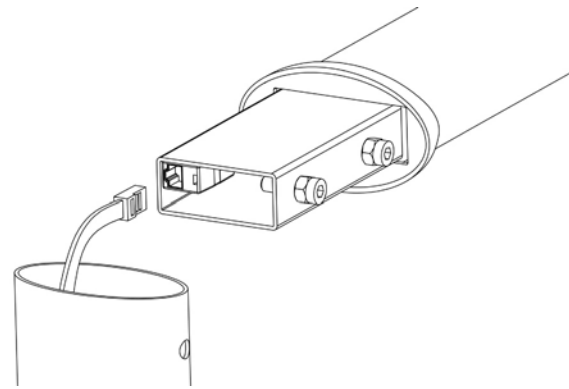
1. Colocar el soporte bajo la parte posterior del cuadro. Fijarlo con dos tornillos de cabeza hexagonal y arandelas.
2. Fijarlo los tapones decorativos van cubriendo los tornillos de fijación.



### TUBO SOPORTE DEL MANILLAR

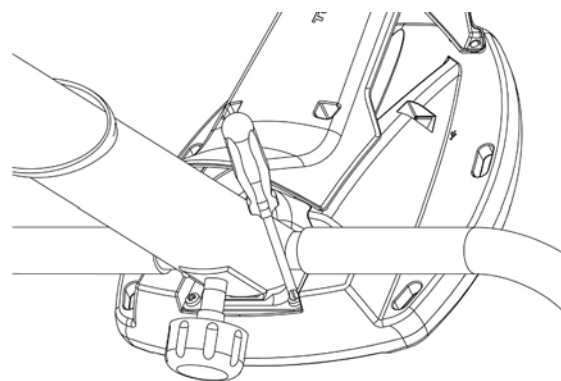
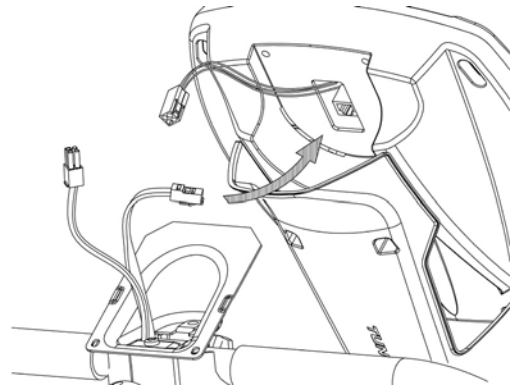
**NOTA:** Los tornillos de fijación están pre-montados; no los afloje.

1. Descubrir el cable proveniente del tubo del cuadro desenvolviendo la cinta color naranja que lo cubre, y luego conectarlo al cable proveniente del tubo soporte del manillar. Enrollar el cable cuidadosamente dentro del tubo soporte.
2. Empujar el tubo soporte del manillar a su lugar dentro del cuadro, de modo que los tornillos de fijación queden en el lado derecho del tubo. Tenga cuidado de no dañar el cable del medidor.
3. Usar la llave Allen adjunta para ajustar los dos tornillos de fijación a través de los orificios del tubo.  
**NOTA:** Ajustar los tornillos de fijación girando contra-reloj. ¡No apretar demasiado!
4. Finalmente colocar la cubierta plástica decorativa sobre la junta.



### INTERFAZ

1. Adjunte el cable proveniente del tubo del manillar al conector de interfaz.
2. Versión con los sensores en los manillares: adjunte el cable del tubo del manillar y el cable de pulso de interfaz.
3. Empujar el módulo de interfaz (intercomunicación entre el usuario y el equipo) cuidadosamente en su lugar sobre el tubo de soporte del manillar.
4. Inclinar la máquina cuidadosamente hacia atrás para que quede apoyada sobre la parte trasera y sillín.
5. Verificar que el módulo de interfaz esté correctamente en su lugar y ajustar los dos tornillos de fijación.

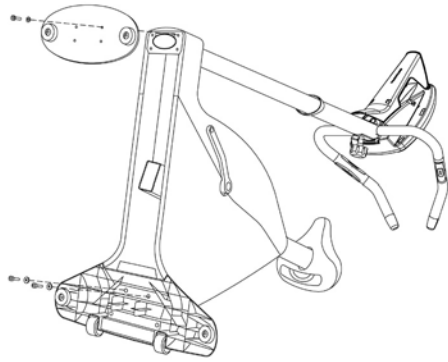


### SOPORTE TRASERO

Fijar el soporte desde abajo con otros dos tornillos de cabeza hexagonal y arandelas.

### SOPORTE DELANTERO

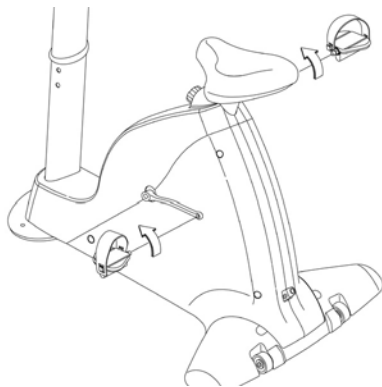
Sujetar herméticamente el soporte delantero en su lugar con 4 tornillos y arandelas.



Levantar el aparato para volverlo a la posición correcta.

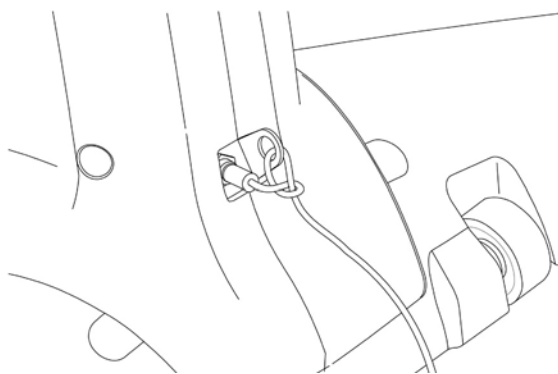
### PEDALES

Los pedales se distinguen por las marcas L (izquierdo) y R (derecho) en su eje. Fijar el pedal izquierdo a la biela del pedal izquierdo girándolo contra-reloj, y el pedal derecho a la biela del pedal derecho girándolo en el sentido del reloj. Fijar las calzas para los pies de modo que el logotipo Tunturi quede hacia afuera. Seleccionar el ajuste de las correas, poner el orificio apropiado de la calza sobre el retén desde abajo y dar un tirón hacia arriba. Especialmente cuando el equipo es nuevo, la fijación de las correas puede ofrecer cierta resistencia.



### E85S / E85: CABLE DE ALIMENTACIÓN

Conecte el cable del transformador al enchufe y el tapón de salida del transformador al armazón del equipo, al enchufe que se encuentra en la parte superior del soporte trasero. Verificar que el cable de alimentación no quede debajo del equipo.



## AJUSTE

**NOTA:** Asegúrese siempre antes de empezar un ejercicio de que todos los tornillos de ajuste estén bien apretados.

### E85S

#### MONTAJE DEL CUADRO SUPERIOR

Puede ajustar el cuadro superior a la altura equivalente a la de la bicicleta a la que está acostumbrado. Girar el pomo de bloqueo una vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj. Tirar del pomo de bloque hacia afuera de modo que el tubo de soporte se mueva libremente para arriba y para abajo. Una vez alcanzada la altura deseada, soltar el pomo, y el tubo de soporte se trabará en su lugar. Girar el pomo de bloqueo en sentido del reloj para apretar.

#### MONTAJE DEL SILLÍN

Ajuste la altura del sillín soltando el tornillo de traba que sostiene el sillín. Póngalo a la altura precisa para Ud. La regla básica es que el arco del pie debe alcanzar el pedal en su punto más bajo con la pierna casi derecha. Fije el tornillo de traba. Para ajustar la posición horizontal del sillín hacia adelante o hacia atrás, suelte el tornillo de traba debajo del asiento con una llave de tuercas. Se puede ajustar también la inclinación desde allí, aunque en términos generales resulta mejor mantener el sillín nivelado. Haga pruebas para encontrar la posición de ejercicios que mejor le quede a Ud., y apriete el tornillo de traba. Se cambia el asiento por otro abriendo el tornillo de traba debajo del sillín.

#### MONTAJE DEL MANILLAR

Aflojar los tornillos de traba del soporte del manillar y buscar el ángulo justo al cual dejar el manillar. Apretar los tornillos de traba. Se cambia el manillar por otro abriendo los tornillos de traba del soporte del manillar.

### E85

#### AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN

La altura del sillín debe ajustarse de modo que el arco del pie alcance al pedal con la pierna casi recta estando el pedal en su posición más baja. Primero hacer girar el pomo de bloqueo una vuelta contra-reloj. Luego tirar de el pomo hacia afuera, de modo que el tubo del sillín pueda moverse libremente hacia arriba y hacia abajo. Una vez alcanzada la altura deseada, soltar el pomo y el sillín se bloquea en su lugar. Hacer girar el pomo de bloqueo en el sentido del reloj para ajustarla. **NOTA:** Verifique siempre que la perilla de bloqueo esté adecuadamente ajustado antes de empezar el ejercicio. La escala del tubo del sillín le ayuda a recordar la altura de sillín más cómoda para Ud. El sillín puede inclinarse hacia adelante o hacia atrás haciendo girar el anillo de ajuste verde situado debajo del mismo. El sillín se inclina hacia adelante cuando el anillo se gira contra-reloj y hacia atrás cuando el anillo se gira en el sentido del reloj. Un sillín adecuadamente inclinado incrementa su comodidad al ejercitarse. No trate de ajustar la inclinación del sillín estando sentado: el anillo no girará.

## AJUSTE DEL MANILLAR

Aflojar el pomo gris situada en el frente del manillar y ajustar la posición del mismo hasta que sienta una posición de ejercicio confortable. Ajustar cuidadosamente el pomo gris.

## E85S / E85: CAMBIO DE PEDALES

Para quitar los pedales de las bielas usar una llave de 15 mm de pedales todo propósito para abrir el pedal derecho en sentido contrario a las agujas del reloj y el pedal izquierdo en sentido del reloj. ¡Tomar nota de que los pedales están atornillados bastante apretadamente!

## EJERCICIOS CON TUNTURI

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

## NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

## MEDIDA DEL PULSO

La medición del pulso basada en el seguimiento de la circulación periférica utiliza los sensores situados en los manillares, que miden las pulsaciones de la circulación sanguínea siempre que el usuario del equipo toque los sensores en los manillares simultáneamente. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores.

## MEDIDA DEL RITMO CARDÍACO CON UN CINTURÓN

La medida del pulso 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.

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

Si quiere medir su pulso 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 pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso 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 pulso. 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 pulso.

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:

$$208 - 0,7 \times \text{EDAD}$$

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. MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio con las teclas de flechas.

#### 2. MEMORIA (MEMORY)

Salva y recupera los valores programados por usted.

#### 3. PROGRAMS

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

#### 4. WATT CONTROL

Este programa le permite programar su nivel de esfuerzo (en vatios), es decir, el esfuerzo de pedaleo es independiente de la velocidad y permanece constante al nivel programado. Si aumenta la velocidad de pedaleo, se reduce la resistencia y viceversa. También podrá cambiar el esfuerzo durante el ejercicio.

#### 5. TEST

Con la función test de condición física, puede probar su nivel de condición física de una manera segura y fiable.

#### 6. 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.

#### 7. BARRIDO (SCAN HOLD)

El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN HOLD.

#### 8. QUICK START

Pulsando la tecla de Quick Start (inicio rápido) accede inmediatamente al ejercicio MANUAL sin configuración del usuario.

#### 9. ZOOM

Enfoque de la pantalla gráfica de perfil en todas las modalidades de ejercicio. Presionando la tecla ZOOM la imagen de perfil aumenta en la pantalla (dos, cuatro, ocho y dieciséis veces) hasta que al presionar por quinta vez la imagen de perfil vuelve a su tamaño inicial.

#### 10. PUESTA A CERO (RESET)

Pone a cero todos los valores.

#### 11. CONFIRMACION (ENTER)

Confirma los valores y parámetros programados.

#### 12. TECLAS DE FLECHAS

Se usan para programar los valores. En las funciones manuales se usan para aumentar o disminuir la resistencia. En caso de que escale el programa de

ejercicio en el transcurso del ejercicio, la escalada no cambia la parte del ejercicio ya realizada.

## PANTALLAS

### MONITOR GRÁFICO

El campo de texto muestra el perfil gráfico y la modalidad de ejercicio. En el extremo inferior de la pantalla aparecen los siguientes valores del ejercicio: velocidad, velocidad media, esfuerzo medio y ritmo cardíaco medio.

### TIEMPO / ESFUERZO (TIME / EFFORT)

Esta pantalla alterna entre el tiempo transcurrido (cuenta atrás) y el esfuerzo en vatios.

### DISTANCIA/RPM (DISTANCE/RPM)

Esta pantalla alterna entre la distancia en km y la velocidad en revoluciones por minuto (rpm).

### ENERGY/PULSO (KCAL O KJ / HR)

Esta pantalla alterna entre consumo de energía y pulsaciones. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías, este valor es una aproximación del consumo real.

## FUNCIONAMIENTO DEL INTERFAZ

El contador se activa al 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. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

El contador informa del uso de sus funciones. El texto de instrucciones que aparece en la pantalla se reconoce por la letra *i* que aparece sobre fondo amarillo, y puede ser eliminado de la pantalla mediante la tecla ENTER.

Este equipo es compatible con T-Ware, programa de ordenador que revisa y monitoriza el fitness. Usted puede poner en uso el programa T-ware instalándolo en su ordenador y conectando el monitor al ordenador con el cable USB. Encontrará información sobre el uso de T-Ware en el sitio de Tunturi en Internet ([www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)).

## INTRODUCIR LOS DATOS DE USUARIO

Le recomendamos que escoja un identificador de usuario y que grabe su información personal, porque los datos se utilizan, por ejemplo, para el cálculo específico del consumo energético. Asimismo, tiene la opción de fijar las unidades que utiliza la cinta y de observar los valores acumulados durante el uso del aparato. La selección del identificador de usuario también le permitirá registrar los datos del ejercicio que acaba de realizar.

En la opción Just Go Ud. no puede hacer uso de la configuración de usuario. Puede iniciar el ejercicio



directamente pulsando la tecla del ejercicio que desee.  
**¡IMPORTANTE!** Si elige la opción Just Go, el ejercicio realizado no podrá ser almacenado en la memoria.

Realice la configuración del usuario como sigue:

1. Mediante la tecla de flecha seleccione un identificador de usuario del 1 al 4. Confirme con la tecla ENTER.
2. Mediante la tecla de flecha seleccione la función SETTINGS. Confirme con la tecla ENTER.
3. Elija el idioma por medio de las teclas de flecha. Confirme con la tecla ENTER.
4. Sistema métrico (sistema métrico: Metric1 (km, kg, cm, kcal), Metric 2 (km, kg, cm, kJ), unidades inglesas: Imperial1, Imperial2); pulsando las teclas flecha y confirmando el valor elegido con la ayuda de ENTER.
5. Introduzca su peso. Pulsando las teclas flecha y confirmando con la tecla ENTER.
6. Introduzca su altura mediante las teclas de flecha. Confirme con la tecla ENTER.
7. Sexo (Male = Hombre, Female = Mujer); pulsando las teclas flecha y confirmando con la tecla ENTER.
8. Edad del usuario; pulsando las teclas flecha y confirmando el valor introducido con tecla ENTER.
9. Introduzca su ritmo cardíaco máximo mediante las teclas de flecha. El contador calcula sobre la base de los datos anteriores del usuario la estimación de ritmo cardíaco máximo aplicando la fórmula  $208 - 0,7 \times \text{edad}$ . En caso de que Ud. sepa exactamente cuál es su ritmo cardíaco máximo, puede precisar la estimación del ritmo cardíaco máximo del contador. Confirme con la tecla ENTER.
10. Introduzca su ritmo cardíaco umbral aerobio mediante las teclas de flecha. El contador calcula la estimación del ritmo cardíaco umbral basándose en el valor máximo del ritmo cardíaco (60% del ritmo cardíaco máximo). En caso de que sepa exactamente cuál es su ritmo cardíaco umbral aerobio, puede precisar la estimación del contador. Confirme con la tecla ENTER.
11. Introduzca su ritmo cardíaco umbral anaerobio mediante las teclas de flecha. El contador calcula la estimación del ritmo cardíaco umbral basándose en el valor del ritmo cardíaco máximo (80% del ritmo cardíaco máximo). En caso de que sepa exactamente cuál es su ritmo cardíaco umbral anaerobio, puede precisar la estimación del contador. Acepte su selección pulsando la tecla ENTER con lo que pasará de nuevo a la vista inicial de la función de configuración del usuario.

Una vez que haya introducido los datos del usuario, podrá beneficiarse en lo sucesivo al comenzar su ejercicio seleccionando su propio distintivo de usuario mediante las teclas de flecha; una vez hecho esto, podrá pasar al ejercicio pulsando la tecla correspondiente a la función que desee.

Seleccionando en la vista inicial de la función de configuración del usuario la opción Retorno, vuelve al estado inicial del contador sin hacer los ajustes.

Seleccionando en la vista inicial de la función de configuración del usuario la opción Log, podrá ver un resumen de los datos de ejercicio de un usuario

determinado. Se puede ver la información relativa al último ejercicio o bien un resumen de todos los ejercicios de dicho usuario. Seleccionando la opción Retorno regresa a la vista inicial de la función de configuración del usuario.

Seleccionando en la vista inicial de la función de configuración del usuario la opción Eliminar, borra la información relativa a cierto usuario de la memoria del contador.

### QUICK START

1. Pulse la tecla QUICK START e inicie el ejercicio pedaleando.
2. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-32) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.
3. Empiece el ejercicio.

### FUNCION MANUAL

1. Pulse la tecla Manual.
2. Seleccione con las teclas de flecha el valor objetivo del ejercicio que desee (Tiempo: SET TIME, distancia: SET DISTANCE, o consumo de energía: SET ENERGY). Cuando haya programado la duración, pulse ENTER.
3. Introduzca el valor objetivo del ejercicio mediante las teclas de flecha (Tiempo de 10 a 180 minutos, distancia de 3 a 100 km o consumo de energía de 200 a 8000 kcal) y confirme su selección pulsando la tecla ENTER.
4. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-58 Nm) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido. Durante el ejercicio puede cambiar pulsando la tecla ENTER el perfil del ejercicio sobre la base de esfuerzo o ritmo cardíaco. La visualización del ritmo cardíaco requiere un medidor del pulso.
5. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
6. Para finalizar el ejercicio, pulse dos veces la tecla RESET o pulse la tecla MEMORY; es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

### PROGRAMS

1. Pulse la tecla PROGRAMS.
2. Seleccione el programa deseada del ejercicio (1-10, Los perfiles P1 – P5 son programas de esfuerzo constante, P6 – P10 son programas de ritmo cardíaco constante que requieren medición del pulso) con las teclas de flechas. Pulse ENTER.
3. Seleccione con las teclas de flecha el valor objetivo del ejercicio que desee (Tiempo: SET TIME o distancia: SET DISTANCE). Cuando haya programado la duración, pulse ENTER.
4. Introduzca el valor objetivo del ejercicio mediante las teclas de flecha (Tiempo de 10 a 180 minutos, distancia de 3 a 100 km) y confirme su selección pulsando la tecla ENTER.
5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-58 Nm) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido. Durante

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

el ejercicio puede cambiar pulsando la tecla ENTER el perfil del ejercicio sobre la base de esfuerzo o ritmo cardíaco. La visualización del ritmo cardíaco requiere un medidor del pulso.

**6.** Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.

**7.** Para finalizar el ejercicio, pulse dos veces la tecla RESET o pulse la tecla MEMORY; es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

**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.

## PROGRAMA WATT CONTROL

El programa WATT CONTROL le permite entrenarse a un determinado nivel de esfuerzo, p. ej., 100 vatios.

1. Pulse la tecla WATT CONTROL.
2. Programe el esfuerzo deseado en vatios (20-600 W) con las teclas de flechas. Cuando llegue al valor deseado, pulse ENTER.
3. Seleccione con las teclas de flecha el valor objetivo del

ejercicio que desee (Tiempo: SET TIME, distancia: SET DISTANCE, o consumo de energía: SET ENERGY).

Cuando haya programado la duración, pulse ENTER.

4. Introduzca el valor objetivo del ejercicio mediante las teclas de flecha (Tiempo de 10 a 180 minutos, distancia de 3 a 100 km o consumo de energía de 200 a 8000 kcal) y confirme su selección pulsando la tecla ENTER.

5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (20-600 W) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido. Durante el ejercicio puede cambiar pulsando la tecla ENTER el perfil del ejercicio sobre la base de esfuerzo o ritmo cardíaco. La visualización del ritmo cardíaco requiere un medidor del pulso.

6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.

7. Para finalizar el ejercicio, pulse dos veces la tecla RESET o pulse la tecla MEMORY; es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

## 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. Al concluir el test, el contador suministra una estimación amplia del nivel de su condición física.

## PREPARACIÓN DEL TEST

1. Utilice su identificador de usuario: el contador necesita los datos del usuario como base de cálculo para la estimación de la condición física.

2. Pulse la tecla TEST.

3. Seleccione por medio de las teclas de flecha la categoría de condición física que mejor se corresponda con su nivel de condición:

A) inactivo = no practica ejercicio, mala condición física

B) activo = practica ejercicio, condición física media o buena

C) deportista = 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 escalonado = duración del nivel de esfuerzo en el test

B) Esfuerzo escalonado = nivel de esfuerzo escalonado (cierto número de vatios); en el test hay varios niveles

C) 1. Nivel = nivel de esfuerzo a partir del cual comienza el test

5. Confirme su selección pulsando la tecla ENTER.

6. El campo de texto muestra sus datos de usuario y su nivel objetivo de ritmo cardíaco. Estos datos serán utilizados para calcular el resultado del test. En caso de que lo desee, podrá precisar su nivel objetivo de ritmo cardíaco mediante las teclas de flecha. Confirme su selección pulsando la tecla ENTER.

## REALIZACIÓN DEL TEST

1. En el campo de texto aparece el modelo escalonado de test seleccionado. Comience el test pedaleando. Su curva de ritmo cardíaco se visualiza en la pantalla como una curva roja, que se actualiza a medida que el test avanza. Su nivel objetivo de ritmo cardíaco está señalado con una línea roja discontinua.

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.

3. Una vez haya alcanzado el nivel objetivo de ritmo cardíaco, podrá finalizar el test pulsando la tecla ENTER o dejando de pedalear. El contador pasará entonces a mostrar los resultados del test:

A) condición aerobia = estimación de su nivel de condición física en la zona de esfuerzo, la que más generalmente usa, y que mejor evidencia el estado de su condición de salud física.

B) El valor MET = valor que indica cuantas veces la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo puede aumentar en comparación con un estado de reposo absoluto.

C) ml/kg/min = valor que indica la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo expresada en mililitros por minuto por cada kilo de peso.

D) l/min = valor que indica la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo expresada en litros por minuto. La diferencia con respecto a la estimación anterior es que este valor no toma en consideración el peso del cuerpo.

E) Wmax = estimación de su nivel máximo de prestación expresado en vatios.

F) W/kg = índice de la relación entre su nivel máximo de prestación y su peso.

4. Para salir del estado de test, pulse la tecla ENTER.

## PROGRAMA TARGET HR (PULSO

## PROGRAMADO)

El programa TARGET HR permite entrenarse al ritmo de pulso que se desee. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Pulse la tecla TARGER HR.

2. Programe entonces la pulso deseada del ejercicio (80-220), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el pulso, pulse ENTER.

3. Seleccione con las teclas de flecha el valor objetivo del

ejercicio que desee (Tiempo: SET TIME, distancia: SET DISTANCE, o consumo de energía: SET ENERGY).

Cuando haya programado la duración, pulse ENTER.

4. Introduzca el valor objetivo del ejercicio mediante las teclas de flecha (Tiempo de 10 a 180 minutos, distancia de 3 a 100 km o consumo de energía de 200 a 8000 kcal) y confirme su selección pulsando la tecla ENTER.

5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (80-220) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido. Durante el ejercicio puede cambiar pulsando la tecla ENTER el perfil del ejercicio sobre la base de esfuerzo o ritmo cardíaco. La visualización del ritmo cardíaco requiere un medidor del pulso.

6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.

7. Para finalizar el ejercicio, pulse dos veces la tecla RESET o pulse la tecla MEMORY; es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

## MEMORY (FUNCION DE MEMORIA)

En la memoria del contador es posible almacenar cinco programas de ejercicio diseñados por uno mismo para cada uno de los cuatro usuarios.

### SALVAR LOS PROGRAMAS

1. Cuando quiera salvar en la memoria del contador un programa que haya introducido a mano, después de la sesión de ejercicio pulse la tecla MEMORY.

2. Elija la posición de memoria que quiera (1-5) con las teclas de flechas. Cuando llegue a la posición deseada, pulse ENTER. **¡IMPORTANTE!** El programa que desee guardar en la memoria ha de tener una duración de al menos 10 minutos.

3. Puede reemplazar un programa anteriormente almacenado en la memoria por otro nuevo. En este caso el contador le pide una confirmación. Haga su selección por medio de las teclas de flechas y confírmela pulsando la tecla ENTER.

### EJECUCION DE LOS PROGRAMAS

1. Pulse la tecla MEMORY.

2. Seleccione el modo de programa que desee mediante las teclas de flechas.

**A)** Repetir = repite el ejercicio tal y como está guardado en la memoria

**B)** Revisar = modifica la duración del ejercicio guardado en la memoria antes de ser tomado en uso

**C)** Competición = compite con la prestación almacenada en la memoria. **¡IMPORTANTE!** La función Competición sólo se puede utilizar en perfiles de programa creados en la función manual. En estos perfiles la resistencia se expresa en momento constante de biela (Nm).

3. Confirme su selección pulsando la tecla ENTER.

**A)** Repetir = comience el ejercicio pedaleando. Haciendo uso de las teclas de flechas puede aumentar el nivel de resistencia del programa.

**B)** Revisar = seleccione mediante las teclas de flechas la duración del programa (Introduzca el tiempo, 10 – 180 minutos). Comience el ejercicio pedaleando. Haciendo uso de las teclas de flechas puede aumentar el nivel de

resistencia del programa.

**C)** Competición = seleccione mediante las teclas de flechas el modo de competición (tiempo: qué distancia puede recorrer en un cierto tiempo o distancia: cuánto tiempo necesita para recorrer una cierta distancia) y confirme su selección pulsando la tecla ENTER. En el campo de texto aparece el perfil de programa guardado en la memoria: comience la competición pedaleando. En el extremo inferior del campo de texto podrá observar cuál es su velocidad en km/h así como si va por delante o por detrás de su prestación de referencia, que es la última prestación guardada en la memoria del programa.

4. La distancia recorrida durante el entrenamiento anterior también aparece en la pantalla: la prestación almacenada en la memoria aparece como una línea vertical azul.

Para finalizar el ejercicio, pulse dos veces la tecla RESET o pulse la tecla MEMORY; es posible guardar el ejercicio en la memoria del contador (véase Función de memoria).

## 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. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de metal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon o del coche. 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 vatiolectura 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.

**NOTA:** 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.



## MENU DE SERVICIO

En el contador hay un menú de servicio al que puede acceder presionando durante tres segundos la tecla ZOOM estando el contador en el menú de puesta en marcha. En el menú de servicio puede pasar de una visualización a la otra mediante las teclas de flechas, pulse la tecla ENTER para confirmar su selección.

- A)** Menú de puesta en marcha = regresa del menú de servicio al menú de puesta en marcha.
- B)** Valores totales = distancia total recorrida en el equipo y tiempo.  
La función Cero borra ambos valores totales.
- C)** Actualización del programa = en el campo de texto aparece el distintivo de la versión de programa del contador.  
Con la función Actualizar puede poner al día la versión de programa del contador.
- D)** Señales acústicas = activa o desactiva el uso de las señales acústicas del contador.
- E)** Pantalla = regula el contraste de la pantalla.

## TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

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

**NOTA:** Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

Párese detrás de la bicicleta. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

## DATOS TECNICOS

### E85S

Longitud .....	98 cm
Anchura .....	64 cm
Altura .....	104 cm
Peso .....	35 kg

### E85

Longitud .....	96 cm
Anchura .....	64 cm
Altura .....	116 cm
Peso .....	44 kg

Los modelos Tunturi E85S y E85 cumplen 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.

Los modelos Tunturi E85S y E85 cumplen los standards EN de precisión y seguridad (Clase SHA, EN-957, partes 1 y 5).

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

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

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

## INNEHÅLL

BRUKSANVISNING .....	66
MONTERING.....	66
INSTÄLLNINGAR .....	68
ATT TRÄNA MED TUNTURI .....	68
PULS .....	69
MÄTARE.....	69
MANUAL.....	71
ANVÄNDNING AV PROFILER (PROGRAMS).....	71
ANVÄNDNING AV WATT CONTROL- PROGRAMMET .....	72
TEST .....	72
ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED .....	73
KONSTANT PULS (TARGET HR).....	73
MINNESFUNKTION (MEMORY).....	73
UNDERHÅLL .....	74
TRANSPORT OCH FÖRVARING .....	74
TEKNISKA DATA .....	74

### BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

#### BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

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

#### BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

#### BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser 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 användargränssnittet.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet och i light commercial användning. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader) eller i light commercial användning (12 månader). Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

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

### MONTERING

Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Stomme
2. Bakre och främre stödet (E85)
3. Styre (E85)
4. Pedaler (2, E85)
5. Gränssnitt
6. Transformator
7. Monteringsssats (innehållet med \* i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.

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

absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning.

## E85S

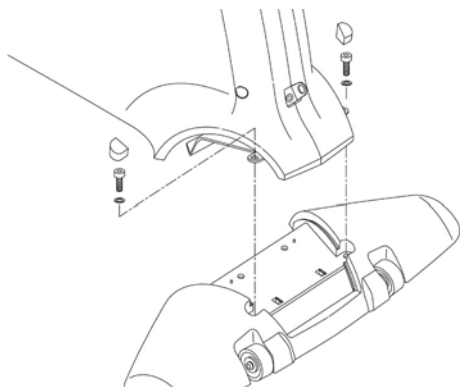
### GRÄNSSNITTET (SE E85 BILDERNA)

1. Anslut kabeln från stången för handstöden till gränssnittets kontakt.
2. Versionen med pulssensorer i styrstången: koppla ihop pulskabeln från stången för handstöden med kabeln från gränssnittet.
3. Sätt försiktigt användargränssnittet på plats i den övre ändan av stången för handstöden.
4. Försäkra dig om att gränssnittet är rätt fäst och dra åt två fästskruvarna.

## E85

### BAKRE STÖDET

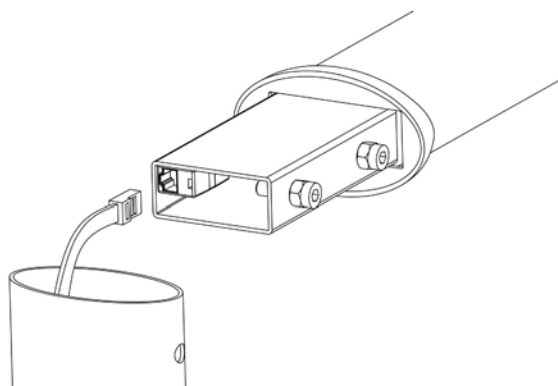
1. Placera stödet under den bakre delen av ramen. Fäst det med två sexkantskruvar och brickor.
2. Tryck de gråa plastpluggarna på sexkantskurvarna på bakre stödet.



### STÅNGEN FÖR HANDSTÖDEN

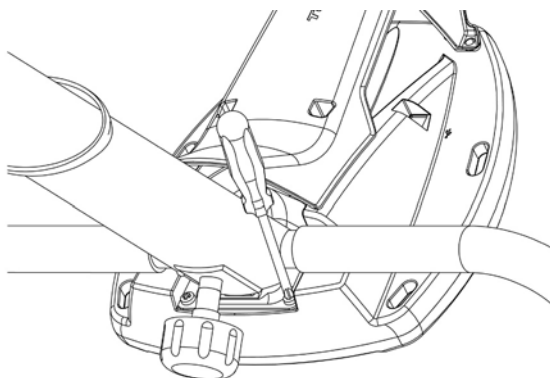
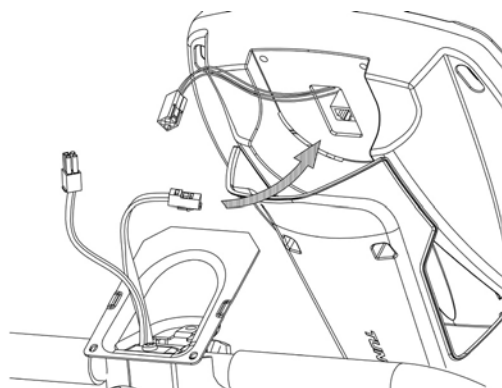
**OBS!** Fästskruvarna är färdigt monterade, så lossa inte på dem.

1. Ta fram kabeln från ramen genom att dra loss tejp som täcker den och koppla sedan ihop den med kabeln från stången för handstöden. Träd försiktigt in kabeln i stången från ramen.
2. Skjut in stången på sin plats i stången från ramen så att fästskruvarna sitter på den högra sidan av stången. Se till att kablarna inte kommer i kläm!
3. Använd den bifogade sexkantnyckeln till att dra åt fästskruvarna genom hålen i stången. **OBS!** Dra åt fästskruvarna genom att vrida dem moturs. Och inte för hårt!
4. Placera slutligen plastskyddet så att det täcker fogen.



### GRÄNSSNITTET

1. Anslut kabeln från stången för handstöden till gränssnittets kontakt.
2. Versionen med pulssensorer i styrstången: koppla ihop pulskabeln från stången för handstöden med kabeln från gränssnittet.
3. Sätt försiktigt användargränssnittet på plats i den övre ändan av stången för handstöden.
4. Luta ramet bakåt så att den vilar på det bakre stödet och sadeln.
5. Försäkra dig om att gränssnittet är rätt fäst och dra åt två fästskruvarna.

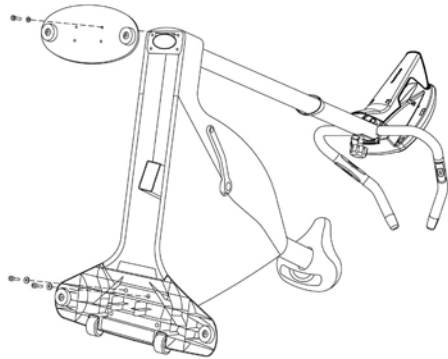


### BAKRE STÖDET

fäst det bakre stödet underifrån med ytterligare två sexkantskruvar och brickor.

### FRÄMRE STÖDET

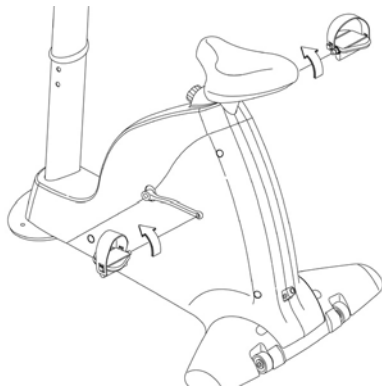
Sätt fast det främre stödet ordentligt med de 4 skruvarna och brickorna.



Lyft tillbaka redskapet i upprätt ställning.

### PEDALERNA

Du ser skillnad på pedalerna med markeringarna L (vänster) och R (höger) på axlarna. Montera den vänstra pedalen på den vänstra pedalveven genom att skruva den moturs och den högra pedalen på den högra pedalveven genom att skruva den medurs. Välj hur åtstramande rem du vill ha genom att välja ett lämpligt hål och trycka fast den nedre kanten av hålet under knoppen på pedalen. Drag sedan kraftigt uppåt så att den övre kanten av hålet förs över knoppen och fäster remmen. Speciellt när utrustningen är ny kan fästhålerna vara trånga.



### E85S / E85: ELKABELN

Sätt transformatorns nätkabel i vägguttaget och kontakten i uttaget på ergometerens bakre stödben. För att skydda stickkontakten kan kabeln lindas ett varv runt uttagets skyddsåge. Kontrollera att kabeln inte hamnar under redskapet



## INSTÄLLNINGAR

### E85S

#### JUSTERING AV RAMEN

Du kan justera ramen så att ramröret ligger på den höjd du är van vid på din cykel. Vrid reglaget ett varv motsols. Dra ut reglaget så kan du fritt föra ramen uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses ramen på den höjden. Dra åt reglaget medsols.

#### JUSTERING AV SADELN

Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd; I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Dra åt fästskruven hårt. Justera sadeln i längdriktning genom att lossa på fästskruven under sitsen. På samma gång kan du ändra lutningen på sadeln, även om det i regel är bäst att hålla den i horisontalt läge. Pröva dig fram till rätt sittställning och dra åt fästskruven hårt. Du kan byta ut sadeln genom att lossa på fästskruven under sitsen.

#### JUSTERING AV STYRET

Lossa på fästskruvarna framtill på fästet för styret och justera lutningen så att den passar dig.

Dra åt fästskruvarna hårt. Du kan byta ut styret genom att lossa på fästskruvarna framtill på fästet för styret. Dra åt fästskruven.

### E85

#### JUSTERING AV SADELHÖJDEN

Justera sadelhöjden så att benet är nästan rakt när du håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. För att höja eller sänka sadeln, vrid först reglaget ett varv moturs. Dra sedan ut reglaget så kan du fritt föra sadelstolpen uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt. **OBS!** Kontrollera alltid att reglaget är åtdraget innan du börjar träna! Med hjälp av markeringarna på sadelstolpen kan du lätt komma ihåg vilken höjd som passar dig bäst. Du kan luta sadeln framåt eller bakåt genom att vrida den gröna ställringen under sadeln. Sadeln lutar framåt när du vrider ringen moturs och bakåt när du vrider ringen medurs. Med rätt lutning på sadeln blir din träningsställning bekvämare. Justera inte lutningen medan du sitter i sadeln - ställringen kan inte vridas då.

#### JUSTERING AV HANDSTÖDEN

Lossa på det grå reglaget framför handstöden och justera läget tills din träningsställning känns bekväm. Dra åt reglaget.

#### E85S / E85: ATT BYTA UT PEDALERNA

Du får loss pedalerna från veven genom att vrida den högra pedalen motsols och den vänstra medsols med en 15 mm skruvnyckel. Observera att pedalerna är ganska hårt åtdragna.



## ATT TRÄNA MED TUNTURI

Motionscyklning är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räkka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som 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.

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. Itakt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen.

## PULS

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.

## 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 berör sensorerna och att huden är aningen fuktig.

## 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!** I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodväskan 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 puls värde. 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 elektrodväskan, 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) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

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

$$208 - 0,7 \times \text{ALDERN}$$

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen 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 maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

**NYBÖRJARE:** 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för 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 maximipulsen

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

**AKTIV IDROTTARE:** 70-80 % av maximipulsen

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

## MÄTARE

### FUNKTIONSTANGENTER

#### 1. MANUAL

Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med pilknapparna under träningen.

#### 2. MEMORY

Sparande och öppnande av egna program.

#### 3. PROGRAMS

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

#### 4. WATT CONTROL

Genom val av WATT CONTROL - dvs. programmet med konstant uteffekt kan du ställa in önskat effektvärde i watt. Redskapet styr då belastningen med utgångspunkt från tramphastigheten. När tramphastigheten ökar minskar belastningen automatiskt - och tvärtom, så att uteffekten förblir den samma under hela träningen. Det inställda effektvärdet kan också ändras under träningen.

#### 5. TEST

Med hjälp av testfunktionen kan du testa din konditionsnivå på ett säkert och tillförlitligt sätt.

#### 6. 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.

#### 7. SCAN HOLD

Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, läs upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN HOLD på nytt.

#### 8. QUICK START

Genom att trycka på knappen för snabbstart kan du påbörja manuell träning direkt, utan att använda någon träningsprofil.

#### 9. ZOOM

De grafiska profilerna kan förstöras under träning. Genom att trycka på ZOOM förstöras profilen (två, fyra, åtta eller sexton gångers förstoring) och en femte tryckning gör så att profilen återgår till normal storlek.

#### 10. RESET

Nollställning av värden.

#### 11. ENTER

Godkännande av inställda värden och valda funktioner.

#### 12. PILKNAPPAR

Höjning och minskning av värden och motståndet samt val av program. Om du skalar träningsprofilen under träning, ändrar inte skalningen redan slutförd del av träningen.

### FUNKTIONER

#### GRAFIKVISNING

Displayen visar en grafisk träningsprofil. I nederkant av profilen ser du följande träningsvärden: hastighet, medelhastighet, medeleffekt och medelpuls.

#### TIME / EFFORT (TID / UTEFFEKT)

Displayen anger turvis tiden och uteffekten i watt.

#### DISTANCE/RPM (AVSTÅND/TRAMPHASTIGHET)

Displayen anger turvis avståndet i kilometer och tramphastigheten i pedalvarv per minut.

#### ENERGY / HR (ENERGIFÖRBRUKNING / PULSFREKVENS)

Displayen anger turvis energiförbrukningen i kilokalorier och pulsfrekvensen. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

### ANVÄNDNING AV MÄTAREN

Mätaren aktiveras när strömmen kopplas på och man efter det trampar igång ergometern eller trycker på valfri knapp. Då visas startmenyn på mätarens display. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

Mätaren ger instruktioner. På displayen visas instruktionstext (känns igen på bokstaven i på gul botten) och du kan ta bort texten genom att trycka på ENTER.

Detta redskap är kompatibelt med T-Ware programvaran för konditionstestning och uppföljning som Tunturi utvecklat. Du kan ta T-ware programvaran i bruk med att installera den på din PC och med att koppla ditt motionsredskap till datorn via en USB-kabel.

Du kan hitta information om T-Ware programvaran och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### INSTÄLLNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER

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. Genom att välja ett användarnamn kan du spara träningsprogrammet efter träningen.

Väljer du JUST GO behövs inga färdiga träningsprofiler. Du kan sätta igång att träna direkt genom att trycka på JUST GO. **VIKTIGT!** Om du väljer JUST GO kan du inte spara träningen som egen profil.

#### GÖR FÖLJANDE INSTÄLLNINGAR:

1. Välj användarnamn (USER1-4) med piltangenterna. Bekräfta inställningen genom att trycka på ENTER.
2. Välj SETTINGS med piltangenterna. Bekräfta genom att trycka på ENTER.
3. Välj språk med pilknapparna. Bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
4. Ställ in måttenheter (metersystemet: Metric1 (km, kg, cm, kcal), Metric2 (km, kg, cm, kJ), engelska måttenheter: Imperial1, Imperial2); ändra inställningen med piltangenterna, bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
5. Mata in din vikt. Ändra inställningen med piltangenterna och bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
6. Ställ in din längd med pilknapparna. Bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
7. Ställ in kön (Male = man, Female = kvinna); ändra inställningen med piltangenterna och bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
8. Ställ in användarens ålder; ändra inställningen med piltangenterna, bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
9. Ställ in maxpuls med pilknapparna. Mätaren beräknar maxpulsvärdet med hjälp av tidigare sparade värden, enligt metoden  $208 - 0,7 \times \text{ålder}$ . Om du vet din exakta maxpuls, kan du själv precisera mätarens värde. Bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
10. Ställ in pulsens aerobiska tröskelvärdet med pilknapparna. Mätaren beräknar ett tröskelvärdet med hjälp av maxpulsvärdet (60 % av maxpulsvärdet). Om du är säker på ditt aerobiska tröskelvärdet, kan du själv precisera värdet på mätaren. Bekräfta med ENTER så kommer du vidare till nästa inställning.
11. Ställ in pulsens anaerobiska tröskelvärdet med pilknapparna. Mätaren beräknar ett tröskelvärdet med hjälp av maxpulsvärdet (80 % av maxpulsvärdet). Om du är säker på ditt anaerobiska tröskelvärdet, kan du själv precisera värdet på mätaren. Godkänn ditt val genom att trycka på ENTER, då återgår mätaren till startfunktionen.

När du har ställt in dina personliga data kan du i fortsättningen välja din egen användarlösen med pilknapparna, och sedan starta träningen genom att trycka på valfri knapp.

Genom att välja ÅTERGÅ visas startfunktionen igen.

Genom att välja LOG visas en sammanfattad träningsinformation. Under träningen kan du titta på den senaste informationen eller en resumé av alla träningar. Genom att välja ÅTERGÅ visas startfunktionen igen.

Genom att välja RADERA kan du ta bort valda delar av dina personliga data ur minnesenheten.

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

#### QUICK START

1. Tryck på QUICK START och påbörja träningen genom att börja trampa.
2. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-58 Nm). Kolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.
3. Du avslutar träningsprogrammet med att trycka en gång på MEMORY, så kan du spara träningspasset, eller med att trycka två gånger på RESET, varefter mätaren övergår till startläge.

#### MANUAL

1. Välj funktionen genom tryck på MANUAL.
2. Välj målvärden med pilknapparna: längden på programmet antingen i tid (SET TIME), i sträckan (SET DISTANCE) eller i energiförbrukning (SET ENERGY). Bekräfta genom att trycka på ENTER.
3. Ställ in ditt målvärde för träningen med pilknapparna (tid: 10-180 minuter, sträcka: 3-100 km eller energiförbrukning: 200-8000 kJ) och godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.
4. Du kan börja träningen. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-58 Nm). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån. Genom att trycka på ENTER under träning kan du skifta mellan att visa effekt eller puls (förutsätter pulsmätning).

5. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du försätta att träna.
6. Du avslutar träningsprogrammet med att trycka en gång på MEMORY, så kan du spara träningspasset, eller med att trycka två gånger på RESET, varefter mätaren övergår till startläge.

## ANVÄNDNING AV PROFILER

### (PROGRAMS)

1. Välj programmet genom tryck på PROGRAMS.
2. Välj önskat program (1-10, P1-P5 är träningsprofiler för träning med konstant effekt, P6-P10 är träningsprofiler för träning med konstant puls, vilket förutsätter pulsmätning) med pilknapparna. Tryck på ENTER.
3. Välj målvärden med pilknapparna: längden på programmet antingen i tid (SET TIME), eller i sträckan (SET DISTANCE). Bekräfta genom att trycka på ENTER.
4. Ställ in ditt målvärde för träningen med pilknapparna (tid:10-180 minuter eller sträcka: 3-100 km) och godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.
5. Du kan börja träningen. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-58 Nm). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån. Genom att trycka på ENTER under träning kan du skifta mellan att visa effekt eller puls (förutsätter pulsmätning).
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du försätta att träna.
7. Du avslutar träningsprogrammet med att trycka en gång på MEMORY, så kan du spara träningspasset, eller med att trycka två gånger på RESET, varefter mätaren övergår till startläge.

**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 P1.** 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 160.

## ANVÄNDNING AV WATT CONTROL-

### PROGRAMMET

1. Välj WATT CONTROL-programmet genom tryck på WATT CONTROL.
2. Ställ in önskat effektvärde (20-600 W) med pilknapparna. Effektvärdet kan ändras under pågående träning. Tryck på ENTER.
3. Välj målvärden med pilknapparna: längden på programmet antingen i tid (SET TIME), i sträckan (SET DISTANCE) eller i energiförbruket (SET ENERGY). Bekräfta genom att trycka på ENTER.
4. Ställ in ditt målvärde för träningen med pilknapparna (tid:10-180 minuter, sträcka: 3-100 km eller energiförbruk: 200-8000 kJ) och godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.
5. Du kan börja träningen. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (20-600 W). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån. Genom att trycka på ENTER under träning kan du skifta mellan att visa effekt eller puls (förutsätter pulsmätning).
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du försätta att träna.
7. Du avslutar träningsprogrammet med att trycka en gång på MEMORY, så kan du spara träningspasset, eller



med att trycka två gånger på RESET, varefter mätaren övergår till startläge.

## TEST

Mätarens konditionstest är ett flerstegstest. Testet börjar med lågt motstånd, men motståndet ökar jämnt enligt den valda testmodellen. Ett flerstegstest är en säker och tillförlitlig submaximal metod att testa fysisk kondition. Testet avslutas när den testade personen har nått målpulsnivån (85 % av maxpulsnivån). Testet förutsätter användning av pulsbalte: under testet mäts pulsnivåns förändringar och med hjälp av förändringarna beräknas den maximala syreupptagningsförmågan.

Den maximala syreupptagningsförmågan är en tydlig måttstock på den fysiska konditionsnivån. Efter testet visar mätaren en mångsidig bild av konditionsnivån.

## FÖRBEREDELSE FÖR TEST

1. Välj din användarlösen: mätaren behöver få data om användaren för konditionsberäkning.
2. Tryck på TEST.
3. Välj med pilknapparna den konditionsklass som bäst motsvarar din konditionsnivå:
  - A) inaktiv = ingen konditionsträning, svag fysisk kondition
  - B) aktiv = konditionstränar, medelgod eller god fysisk kondition
  - C) idrottare = aktiv idrottare, god eller utmärkt kondition
4. Displayen visar konditionsklassernas motsvarande testmodell.
  - A) effektnivå = effektnivåns varaktighet under test
  - B) effektsteg = ett stegs effektnivå (fast värde W); testet består av flera steg
  - C) steg 1 = effektnivå vid start
5. Godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.
6. Displayen visar dina personliga data samt målpulsnivån. Informationen används vid beräkning av testresultatet. Du kan vid behov precisera målpulsnivån med pilknapparna. Godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.

## PÅBÖRJA TEST

1. Displayen visar den valda stegmodellen. Påbörja testet genom att börja trampa. Din pulskurva visas som en röd kurva på displayen och kurvan uppdateras allteftersom testet fortskrider. Målpulsnivån visas som en röd streckad linje.
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.
3. Du avslutar testet genom att trycka på ENTER eller genom att sluta trampa. Mätaren visar då följande resultat:
  - A) aerobisk kondition = beräkning av din konditionsnivå på den effektnivå du använder mest och som bäst visar ditt fysiska hälsotillstånd.

B) MET = beräkning som visar hur många gånger din syreupptagningsförmåga kan förbättras i jämförelse med fullständig vila.

C) ml/kg/min = beräkning som visar hur många milliliter syre din syreupptagningsförmåga förbrukar i minuten i förhållande till din kroppsvikt.

D) l/min = beräkning som visar hur många liter syre du förbrukar per minut. Skillnaden mot ovanstående beräkning är att denna inte har kroppsvikten med i beräkningen.

E) Wmax = maximal effektnivå i watt.

F) W/kg = den maximala effektnivån och viktens relationstal.

4. Genom att trycka på ENTER avslutar du testfunktionen.

## ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED

### KONSTANT PULS (TARGET HR)

Program med konstant puls möjliggör träning på önskad pulsnivå. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj konstantpulsprogrammet genom tryck på TARGET HR.
2. Ställ in önskat pulsvärde (80-220) med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.
3. Välj målvärden med pilknapparna: längden på programmet antingen i tid (SET TIME), i sträckan (SET DISTANCE) eller i energiförbruket (SET ENERGY). Bekräfta genom att trycka på ENTER.
4. Ställ in ditt målvärde för träningen med pilknapparna (tid: 10-180 minuter, sträcka: 3-100 km eller energiförbruk: 200-8000 kJ) och godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.
5. Du kan börja träningen. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (80-220). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån. Genom att trycka på ENTER under träning kan du skifta mellan att visa effekt eller puls (förutsätter pulsmätning).
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du försätta att träna.
7. Du avslutar träningsprogrammet med att trycka en gång på MEMORY, så kan du spara träningspasset, eller med att trycka två gånger på RESET, varefter mätaren övergår till startläge.

### MINNESFUNKTION (MEMORY)

Fyra användare kan vardera spara fem egna träningsprofiler i minnesenheten.

### SPARANDE AV PROGRAM

1. Om du vill spara ett träningsprogram i minnet, tryck på MEMORY-knappen efter träningen.
2. Välj önskat programnummer (1-5) med pilknapparna och tryck på ENTER. Programmet sparas under det valda numret. **VIKTIGT!** Den sparade träningsprofilen

måste vara minst 10 minuter lång.

**3.** Du kan ändra tidigare profiler och spara på nytt, men då begär mätaren en bekräftelse. Gör ändringarna med pilknapparna och godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.

#### KÖRNING AV PROGRAM

**1.** Tryck på MEMORY.

**2.** Välj programmodell med pilknapparna.

**A)** Repetera = repeterar sparad träningsprofil

**B)** Bearbeta = bearbetar den sparade träningsprofilens tid innan start

**C)** Tävla = tävlar mot en sparad träningsprofil. **VIKTIGT!** Tävlingsfunktionen fungerar endast med manuella träningsprofiler. Motståndet redovisas i SI-enheten newtonmeter (Nm).

**3.** Godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.

**A)** Repetera = påbörja träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med pilknapparna.

**B)** Bearbeta = träningsprofilens tid kan bearbetas med pilknapparna (ställ in tiden, 10–180 minuter). Påbörja träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med pilknapparna.

**C)** Tävla = välj tävlingsmodell med pilknapparna (tid: hur långt du orkar trampa på fastlagd tid eller distans: hur snabbt du kan avverka en fastlagd sträcka) och godkänn ditt val genom att trycka på ENTER.

Displayen visar en sparad programprofil: påbörja tävling genom att börja trampa. I nedkant av displayen syns din hastighet i km/h samt om du ligger före eller efter det sist sparade resultatet. Displayen visar även föregående träningsdistans som en lodrät blå linje.

**4.** Du avslutar träningsprogrammet med att trycka en gång på MEMORY, så kan du spara träningspasset, eller med att trycka två gånger på RESET, varefter mätaren övergår till startläge.

#### UNDERHÅLL

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

Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon eller bilvax.

Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

Det elektromagnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det elektromagnetiska motståndet!

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 ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

#### STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

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

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.

#### SERVICEMENY

I mätaren finns en servicemeny som du når från startfunktionen genom att trycka på ZOOM i tre sekunder. Från servicemenyn kan du välja valfri funktion med pilknapparna och sedan godkänna valet genom att trycka på ENTER.

**A)** Startfunktion = lämna servicemenyn och återgå till startfunktionen.

**B)** Totalvärde = den totala distansen och tiden som ergometern varit i bruk.

Nollfunktionen nollställer båda värdena.

**C)** Programuppdatering = displayen visar mätarens programversion. Genom att välja program kan du uppdatera programversionen.

**D)** Ljudsignaler = sätta på eller av mätarens ljudsignaler.

**E)** Display = displayens kontrastjustering.

#### TRANSPORT OCH FÖRVARING

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

**OBS!** Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Ställ dig bakom cykeln. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

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****E85S**

Längd.....	98 cm
Bredd .....	64 cm
Höjd .....	104 cm
Vikt.....	35 kg

**E85**

Längd.....	96 cm
Bredd .....	64 cm
Höjd .....	116 cm
Vikt.....	44 kg

Tunturiergometrar E85S och E85 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.

Tunturiergometrar E85S och E85 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass SHA, EN-957, del 1 och 5).

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

**OBS!** Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtagande 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 Oy Ltd får inte användas.

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

## SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET .....	76
KUNTOLAITTEESI ASENNUS .....	76
LAITTEEN SÄÄDÖT JA .....	78
HARJOITUSASENTO .....	78
HARJOITTELU .....	78
SYKE .....	79
MITTARI .....	79
MANUAL .....	81
PROGRAMS (VALMIIT HARJOITUSOHJELMAT) ...	81
WATT CONTROL-OHJELMA .....	82
(VAKIOTEHO-OHJELMA) .....	82
TEST (KUNTOTESTI) .....	82
MUISTITOIMINTO (MEMORY) .....	83
TARGET HR (VAKIOSYKEOHJELMA) .....	83
HUOLTO .....	84
KULJETUS JA SÄILYTYS .....	84
TEKNISET TIEDOT .....	85

### 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 päättää jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

#### HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

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

#### HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään

tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.

- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä käytä laitetta ilman että suojakotelot ovat paikallaan.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettujen huolto-ohjeita on noudatettava.
- Paina mittaripainikkeita sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa painikkeita.
- Vältä käyttöösi joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöösi pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöösi puhdistukseen.
- Suojaa käyttöösi liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttöpaino on 135 kg.
- Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Laite on sallittu koti- ja yhteisökäyttöön. Kotikäytössä Tunturi Oy:n myöntämä takuuaika laitteelle on 24 kuukautta, yhteisökäytössä 12 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjastesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

#### TERVETULOA TUNTURI-

#### KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturikuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### KUNTOLAITTEESI ASENNUS

Aloita tarkistamalla, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Taka- ja etutukijalka (E85)
3. Käsituki (E85)
4. Polkimet (2 kpl) (E85)
5. Käyttöliittymä
6. Muuntaja
7. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty \*):lla varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen myyjään. Pakkauksessa on laitteen kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Kun olet avannut pakkauksen, voit hävittää silikaattipussin heittämällä sen



roskiin. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna.

## E85S

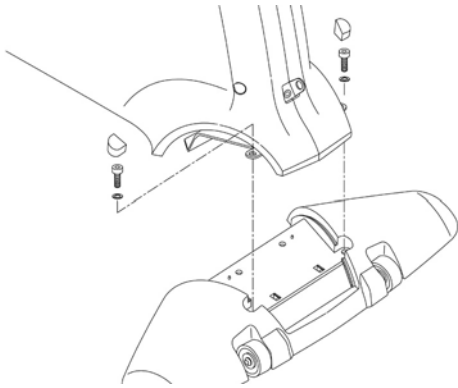
### KÄYTTÖLIITTYMÄ (KATSO E85 KUVAT)

1. Liitä käsitukiputkesta tuleva johto käyttöliittymän kortilla olevaan liittimeen.
2. Käsipulssiversio: liitä käsituesta tuleva johto käyttöliittymästä tulevaan johtoon.
3. Työnnä käyttöliittymä varovasti paikalleen käsitukiputken yläpään.
4. Kiinnitä käyttöliittymä paikalleen kahdella ruuvilla.

## E85

### TAKATUKIJALKA

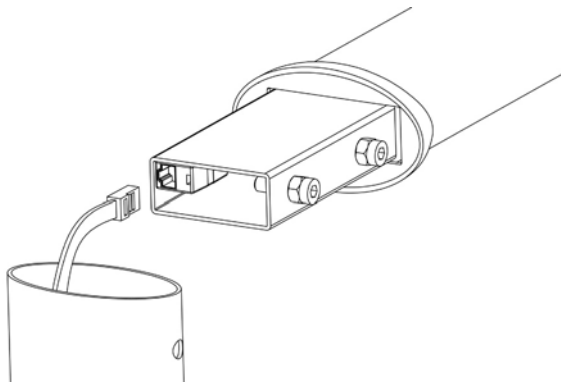
1. Aseta takatukijalka rungon takaosan alle ja kiinnitä se kahdella kuusiokoloruuvilla ja aluslaatalla.
2. Paina koristetulpat takatukijalan kuusiokoloruuvien päälle.



### KÄSITUKIPUTKI

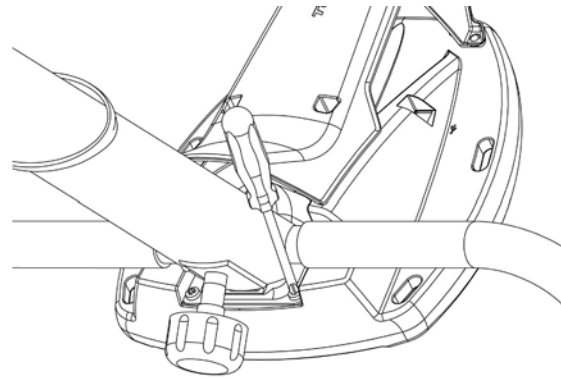
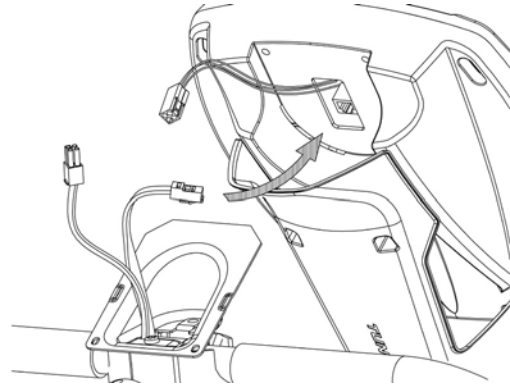
**TÄRKEÄÄ:** kiinnitysruuvit ovat valmiina paikoillaan, älä irrota niitä!

1. Irrota runkoputkesta tulevan johdon teippaus ja liitä käsitukiputkesta ja runkoputkesta tulevat johdot.
  2. Työnnä käsitukiputki paikalleen runkoputken sisään siten, että kiinnitysruuvien kannat ovat putken oikealla puolella. Varo vahingoittamasta johtoa!
  3. Kiristä käsitukiputken molemmat kiinnitysruuvit siten, että työnnät laitteen mukana tulleen kuusiokoloavaimen pään käsitukiputkessa olevan reiän läpi kiinnitysruuvien kantaan ja kiristät kiinnitysruuvien.
- TÄRKEÄÄ:** kiristä kiinnitysruuvit kiertämällä vastapäivään! Vältä kiinnitysruuvien ylikiristämistä!
4. Paina muovinen koristesuojus liitoskohdan päälle.



### KÄYTTÖLIITTYMÄ

1. Liitä käsitukiputkesta tuleva johto käyttöliittymän kortilla olevaan liittimeen.
2. Käsipulssiversio: liitä käsituesta tuleva johto käyttöliittymästä tulevaan johtoon.
3. Työnnä käyttöliittymä varovasti paikalleen käsitukiputken yläpään.
4. Kallista nyt laitetta varovasti taaksepäin siten, että se lepää tukevasti takatukijalan ja istuimen varassa.
5. Kiinnitä käyttöliittymä paikalleen kahdella ruuvilla.

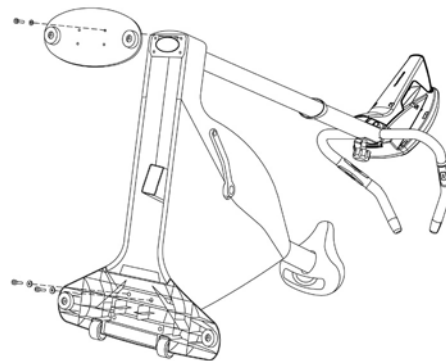


### TAKATUKIJALKA

Kiinnitä takatukijalka altpäin kahdella kuusiokoloruuvilla ja aluslaatalla.

### ETUTUKIJALKA

Kiinnitä etutukijalka runkoon 4 ruuvilla ja aluslaatalla.

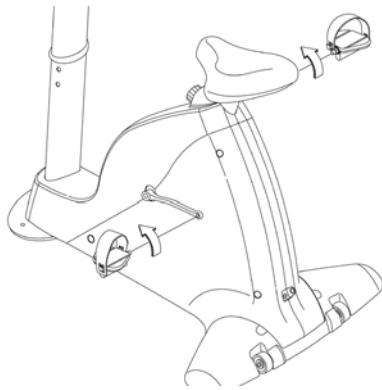


Nosta laite takaisin pystyasentoon.

### POLKIMET

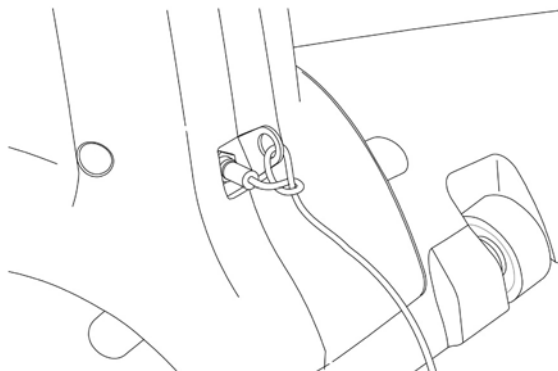
Polkimet erottuvat toisistaan niiden akselien päissä olevin merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä

oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen. Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan hahlo polkimessa olevaan pidikkeeseen altapäin ja vedä hihnaa voimakkaasti ylös. Etenkin laitteen ollessa uusi hihnan kiinnitys saattaa tuntua verrattain kireälle.



### E85S / E85: VIRTAJOHTO

Kytke muuntajan verkkojohto pistorasiaan ja muuntajan pistotulppa laitteen rungossa, takatukijalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Pistotulpan suojaamiseksi johto kannattaa solmia pistoketta suojaavan vedonpoistolenkin ympäri. Tarkista, ettei virtajohto ole laitteen alla!



### LAITTEEN SÄÄDÖT JA

### HARJOITUSASENTO

## E85S

### YLÄRUNGON SÄÄTÖ

Aseta ylärunko vastaamaan sinulle sopivaa polkupyörän rungon korkeutta. Käännä säätönuppia kierros vastapäivään. Vedä säätönuppi ulospäin niin, että ylärunko pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Irrota ote nupista kun ylärungon korkeus on sopiva. Runkoputki loksahtaa paikalleen. Kiristä säätönuppi myötäpäivään.

### ISTUIMEN SÄÄTÖ

Säädä istuinkorkeutta löysämällä istuinkannattimen kiinnitysruuvia. Säädä istuinkorkeus siten, että kun poljin on ala-asennossa ja jalkasi on suorana, kantapääsi ulottuu polkimelle.

Kiristä kiinnitysruuvi tiukkaan. Säädä istuinta pituussuunnassa löysämällä istuimen alla sijaitsevaa kiinnitysruuvia. Voit samalla säätää myös istuimen kaltevuutta; perussääntönä on kuitenkin vaakasuora asento. Kokeile sopivaa ajoasentoa ja kiristä kiinnitysruuvi tiukkaan. Voit vaihtaa istuimen avaamalla istuimen alla sijaitsevan kiinnitysruuvin.

### KÄSITUEN SÄÄTÖ

Löysää ohjainkannattimen etupuolen kiinnitysruuveja ja säädä käsituen asento mieleiseksesi. Kiristä kiinnitysruuvit tiukkaan. Voit vaihtaa käsituen avaamalla ohjainkannattimen etupuolen kiinnitysruuvit.

## E85

### ISTUINKORKEUDEN JA -KALTEVUUDEN SÄÄTÖ

Säädä istuinkorkeus siten, että kun poljin on ala-asennossa ja jalkasi on suorana, kantapääsi ulottuu polkimelle. Käännä säätönuppia ensin kierros vastapäivään. Vedä säätönuppia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Irrota ote nupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä säätönuppi myötäpäivään. **TÄRKEÄÄ!** Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty! Istuinputkessa oleva mitta auttaa löytämään helposti sopivan istuinkorkeuden. E85:n istuimen kaltevuutta voit säätää pyörittämällä vihreää säätörengasta istuinosan alapuolella. Istuin kääntyy etuviistoon kun säätörengasta pyöritetään oikealle, ja takaviistoon kun rengasta pyöritetään vasemmalle. Säädä istuinta siten, ettei istu samalla sen päällä. Istuimelle kohdistuva paino estää säätörenkaan vapaan pyörimisen!

### KÄSITUEN SÄÄTÖ

Löysää käsituen harmaata säätönuppia käsitukiputken etupuolella ja säädä käsituen etäisyys sellaiseksi, että polkemisasento tuntuu miellyttävältä. Kiristä säätönuppi tiukkaan.

### E85S / E85: POLKIMIEN VAIHTO

Polkimet irrotat kammista kiertämällä oikeaa poljinta vastapäivään ja vasenta poljinta myötäpäivään 15 mm avaimella. Polkimet on kiristetty melko tiukkaan.

### HARJOITTELU

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

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

rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimiä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

## SYKE

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla.

## PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Ääreisverenkierron tarkkailuun perustuva pulssinmittaus hyödyntää käsituissa olevia antureita, jotka mittaavat verenkierron sykepulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia käsituissa olevia 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.

## TELEMETRINEN SYKEMITTAUS

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteen on todettu langaton sykemittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille.

**TÄRKEÄÄ!** Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittauksia.

Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa koko harjoituksen ajan. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää 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 lämpöiseksi, 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 lähetysväilyillä 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, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi myös että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen

sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvoasi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

$$208 - 0,7 \times \text{IKÄ}$$

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Mikäli kuulut johonkin riskiryhmään, sinun kannattaa 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 kunnan kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

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

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

## MITTARI

### PAINIKKEET

#### 1. MANUAL

Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi nuolipainikkeilla.

#### 2. MEMORY

Itsetehtyjen harjoitusohjelmien tallentaminen ja käyttöönotto.

#### 3. PROGRAMS

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

#### 4. WATT CONTROL

Valitsemalla WATT CONTROL eli vakioehto-ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tehoarvon watteina, ja laite ohjaa kuormitusta poljintehosta riippumatta. Asetettua tehoarvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

#### 5. TEST

Kuntotesti-toiminnon avulla voit testata kuntotasosi turvallisesti ja luotettavasti.

#### 6. TARGET HR

Valitsemalla TARGET HR- eli vakiosykeohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

#### 7. SCAN HOLD

Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN/HOLD -painiketta, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN/HOLD -painiketta.

#### 8. QUICK START

Pika-aloituspainikkeen avulla pääset heti MANUAL-harjoitukseen ilman käyttäjäasetuksia.

#### 9. ZOOM

Graafisen profiilinäytön tarkennus kaikissa harjoitusmuodoissa. Painamalla ZOOM-painiketta profiilikuva kasvaa näytöllä (kaksin-, nelin-, kahdeksan- ja kuusitoistakertaiseksi), kunnes viidennellä painalluksella profiilikuva palaa alkuperäiseen kokoonsa.

#### 10. RESET

Kumulatiivisten näyttöarvojen nollaus.

#### 11. ENTER

Arvojen ja valintojen hyväksyntä.

#### 12. NUOLIPAINIKKEET

Asetusarvojen ja vastuksen lisääminen ja vähentäminen sekä ohjelmien valinta. Mikäli skaalaat harjoitusohjelmaa harjoituksen aikana, skaalaus ei muuta jo suoritettua osaa ohjelmasta.

### NÄYTÖT

#### GRAAFINEN PROFIILINÄYTTÖ

Näyttö kertoo graafisesti profiilin tai harjoituksen muodon. Profiilinäytön alareunassa näet seuraavat harjoitusarvot: nopeus, keskinopeus, keskiteho ja keskisyke.

#### TIME / EFFORT (AIKA / TEHO)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen aikaa ja tehoa watteina.

#### DISTANCE / RPM (MATKA / POLJINNOPEUS)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen matkaa kilometreinä ja nopeutta poljinkierroksina minuutissa.

#### ENERGY / HR (ENERGIANKULUTUS / SYKE)

Näyttö ilmoittaa vuorotellen arvioitua energiankulutusta ja sykettä.

### MITTARIN KÄYTTÖ

Mittari aktivoituu kytkemällä laite virtalähteeseen ja tämän jälkeen polkemalla tai painamalla mitä tahansa mittaripainiketta. Mittarissa on tällöin näkyvässä käynnistysvalikko. Kun mittarin painikkeita ei ole painettu tai laitteella poljettu 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa. Voit jatkaa harjoitusta 5 minuutin kuluessa, tämän jälkeen mittarin tiedot nollautuvat.

Mittari neuvoo toimintojensa käyttöä. Näyttöön ilmestyvät ohjetekstit tunnistat keltaisella pohjalla olevasta i-kirjaimesta, ja saat poistettua ne näytöltä ENTER-painikkeen avulla.

Tämä kuntolaite on yhteensopiva Tunturin kehittämän T-Ware -kuntotestaus- ja seurantaohjelmiston kanssa. Tietokoneiliitäntää varten mittarin taustapuolella on USB-liitin. Lisätietoja T-Ware -ohjelmistosta ja sen käytöstä löydät Tunturin kotisivuilta [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

### KÄYTTÄJÄASETUKSET

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.

Just Go-vaihtoehdossa et ota käyttöösi käyttäjäasetuksia. Voit käynnistää harjoituksen suoraan painamalla haluamasi harjoituksen painiketta. **TÄRKEÄÄ!** Mikäli valitset Just Go-vaihtoehdon, tehtyä harjoitusta ei voi tallentaa.

Tee käyttäjäasetus seuraavasti:

1. Valitse nuolipainikkeilla haluamasi käyttäjä (1-4). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
2. Valitse nuolipainikkeilla Asetukset-toiminto ja hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
3. Valitse kieli nuolipainikkeilla. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
4. Valitse yksiköt nuolipainikkeilla (metriset: Metric 1 (km, kg, cm, kcal), Metric 2 (km, kg, cm, kJ), tai vastaavat englantilaiset: Imperial 1, Imperial 2). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
5. Aseta painosi nuolipainikkeilla. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
6. Aseta pituutesi nuolipainikkeilla. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
7. Aseta sukupuolesi nuolipainikkeilla. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan



asetukseen.

**8.** Aseta ikäsi nuolipainikkeilla. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.

**9.** Aseta maksimisykkeesi nuolipainikkeilla.

Mittari laskee aiempien käyttäjätietojen perusteella maksimisykearvion kaavalla  $208 - 0,7 \times \text{ikä}$ . Mikäli tiedät maksimisykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin maksimisykearviota. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.

**10.** Aseta aerobinen kynnysykeesi nuolipainikkeilla. Mittari laskee kynnysykearvion maksimisykearvon perusteella (60 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät aerobisen kynnysykeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.

**11.** Aseta anaerobinen kynnysykeesi nuolipainikkeilla. Mittari laskee kynnysykearvion maksimisykearvon perusteella (80 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät anaerobisen kynnysykeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella jolloin siirryt takaisin käyttäjäasetustoiminnon aloitusnäkykseen.

Kun olet asettanut käyttäjätiedot, voit jatkossa hyödyntää niitä aloittamalla harjoituksesi valitsemalla oman käyttäjätunnukseksi nuolipainikkeilla; tämän jälkeen voit siirtyä harjoitukseen painamalla haluamasi toiminnon painiketta.

Valitsemalla käyttäjäasetustoiminnon aloitusnäkykässä Paluu-vaihtoehdon palaat mittarin aloitustilaan tekemättä asetuksia.

Valitsemalla käyttäjäasetustoiminnon aloitusnäkykässä Logi-vaihtoehdon siirryt valitun käyttäjän harjoitustietojen yhteenvetönäkykseen. Voit katsoa joko viimeisimmän harjoituksen tiedot tai yhteenvedon käyttäjän kaikista harjoitteista. Paluu-vaihtoehdolla palaat käyttäjäasetustoiminnon aloitusnäkykseen.

Valitsemalla käyttäjäasetustoiminnon aloitusnäkykässä Poista-vaihtoehdon poistat valitun käyttäjän tietoineen mittarin muistista.

## QUICK START (PIKÄKÄYNNISTYS)

1. Paina QUICK START-painiketta ja käynnistä harjoitus polkemalla.
2. Nuolipainikkeilla voit lisätä tai vähentää vastusta (1-58 Nm). Näyttö osoittaa vihreillä palkeilla kevyttä liikuntaa, keltaisella aktiivista ja punaisella vaativaa suoritusta.
3. Lopeta harjoitus painamalla MEMORY-painiketta, jolloin voit tallettaa suorituksen mittarin muistiin, tai kahdesti RESET-painiketta, jolloin palaat käynnistysvalikkoon.

## MANUAL

1. Paina MANUAL-painiketta.
2. Valitse nuolipainikkeilla haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana (Aseta aika), matkana (Aseta matka) tai energiankulutusarvona (Aseta energiankulutus). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.

**3.** Aseta nuolipainikkeilla harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (200-8000 kJ). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.

**4.** Käynnistä harjoitus polkemalla. Nuolipainikkeilla voit lisätä tai vähentää vastusta (1-58 Nm). Näyttö osoittaa vihreillä palkeilla kevyttä liikuntaa, keltaisella aktiivista ja punaisella vaativaa suoritusta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa ENTER-painikkeella harjoitusnäkyvän vastus- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.

**5.** Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.

**6.** Lopeta harjoitus painamalla MEMORY-painiketta, jolloin voit tallettaa suorituksen mittarin muistiin, tai kahdesti RESET-painiketta, jolloin palaat käynnistysvalikkoon.

## PROGRAMS (VALMIIT

## HARJOITUSOHJELMAT)

1. Paina PROGRAMS-painiketta.
2. Valitse haluamasi ohjelma (1-10) nuolipainikkeilla. Profiilit P1-P5 ovat vakioehto-ohjelmia, P6-P10 ovat vakiosykeohjelmia, jotka edellyttävät sykemittausta. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
3. Valitse nuolipainikkeilla haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana (Aseta aika) tai matkana (Aseta matka). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
4. Aseta nuolipainikkeilla harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia) tai matka (3-100 km). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
5. Käynnistä ohjelma polkemalla. Nuolipainikkeilla voit lisätä tai vähentää vastusta. Näyttö osoittaa vihreillä palkeilla kevyttä liikuntaa, keltaisella aktiivista ja punaisella vaativaa suoritusta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa ENTER-painikkeella harjoitusnäkyvän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla MEMORY-painiketta, jolloin voit tallettaa suorituksen mittarin muistiin, tai kahdesti RESET-painiketta, jolloin palaat käynnistysvalikkoon.

Ohjelmien profiilitiedot (profiilikuvat ovat käyttöohjeen lopussa)

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

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

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

**P4.** Ylämäkitechoprofiili kestävyuden 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.** 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.** Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 112, huippusyke 125.

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

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

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

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

## WATT CONTROL-OHJELMA

### (VAKIOTEHO-OHJELMA)

Vakioteho-ohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla tehotasolla, esim. 100 W.

1. Paina WATT CONTROL-painiketta.
2. Aseta nuolipainikkeilla harjoituksen tehotasoa (20-600 W). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
3. Valitse nuolipainikkeilla haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana (Aseta aika), matkana (Aseta matka) tai energiankulutusarvona (Aseta energiankulutus). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
4. Aseta nuolipainikkeilla harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (200-8000 kJ). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Nuolipainikkeilla voit lisätä tai vähentää vastusta (20-600 W). Näyttö osoittaa vihreillä palkeilla kevyttä liikuntaa, keltaisella aktiivista ja punaisella vaativaa suoritusta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa ENTER-painikkeella harjoitusnäkymän

teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.

**6.** Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.

**7.** Lopeta harjoitus painamalla MEMORY-painiketta, jolloin voit tallettaa suorituksen mittarin muistiin, tai kahdesti RESET-painiketta, jolloin palaat käynnistysvalikkoon.

## TEST (KUNTOTESTI)

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 sykevyyden 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.

## TESTIN VALMISTELU

1. Ota käyttäjätunnuksesi käyttöön: mittari tarvitsee käyttäjätietoja kuntoarviointiin pohjaksi.
2. Paina TEST-painiketta.
3. Valitse nuolipainikkeilla kuntotasoasi parhaiten vastaava kuntoluokka:  
**A)** inaktiivi = 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)** porrassaika = tehotasojen kesto testissä  
**B)** porrasteho = portaan tehotasoa (tietty määrä watteja); testissä on useita portaita  
**C)** 1. porras = tehotasoa, jolta testi alkaa
5. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
6. Näyttö osoittaa käyttäjätietosi sekä tavoitesyketasosi. Näitä tietoja käytetään testituloksen laskentaan. Tarvittaessa voit tarkentaa tavoitesyketasoaasi nuolipainikkeilla. Hyväksy asetukseksi ENTER-painikkeella.

## TESTIN SUORITUS

1. Näyttöön tulee valittu testiporrasmalli. Aloita testi polkemalla. Sykekäyräsi näkyy näytöllä punaisena käyränä, joka päivittyy testin edetessä. Tavoitesyketasosi on merkitty punaisella katkoviivalla.
2. 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.
3. Voit päättää testin tavoitesyketason saavutettuasi joko painamalla ENTER-painiketta tai lopettamalla

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

polkemisen. Mittari siirtyy tällöin testituloksen näyttöön:

- A)** aerobinen kunto = arvio kuntotasostasi tehoalueella, jota yleisimmin käytät, ja joka parhaiten osoittaa fyysisen terveystilasi tilan.
- B)** MET-arvo = lukema, joka kertoo kuinka montakertaiseksi elimistösi hapenottokyky voi kasvaa verrattuna täydelliseen lepotilaan.
- C)** ml/kg/min = lukema, joka kertoo kuinka monta millilitraa happea elimistösi hapenottokyky on minuutissa kehosi kutakin painokiloa kohti.
- D)** l/min = lukema, joka kertoo kuinka monta litraa happea elimistösi hapenottokyky on minuutissa. Erona edellisiin arvoihin on se, ettei tämä lukema huomioi kehon painoa.
- E)**  $\dot{V}O_{2max}$  = arvio maksimisuoritusastasi watteina.
- F)** W/kg = maksimisuoritusastasi ja painosi suhdeluku.
- 4.** Poistut testitulosta painamalla ENTER-painiketta.

### TARGET HR (VAKIOSYKEOHJELMA)

Vakiosykeohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla syketasolla. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Paina TARGET HR-painiketta.
2. Aseta nuolipainikkeilla harjoituksen syketaso (80-220). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
3. Valitse nuolipainikkeilla haluamasi harjoituksen

tavoitearvo: kesto aikana (Aseta aika, 10-180 minuuttia), matkana (Aseta matka, 3-100 km) tai energiankulutusarvona (Aseta energiankulutus, 200-8000 kJ). Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.

4. Aseta harjoituksen tavoitearvo nuolipainikkeilla ja hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Nuolipainikkeilla voit muuttaa syketasoa (80-220). Näyttö osoittaa vihreillä palkeilla kevyttä liikuntaa, keltaisella aktiivista ja punaisella vaativaa suoritusta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa ENTER-painikkeella harjoitusnäytymän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täyttyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla MEMORY-painiketta, jolloin voit tallettaa suorituksen mittarin muistiin, tai kahdesti RESET-painiketta, jolloin palaat käynnistysvalikkoon.

### MEMORY (MUISTITOIMINTO)

Mittarin muistiin on mahdollista tallentaa viisi itse tehtyä harjoitusohjelmaa jokaiselle neljälle käyttäjälle.

### OHJELMIEN TALLENTAMINEN

1. Paina MEMORY-painiketta harjoituksen päätyttyä. Näyttöön ilmestyvät muistipaikat: käytönotetuissa muistipaikoissa on profiilikuva.
2. Valitse nuolipainikkeilla haluamasi muistipaikka (1-5) ja paina ENTER-painiketta. Ohjelma tallentuu mittarin muistiin valitulle muistipaikalle. **TÄRKEÄÄ!** Talletettavan ohjelman tulee olla vähintään 10 minuuttia pitkä.
3. Voit korvata aiemmin talletetun ohjelman uudella. Tällöin mittari pyytää varmistusta. Tee valintasi nuolipainikkeilla ja hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.

### TALLENETTUJEN OHJELMIEN KÄYTTÖ

1. Paina MEMORY-painiketta.
2. Valitse haluamasi ohjelmamoodi nuolipainikkeilla.
  - A) Toista = toista harjoitus samanlaisena kuin se on talletettu
  - B) Muokkaa = muokkaa talletetun harjoituksen kestoa ennen sen käyttöönottoa
  - C) Kisa = kilpaile talletettua harjoitussuoritusta vastaan. **TÄRKEÄÄ!** Kisa-toiminto voi käyttää vain manuaalitoiminnossa luotoja ohjelmaprofiileja. Tällaisissa profiileissa vastus ilmoitetaan vakiokampimomentina (Nm).
3. Hyväksy valintasi ENTER-painikkeella.
  - A) Toista = aloita harjoitus polkemalla. Nuolipainikkeilla voit skaalata ohjelman vastustasoa.
  - B) Muokkaa = valitse nuolipainikkeilla harjoituksen kesto aikana (Aseta aika, 10-180 minuuttia). Aloita harjoitus polkemalla. Nuolipainikkeilla voit skaalata ohjelman vastustasoa.

- C)** Kisa = valitse nuolipainikkeilla kisamoodi (aika: kuinka pitkän matkan pystyt polkemaan annetussa ajassa tai matka: kuinka nopeasti pystyt polkemaan annetun matkan) ja hyväksy valintasi ENTER-painikkeella. Näyttöön tulee talletettu ohjelmaprofiili: aloita kisa polkemalla. Näytön alareuna kertoo mikä on km/h-nopeutesi sekä oletko edellä vai perässä vertailusuoritusta, joka on ohjelman viimeisin tallennettu suoritus. Etäisyytesi edelliseen harjoituskertaan näkyy myös näytöllä: tallennettu suoritus näkyy sinisenä pystysuorana viivana.
- 4.** Lopeta harjoitus painamalla MEMORY-painiketta, jolloin voit tallettaa suorituksen mittarin muistiin, tai kahdesti RESET-painiketta, jolloin palaat käynnistysvalikkoon.

## HUOLTO

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kiireys.

Kuivaa käyttöliittymä ja laitteen runko harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä kankaalla. Hikivesi voi syövyttää metallia. Suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflon-suojajäljyllä tai autovahalla. Älä käytä liuottimia.

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

## KÄYTTÖHÄIRIÖT

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

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

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

## HUOLTOVALIKKO

Mittarissa on huoltovalikko, jonne pääset painamalla 3 sekunnin ajan ZOOM-painiketta mittarin ollessa käynnistysvalikossa. Huoltovalikossa pääset siirtymään näytöstä toiseen nuolipainikkeilla, valintasi hyväksyt ENTER-painikkeella.

**A)** Käynnistysvalikko = paluu huoltovalikosta käynnistysvalikkoon.

**B)** Totaaliarvot = laitteen kokonaiskäyttömatka ja -aika. Nollaa-toiminto nollaa molemmat totaaliarvot.

**C)** Ohjelmapäivitys = näytössä on mittarin ohjelmaversiotunnus. Päivitys-toiminnolla voit siirtää päivittämään mittarin ohjelmaversiota.

**D)** Äänimerkit = mittarin äänimerkkien käyttö tai poistaminen käytöstä.

**E)** Näyttö = näytön kontrasti säätö

## KULJETUS JA SÄILYTYS

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

Asetu laitteen taakse. Aseta jalka laitteen takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni. Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa. Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana. Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

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

## TEKNISET TIEDOT

### E85S

Pituus .....	98 cm
Leveys .....	64 cm
Korkeus .....	104 cm
Paino .....	35 kg

### E85

Pituus .....	96 cm
Leveys .....	64 cm
Korkeus .....	116 cm
Paino .....	44 kg

Tunturin pyöräergometrit E85S ja E85 täyttävät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Tunturin pyöräergometrit E85S ja E85 täyttävät CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka SHA, EN-957, osat 1 ja 5).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

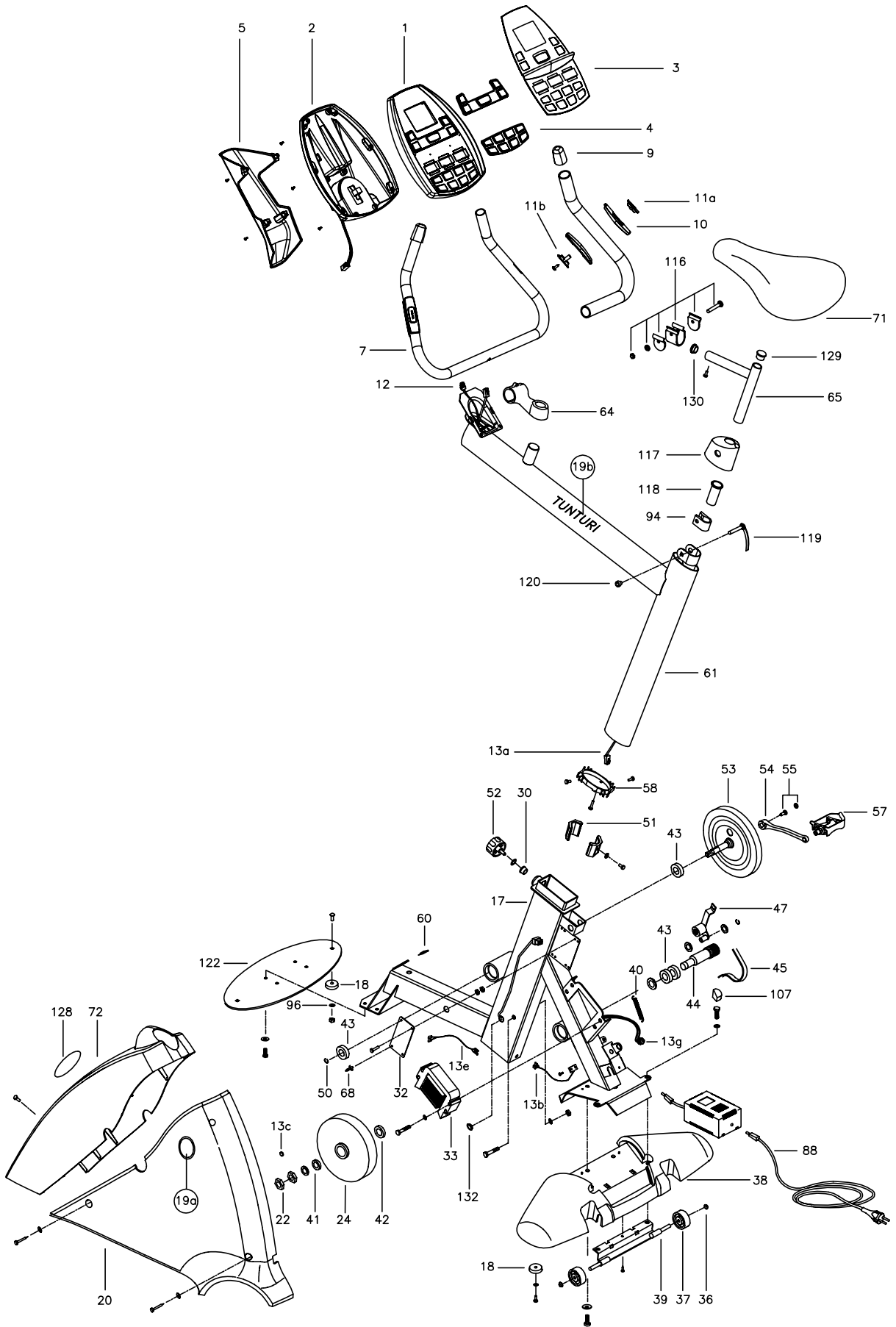
**TÄRKEÄÄ!** Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen



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

**Toivomme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturiharjoituskumppanisi kanssa.**

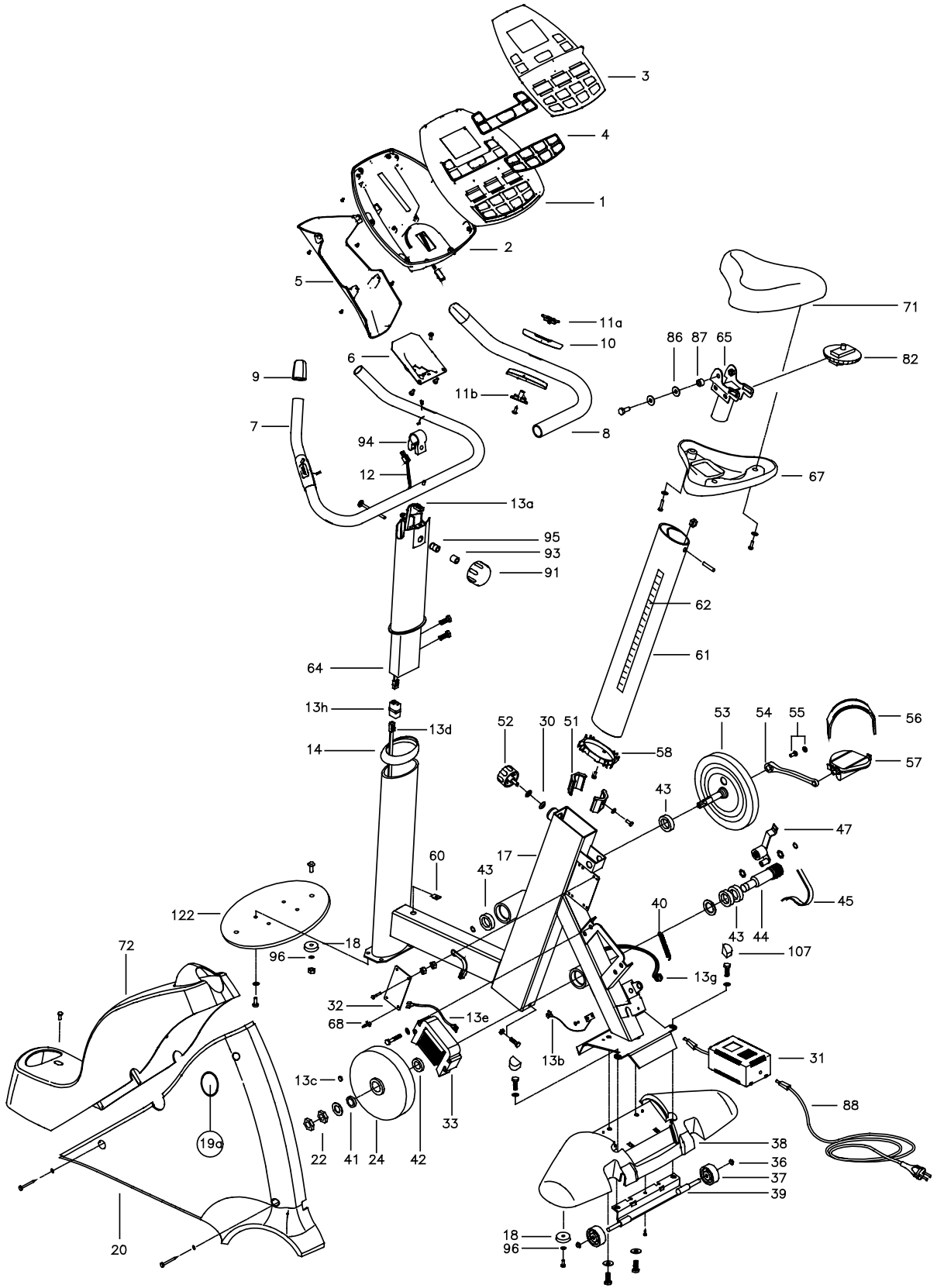
# E85S



## E85S

1	2331056	User interface (incl. 2-4)	1	-	12x18x05 DIN988 Washer	1
-	M5x10 DIN 7500 Screw		2	-	M10 DIN 125 Washer	1
2	1731069	Lower cover	1	-	10 DIN 471 Retaining	1
-	KB30x8 WN 1411 PT-screw		6	51	693 1003 Slide piece	2
3	433 1022	Guard plate	1	-	M5 DIN 125 Washer Zn	2
4	403 1096	Silicone keyboard	1	-	M5x8 DIN 7500-C Screw	1
5	173 1070	Bottle track	1	52	653 1022 Locking knob	1
-	KB 30x8 WN 1411 PT-screw		4	-	17x24x05 DIN 988 Washer	1
7	203 1040	Handle bar for hgp, (incl.8)	1	53	263 1007 Wheel	1
-	203 1043	Handle bar (incl. 8)	1	-	17 DIN 471 Retaining	1
8	213 1009	Handle grip, pair (incl. 9)	1	54	353 1004 1 Crank, L	1
9	533 7039	Plug	2	-	353 1005 1 Crank, R	1
10	433 1021	Handle pulse unit only hgp (incl. 11, 12 and screw)	1	55	653 0073 Screw-plug	1
-	403 0043	Pulse transmitter belt (no hgp)	1	57	362 8013 Pedal, pair	1
13	403 1091	Cable, set (incl. 13a,13e)	1	58	693 1002 Slide piece	1
13b	403 1054	Sensor	1	-	M4x8 DIN 7500-C Screw	4
-	M3,5x13DIN 7504-N Screw		2	60	653 1003 Clip nut	1
13c	403 1026	Magnet	1	61	153 1023 Upper frame	1
13g	403 1099	DC-wire	1	62	423 1053 Label	1
17	103 1018	Frame	1	65	153 1018 Seat base	1
-	M8 DIN 985 Nut, nylon		1	68	503 1020 Retainer	3
-	M8 DIN 137A Washer		1	71	152 8053 Seat	1
-	M8x60 DIN 933 Screw		1	72	173 1074 Front cover	1
18	533 507 82	Stand plug, front and rear	4	-	M5x20 DIN 7985 Screw	1
-	M6x16 DIN 603 Screw, front		2	88	403 1102EU Mains cable, EUR	1
-	M6 DIN 934 Nut, front		2	-	403 1102USA Mains cable, USA	1
-	KB50x14WN-1442 PT-Screw, rear		2	-	403 1102AUS Mains cable, AUS	1
19	423 1116	Label, set (incl. 19a -19b)	1	-	403 1102GB Mains cable, GB	1
20	173 1071	Side cover, L	1	90	503 1022 Plate	1
-	173 1072	Side cover, R	1	94	513 204 82 Clamp	1
-	M4 DIN 9021 Washer		3	96	653 236 83 Washer	4
-	KB40x40WN-1442 PT-Screw		3	107	533 1040 Plug, pair	1
22	653 1017	Nut	2	112	203 1042 Handlebar support	1
-	12x18x05 DIN988 Washer		1	116	512 1003 Seat clamp	1
24	303 1016	Flywheel	1	117	173 1037 Upper frame bezel	1
-	17x24x15 DIN 988 Washer		1	118	533 122 83 Sleeve	1
30	533 1039	Sleeve (incl. 17x24x05 DIN 988)	1	119	513 1007 Locking lever	1
31	403 0048EU	Transformer, EUR	1	120	533 238 87 Sleeve	1
-	403 0048 USA	Transformer, USA	1	122	103 1024 Front support	1
32	403 1093	Control card	1	-	103 1033 Front compl.(18,96, fastening pcs)	1
-	M5 DIN 934 Nut		2	-	M8 DIN 125 Washer	4
-	M4x25 DIN 7500-C Screw		1	-	M8x25 DIN 7984 Screw	4
33	403 1050	El. magnet	1	128	533 1052 Plug	1
-	M6 DIN 125 Washer		4	129	533 1042 Plug	1
-	M6x50 DIN 931 Screw		4	130	533 1041 Plug	1
36	673 500 88	Snap locking	2	131	522 8009 Sleeve	1
37	533 1048	Wheel	2	132	533 1045 Sleeve	1
38	103 1075	Rear support	1	*	553 1010 Assembly kit (incl. *)	1
-	103 1076	R.compl.(18,36,39,96,fastening pcs)	1	*	553 100 88 Multi purp. wrench	1
-	M8 DIN 9021 Washer		2	*	556 335 Allen key 4 mm	1
-	M8x20 DIN 912 Screw		2	*	553 0013 Screw - Shaped	1
39	103 1022	Wheel base	1	-	583 1032 Owner's manual	1
-	2,9x10 DIN 7981 Screw		1	-	583 0006 Warranty booklet	1
-	M8 DIN 125 Washer		2			
-	M8x20 DIN 912 Screw		2			
40	643 104 89	Spring	1			
41	523 504 84	Bearing	1			
42	523 1010	Bearing	1			
43	523 409 85	Bearing	4			
44	343 1010	Axle	1			
45	443 1009	Transmission belt	1			
47	513 1006	Belt tightener frame	1			

# E85



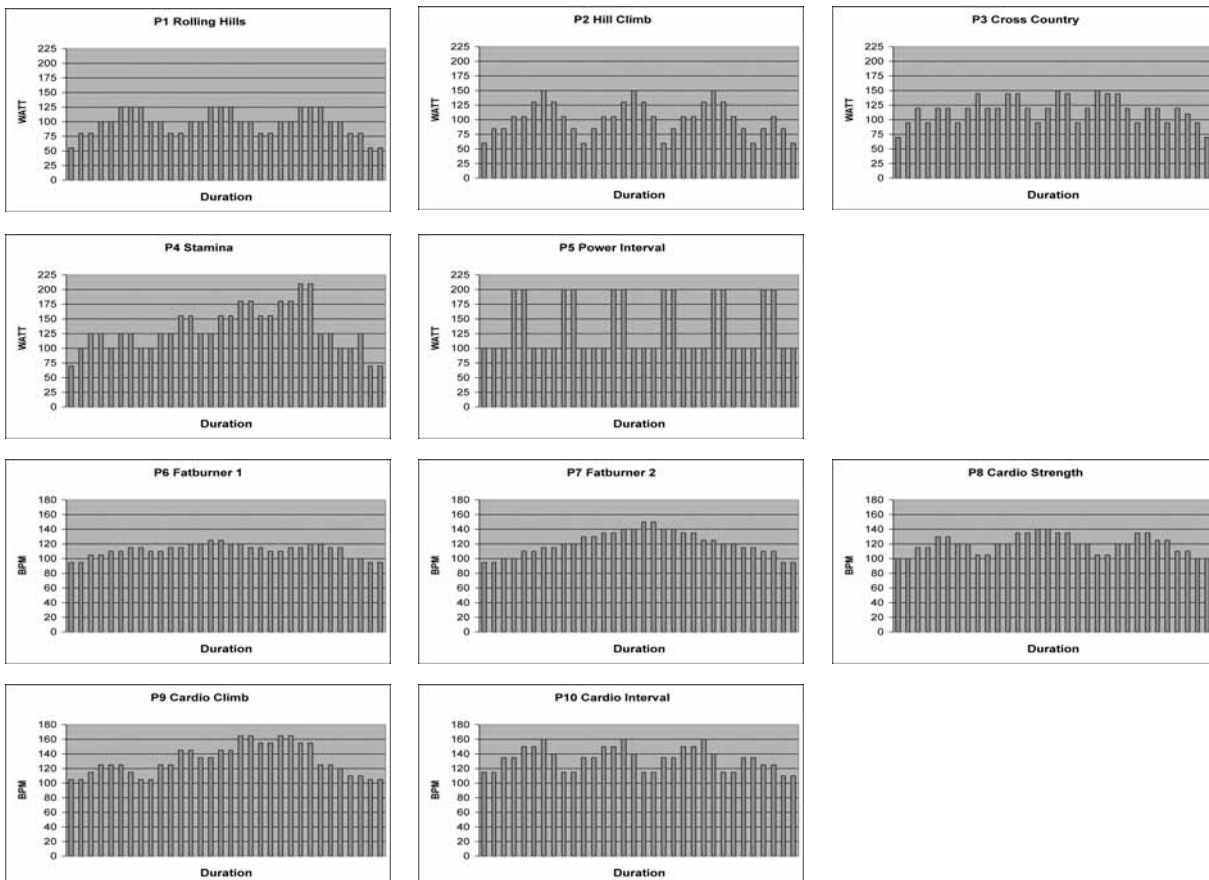


## E85

1	233 1056	User interface (incl.. 2 - 4)	1	52	653 1022	Locking knob	1
-	M5x8 DIN 7500	Screw	2	-	17x24x1 DIN988	Washer	1
2	173 1069	Lower cover	1	53	263 1007	Wheel	1
-	KB 30x8 WN 1411	PT-screw	6	-	17 DIN 471	Retaining	1
3	433 1022	Guard plate	1	54	353 1004 1	Crank, left, T-info 10/00	1
4	403 1096	Silicone keyboard		-	353 1005 1	Crank, right	1
5	173 1070	Bottle track	1	55	653 0073	Screw-plug, T-info 13/00	1
-	KB 30x8 WN 1411	PT-screw	4	56	363 1002	Pedal band, pair	1
6	103 1047	Meter bracket	1	57	363 1001	Pedal, pair (incl. part 56)	1
-	M5x12 DIN 7985	Screw	1	58	693 1002	Slide piece	1
7	203 1041	Handle bar for hgp, (incl.8,94)	1	-	M4x8 DIN 7500-C	Screw	4
-	203 5006	Handle bar, (incl. 8, 94)	1	60	653 1003	Clip nut	1
8	213 1008	Handle grip, pair (incl. 9)	1	61	153 1014	Seat tube	1
9	533 7039	Plug	2	-	M8 DIN 985	Nut, nylon	1
10	433 1021	Handle pulse unit only hgp (incl.11-12 and screw)	1	-	M8x60 DIN 916	Screw, Tinfo 28/99	1
-	403 0043	Pulse transmitter belt (no hgp)	1	62	423 1053	Label	1
13	403 1090	Cable, set (incl.13a,13d, 13e)	1	64	203 1039	Handlebar	1
13b	403 1054	Sensor	1	-	M8x25 DIN 7984	Screw	2
-	M3,5x13DIN7504-N	Screw	2	65	153 1013	Seat base (incl.M8x60 DIN 916)	1
13c	403 1026	Magnet	1	-	M8 DIN 9021	Washer	2
13g	403 1099	DC-wire	1	-	M8x20 DIN 912	Screw	2
13h	403 9004	RJ45	1	67	153 1004	Lower cover	1
14	173 1024	Bezel	1	-	M4 DIN 9021	Washer	3
17	103 1050	Frame	1	-	KB40x12WN-1411	PT-Screw, rear	2
-	M6 DIN 985	Nut, nylon	1	-	KB40x20WN-1411	PT-Screw, front	1
-	M6x20 DIN 933	Screw	1	68	503 1020	Retainer	3
18	533 507 82	Stand plug, front and rear	4	71	153 1009	Seat	1
-	M6x16 DIN 603	Screw, front	2	-	153 1016	compl.(67,82,65,fastening parts)	1
-	M6 DIN 934	Nut, front	2	72	173 1073	Front cover	1
-	KB 50x14WN-1442	PT-Screw, rear	2	-	M5x20 DIN 7985	Screw	1
19	423 1115	Label, set	1	82	653 1008	Adjusting wheel	1
20	173 1071	Side cover, LH	1	86	683 1001	Rubber washer	2
-	173 1072	Side cover, RH	1	87	72 8012 602	Sleeve	2
-	M4 DIN 9021	Washer	3	88	403 1102EU	Mains cable, EUR	1
-	KB40x40 WN-1442	PT-Screw	3	-	403 1102US	Mains cable, USA	1
22	653 1017	Nut	2	-	403 1102US	Mains cable, AUS	1
-	12x18x05 DIN 988	Washer	1	-	403 1102US	Mains cable, GB	1
24	303 1016	Flywheel (incl. 41, 42)	1	91	533 1019	Adjuster knob	1
-	17x24x15 DIN 988	Washer	1	-	M8x80 DIN 603	Screw 8.8	1
30	533 1039	Sleeve (incl.17x24x1 DIN988)	1	93	523 1018	Sleeve	1
31	403 0048EU	Transformer, EUR	1	94	513 1008	Tightener	1
-	403 0048USA	Transformer, USA	1	95	523 1019	Sleeve	1
32	403 1093	Control card	1	96	653 236 83	Washer	4
-	M5 DIN 934	Nut	2	*107	533 1040	Plug, pair	1
-	M4x25 DIN 7500C	Screw	1	122	103 1024	Front support	1
33	403 1050	El. magnet	1	* -	M8 DIN 125	Washer	4
-	M6 DIN 125	Washer	4	* -	M8x25 DIN 7984	Screw	4
-	M6x50 DIN 931	Screw	4	-	103 1033	Front support compl. (96, 122, fastening parts)	1
36	673 500 88	Snap locking	2	*	553 1008	Assembly kit (incl. * )	1
37	533 1048	Wheel	2	*	553 100 88	Multi purp. wrench	1
38	173 1075	Rear support	1	*	556 0001	Allen key 6 mm	1
* -	M8 DIN 9021	Washer	2	*	556 031 00	Allen key 5 mm	1
* -	M8x20 DIN 912	Screw	2	*	553 0013	Screw - Shaped	1
-	173 1076	Rear compl. (18,36-39,96, fastening parts)	1	-	583 1032	Owner's manual	1
39	103 1022	Wheel base	1	-	583 0006	Warranty booklet	1
-	2,9x10 DIN 7981	Screw	1				
* -	M8 DIN 125	Washer	2				
* -	M8x20 DIN 912	Screw	2				
40	643 104 89	Spring	1				
41	523 504 84	Bearing	1				
42	523 1010	Bearing	1				
43	523 409 85	Bearing	4				
44	343 1010	Axle	1				
45	443 1009	Transmission belt	1				
47	513 1003	Belt tightener frame	1				
-	12x18x05 DIN 988	Washer	1				
-	M10 DIN 125	Washer	1				
-	10 DIN 471	Retaining	1				
51	693 1003	Slide piece	2				
-	M5 DIN 125	Washer	1				
-	M5x8 DIN 7500-C	Screw	1				



## PROFILES







**TUNTURI®**  
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

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

5831032 A



## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>