

# Platinum<sup>®</sup> PRO

## CROSS TRAINER

USER MANUAL.....	03-26
BETRIEBSANLEITUNG .....	27-51
MODE D'EMPLOI.....	52-77
HANDLEIDING.....	78-101



*It's easy to feel good!*



## Contents

<b>Welcome</b> .....	<b>3</b>
<b>Safety Instructions</b> .....	<b>4</b>
Electrical safety .....	5
<b>Assembly</b> .....	<b>5</b>
Step 1: .....	5
Step 2: .....	7
Step 3: .....	8
<b>User interface</b> .....	<b>9</b>
Jog wheel and Buttons .....	9
Start up screen .....	10
<b>Programs</b> .....	<b>10</b>
Quick start .....	10
End your workout.....	11
Target heart rate .....	11
Manual.....	12
Watt Constant.....	13
T-Ride.....	14
Preset Programs.....	14
Own Trainings.....	16
Fitness test.....	17
T-Trainer .....	18
Front driven .....	19
T-Road.....	20
<b>User settings</b> .....	<b>20</b>
User Log.....	20
User Setting.....	21
Edit User.....	21
Delete User.....	22
Change User .....	22
Create User .....	22
<b>Heart Rate Training</b> .....	<b>23</b>
How to wear your wireless chest strap transmitter:.....	23
<b>Exercising</b> .....	<b>24</b>
<b>Maintenance</b> .....	<b>24</b>
Lubrication .....	25
Troubleshooting.....	25
Moving and storage .....	25
<b>Specifications</b> .....	<b>102</b>
User Interface .....	102
Equipment .....	102
Spare parts list.....	103
Exploded view .....	105
Notes .....	106

## Welcome

### 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, 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)

## Safety Instructions

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

### Note about your health

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

### Note about the exercise environment

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

### Note about the equipment

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.

- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to properly function with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure, contact your dealer.

## Electrical safety

(only for equipment with electric power)

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

**SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL**

## Assembly

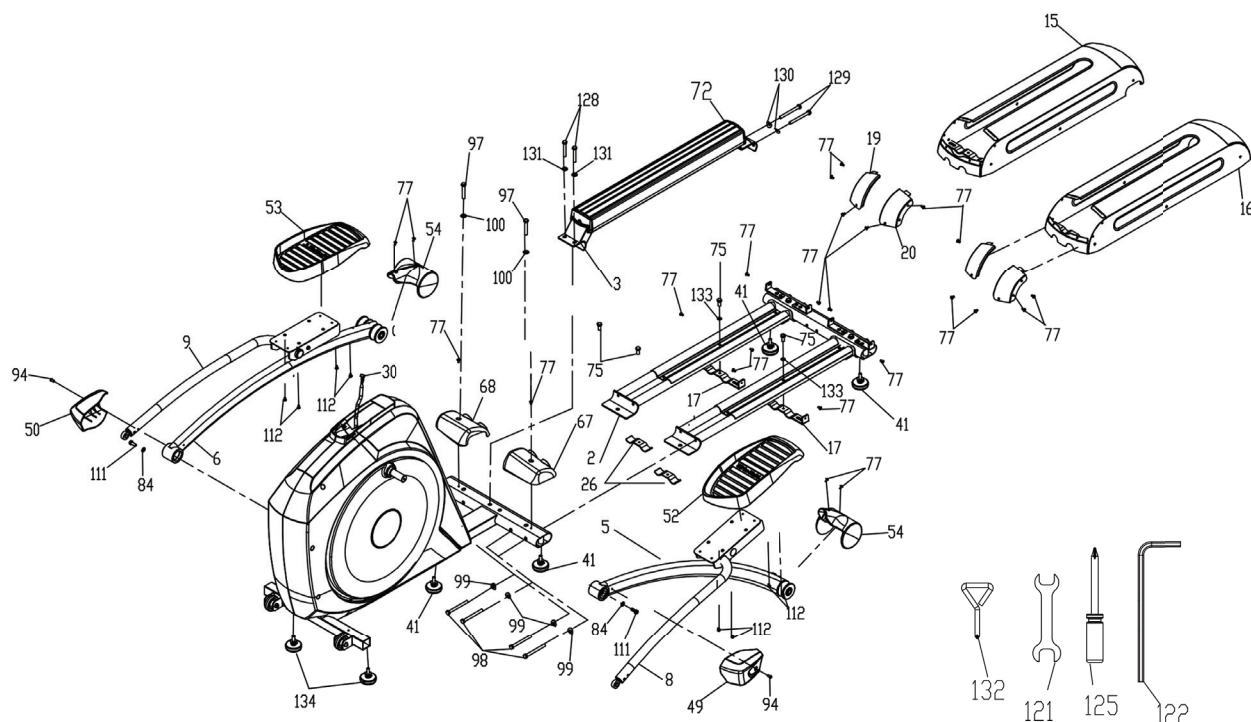
### Step 1:

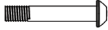
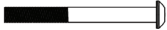













#### Rear Rail and Pedal Tube Assembly

1. Slide the rail assembly (2) under the rear support tube of the main body. Bolt the two together with two 3/8" x 2-1/4" bolts (97) and 3/8" washers (100) from the top of the tube, and four 3/8" x 3-3/4" bolts (98) and 3/8" curved washers (99) through the front of the support tube. Make sure all six bolts are tightened very securely.
2. Attach the two foot pedals (52 left & 53 right) to the pedal mounting plates with eight M5 x10mm Phillips head screws (112).
3. Assemble the inner pedal tube assemblies (5 & 6) to the crank axles of the main body. The bearings in the pedal tubes should slide onto the axles, do not force them because damage to the bearings can occur. The pedal tubes have been previously assembled at the factory to assure the correct fit. Secure the pedal tubes with two 5/16" x 18mm bolts (111) and 5/16" washers (84).
4. Install the two covers (50 right, 49 left) over the pedal tube connection at the axle with two M6 x 15mm Phillips head screws (94). Install the two roller covers (54) with four M5 x 12mm Phillips head screws (77).

5. Install the two mounting brackets (17) in the middle of the rails with two 5/16" flat washers (133) and two 5/16" x 3/4" socket hex head bolts (75). Install two mounting brackets (26) at the front of the rails with two 5/16" x 3/4" socket hex head bolts (75). Install the two steel covers (15 right & 16 left) by lifting the pedal tubes so the wheels are off the tracks then slide the pedal tubes, wheels first, through the opening of the steel cover. Align the cover with the

6. Install the centre aluminium step rail (72) with two 3/8" curve washers (130), and 3/8" hex socket cap screws (129) at the rear and two 3/8" flat washers (131) and 3/8" hex socket cap screws (128) at the front. Install the two support tube covers (67 left & 68 right) with two M5 x 12mm Phillips head screws (77).

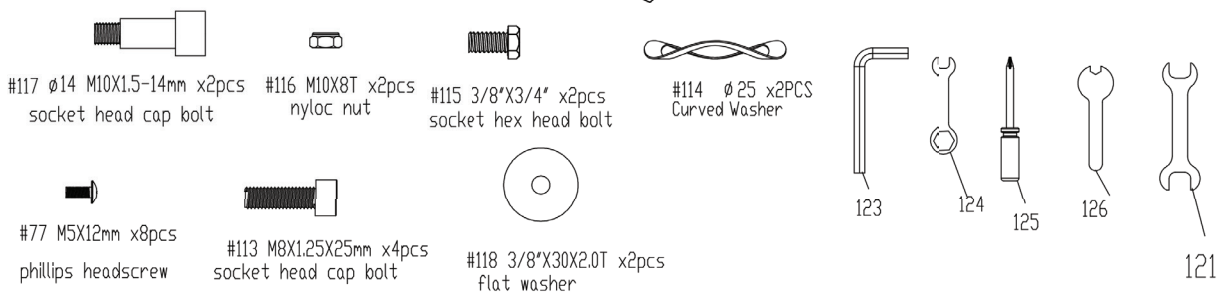
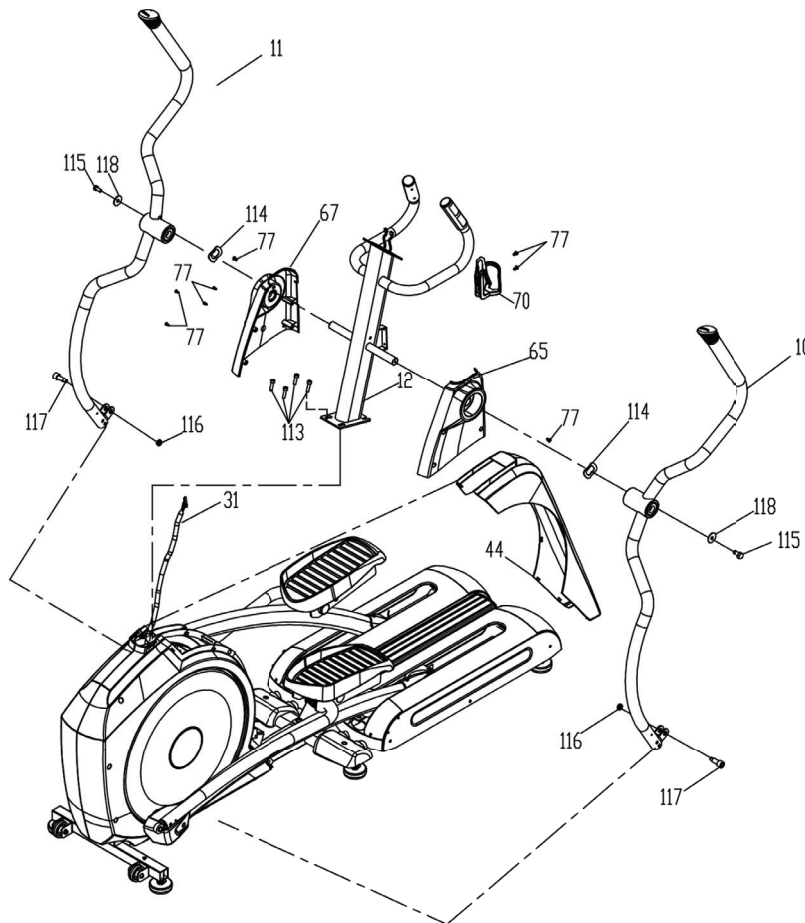


- |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| #97 3/8"x2-1/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                      | #98 3/8"x3-3/4" x4pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                      | #100 3/8"x19X1.5T x2pcs<br>flat washer                                              | #128 3/8"x2-1/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                       | #130 3/8"x23X2T x2pcs<br>curved washer                                                |
|  |  |  |    |  |
| #133 5/16"x16X1.5T x2pcs<br>flat washer                                             | #111 5/16"x15mm x2pcs<br>bolt                                                       | #99 3/8"x23X2T x4pcs<br>curved washer                                               | #77 M5X12mm x14pcs<br>Phillips headscrew                                              | #129 3/8"x3-3/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                       |
|  |  |  |    |  |
| #84 5/16"x35X1.5T x2pcs<br>flat washer                                              | #94 M6X15mm x2pcs<br>Phillips headscrew                                             | #112 M5X10mm x8pcs<br>Phillips headscrew                                            | #75 5/16"x3/4" x4pcs<br>socket hex head bolt                                          | #131 3/8"x19X1.5T x2pcs<br>flat washer                                                |

## Step 2:

### Upright tube and Moving Handlebars

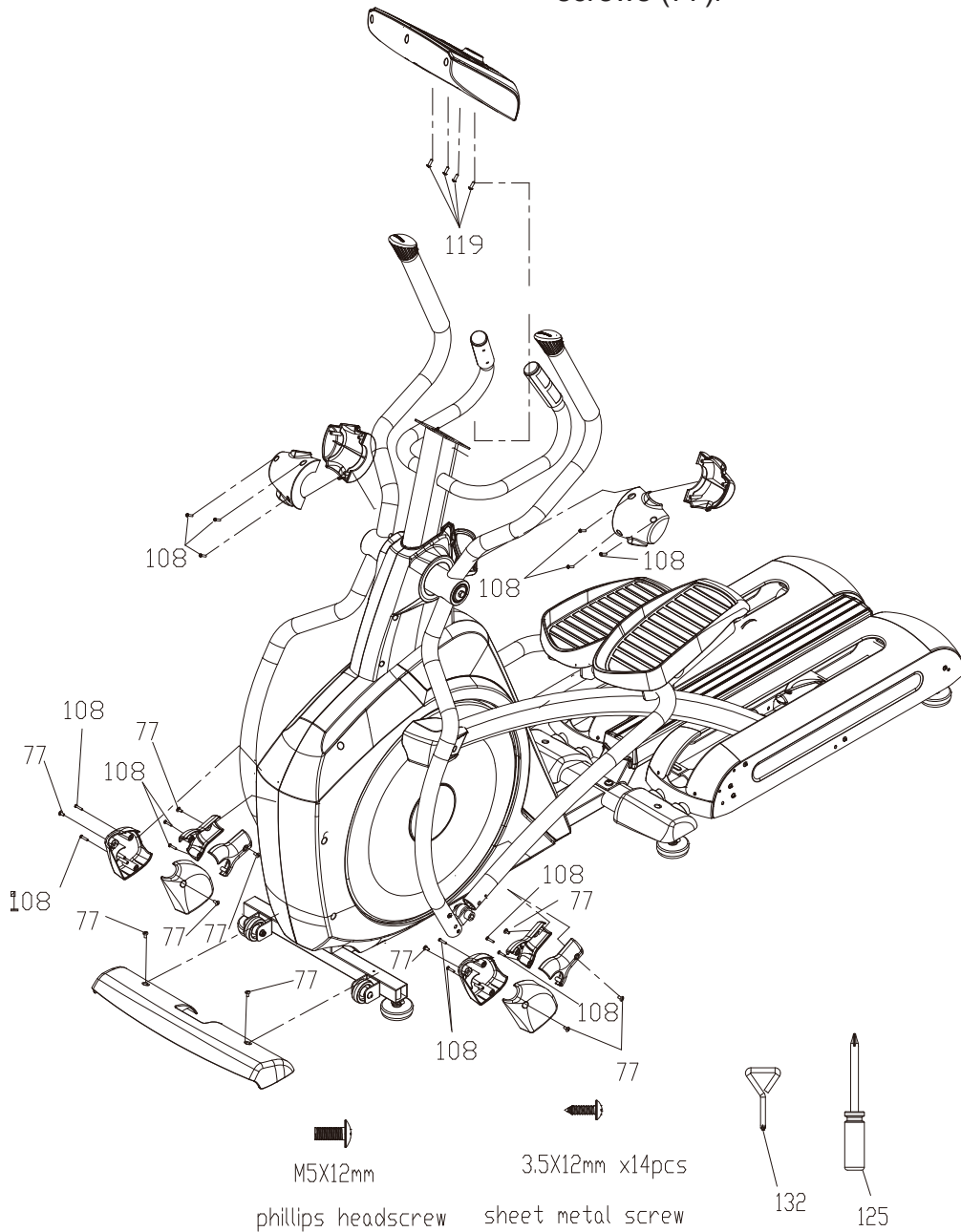
1. Unravel the computer cable (31) and snake it through the bottom of the upright tube (12) and out the top. Secure the upright tube to the main frame with four M8 x 25mm bolts (113). Mount the upright tube covers (65 left & 67 right) and secure with six M5mm x 12mm Phillips head screws (77).
2. Install two M5 x 12mm Phillips head screws (77) and two wave washers (114) onto the upright tube axle and then install the moving handlebars (10 left & 11 right) onto the axles. Do not force them or use a hammer as damage to the bearings can occur. The moving handlebars have been previously assembled at the factory to assure the correct fit. Secure the arms with two 3/8" x 3/4" Socket hex head bolts (115) and 3/8" flat washers (130). Attach the bottom of the moving handlebars to the rod ends of the pedal tubes using two M10 x 38mm bolts (117) and M10 nyloc nuts (116).
3. Install the Bottle Holder (70) onto the console mast with two M5x12mm Phillips Head Screws (77).



**Step 3:**

**Console and Small Covers**

- Plug the computer cable (31) and hand pulse cables (38 x 2) into the corresponding connectors on the back of the console (30). Mount the console on the upright tube with four M5 x 12mm screws (119).
- Install the four moving handlebar pivot covers (61, 62 left & 63, 64 right) with six 3.5mm x 12mm screws (108).
- Install the four covers (57x2 & 58x2) to the ends of the pedal tubes with four M5 x 12mm screws (77) and four 3.5mm x 12mm screws (108).
- NOTE! These covers can be installed upside down!! There is an arrow on the inside of each cover to indicate correct installation direction.
- Install the four covers (59 & 60, 2 pcs each) at the connection point at the bottom of the moving handlebars using four 3.5mm x 12mm screws (108) and four M5 x 12mm screws (77). Install the front support tube cover (51) with two M5 x 12mm screws (77).





## User interface



### Jog wheel and Buttons

#### A Back, Stop button:

- Move back to previous window
- Stop the active training

#### B Main menu:

- It will go back to main menu or quick start if press main menu button.
- During training: pause if press this button

#### C User/Settings:

- Press this button to enter User/Setting mode screen
- This button is of no use during workout

#### D Jog wheel:

##### Turn functions:

- Choose workout mode in main menu
- User/setting mode option selection
- Choose working item on the setting screen
- Increase or decrease the setting value
- Adjusting target value (high/low) during workout
- Shift up or down during T-Ride™ or T-Road workout

#### Horizontal

Turning clockwise to choose option rightward; counterclockwise for leftward

#### Vertical

Turning clockwise to shift up; counterclockwise to shift down



#### Press functions:

- Sport mode confirmation
- Option confirmation under User/Setting mode
- Confirmation of working item on setting screen
- Setting value confirmation
- Screen switching between bpm ↔ Nm or bpm ↔ W during workout
- Screen switching between bpm ↔ m or bpm ↔ ft during T-Ride™
- Screen switching between Video ↔ Profile during T-Road
- Switching to next tutoring mode during T-Trainer™
- Option confirmation under Music mode screen

#### USB Port

Usb port can be used for:

- Service purposes such as software update.

**Note! Format should not be NTFS**

## Start up screen

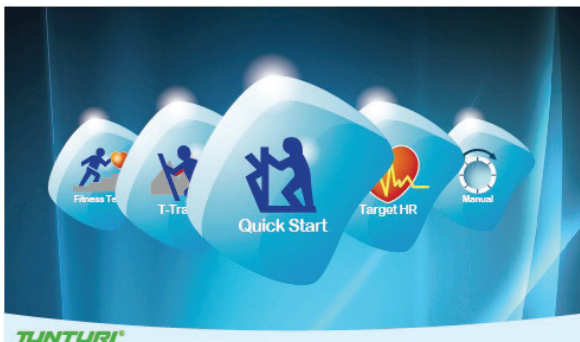
When user interface startup it will show loading screen as shown below.



After a few seconds this screen will change into Data reading in progress screen. Shown below.



After loading the application the user interface will be show main menu screen.



Trainer is now ready to start your workout programming of just select quick start and begin.

## Programs



### Quick start

- Turn the jog wheel and select “Quick start”
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout screen quickly

### Workout screen



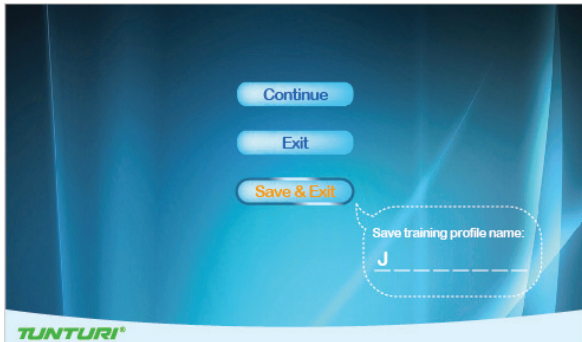
The X axis denote time in minutes between 0~30. It is updated once every 15 minutes during workout

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between Nm↔ bpm.
- The bar chart denotes torque value Nm. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases. The workout screen could show 5-hour data at most.
- The orange curve shows the user’s actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down.

## End your workout

The workout end screen pops up when Back/stop or Main menu is pressed or when the white dot line reaches the target value.

### Workout end screen



#### Continue:

Choose "Continue" to return to workout screen

#### Exit:

Choose "Exit" to exit to last session screen.

#### Save&Exit:

Choose "Save&Exit" and enter a file name at the bottom of the screen: use the jog wheel to select A~Z or 0~9, save all workout data and name the file for a new workout mode.

Display the workout data in Last session screen.

### Workout data screen



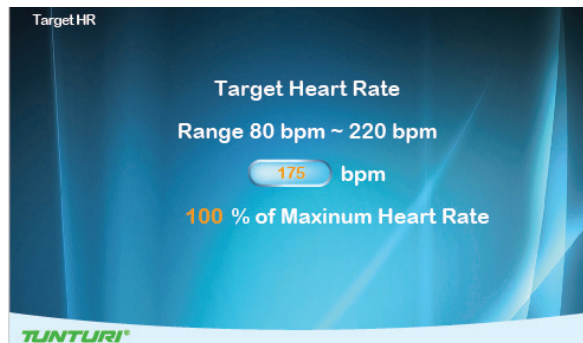
Press the jog wheel button to return to main menu.



## Target heart rate

- Turn the jog wheel and select "Target HR"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1)

### Setting screen (1)



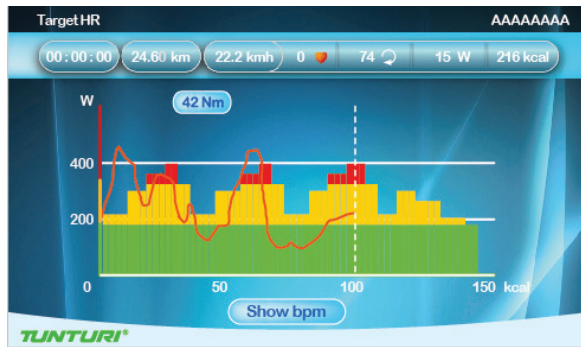
- Turn the jog wheel to adjust target heart rate value. (The percentage varies with bpm value)
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

### Setting screen (2)



- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen.

**Workout screen**



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

Energy Unit: kcal  
 Time Unit: min  
 Distance Unit: km in metric  
 mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes target heart rate value bpm. Rotate the jog wheel to adjust the target heart rate value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down.
- The blue curve shows the actual Watt value.
- Console programming: Assist the user to achieve the target according to its target heart rate input during workout. When actual heart rate is higher than target value, the system would decrease Watt value; while increases Watt value when actual heart rate is below target value.
- A message of "No Heart Rate" is shown if the user's heart rate is not detected during workout.

To stop your workout see:  
 "End your workout"



**Manual**

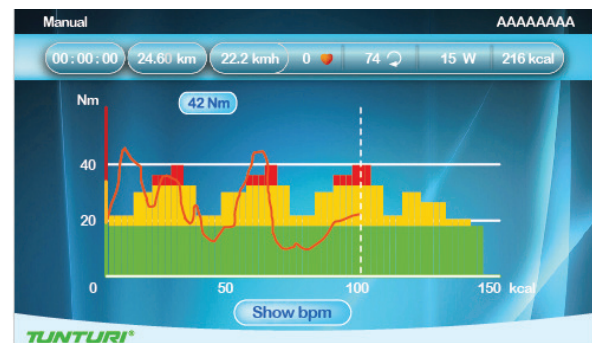
- Turn the jog wheel and select "Manual"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

**Setting screen (1)**



- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen.

**Workout screen**



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

Energy Unit: kcal  
 Time Unit: min  
 Distance Unit: km in metric  
 mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between Nm↔ bpm

- The bar chart denotes torque Nm value. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases.
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down

To stop your workout see:  
"End your workout"



### Watt Constant

- Turn the jog wheel and select "Watt Constant"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

#### Setting screen (1)



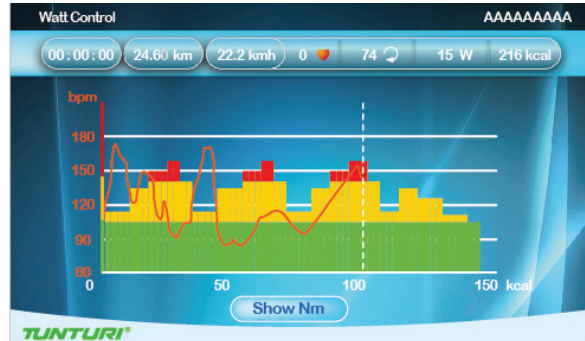
- Turn the jog wheel to adjust target Watt value.
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

#### Setting screen (2)



- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen

#### Workout screen



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

Energy Unit: kcal  
Time Unit: min  
Distance Unit: km in metric  
mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between Nm↔ bpm
- The bar chart denotes the Watt value. Rotate the jog wheel to adjust the Watt value
- The white dot line shows current position, which moves rightward as calorie /time/distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- Console programming: Assist the user to achieve the target according to its target Watt value input during workout. When actual Watt value > target value, the system would decrease Watt value; while increases Watt value when actual Watt rate < target value.

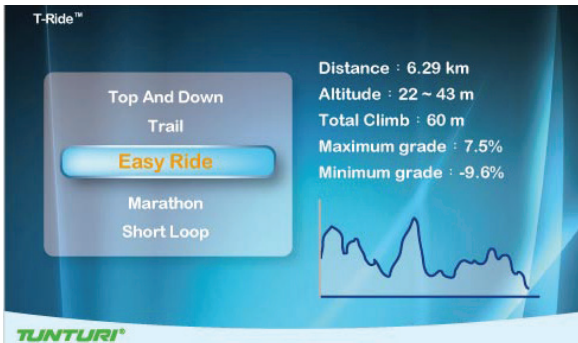
To stop your workout see:  
"End your workout"



## T-Ride

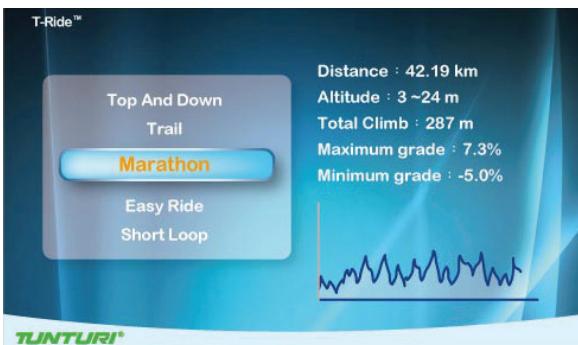
- Turn the jog wheel and select “T-ride”
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

### Setting screen (1)

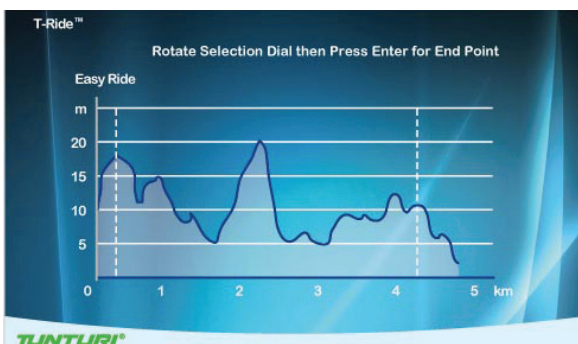


- Turn the jog wheel to select between: Top and Down - Trail - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

### Setting screen (2)



- Set up the Startup point of Workout: rotate the jog wheel button to adjust the left white dot line, press the jog wheel button for confirmation.



- Set up the Ending point of Workout: rotate the jog wheel button to adjust the right white dot line, press the jog wheel button for confirmation then enter the Workout screen.

### Workout screen



The X-axis is shown as distance unit, km in metric and mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between m ↔ bpm in metric, ft ↔ bpm in imperial
- The white dot line shows current position, which moves rightward as distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- In the right of the screen is the gear shift from 1~8, Turn the jog wheel button to switch
- The white icon + 0° in the left bottom of the screen shows the incline level and it varies with the Profile incline level change.
- The Last Session screen shows workout data. Press the jog wheel button to return to Main menu

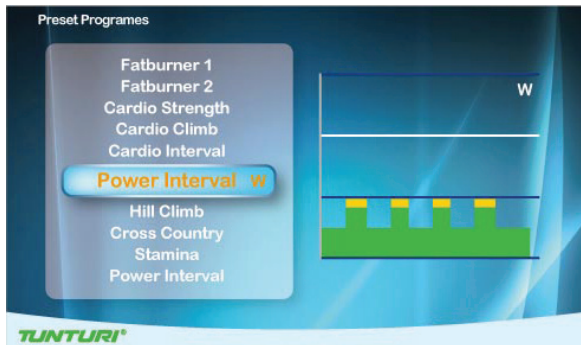
To stop your workout see: “End your workout”



## Preset Programs

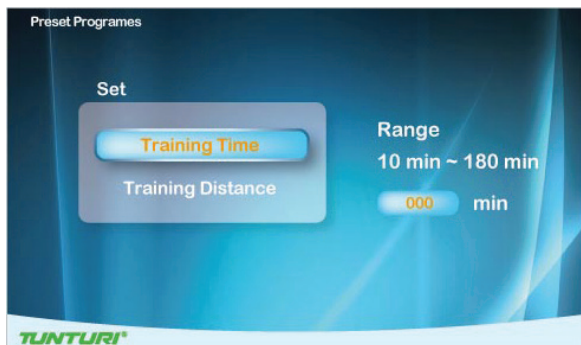
- Turn the jog wheel and select “Preset Programs”
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

## Setting screen (1)



- Turn the jog wheel to select between:
- **Watt control:** Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval items and,
- **Heart Rate Control:** Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (2)

## Setting screen (2)



- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button for confirmation and continue the range setting at the right.
- Turn jog wheel to change setting ranges
- Press the jog wheel button to confirm and enter the Workout screen

## Workout screen ( Watt Control )

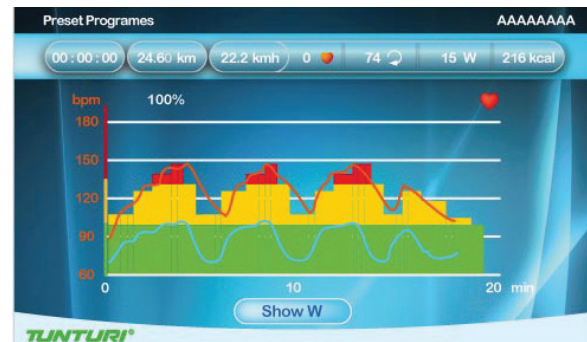


The X-axis unit is shown according to the selection of Time/Distance in Set screen:

Time Unit: min  
Distance Unit: km in metric  
mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes the default target Watt value of the Profile. Rotate the jog wheel to adjust the percentage of Profile Watt value in the right of the white dot line
- The white dot line shows current position, which moves rightward as time/distance increases
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- Console Programming is the same as Watt Constant mode

## Workout (Heart Rate Control)



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

Time Unit: min  
Distance Unit: km in metric  
mile in Imperial

- During workout, press the jog wheel button to switch the Y-axis between W↔ bpm
- The bar chart denotes the default target Watt value of the Profile. Rotate the jog wheel to adjust the percentage of Profile Watt value in the right of the white dot line
- The white dot line shows current position, which moves rightward as time/distance increases

- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The blue curve shows the actual Watt value
- Console Programming is the same as Target HR mode

To stop your workout see:  
"End your workout"

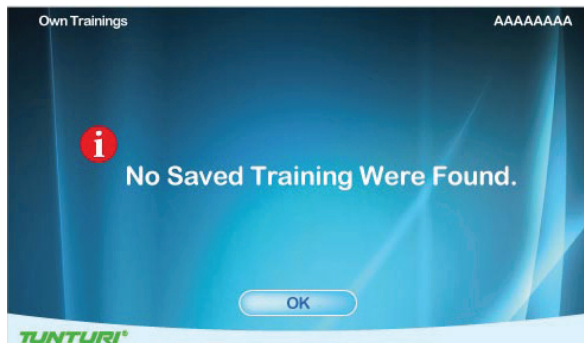


### Own Trainings

- Turn the jog wheel and select "Preset Programs"
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

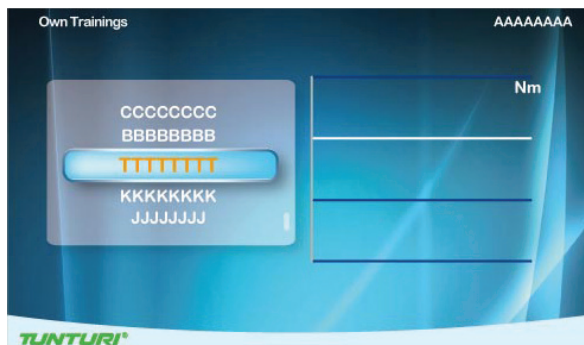
#### NOTE

When no saved trainings are found below window will appear.



- Press jog wheel to go back to main menu

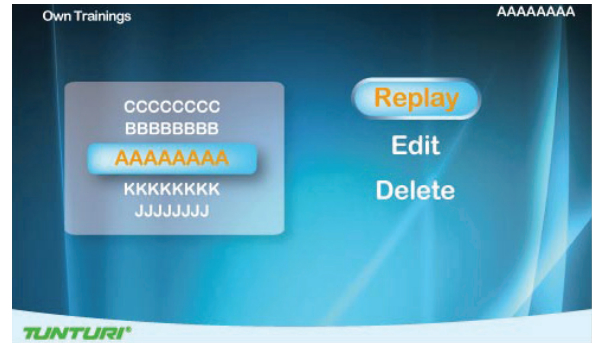
### Setting screen (1)



Setting Screen (1) is for user's saved items and training records. They are shown in the right and left screen.

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button to confirm and to open selection window.

### Selection window



- Turn the jog wheel and select item **Choose "Replay"**
- Press jog wheel button to confirm. Enter workout screen and continue the previous training

#### Choose "Edit"

- Press jog wheel to confirm
- Enter and edit the range setting
- Press jog wheel button to confirm and to enter workout screen

#### Choose "Delete"

- Turn jog wheel to select item
- Press the jog wheel button to confirm and to open selection window.
- Choose Yes to delete selected file, choose no not delete selected file.
- Press jog wheel button to confirm.

#### Workout screen:

Workout screen is depending on the trainings mode you are in.

#### Nm manual mode

It's the same as Manual mode

#### Watt Constant Mode

Its' the same as Preset programs Watt Mode

#### Target HR Mode

It's the same as Preset programs Heart Rate Mode



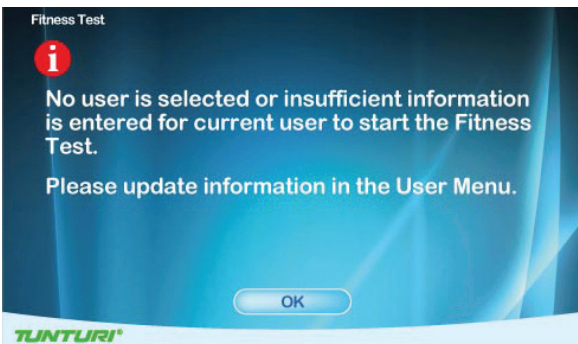


## Fitness test

- Turn the jog wheel and select “Fitness test”
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

### NOTE

User interface needs the user's data to process Fitness test, if no any user data available Fitness test cannot start up. Below message will pop up.



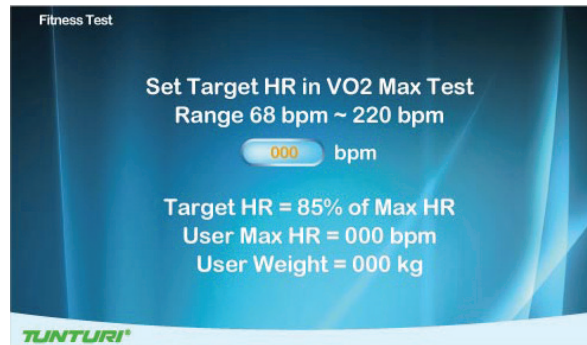
- Press jog wheel to go back to main menu

## Setting screen (1)



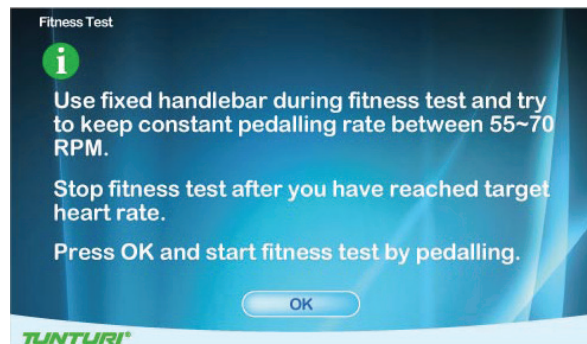
- Turn jog wheel to select item
- (Inactive / Active / Athletic mode)
- Press the jog wheel button to confirm and to open setting screen (2)

## Setting screen (2)



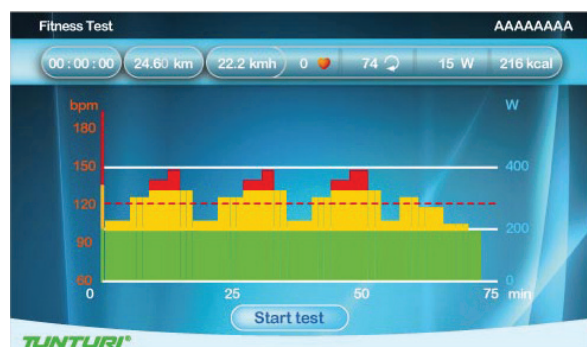
- Turn jog wheel set up user's target heart rate within Vo2 Max value. (The range is between 68~220bpm.) default: 85% of Max HR and shows user's Max HR (bpm) and weight (kg)
- Press the jog wheel button to confirm and to open information window

## Information window



- Press the jog wheel button to confirm and to open Workout screen.

## Workout screen



- The X-axis unit is min
- The Y-axis unit is bpm
- The bar chart denotes the Watt value of the Profile.
- The white dot line shows current position, which moves rightward as time increases, the workout time is 5-hour at most then the workout screen

- leaves
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The horizontal red dot line shows the user's target heart rate value

The screen shows

**"Test Failed ! if:**

- The workout time is too short
- RPM value is too low
- HR target is not reached
- HR is less than 110 bpm

**"No Heart Rate detected"if:**

- It doesn't detect the user's heart rate

Press Back/stop or Main menu button to leave the workout screen

**"Target HR reached! Stop test or Continue"**

- User has achieved the target.
- Press the jog wheel button to end the test and show workout data screen

**Workout data screen**



- Press jog wheel to go to VO2 Max test result screen

**VO2 Max test result screen**



- Press jog wheel to go back to main menu

To stop your workout see: "End your workout"

**VO2 Max test result table.**

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

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



**T-Trainer**

Note: this function is available for Cross trainer models only.

- Turn the jog wheel and select "T-Trainer"
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout screen, starting with Free Ride interval mode.

## Workout screen.

- Shows training mode for 10 seconds and then switches to Workout Mode
- There are six Training Modes:
- Knowing: Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal → Forward Lean → Squat
- Between each Training mode there is a 1 minute Free Ride interval.
- 
- The cue message in the screen: “Slow down”/ “Speed up”/ “Speed ok” informs the user to speed up or slow down.
- When pressing the jog wheel button the program switches to the next Training Mode without prompt message.
- 
- The X axis denotes time in minutes between 0~30. It is updated once every 15 minutes during workout screen:
- The Y-axis unit is Nm
- The bar chart shows torque value Nm. Rotate the jog wheel to adjust the Nm value
- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases. The workout screen could show 5-hour data at most
- The orange curve shows the user's actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down
- The upper right corner of screen shows the final countdown time of current active Training mode, it resets when switches to the next Training mode.
- The bottom left corner of screen shows cue message: Slow down/ Speed up/ Speed ok to remind the user to speed up or slow down
- Press Back/stop, Main menu button to leave the workout screen

To stop your workout see:  
“End your workout”

## Training mode screen

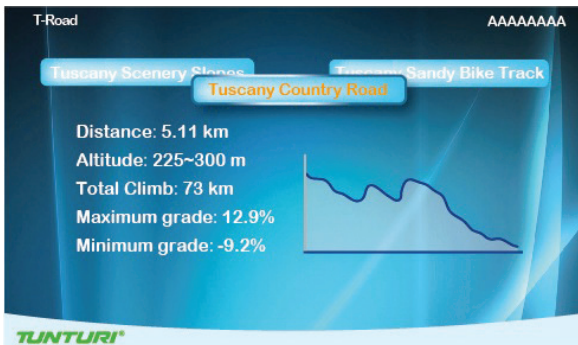




## T-Road

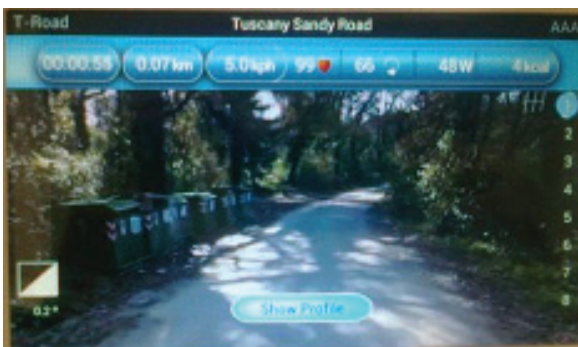
- Turn the jog wheel and select “T-Trainer”
- Press the jog wheel to confirm and enter the Setting screen (1).

### Setting screen (1)

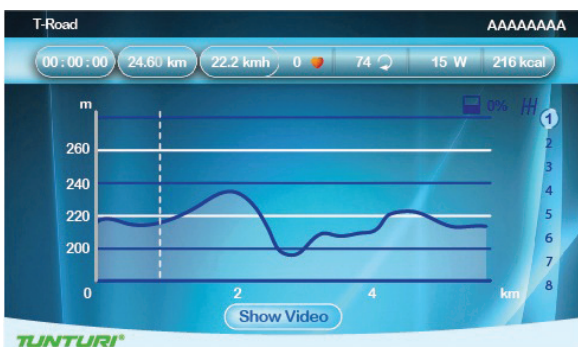


There are 3 selectable tracks available. Knowing: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Turn the jog wheel and select your training track
- Press the jog wheel to confirm and enter the workout video screen.



Press the jog wheel during workout to switch between Video and Profile screen



- The X-axis is shown as distance unit, km in metric and mile in Imperial
- The Y-axis unit is m in metric and ft in Imperial
- Press the Jog wheel during workout to switch between Video ↔ Profile screen

### In profile screen:

- The white dot line shows current position, which moves rightward as workout time increases.
- The orange curve shows the user’s actual heart rate, which varies as the heart rate frequency goes up and down

### In video screen:

- In the right of the screen is the gear shift from 1~8, use the jog wheel button to switch
- The white icon + 0° in the left bottom of the screen shows the incline level and it varies with the Profile incline level change.
- Press Back/stop, Main menu or the white dot line reaches the target value can leave the workout screen

To stop your workout see: “End your workout”

## User settings

Press “**User/Settings**” button to enter the User/Settings main menu.

- Use the jog wheel to select one of the six available items.
- Press the jog wheel button for confirmation to enter the selected item setting screen



## User Log

By selecting the “User Log” you can: view the training data of the selected user.

You can view either the last training session data or a summary of all the user’s sessions.



Exit the training data by pressing BACK/STOP.

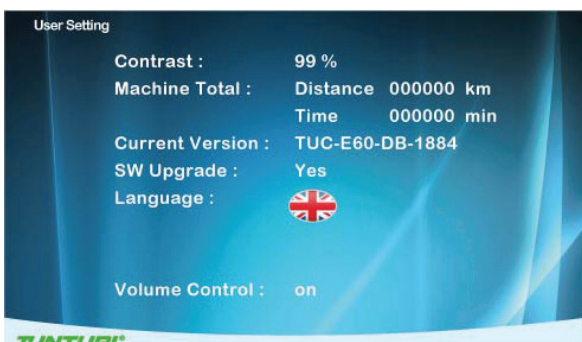


## User Setting

By selecting the "User Setting" you can:

- Adjust the brightness (Default=50%)
- Check the total mileages of the machine.
- Check the total used time for the machine.
- Check the default firmware and software version of Console
- Change language
- Select button beep sound on(yes) or off (NO)

### User setting window.



### How to modify settings

- Turn jog wheel to select changeable item.
- Press jog wheel to open selected item in right side of the screen for edit..
- Turn jog wheel to change value of selected.
- Press jog wheel to confirm change.
- Turn jog wheel to select next item, or use Back/ Stop button to go back to setting menu.



## Edit User

By selecting the Edit User you can:  
Edit:

### User name:

- Turn jog wheel and select "Name"
- Press jog wheel to open "Name" edit.
- Turn jog wheel to select letter
- Press jog wheel to confirm
- Turn jog wheel to select next letter
- When name is edit correctly than select "√" to confirm name and go back to Edit user Menu

### Units, Display

- Turn jog wheel and select "Units"
- Press jog wheel to open "Units" edit
- Turn jog wheel to select Metric: show units in km/kph/Kcal Imperial: show units in mile/mph/kcal
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

### Display

- Turn jog wheel and select "Display"
- Press jog wheel to open "Display" edit
- Turn jog wheel to select Count up: preset time/ distance will be counting up  
Count Down: preset time/ distance will be counting down.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

### Gender

- Turn jog wheel and select "Gender"
- Press jog wheel to open "Gender" edit
- Turn jog wheel to select Male/ Female
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

### Age

- Turn jog wheel and select "Age"
- Press jog wheel to open "Age" edit
- Turn jog wheel to change age
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

### Height

- Turn jog wheel and select "Height"
- Press jog wheel to open "Height" edit
- Turn jog wheel to change Height In cm when units in Metric

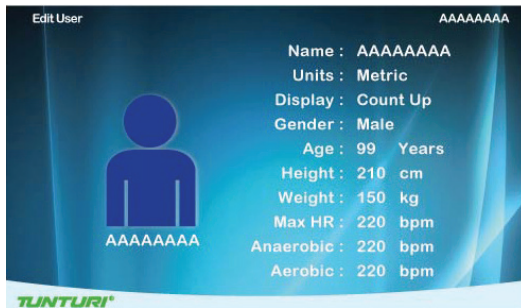
- In ft/inch when units in Imperial.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

**Weight**

- Turn jog wheel and select “Weight”
- Press jog wheel to open “Weight” edit
- Turn jog wheel to change Weight  
In kg when units in Metric  
In lbs when units in Imperial.
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu

**Max HR**

- Turn jog wheel and select “Max HR”
- Press jog wheel to open “Max HR” edit
- Turn jog wheel to change default max HR preset as:  
when selected Male : 220-age  
when selected female : 226-age
- Press jog wheel to confirm and go back to Edit user Menu



**Delete User**

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

- Turn jog wheel and select the user you want to delete
- Press jog wheel to delete the selected user and go back to setting menu.

**User will be deleted without further prompting**



**Change User**

By selecting the “Change User” you can: Select an other preset user profile.

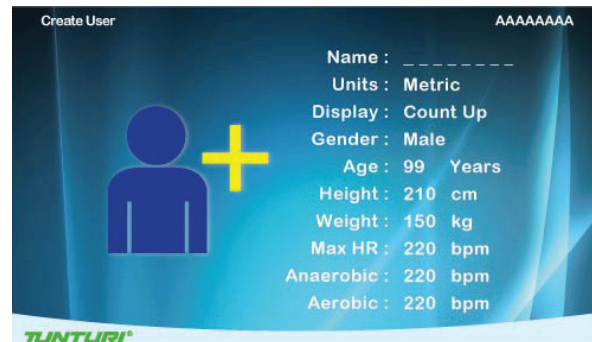
- Turn jog wheel and select the user you want to activate
- Press jog wheel to confirm the selected user and go back to setting menu.



**Create User**

By selecting the “Create User” you can set up a new user profile. Maximum of 8 users can be installed.

See Edit user on how to create user.

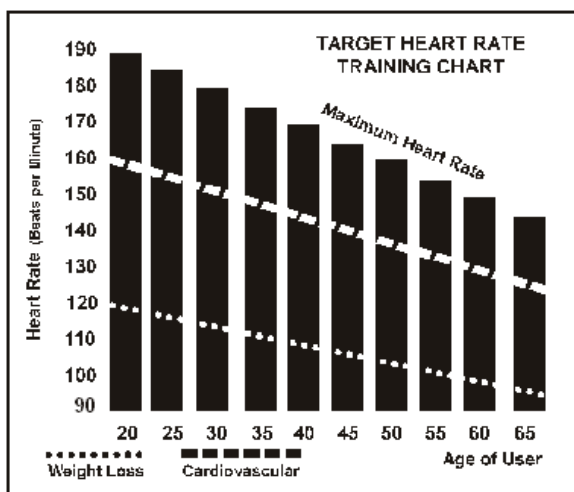


## Heart Rate Training

### A word about Heart Rate:

The old motto, "no pain, no gain", is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 70% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 70% is the zone to stay in for maximum benefit.



For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximum heart rate)}$$

$$180 \times .6 = 108 \text{ beats per minute (60\% of maximum)}$$

$$180 \times .7 = 126 \text{ beats per minute (70\% of maximum)}$$

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 126 beats per minute.

### How to wear your wireless chest strap transmitter:

- Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
- Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
- Position the transmitter with the logo centred in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of centre). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
- Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
- Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
- Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver - to achieve a strong steady signal. The length of range may vary some what but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against

bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

**NOTE!**

The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). If your chest strap has a replaceable battery the replacement battery is Panasonic CR2032.

**Caution!**

Do not use this trainer for Target Heart Rate unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

1. Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate:
2. Microwave ovens, TVs, small appliances, etc. Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. If you continue to experience problems contact your dealer.

## Exercising

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually.

## Maintenance

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

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
- Never remove the equipment's protective casing.

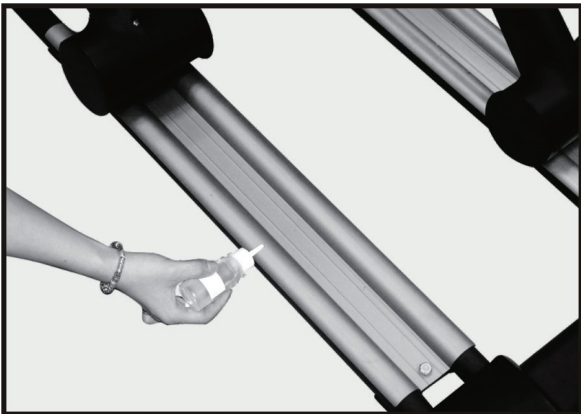
The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets.



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 recalibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

## Lubrication



- Regular Usage: Apply 2c.c of the lubricant on each protruding Rail surface every three months.
- When sliding wheels are making noise during sliding movement, apply 2 c.c.of the lubricant on each protruding Rail surface immediately.
- Do not apply too much lubricant or wipe off redundant lubricant with a clean cloth as too much lubricant can cause carpet stain or dirt particle.

## Troubleshooting

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.

## Moving and storage

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

For transportation or moving of the device, two grown-ups are needed. Remain standing in front of the device on each side and take a sturdy grip at the handles. Lift the rear of the device so as to lift the front of the device on the wheels. Move the device and carefully put it down to its new place. To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

### 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.

**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 New Fitness BV. will void the user's authority to operate the equipment!

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

## Contents

<b>Welcome</b> .....	<b>27</b>
<b>Warnhinweise zur Sicherheit</b> .....	<b>28</b>
Elektrische Sicherheit .....	29
<b>Montageanweisungen</b> .....	<b>29</b>
Schritt 1: .....	29
Schritt 2: .....	31
Schritt 3: .....	32
<b>User interface</b> .....	<b>33</b>
Drehschalter und Tasten .....	33
Bildschirm Starten .....	34
<b>Programme</b> .....	<b>34</b>
Schnellstart.....	34
Beenden des Trainings.....	35
Zieherzfrequenz.....	35
Manuell .....	36
Wattsteuerung .....	37
T-Ride .....	38
Preset Programme .....	39
Eigenes Training.....	40
Fitnessstest .....	41
T-Trainer .....	43
Front driven .....	44
T-Road.....	44
<b>Benutzer-</b> .....	<b>45</b>
<b>einstellungen</b> .....	<b>45</b>
Benutzerprotokoll.....	45
Benutzer bearbeiten .....	45
Bearbeiten .....	46
Benutzer Löschen.....	47
Benutzer ändern.....	47
Benutzer erstellen.....	47
<b>Herzfrequenztraining</b> .....	<b>48</b>
Herzfrequenzsender verwenden .....	48
<b>Trainieren</b> .....	<b>49</b>
<b>Wartung</b> .....	<b>50</b>
Schmierung .....	50
Betriebsstörungen .....	50
Moving and storage.....	50

## Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

## Welcome

### 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).

## Warnhinweise zur Sicherheit

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 trainieren, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- 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 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 150 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen,

- besteht kein Garantie-Anspruch!
- Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine der Öffnungen fallen.
- Nicht unter freiem Himmel verwenden.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt auf die Konsolen-Steuerungstasten. Diese sind so eingestellt, dass sie auf leichten Fingerdruck reagieren. Wenn Sie stärker darauf drücken, wird das Gerät weder schneller noch langsamer. Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Tasten nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

### Elektrische Sicherheit

(betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der

Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.

- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

**Speichern Sie diese Anleitung!**

## Montageanweisungen

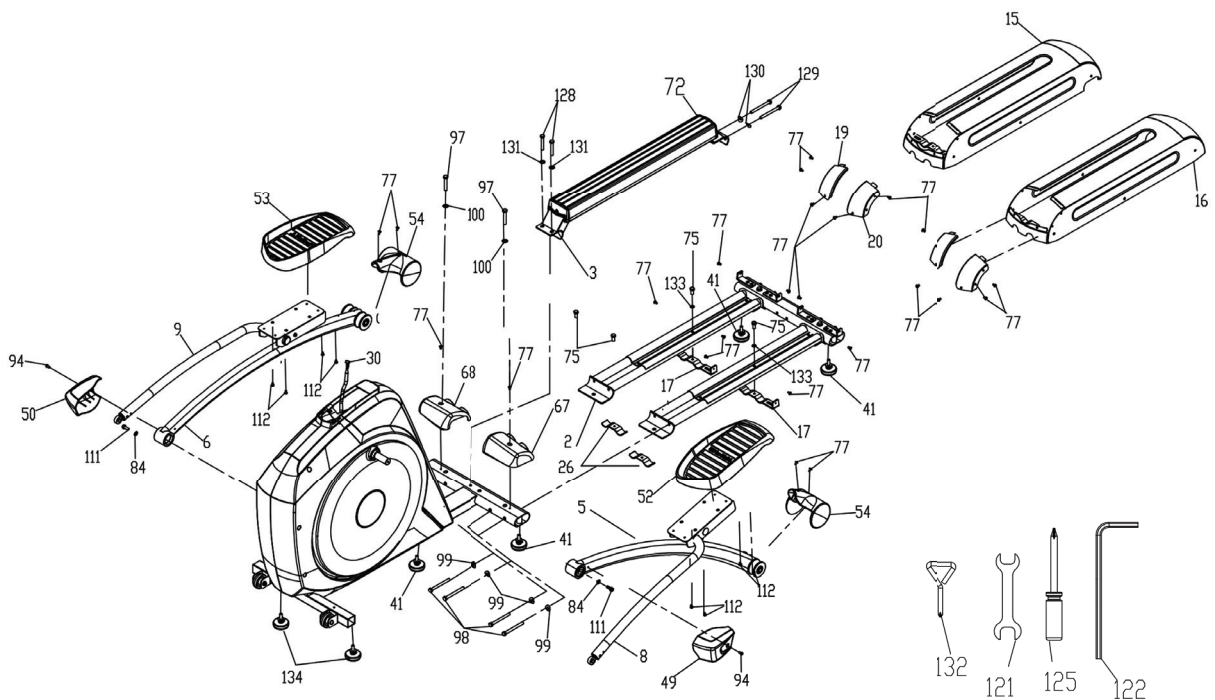
### Schritt 1:


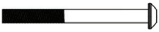













#### Montage der hinteren Schiene und des Pedalrohrs

- Schieben Sie die Schiene (2) unter das hintere Stützrohr des Hauptrahmens. Schrauben Sie diese mit zwei Bolzen 3/8" x 2-1/4" (97) und Unterlegscheiben 3/8" (100) oben am Rohr und vier Bolzen 3/8" x 3-3/4" (98) und gewölbte Unterlegscheiben 3/8" (99) durch die Vorderseite des Stützrohrs zusammen. Achten Sie darauf, dass alle sechs Bolzen sicher festgezogen sind.
- Bringen Sie die beiden Pedale (52 links & 53 rechts) mit auf den Pedalmontageplatten an, mit acht M5 x 10mm Philips-Kopfschrauben (112).
- Bringen Sie das innere Pedalrohr (5 & 6) an den Kurbelachsen des Hauptrahmens an. Die Lager in den Pedalrohren sollten in die Achse gleiten, wenden Sie dabei keine Gewalt an, da dadurch die Lager beschädigt werden könnten. Die Pedalrohre wurden werksseitig vormontiert, damit sie richtig passen. Sichern Sie die Pedalrohre mit zwei Bolzen 5/16" x 18 mm (111) und Unterlegscheiben 5/16" (84).

- Bringen Sie mit zwei Philips-Kopfschrauben M6 x 15 mm (94) die beiden Abdeckungen über der Pedalrohrverbindung an der Achse an (50 links, 49 rechts). Bringen Sie mit vier Philips-Kopfschrauben M5 x 12 mm (77) die beiden Rollenabdeckungen an.
- Bringen Sie mit zwei Sechskantschrauben 5/16" x 3/4" (75) und zwei Unterlegscheiben die zwei Montageklammern (17) in der Mitte den Schienen an. Bringen Sie mit zwei Sechskantschrauben 5/16" x 3/4" (75) die zwei Montageklammern (26) an der Front den Schienen an. Bringen Sie die beiden Stahlabdeckungen (15 rechts & 16 links) an, indem Sie die Pedalrohre anheben, bis die Räder nicht auf der Spur stehen und schieben Sie dann die Pedalrohre

- mit den Rädern zuerst durch die Öffnung der Stahlabdeckung. Richten Sie die Abdeckung mit den Montageklammern aus und sichern Sie sie mit acht Philips-Kopfschrauben M5 x 12 mm (77). Bringen Sie die vier schmalen Abdeckungen (2 x Nr. 19 & 2 x Nr. 20) mit zehn Philips-Kopfschrauben M5 x 12 mm (77) an.
- Bringen Sie mit zwei 3/8" gewölbte Unterlegscheiben, (130) und zwei Sechskantschrauben (129) auf der Rückseite, und zwei normale Unterlegscheiben, (131) und zwei Sechskantschrauben (128) auf der vorne die mittlere Aluminium-Stufenschiene (72) an. Bringen Sie mit zwei Philips-Kopfschrauben M5 x 12 mm (77) die beiden Stützrohrabdeckungen (67 links & 68 rechts) an.



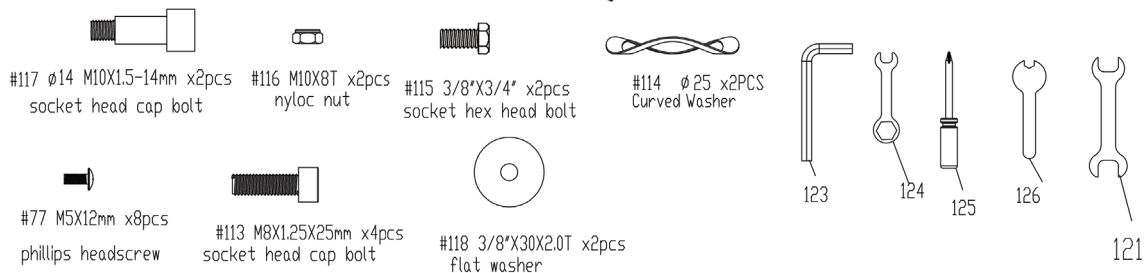
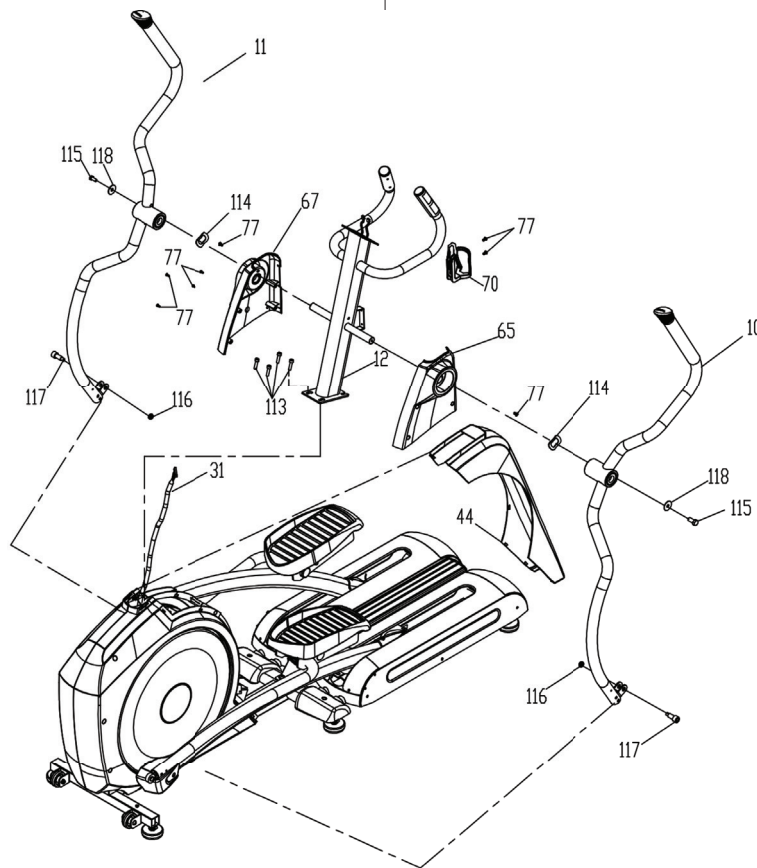
- |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| #97 3/8"x2-1/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                      | #98 3/8"x3-3/4" x4pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                      | #100 3/8"x19x1.5T x2pcs<br>flat washer                                              | #128 3/8"x2-1/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                       | #130 3/8"x23x2T x2pcs<br>curved washer                                                |
|  |  |  |    |  |
| #133 5/16"x16x1.5T x2pcs<br>flat washer                                             | #111 5/16"x15mm x2pcs<br>bolt                                                       | #99 3/8"x23x2T x4pcs<br>curved washer                                               | #77 M5x12mm x14pcs<br>phillips headscrew                                              | #129 3/8"x3-3/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                       |
|  |  |  |    |  |
| #84 5/16"x35x1.5T x2pcs<br>flat washer                                              | #94 M6x15mm x2pcs<br>phillips headscrew                                             | #112 M5x10mm x8pcs<br>phillips headscrew                                            | #75 5/16"x3/4" x4pcs<br>socket hex head bolt                                          | #131 3/8"x19x1.5T x2pcs<br>flat washer                                                |

**Schritt 2:****Standrohr und bewegliche Handgriffe**

- Wickeln Sie das Computerkabel (31) auf und schieben Sie es von unten durch das Standrohr (12) bis es oben wieder herausragt. Sichern Sie mit vier Bolzen M8 x 25 mm (113) das Standrohr am Haupttrahmen. Montieren Sie die Standrohrabdeckungen (65 links & 67 rechts) und sichern Sie sie mit Philips-Kopfschrauben M5 mm x 12 mm (77).
- Bringen Sie die beiden Philips-Kopfschrauben M5 mm x 12 mm (77) und die beiden gebogenen Unterlegscheiben (114) auf der Standrohrachse an und befestigen

Sie dann die beweglichen Handgriffe (10 links & 11 rechts) auf den Achsen. Wenden Sie dabei keine Gewalt an und verwenden Sie keinen Hammer, da die Lager dadurch beschädigt werden könnten. Die beweglichen Handgriffe wurden werksseitig vormontiert, damit sie richtig passen. Sichern Sie die Arme mit zwei Sechskantschrauben 3/8" x 3/4" (115) Unterlegscheiben und 3/8" (130). Befestigen Sie die Unterseite der beweglichen Handgriffe mit zwei Bolzen M10 x 38 mm (117) und Nyloc-Muttern M10 (116) an den Stangenenden der Pedalrohre.

- Befestigen Sie den Flaschenhalter (70) mit zwei Philips-Kopfschrauben M5 x 12 mm (77) auf dem Konsolenmast.

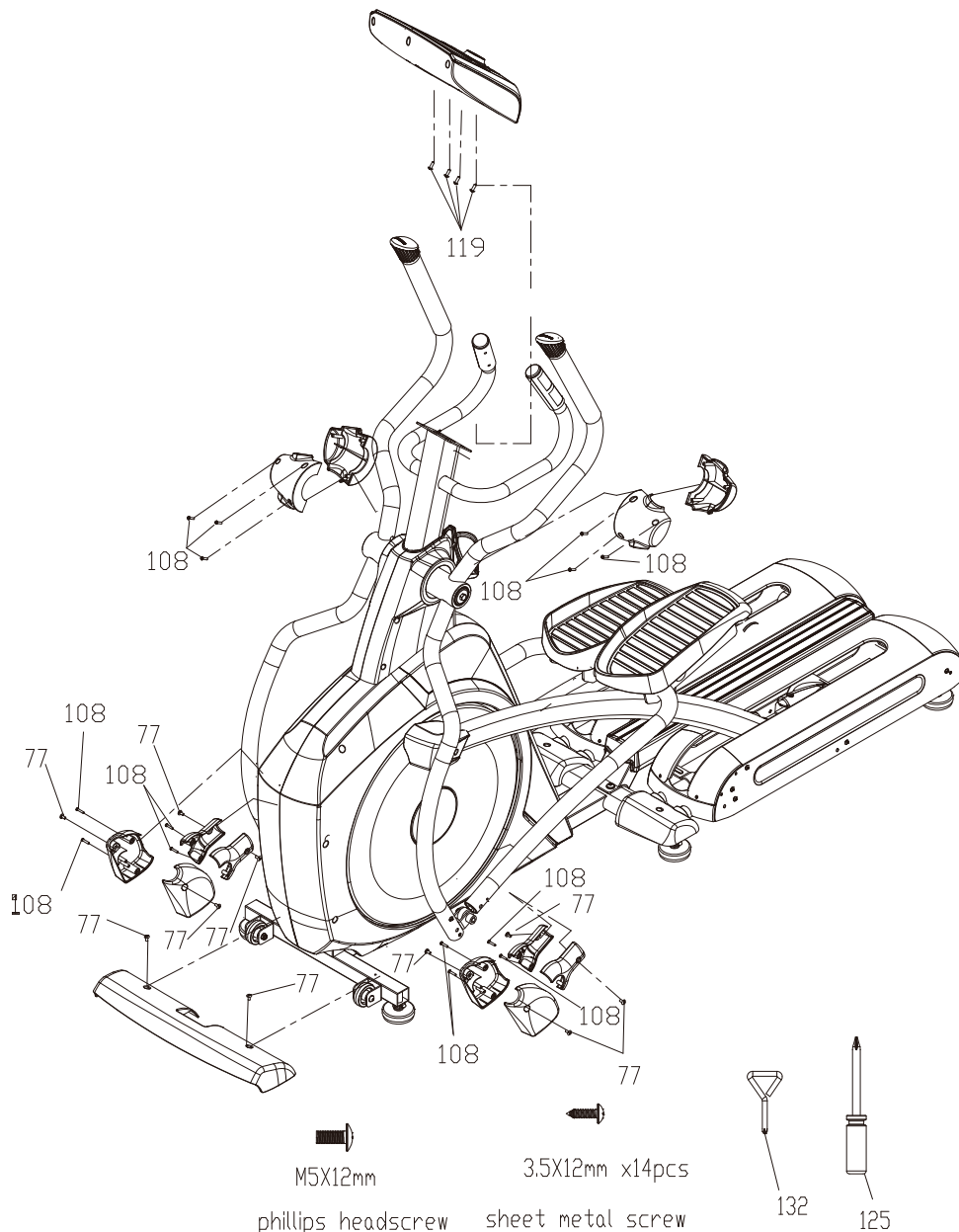


**Schritt 3:**

**Konsole und schmale abdeckungen**

- Stecken Sie das Computerkabel (31) und die Handimpulskabel (38 x 2) in die entsprechenden Buchsen auf der Rückseite der Konsole (30). Bringen Sie die Konsole mit vier Schrauben M5 x 12 mm (119) auf dem Standrohr an.
- Befestigen Sie mit sechs Schrauben 3,5 mm x 12 mm (108) die vier Achsenabdeckungen der beweglichen Handgriffe (61, 62 links & 63, 64 rechts).
- Bringen Sie mit vier Schrauben M5 x 12 mm (77) und vier Schrauben 3,5 mm x 12 mm (108) die vier

- Abdeckungen (57x2 & 58x2) an den Enden der Pedalrohre an.
- **BITTE BEACHTEN:** Diese Abdeckungen könnten verkehrt herum befestigt werden!! Auf der Innenseite der Abdeckungen befindet sich ein Pfeil, der die richtige Montagerichtung anzeigt.
- Bringen Sie die vier Abdeckungen (59 & 60, je 2 Stück) mit vier Schrauben 3,5 mm x 12 mm (108) und vier Schrauben M5 x 12 mm (77) am Verbindungspunkt unten an den beweglichen Handgriffen an. Befestigen Sie die vordere Stützrohrabdeckung (51) mit zwei Schrauben M5 x 12 mm (77).





## User interface



### Drehschalter und Tasten

#### A Back, Stop Taste:

- Zurück zum vorherigem Fenster. Beenden Sie das aktive Training.

#### B Main Menu:

- Geht zurück zum Hauptmenü oder Schnellstart wenn Main Menu Taste betätigt wird.
- Durch die Taste während des aktiven Trainings einzudrücken wird das Programm im Ruhemodus gestellt.

#### C User/Settings

- Drücken Sie diese Taste um den Benutzer / Gebrauche-Einstellungen eingeben. Diese Taste funktioniert nicht während des Trainings.

#### D Drehschalter:

##### Aktivieren von Funktionen:

- Wählen Sie den Training-Modus im Hauptmenü..
- Benutzer/Einstellung-Modus Auswahl;
- Wählen Sie den gewünschten Modus im Einstellungsfenster.
- Erhöhen oder verringern Sie den Einstellungswert..

- Anpassung vom Zielwert (hoch/niedrig) während des Trainings..
- Verschieben Sie nach oben oder unten während T-Ride™ or T-Road Training.

#### Horizontal

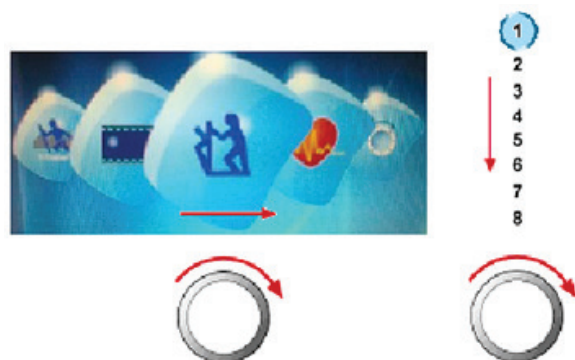
Drehen im Uhrzeigersinn – Option nach rechts,

Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach links.

#### Vertikal

Drehen im Uhrzeigersinn - Option nach Oben..

Drehen gegen den Uhrzeigersinn – Option nach unten.



#### Funktionen Drucktaste (Drehschalter):

- Sport Modus Bestätigung.
- Option Bestätigung unter Benutzer Einstellmodus..
- Bestätigung vom Aktiven Programm im Einstellungs-Modus
- Einstellungs-Werte und Bestätigung.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ Nm oder bpm ↔ W während dem Training.
- Umschalten Bildschirm zwischen bpm ↔ m oder bpm ↔ ft während T-Ride™.
- Umschalten Bildschirm zwischen Video ↔ Profile während T-Road.
- Wechsel zum nächste Begleitung während T-Trainer™
- Option Bestätigung zwischen Musik-Modus-Anzeige

**USB Anschluss**

USB Ausgang kann benutzt werden für;

- Service-Zwecke Z.B. Software-Update.

**Beachten Sie, das Format sollte nicht ! NTFS sein.**

**Bildschirm Starten**

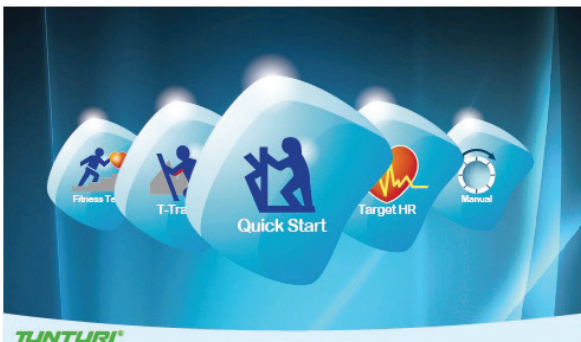
Wenn der Bildschirm gestartet wird das Lade-Zeichen gezeigt wie unten dargestellt.



Nach einigen Sekunden ändert sich im Data Fortschritt-Anzeige wie unten dargestellt.



Nachdem die Applikation vom Gebraucher geladen ist, wird das Hauptmenu erscheinen



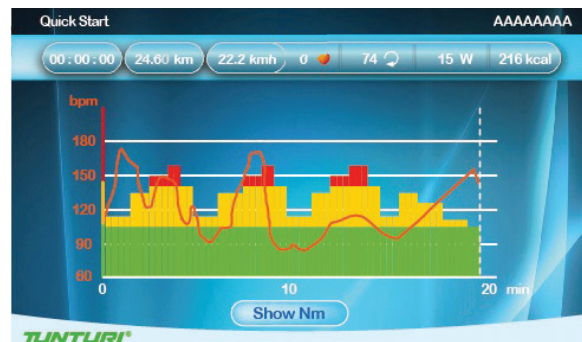
Trainer ist jetzt bereit um die Workout Programme zu starten, selektiere diese mit quick-Start und beginne

**Programme**



**Schnellstart**

- Drehe den Schalter und wählen Sie „Schnellstart“
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.



Die X Achse zeigt die Zeit in Minuten zwischen 0 ~ 30. Es wird während des Trainings (alle 15 Minuten) aktualisiert

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

## Beenden des Trainings

- Das Trainings-Ende Bildschirm erscheint wenn Back/Stop oder Hauptmenu gedrückt wird oder wenn der weiße unterbrochene Linie den Zielwert erreicht



### Weither : (Continue)

Wählen Sie "Weither" um zu Trainings-Bildschirm zurückzukehren

### Beenden: (Exit)

- Wählen Sie "beenden" um das letzte Wiedergabefenster zu Schließen.

### Speichern:

Wählen Sie "**Speichern**" und geben Sie einen Dateinamen ein, am unteren Rand des Bildschirms

Benutze den Drehschalter um A – Z, oder 0-9 zu selektieren und alle Trainingsdaten zu Speichern für einen neuen Trainings-Modus

- Die Trainingsdaten vom letzten gespeichertem Training werden gezeigt



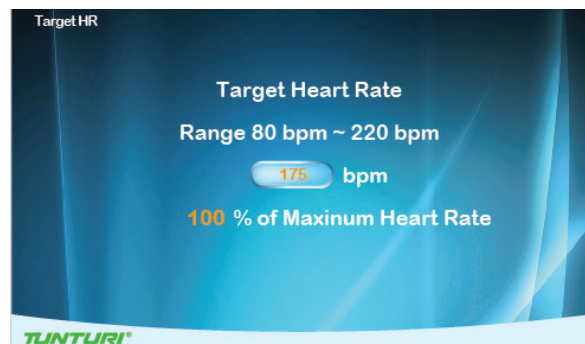
Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.



## Ziherzfrequenz

- Wählen Sie "Ziherzfrequenz". aus mit dem Drehschalter
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm I

### Einstellungs-Bildschirm (1)



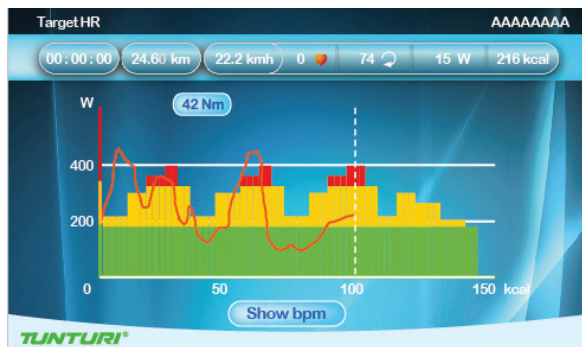
- Drehen Sie den Schalter um die Zielherzfrequenz einzustellen. (Die Anzahl schwankt mit Bpm-Wert)
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm

### Einstellungs-Bildschirm (2)



- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts)
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm

**Einstellungs-Bildschirm**



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

- Drücken Sie den Drehschalter um die Y-Achse während des Trainings zu ändern von W ↔ bpm.
- Dass Balkendiagramm zeigt die Herzfrequenz in Bpm. Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Kalorien/Zeit/Abstand sich ändern
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Kurve zeigt den Aktuellen Watt wert.
- Konsole Einstellung unterstützt den Benutzer um seine Ziele zu erreichen das als Ziel-Herzfrequenz eingestellt ist.
- Wenn die Aktuelle. Herzfrequenz höher ist als die eingestellte wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist.
- Die Meldung "No Heart Rate" wird gezeigt wenn die Herzfrequenz vom Benutzer, während dem Training, nicht gemessen wird

Um das Training zu beenden - siehe "Beenden des Trainings"

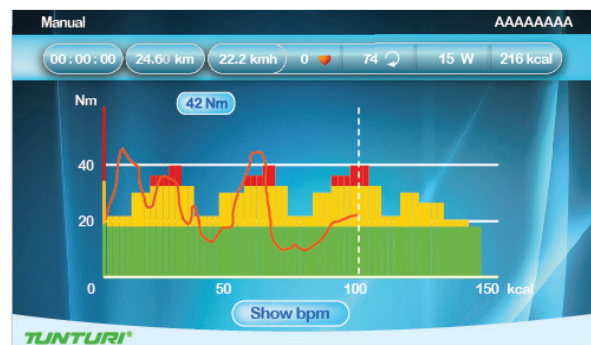


**Manuell**

- Drehe den Schalter und wähle "Manuell"
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).



- Wählen Sie das Programm mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	kcal
Zeit Einheit	min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm ↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.

- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Nm. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Um das Training zu beenden - siehe “Beenden des Trainings”



### Wattsteuerung

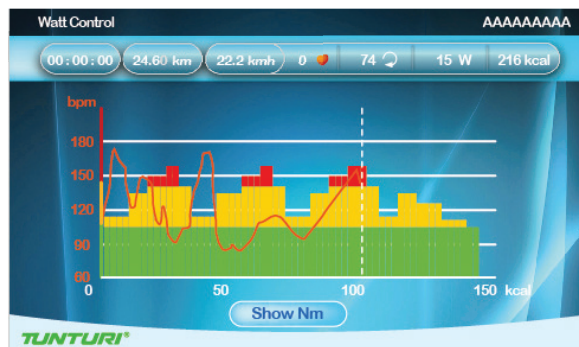
- Drehen Sie den Schalter und wählen sie „Wattsteuerung“.
- Bestätigen Sie durch den Drehschalter einzudrücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm(1)



- Drehen Sie den Schalter um die Watt Zahl einzustellen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen zum Einstellungs- Bildschirm(2).



- Wählen Sie Programm aus mit dem Drehschalter.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (rechts).
- Drehe den Schalter um Einstellbereich zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter im Trainings-Bildschirm.



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Energie/Zeit/Abstand im Set Screen:

Energie Einheit	Kcal
Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von Nm↔ bpm, drücken Sie den Drehschalter.
- Dass Balkendiagramm zeigt den Drehmoment in Watt. betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Energie/Zeit/Abstand verläuft. Stunden Daten zeigen
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die Konsole Programmierung: unterstützt den Benutzer sein/ ihr Ziel zu Erreichen. Wenn die Aktuelle. Watt Zahl höher ist als die eingestellte, wird das System die Watt zahl senken. Und, erhöhen wenn die Aktuelle Herzfrequenz Niedriger ist

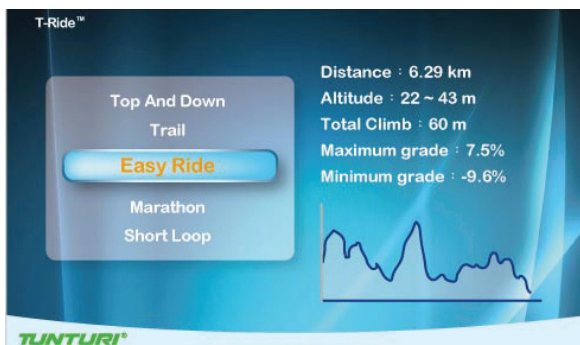
Um das Training zu beenden - siehe “Beenden des Trainings”



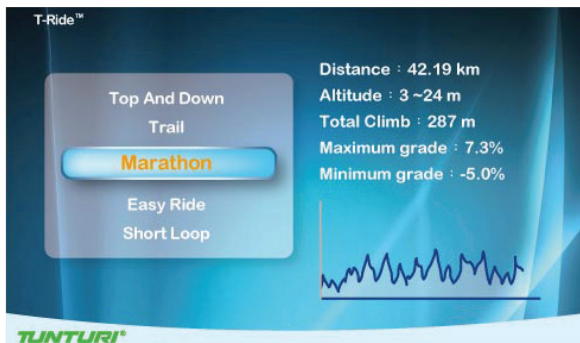
## T-Ride

- Drehen Sie den Schalter und wählen sie "T-ride".
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1)

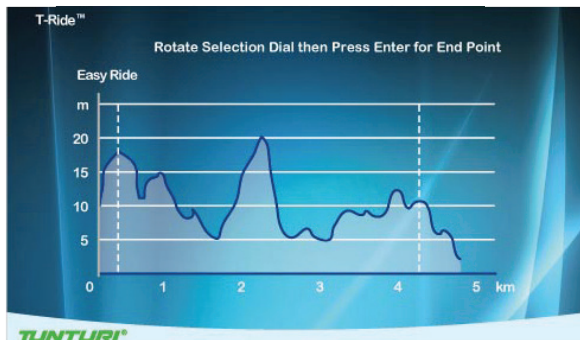
### Einstellungs-Bildschirm (1)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen Top and Down - Spur (Trail) - Easy Ride - Marathon - Short Loop
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (2)



- Einstellen vom Startpunkt des Trainings. Drehen Sie den Schalter um die weiße unterbrochene Linie einzustellen. Drücke den



- Einstellen vom Endpunkt des Trainings .Drehen Sie den Schalter um den weiße unterbrochene Linie einzustellen. Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen



Die X-Achse zeigt die gewählte Einheit in KM/Metrisch und Mile/Imperial.

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von m↔ Bpm/ Metrisch, Ft↔Bpm in Imperial,
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt den die Aktuelle Diese bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- An der rechten Seite vom Bildschirm ist die Gangschaltung von 1-8. Drehen Sie den Schalter um diese zu ändern.
- Das Weiße Ikon + 0° links unten im Bildschirm zeigt den Steigungswert und ändert sich während des Training.
- Der letzte Bildschirm zeigt die Trainingsdaten. Drücken Sie den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

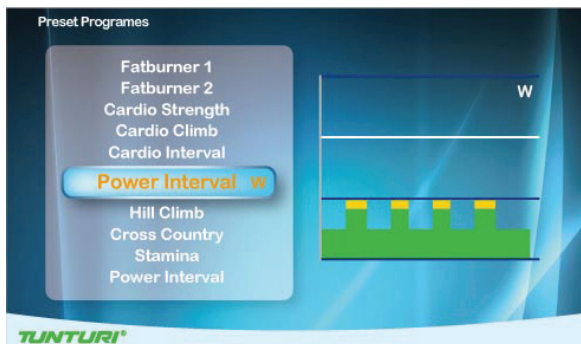
Um das Training zu beenden - siehe "Beenden des Trainings"



## Preset Programme

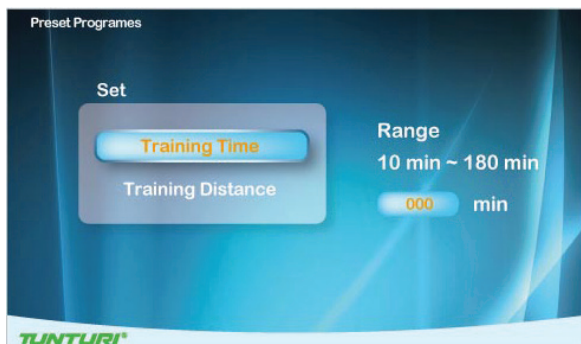
- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie "Preset Programme".
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1).

### Einstellungs-Bildschirm (1)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie zwischen:
- Wattsteuerung: Hügellandschaft, Steigung, Querfeldein, Ausdauer, Power-Intervall (Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval) items oder, Zieherzfrequenz: Fettverbrenner 1, Fettverbrenner 2, Cardio - Kraft, Cardio - Steigung, Cardio - Intervall. (Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval)
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit dem Bereich-Einstellungen (2).

### Einstellungs-Bildschirm (2)



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.

- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Einstellungen an der rechten Seite des Bildschirms.
- Drehen Sie den Schalter um die Einstellungen zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.. und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen

### Training-Bildschirm ( Watt Control )



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit	Min
Abstand Einheit	Km in Metrisch Mile in Imperial

Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W ↔ Bpm.

Das Balkendiagramm zeigt das Ziel im in Watt-Wert des Profils.

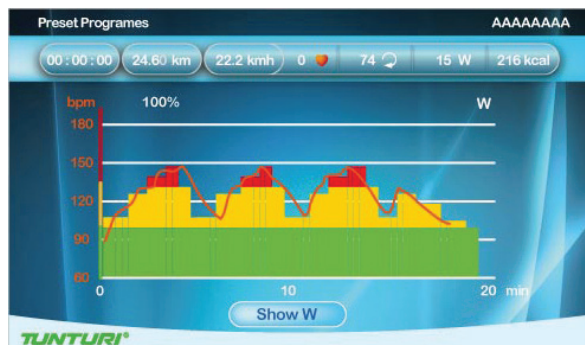
Betätigen Sie den Drehschalter um diesen Wert zu ändern.

Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt den die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert.

Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

Konsole Programmierung ist gleich wie im Watt Konstant-Modus.

Training Bildschirm (Heart Rate Control)



Die X-Achse zeigt die gewählte Auswahl Zeit/Abstand im Set Screen:

Zeit Einheit           Min  
 Abstand Einheit    Km in Metrisch  
                           Mile in Imperial

- Um die Y-Achse, während des Trainings zu ändern von W↔ Bpm
- Das Balkendiagramm zeigt das Ziel im Watt-Wert des Profils. Betätigen Sie den Drehschalter um die Prozente in Watt zu ändern rechts in der Weißen unterbrochene Linie.
- Die Weiße Unterbrochene-Linie zeigt die Aktuelle Watt-Zahl. Dieser bewegt sich nach rechts wenn der Abstand vergrößert
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert
- Die blaue Linie zeigt den Aktuellen Watt Wert..
- Konsole Programmierung entspricht dem Ziel im HR-Modus.

Um das Training zu beenden - siehe “Beenden des Trainings”



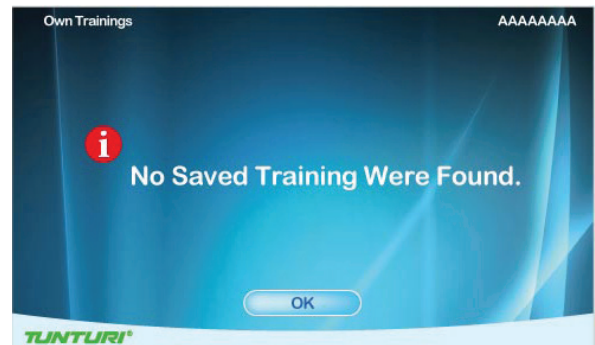
### Eigenes Training

- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie. “Eigenes training”.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Bereich-Einstellungen (1)



Hinweis

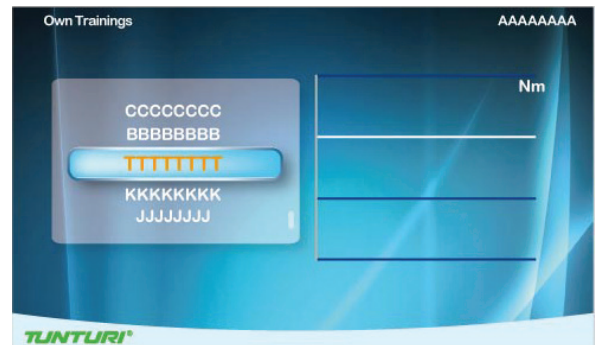
Wenn keine gespeicherte Training gefunden werden, wird das untenstehende Fenster gezeigt.



### Kein gespeicherten Training gefunden

- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

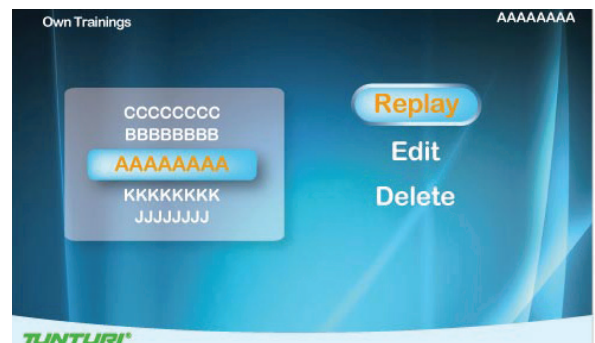
### Einstellungs-Bildschirm (1)



Einstellungs-Bildschirm (1) ist für gespeicherte Benutzertrainingsdaten. Diese werden rechts im Bildschirm gezeigt.

- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.
- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter mit die Einstellungs-Bildschirm (1)

### Einstellungs-Bildschirm



- Drehen Sie den Schalter und wählen Sie.

### Wählen “Wiederholung” (Replay)

- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie weiter im Einstellungs-Bildschirm und dem vorigem Training



**Wählen “Bearbeiten” (Edit)**

- Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken
- Geben Sie die Einstellungen ein oder bearbeiten sie diese und bestätigen Sie..
- Drücken Sie den Drehschalter zum bestätigen und gehen sie weiter im Trainings-Bildschirm.

**Wählen “Löschen” (Delete)**

- Drehe den Schalter und wähle..
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Selektions-Bildschirm.
- Wähle Yes um die gewählte Datei zu löschen..
- Bestätige durch den Drehschalter zu drücken.

**Trainings-Bildschirm:**

Die Trainingswiedergabe ist abhängig vom gewähltem Trainings-Modus.

**Nm Manual Modus:**

Ist gleich am Manual Modus

**Watt Constant Mode:**

Ist gleich am Voreingestellten Programm Watt Modus.

**Target HR Modus:**

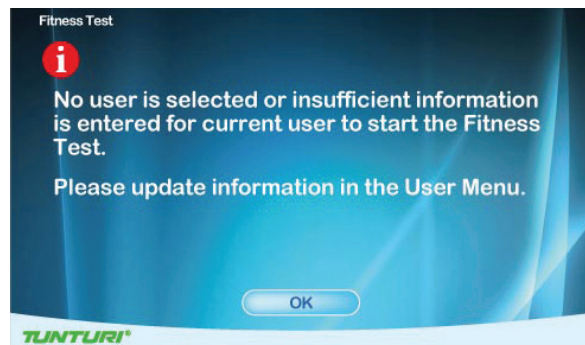
Diese ist gleich am Vorprogrammierten Herzfrequenz Programms.

**Fitnessstest**

- Drehe den Schalter und wähle “Fitnessstest”.
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (1).

**Hinweis**

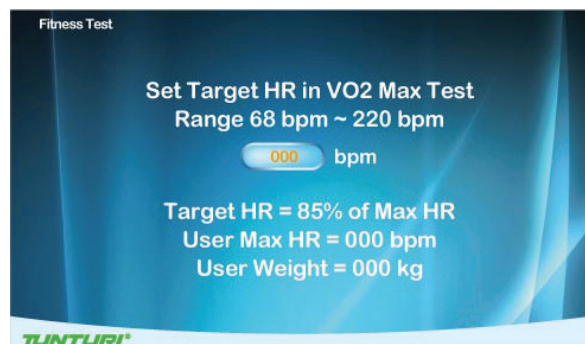
Der User Interface braucht die Benutzerdaten zum Berechnen. Des Fitness Tests, Wenn keine Benutzerdaten bekannt sind, kann der Fitness Test nicht gestartet werden. Die untenstehende Nachricht wird gezeigt..



- Drücke den Drehschalter und gehen Sie zurück zum Hauptmenu.

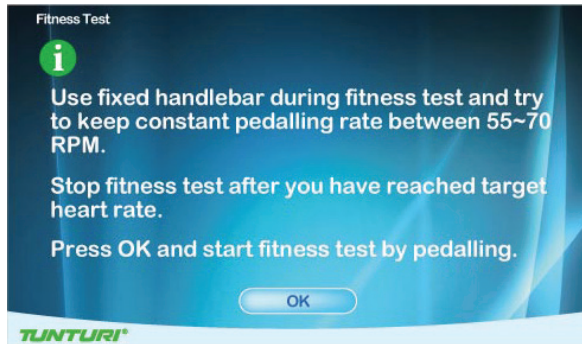
**Einstellungs-Bildschirm (1)**

- Drehe den Schalter und wähle..
- (Inactive / Active / Athletic mode).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Einstellungs-Bildschirm (2).

**Einstellungs-Bildschirm (2)**

- Drehe den Schalter um den Herzfrequenz Zielwert in Vo2 Max Wert, einzustellen.. (der Bereich liegt zwischen 8~220Bpm.) Standard 85% vom Max HR und Gewicht (Kg).
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und um das Informations-Fenster zu öffnen.

**Informations-Fenster**



**Halten Sie sich am Lenker fest. Trittfrequenz: 50-70 UpM. Beenden Sie den Fitnesstest, wenn Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Drücken Sie auf OK und starten Sie den Fitnesstest durch Treten.**

- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen sie sofort zum Trainings-Bildschirm.

**Trainings Bildschirm**



- Die X-Achse ist in Min.
- Die Y-Achse ist in Bpm.
- Das Balkendiagramm zeigt den Watt wert des Profils.
- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position. Diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verläuft. Der Bildschirm kann maximal 5 Stunden Daten zeigen.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz vom Benutzer. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.
- Die horizontale rote Linie zeigt den Zielwert der eingestellten Herzfrequenz.

Der Bildschirm zeigt; **”Testfehler!” wenn:**

- Die Trainingszeit zu kurz ist.
- RPM Wert zu niedrig ist.
- HR Wert nicht erreicht wird.
- HR unter 110 Bpm ist.

**”Herzfrequenz nicht festgestellt! wenn:**

- Die Herzfrequenz vom Gebraucher wird während dem Training nicht gemessen.

Drücke Back/Stop oder Hauptmenu um den Trainings-Bildschirm zu verlassen.

**Zielherzfrequenz erreicht. Stop Test oder gehe weiter”**

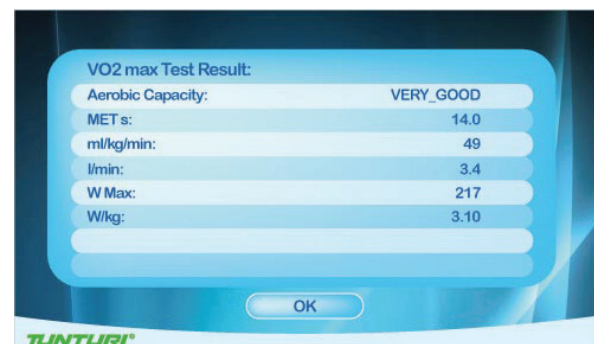
- Benutzer hat das Ziel erreicht.
- Drücke den Drehschalter um den Test zu beenden und direkt zum Trainings Data Bildschirm zu gehen.

**Trainings Daten Bildschirm**



Drücke den Drehschalter um zum VO2 Max Testresultat Bildschirm zu gehen.

**VO2 Max Testresultat Bildschirm**



- Drücke den Drehschalter um zum Hauptmenu zurückzukehren.

Um das Training zu beenden - siehe “Beenden des Trainings“

**VO2 Max test result table.**

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

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

**T-Trainer**

Hinweis: Diese Funktion ist nur verfügbar für den Cross-Trainer.

- Drehe den Schalter und wähle "T-Trainer".
- Drücke den Drehschalter zum Bestätigen und zum Trainings Fenster zu gehen und den Free Ride Intervall Modus zu starten.

**Workout screen.**

- Zeigt den Trainings Modus 10 Sekunden und schaltet dann wieder zurück zum Trainings Modus.
- Es gibt 6 Training Modi:
- Trainings Modi; Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal

→ Forward Lean → Squat.

- Zwischen jeden Trainings Modus gibt es einen Free Ride Intervall von 1 Minute.

- Die Meldung auf dem Bildschirm "Slow down"/ "Speed up"/ "Speed ok" informiert den Benutzer um schneller oder langsamer zu Trainieren.
- Wenn Sie den Drehschalter drücken schaltet das Training zum nächsten Trainings-Modus ohne vorher eine Meldung zu zeigen.

- Die X Achse zeigt die Zeit in Minuten zwischen 0~30. It und wird, während dem Training, jede 15 Minuten aktualisiert.

- Die Y-Achse zeigt Einheiten in Nm.

- Das Balkendiagramm zeigt Drehmoment wert in Nm. Drehe den Schalter um den Nm Wert zu ändern.

- Die weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position, diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainings Zeit verläuft. Das Trainings-Fenster zeigt die Trainings Daten bis maximal 5 Stunden.

- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert..

- In die obere rechte Ecke vom Bildschirm wird die final Countdownzeit vom aktuellen aktiven Trainings-Modus, gezeigt. Diese wird zurückgesetzt wenn der Trainer zum nächsten Trainings-Modus schaltet.

- In der untere Linke Ecke wird die Meldung Slow down/ Speed up/ Speed ok gezeigt um den Benutzer daran zu erinnern Schneller, langsamer zu trainieren oder im gleichen Tempo zu bleiben.

- Drücke Back/stop, Hauptmenu Taste um das Trainings-Fenster zu schließen.

Um das Training zu beenden :  
"Beenden des Trainings"

**Training mode display**

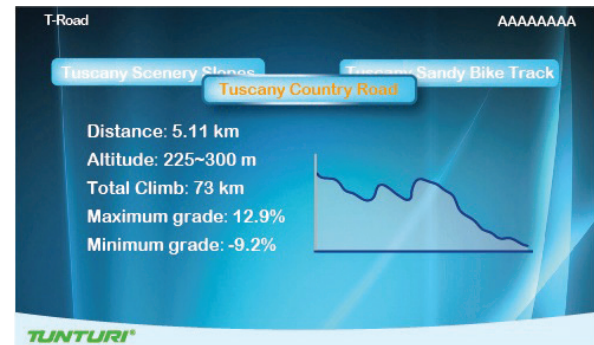
**Front driven**



**T-Road**

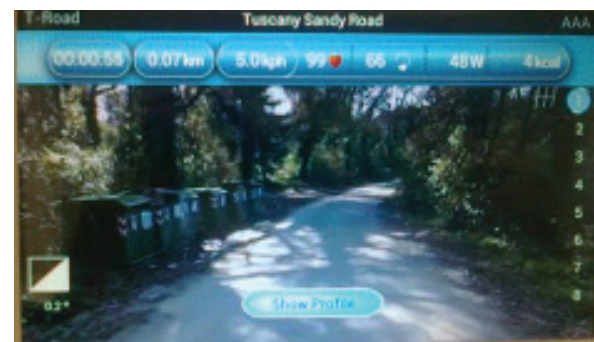
- Drehe den Schalter und wähle "T-road".
- Bestätigen Sie die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm (1).

**Einstellungs-Bildschirm (1)**



Sie können aus 3 unterschiedliche Trainingsstrecken wählen. Zu wissen: Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenery Road/ Tuscany Country Road.

- Drehe den Schalter und wähle die Trainings Strecke.
- Bestätige die Auswahl indem Sie den Drehschalter drücken und gehen Sie sofort zum Trainings-Bildschirm.



Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video und Profil Bildschirm.



- Die X-Achse zeigt den Abstand. Km in Metrisch, Mile in Imperial
- Die Y-Achse ist M in Metrisch, Ft in Imperial.
- Drücke den Drehschalter um, während des Trainings, zu wechseln zwischen Video ↔ Profile Bildschirm.

**Im Bildschirm "Profil":**

- Die Weiße unterbrochene Linie zeigt die aktuelle Position, diese bewegt sich nach rechts wenn die Trainingszeit verstreicht.
- Die Orange Kurve zeigt die Aktuelle Herzfrequenz des Benutzers. Diese Variiert da die Herzfrequenz häufig ändert.

**Im Bildschirm:**

- In der rechten Ecke des Bildschirms ist der Schalthebel 1-8. Benutze den Drehschalter zum Wechseln.
- Das Weiße Symbol + 0° links unten auf dem Bildschirm zeigt die Steigung. Diese schwankt mit der Profil-Steigung durch gang Wechsel.
- Drücken Sie Back/Stop, Hauptmenu oder Weiße unterbrochene Linie Wert kann den Bildschirm verlassen wenn Ziel Zahl erreicht wird.

Um das Training zu beenden - siehe "Beenden des Trainings"

## Benutzer- einstellungen

Drücke die "User/Settings" Taste um in den Benutzereinstellungen, Hauptmenu zu gelangen.

- Benutze den Drehschalter um einer der sechs Möglichkeiten auszuwählen...
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung um das gewählte Programm zu öffnen.

**Benutzerprotokoll**

Durch die Auswahl von "Benutzerprotokoll" können Sie sich die Trainingsdaten vom ausgewählten Benutzer ansehen.

Sie können die neuesten Daten oder ein anderes Training vom Benutzer ansehen.

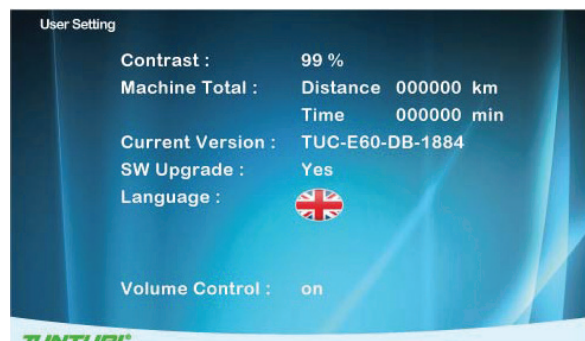


Schließen Sie die Trainingsdaten durch die BACK/STOP zu drücken.

**Benutzer bearbeiten**

Durch Auswahl von "Benutzer bearbeiten" können Sie:

- Die Helligkeit einstellen (Standard = 50%).
- Die gesamte Km-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die gesamte Zeit-Benutzung vom Trainer nachsehen.
- Die Standard Soft- und Firmware und die Software-Version form User Interface nachsehen
- Sprache ändern.
- Signalton der Tasten an- (Ja) oder ausschalten (NEIN).

**Benutzereinstellungs-Fenster****Wie kann Benutzereinstellungen ändern**

- Drehen Sie den Schalter um die Einstellung zu wählen das Sie ändern möchten.

- Drücke den Drehschalter um die ausgewählte Einstellung in der rechten Seite vom Bildschirm zu öffnen.
- Drehe den Schalter um die Einstellung zu ändern.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung der Änderung.
- Drehe den Schalter um die nächste Einstellung zu ändern oder benutze die Back/ Stop Taste um zum Einstellungsmenu zurückzukehren.



### **Bearbeiten**

Durch den „Bearbeiten“ durch diesen zu selektieren und bearbeiten zu wählen, können sie die untenstehenden Einstellungen ändern:

#### **Benutzer Name:**

- Drehe den Schalter und wähle „Name“.
- Drücke den Drehschalter um „Name“ Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter um den Buchstabe zu wählen.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung.
- Drehe den Schalter um den nächsten Buchstabe zu wählen.
- Wenn der Name Korrekt geändert ist, wähle „✓“ um diesen zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

#### **Einheiten**

- Drehe den Schalter und wähle „Einheiten“.
- Drücke den Drehschalter um „Einheiten“ Bearbeitung zu wählen.
- Drehe den Schalter zu wählen  
Metrisch: km/kph/Kcal  
Imperial: mile/mph/kcal.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu

#### **Anzeige**

- Drehe den Schalter und wähle „Anzeige“.
- Drücke den Drehschalter um „Display“ zu bearbeiten.
- Drehe den Schalter um die untenstehende Daten zu ändern. Nach oben zählen: die Einstellungen Zeit/Abstand, werden addiert.. Nach untenbestand, werden subtrahiert.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu..

#### **Geschlecht**

- Drehe den Schalter und wähle „Geschlecht“.
- Drücke den Drehschalter um „Display“ zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um Männlich/ Weiblich zu wählen.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

#### **Alter**

- Drehe den Schalter und wähle „Alter“.
- Drücke den Drehschalter um „Alter“ zu bearbeiten..
- Drehe den Schalter um das Alter zu ändern.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

#### **Körpergröße**

- Drehe den Schalter und wähle „Körpergröße“.
- Drücke den Drehschalter um „Größe“ zu bearbeiten
- Drehe den Schalter um „Größe“ zu ändern. In Cm wenn in Metrische-, in Ft/Inch wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

#### **Gewicht**

- Drehe den Schalter und wähle „Gewicht“.
- Drücke den Drehschalter um „Gewicht“ zu bearbeiten

- Drehe den Schalter um “Gewicht“ zu ändern. In Kg wenn in Metrische-, in Lbs wenn in Imperial eingestellt.
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.

### Max HF

- Drehe den Schalter und wähle “ Max HF ”.
- Drehe den Schalter um “ Max HR ” zu bearbeiten. Standard wenn Fraulich – 220 Alter wenn Männlich – 226 Alter
- Drücke den Drehschalter um diese Einstellung zu Bestätigen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.



### Benutzer Löschen

- Durch den “Benutzer Löschen” zu wählen, können Sie:
- Benutzer und alle Daten löschen.
  - Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie löschen möchten.
  - Drücke den Drehschalter um den Benutzer zu löschen und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu.
  - Benutzer wird, ohne weitere Nachfrage gelöscht.



### Benutzer ändern

Durch den “Benutzer ändern” zu wählen, können Sie

Select an other preset user profile.

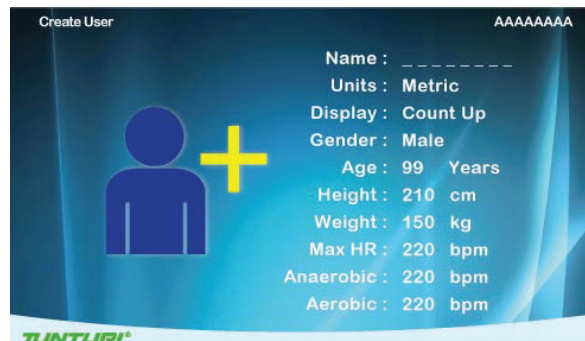
- Drehe den Schalter und wählen Sie den Benutzer den Sie aktivieren möchten.
- Drücke den Drehschalter zur Bestätigung und kehre zurück zum Bearbeitungsmenu



### Benutzer erstellen

Durch “Benutzer erstellen” können sie ein neues Benutzerprofil machen. Es können maximal 8 Benutzer eingegeben werden.

Bei “Benutzer bearbeiten” sehen Sie die Möglichkeiten um einen Benutzer zu erstellen.

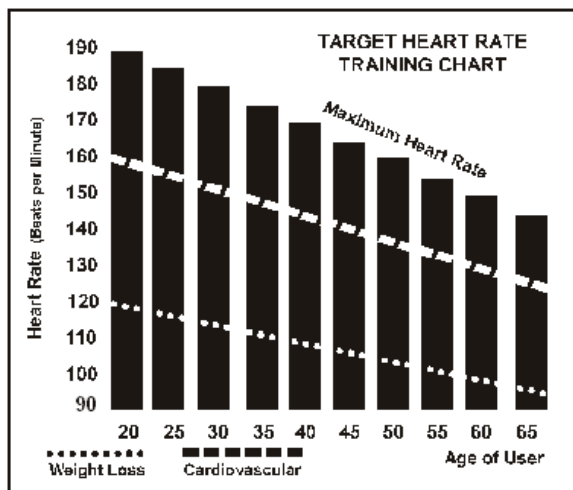


## Herzfrequenztraining

### Eine Anmerkung zur Herzfrequenz:

Das alte Motto „Kein Schmerz, kein Gewinn“ (eigentlich „Ohne Schweiß kein Preis“, engl.: „no pain, no gain“) ist ein überkommener Mythos, den moderne Trainingsmethoden überflüssig gemacht haben. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde mit Herzfrequenzüberwachung erreicht. Bei geeignetem Einsatz der Herzfrequenzüberwachung empfinden viele Personen, dass Ihr bisheriger Einsatz zu hoch oder zu gering war und das Training wird viel befriedigender, wenn es in einem richtigen Herzfrequenzbereich durchgeführt wird.

Um den richtigen Bereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie erst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Diese können Sie folgendermaßen errechnen: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person Ihres Alters. Um die effektive Herzfrequenz für bestimmte Ziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHF. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt bei 50 % bis 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHF ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 70 % das cardiovaskuläre System stärken. Dieser Bereich von 60 % bis 70 % ist der Bereich mit dem maximalen Nutzen.



Für eine Person von 40 Jahren errechnet sich die Zielherzfrequenz folgendermaßen:

220 – 40 = 180 (maximale Herzfrequenz)  
 180 x .6 = 108 Schläge pro Minute (60% vom Maximum)  
 180 x .7 = 126 Schläge pro Minute (70% vom Maximum)

Der Trainingsbereich für eine 40jährige Person liegt also zwischen 108 und 126 Schlägen pro Minute.

## Herzfrequenzsender verwenden

### Wie tragen Sie einen Brustgurt-Funksender:

- Bringen Sie den Sender an den entsprechenden Stellen am elastischen Gurt an.
- Stellen Sie den Gurt so eng wie möglich ein, solange der Gurt dabei noch bequem zu tragen ist.
- Bringen Sie den Sender mit dem Logo in der Mitte Ihres Körpers so an, dass dieser von Ihnen weg zeigt (einige Personen müssen den Sender leicht rechts oder links der Mitte tragen). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts, indem Sie das runden Ende einstecken, den Sender mit den Verschlussteilen sichern und den Gurt um die Brust binden.
- Schieben Sie den Sender gleich unter den Brustmuskel.
- Schweiß ist der beste Leiter für die elektrische Erfassung jedes Herzschlags. Sauberes Wasser kann aber auch verwendet werden, um die Elektroden anzufeuchten (2 schwarze Bereiche auf der Rückseite und an jeder Seite des Gurts) Es ist auch empfehlenswert, dass Sie Ihren Sendergurt einige Minuten vor dem Training tragen. Einige Benutzer haben aufgrund Ihrer Körperchemie anfangs größere Schwierigkeiten, ein starkes gleichbleibendes Signal zu erreichen. Nach dem „Aufwärmen“



sollte dies behoben sein. Wie beschrieben beeinträchtigt das Tragen von Kleidung die Leistung des Senders/Gurts nicht.

- Ihr Training muss innerhalb des Empfangsbereichs - Abstand von Sender/Empfänger - stattfinden, um ein starkes gleichmäßiges Signal zu erhalten. Die Größe des Empfangsbereichs kann sich etwas ändern, im Allgemeinen aber bleiben Sie nahe genug an der Konsole, um ein gutes, starkes und zuverlässiges Signal zu erhalten. Das Tragen des Senders direkt auf nackter Haut gewährleistet gutes Funktionieren. Sie können den Sender aber auch über einem Hemd tragen. Dazu feuchten Sie die Bereiche des Hemds an, auf dem die Elektroden aufliegen.

#### BITTE BEACHTEN!

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn eine Herzaktivität erkannt wird. Er erkennt außerdem das Ausbleiben jeglicher Aktivität. Auch wenn der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu fehlerhaften Signalen führen. Sie sollten nach Verwendung den Sender daher vollständig trocknen lassen, um die Lebensdauer der Batterie (geschätzte 2500 Stunden) zu erhalten. Wenn Ihr Brustgurt eine austauschbare Batterie hat, verwenden Sie als Ersatzbatterie die Panasonic CR2032.

#### WARNUNG!

Verwenden Sie das Gerät nicht für ein Zielherzfrequenztraining, wenn nicht eine aktuelle stabile Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige angezeigte Zahlen deuten auf ein Problem hin.

#### Interferenzen, die zu einer fehlerhaften Herzfrequenz führen können:

- Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
- Fluoreszierende Lampen.
- Einige Haussicherheitssysteme.
- Haustierumzäunungen
- Einige Personen haben Probleme

damit, das Signal über ihre Haut zu empfangen. Wenn Sie damit Probleme haben, tragen Sie den Sender mit dem Kopf nach unten. In der Regel wird der Sender so getragen, dass das Logo richtig herum steht.

- Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Bei einem Fremdrauschen drehen Sie das Gerät um 90 Grad. Dies könnte die Interferenz beheben.
- Wenn Sie weiterhin solche Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler

## Trainieren

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-fähigkeit, 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.

## Wartung

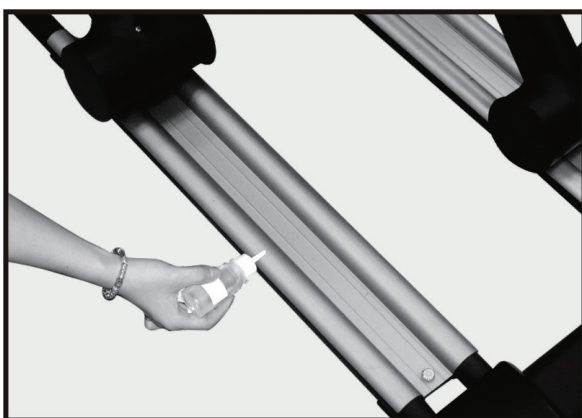
Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

Die elektromagnetische Bremse 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.

## Schmierung



- Regelmäßige Anwendung: 2c.c des Schmierstoffs auf jedem hervorstehende Laufflächen alle drei Monate.

- Beim Aufschieben Räder machen Lärm beim Gleiten Bewegung, Auftragen von 2 c.c.of das Schmiermittel auf jedem hervorstehende Laufflächen sofort.
- Bitte nicht zu viel Schmiermittel abwischen oder redundant Schmiermittel mit einem sauberen Tuch weil zu viel Schmiermittel kann Teppich Flecken oder Schmutzpartikel verursachen.

## Betriebsstörungen

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.

## Moving and storage

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

- Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.

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

**BITTE BEACHTEN!**

Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät dar nicht auf den Transportroller über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.b. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den boden vorher schützen. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankunen.

**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 New Fitness BV. vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE  
NGENEHME TRAININGSSTUNDEN  
MIT IHREM NEUEN TUNTURI  
TRAININGSPARTNER!**

## Contents

<b>Contents</b> .....	<b>52</b>
Français .....	52
<b>Bienvenue</b> .....	<b>53</b>
<b>Consignes de sécurité importantes</b> .....	<b>53</b>
<b>Instructions de montage</b> .....	<b>54</b>
Etape 1: .....	54
Etape 2: .....	56
Etape 3: .....	57
<b>User interface</b> .....	<b>58</b>
Molette et boutons .....	58
Écran de démarrage .....	59
<b>Programmes</b> .....	<b>59</b>
Démarrage rapide .....	59
Fin de l'entraînement .....	60
Pouls Constant .....	60
Manuel .....	61
Effort Constant .....	62
T-Ride .....	63
Preset Programmes .....	64
Profils Personnels .....	66
Test De Fitness .....	67
T-Trainer .....	69
Roue avant .....	70
T-Road 70	
<b>Paramètres de l'utilisateur</b> .....	<b>71</b>
Journal utilisateur .....	71
Modifier utilisateur .....	71
Modifier Utilisateur .....	72
Effacer utilisateur .....	73
Changer Utilisateur .....	73
Créer utilisateur .....	73
<b>Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque</b> .....	<b>74</b>
Utilisation d'un émetteur de fréquence	74
<b>Exercice</b> .....	<b>75</b>
<b>Maintenance</b> .....	<b>76</b>
Lubrifiant .....	76
Defauts de fonctionnement .....	76
Transport et rangement .....	77

## Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise.  
 Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

## Bienvenue

### 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 pour plus d'informations

## Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

### Votre sante

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

### Votre milieu d'entraînement

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

### L'utilisation de l'appareil

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien

que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.

- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.
- Ne jamais laisser tomber ou introduire des objets dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas exercer une pression excessive sur les boutons de commande de la console. Ils ont été réglés avec précision, de façon à fonctionner correctement par une légère pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne changera rien à la rapidité de la console. Si vous avez l'impression que les boutons ne fonctionnent pas correctement sous une pression normale, contactez votre revendeur.

### **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!**

## **Instructions de montage**

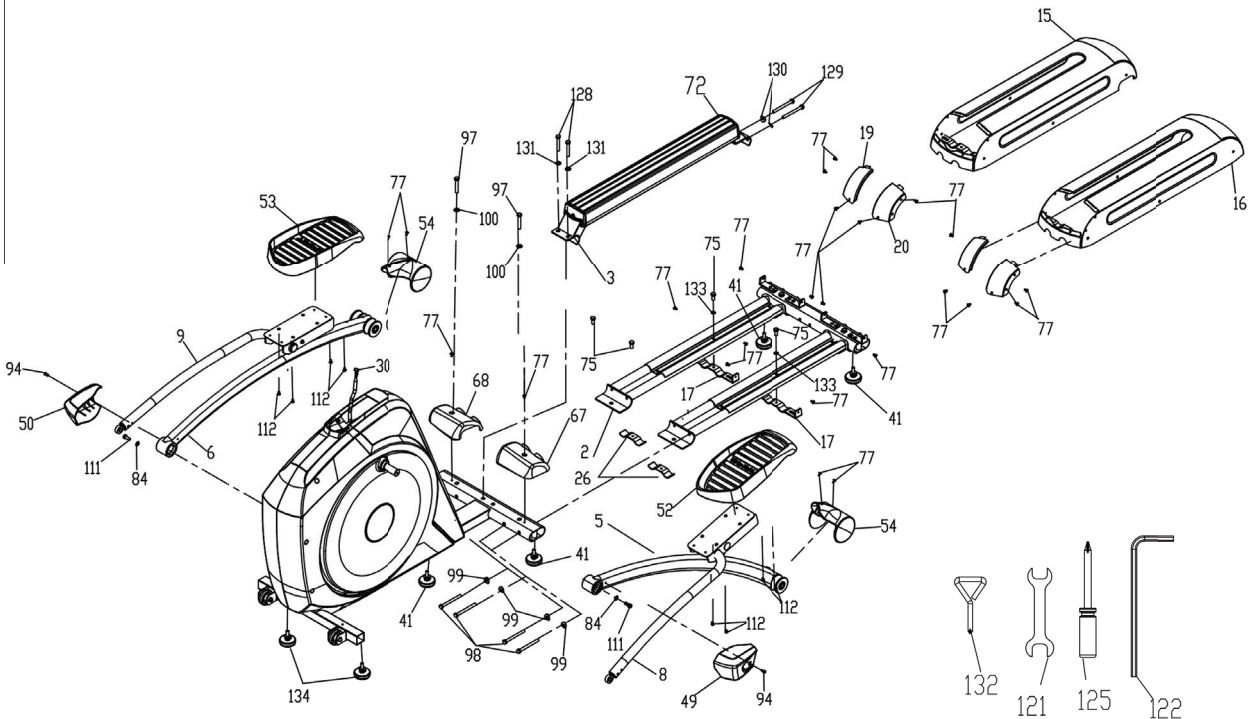
### **Etape 1:**

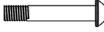
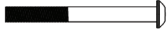

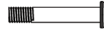











#### **Montage du rail arrière et du tube de pédale**

1. Glissez le rail (2) sous le tube de support arrière du corps de l'appareil. Solidarisez les deux pièces à l'aide de deux boulons 3/8"x2-1/4" (97) et rondelles 3/8" (100) depuis le dessus du tube et de quatre boulons 3/8"x3-3/4" (98) et rondelles courbées 3/8" (99) par le devant du tube de support. Assurez-vous de bien serrer les six boulons.
2. Fixez les deux pédales (52 à gauche et 53 à droite) aux plaques de montage des pédales à l'aide de huit vis cruciformes M5x10 mm (112).
3. Montez les tubes de pédale (5 et 6) sur les bras de manivelle du corps de l'appareil. Les roulements dans les tubes de pédale doivent glisser sur les bras. Ne les forcez pas, car cela pourrait endommager les roulements. Les tubes de pédale ont été assemblés en usine pour assurer un montage parfait. Fixez les tubes de pédale à l'aide de deux boulons 5/16"x18 mm (111) et rondelles 5/16" (84).
4. Installez les deux protections (50 à droite, 49 à gauche) par-dessus les raccords des tubes de pédale au niveau du bras à l'aide de deux vis cruciformes M6x15mm (94). Fixez les deux protections du cylindre (54) à l'aide de quatre vis cruciformes M5x12 mm (77).

5. Fixez les deux supports de montage (17) dans le centre des rails à l'aide de deux boulons 5/16"x3/4" à tête hexagonale (75) avec deux rondelles. Fixez les deux supports de montage (26) à l'avant des rails à l'aide de deux boulons 5/16"x3/4" à tête hexagonale (75). Montez les deux protections en acier (15 à droite et 16 à gauche) en soulevant les tubes de pédale de façon à ce que les roulettes ne touchent pas les rails et glissez les tubes de pédale à travers l'ouverture de la protection en acier, en faisant passer d'abord les roulettes. Alignez la protection sur les supports de montage et fixez-les à l'aide de huit vis cruciformes M5x12 mm (77). Fixez les quatre petites protections (2x n° 19 et 2x n° 20) à l'aide de dix vis cruciformes M5x12 mm (77).

6. Fixez le rail central en aluminium (72) à l'aide de deux boulons 3/8" (129) et rondelles courbées 3/8" (130) à l'arrière et deux boulons 3/8" (128) et rondelles plates 3/8" (131) à l'avant. Fixez les deux protections des tubes de support (67 à gauche et 68 à droite) à l'aide de deux vis cruciformes M5x12 mm (77).



- |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| #97 3/8"x2-1/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                      | #58 3/8"x3-3/4" x4pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                      | #100 3/8"x19x1.5T x2pcs<br>flat washer                                              | #128 3/8"x2-1/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                      | #130 3/8"x23x2T x2pcs<br>curved washer                                                |
|  |  |  |   |   |
| #133 5/16"x16x1.5T x2pcs<br>flat washer                                             | #111 5/16"x15mm x2pcs<br>bolt                                                       | #99 3/8"x23x2T x4pcs<br>curved washer                                               | #77 M5x12mm x14pcs<br>Phillips headscrew                                             | #129 3/8"x3-3/4" x2pcs<br>stainless steel hex socket cap screws                       |
|  |  |  |   |   |
| #84 5/16"x35x1.5T x2pcs<br>flat washer                                              | #94 M6x15mm x2pcs<br>Phillips headscrew                                             | #112 M5x10mm x8pcs<br>Phillips headscrew                                            | #75 5/16"x3/4" x4pcs<br>socket hex head bolt                                         | #131 3/8"x19x1.5T x2pcs<br>flat washer                                                |

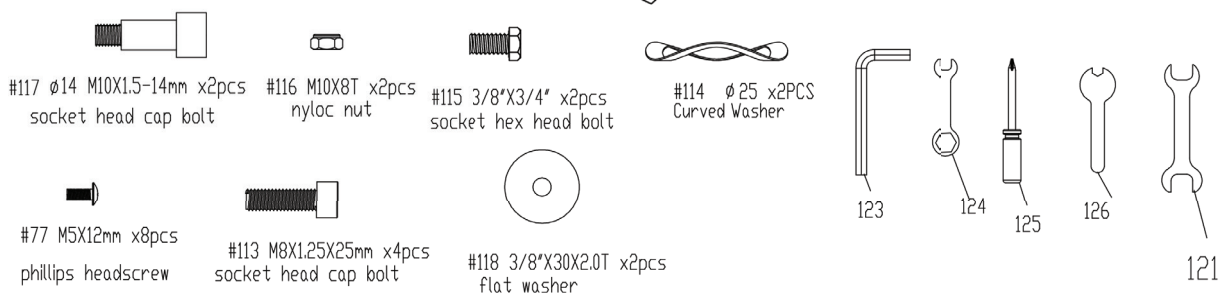
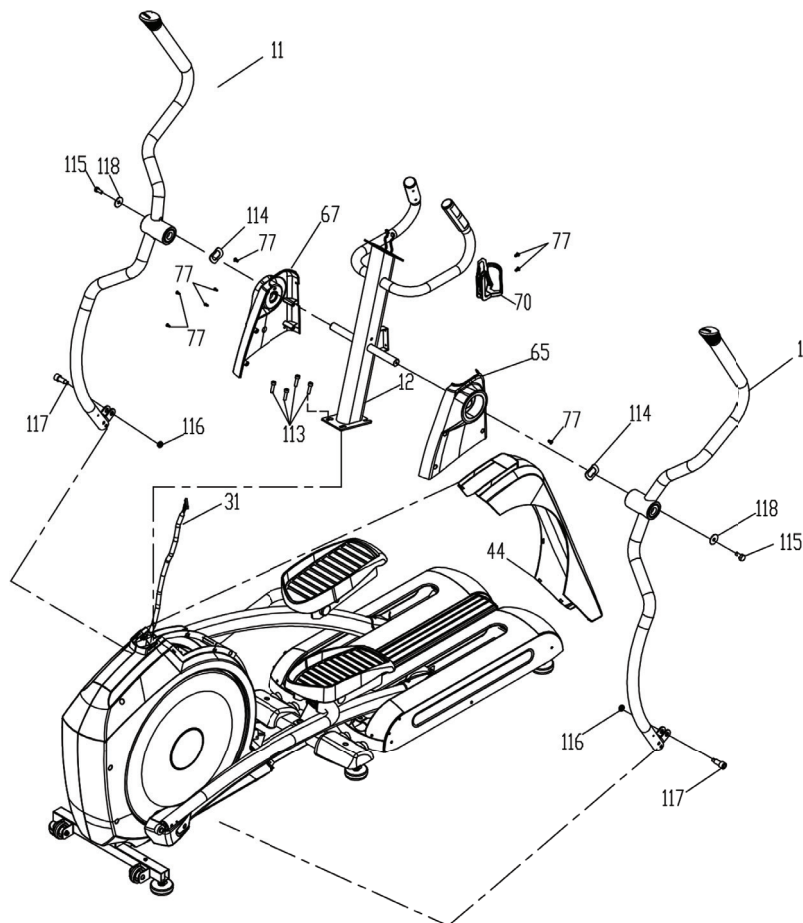
**Etape 2:**

**Tube vertical et poignées mobiles**

1. Démêlez le câble d'ordinateur (31), faites-le passer par le dessous du tube vertical (12) et faites-le sortir du dessus. Fixez le tube vertical sur le châssis à l'aide de quatre boulons M8x25 mm (113). Montez les protections du tube vertical (65 à gauche et 67 à droite) et fixez-les à l'aide de six vis cruciformes M5x12 mm (77).
2. Installez deux vis cruciformes M5 x 12 mm (77) et deux rondelles ondulées (114) sur le tube vertical

et installez ensuite les poignées mobiles (10 à gauche et 11 à droite) sur les bras. Ne les forcez pas et n'utilisez pas de marteau, car ceci pourrait endommager les roulements. Les poignées mobiles ont été assemblées en usine pour assurer un montage parfait. Fixez les bras à l'aide de deux boulons 3/8"x3/4" à tête hexagonale (115) et rondelles plates 3/8" (118). Fixez le dessous des poignées mobiles sur les extrémités des tubes de pédale à l'aide de deux boulons M10x38 mm (117) et écrous Nyloc M10 (116).

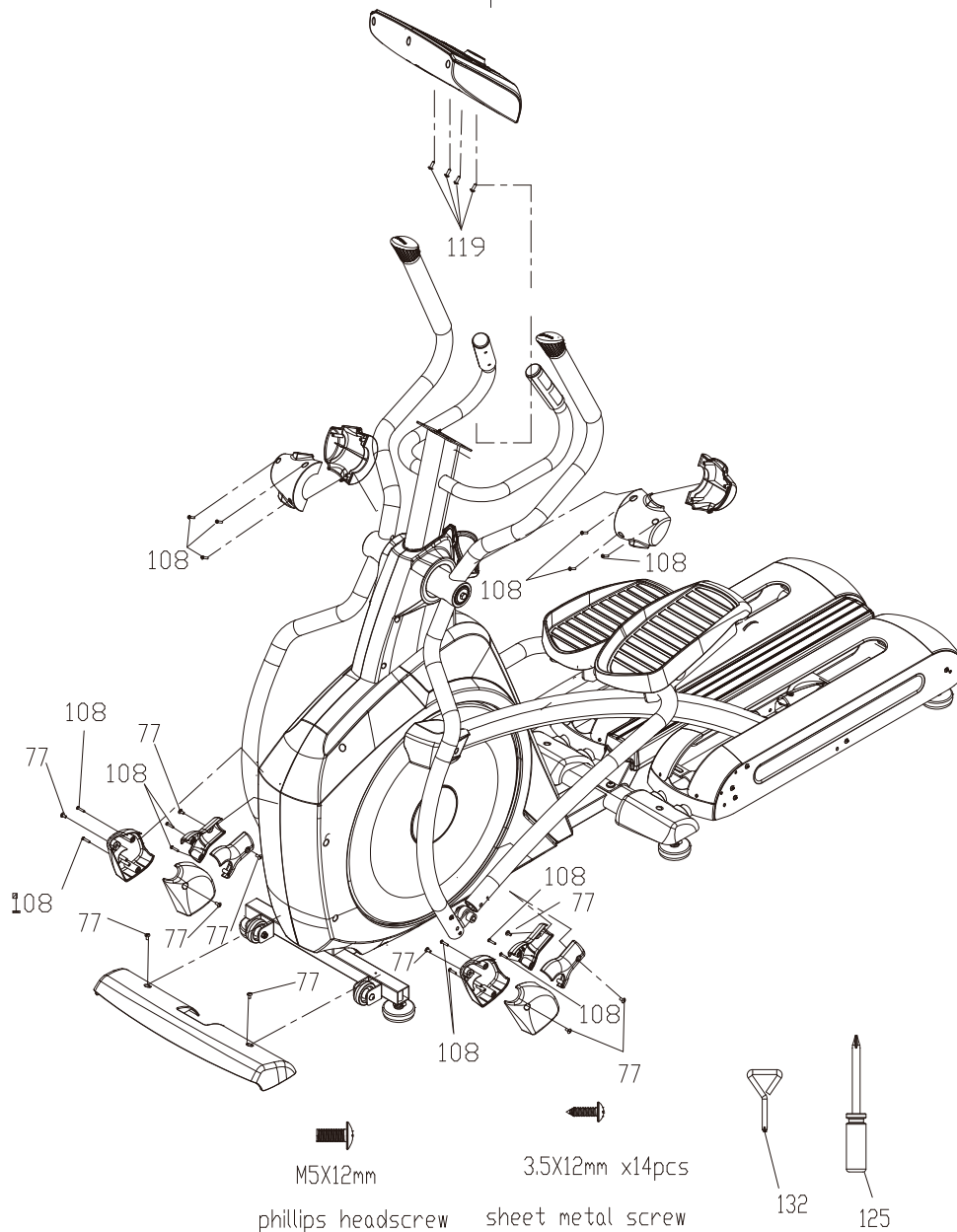
3. Montez le porte-bidon (70) sur le mât de la console à l'aide de deux vis cruciformes M5x12 mm (77).





**Etape 3:****console et petites protections**

1. Branchez le câble de l'ordinateur (31) et les câbles du capteur de pouls (38 x 2) sur les connecteurs correspondants à l'arrière de la console (30). Montez la console sur le tube vertical à l'aide de quatre vis M5 x 12 mm (119).
2. Fixez les quatre protections des pivots des poignées mobiles (61, 62 à gauche et 63, 64 à droite) à l'aide de six vis 3,5 mmx12 mm (108).
3. Fixez les quatre protections (57x2 et 58x2) sur les extrémités des tubes de pédale à l'aide de quatre vis M5 x 12 mm (77) et de quatre vis 3,5 mm x 12 mm (108).
4. **ATTENTION !** Ces protections peuvent être montées à l'envers !! Chaque protection est pourvue d'une flèche indiquant le bon sens de montage.
5. Fixez les quatre protections (59 et 60, 2 pièces chacune) au point de raccordement sur la partie inférieure des poignées mobiles à l'aide de quatre vis 3,5 mmx12 mm (108) et de quatre vis M5x12 mm (77). Fixez la protection du tube de support avant (51) à l'aide de deux vis M5x12 mm (77).



## User interface



### Molette et boutons

#### A Bouton Back, Stop:

- Ce bouton permet de retourner à la fenêtre précédente.
- Il arrête l'entraînement en cours.

#### B Menu principal:

- Ce bouton permet de revenir au menu principal ou de lancer la fonction quick start.
- Pendant l'entraînement ce bouton déclenche la pause.

#### C Utilisateur/Paramètres:

- Appuyez sur ce bouton pour entrer dans l'écran du mode Utilisateur/Paramètres.
- Ce bouton est inactif pendant l'entraînement.

#### D Molette:

##### Fonctions de la rotation de la molette:

- Dans le menu principal, elle permet de sélectionner un mode d'entraînement.
- Sélection des options du mode Utilisateur/Paramètres.
- Sélection d'un élément de travail sur

l'écran de paramètres.

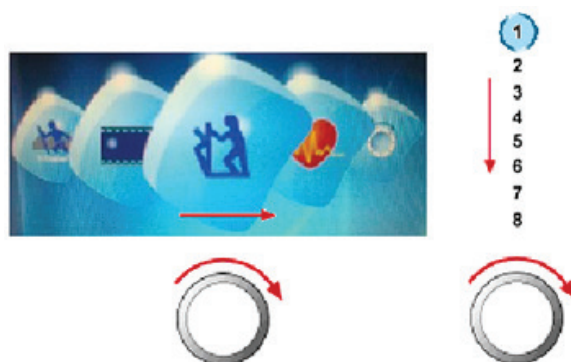
- Augmente ou diminue la valeur du paramètre.
- Réglage de la valeur cible (plus ou moins) pendant l'entraînement.
- Augmente ou diminue la vitesse pendant un entraînement T-Ride™ ou T-Road.
- Dans l'écran du mode Musique, elle permet de sélectionner des chansons ou
- Une fonction et de régler le volume.

#### Horizontal

Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour choisir l'option de droite et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour celle de gauche.

#### Vertical

Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour monter et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour descendre



#### Fonctions du bouton de la molette:

- Confirmation du mode Sport.
- Confirmation de l'option en mode Utilisateur/Paramètres.
- Configuration de l'élément de travail dans l'écran de configuration.
- Confirmation de la valeur du paramètre.
- Changement d'écran pendant l'entraînement entre bpm ↔ Nm ou bpm ↔ W.
- Changement d'écran pendant T-Ride™ entre bpm ↔ m ou bpm ↔ ft.
- Changement d'écran pendant T-Road entre Vidéo ↔ Profil.
- Pendant T-Trainer™, changement au mode d'encadrement suivant.

## Port USB

Le port USB peut être utilisé pour

- Fonctions de maintenance, comme une mise à jour du système.

**ATTENTION ! Le format NTFS n'est pas pris en charge.**

## Écran de démarrage

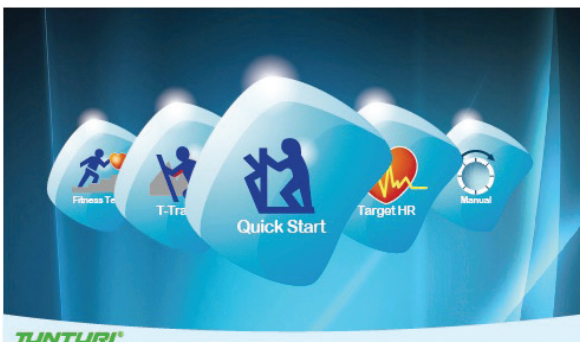
Lors du démarrage de l'interface de l'utilisateur, un écran de chargement comme celui qui est représenté ci-dessous s'affiche.



Après quelques secondes, cet écran laissera place à l'écran de lecture de données en cours. Comme celui-ci.



Après avoir chargé l'application, l'interface de l'utilisateur affichera l'écran du menu principal.



La machine est alors prête à commencer la programmation de votre séance d'entraînement. Il vous suffit de sélectionner démarrage rapide (quick start) et de commencer.

## Programmes



### Démarrage rapide

- Tourner la molette et sélectionner "Démarrage rapide".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'entraînement.

### Écran d'entraînement



L'abscisse représente la durée en minutes entre 0~30. Elle est mise à jour toutes les 15 minutes pendant l'entraînement.

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l'entraînement augmente. L'écran d'entraînement peut afficher au maximum les données de 5 heures.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.

## Fin de l'entraînement

L'écran de fin d'entraînement apparaît lorsque l'utilisateur appuie sur Back/Stop ou sur le menu principal, ou quand la ligne pointillée blanche atteint la valeur cible.

### Écran de fin d'entraînement



#### Continuer: (continue)

Sélectionnez "Continue" pour revenir à l'écran d'entraînement

#### Quitter: (exit)

Sélectionnez "quitter" pour quitter l'entraînement et retourner à l'écran de la dernière séance.

#### Sauver & quitter: (save & exit)

Sélectionnez "Sauver & quitter" et saisissez un nom de fichier en bas de l'écran : utilisez la molette pour sélectionner une lettre A~Z ou un chiffre 0~9. Enregistrez les données de l'entraînement et donnez un nom au fichier pour un nouveau mode d'entraînement.

Affiche les données de l'entraînement dans l'écran de la dernière séance

### Écran de données de l'entraînement



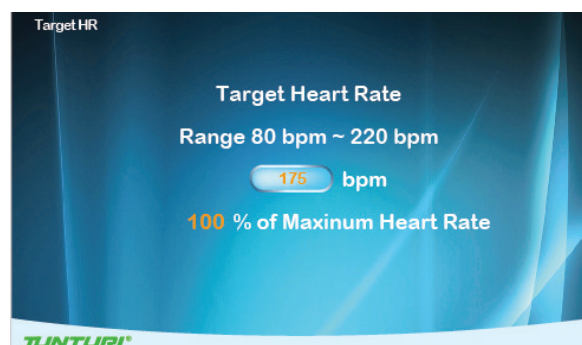
Appuyez sur le bouton de la molette pour retourner au menu principal.



## Pouls Constant

- Tourner la molette et sélectionner "pouls constant".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d configuration(1).

### Écran Configuration (1)



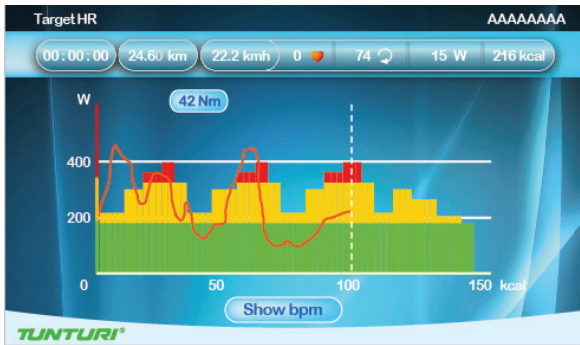
- Faites tourner la molette pour régler la valeur de rythme cardiaque. (le pourcentage varie avec la valeur de bpm)
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Paramètres (2).

### Écran Paramètres (2)



- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

## Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie : kcal  
 Unité de temps : min  
 Unité de distance : km  
 (dans le système métrique)  
 mile

(dans le système impérial)

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour afficher l'ordonnée en W ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de rythme cardiaque cible en bpm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de rythme cardiaque.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La courbe bleue représente la valeur de Watts réelle.
- Programmation de la console : La console aide l'utilisateur à atteindre un objectif en fonction du rythme cardiaque cible qu'il a prédéfini pendant l'entraînement. Lorsque le rythme cardiaque réel est supérieur à la valeur cible, le système réduit la valeur de Watts ; à l'inverse, il augmente la valeur de Watts si le rythme cardiaque réel est en dessous de la valeur cible.
- Le message « Pas de rythme cardiaque » s'affiche si le rythme

cardiaque de l'utilisateur n'est pas détecté pendant l'entraînement.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :  
 "Fin de l'entraînement"



## Manuel

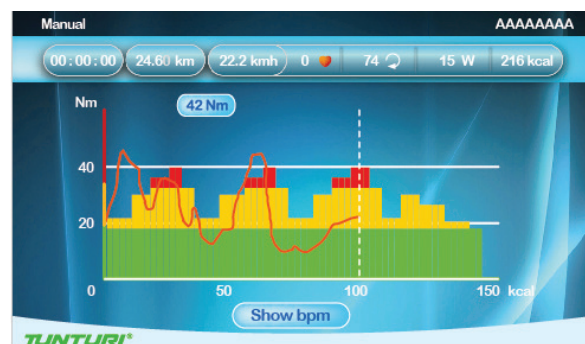
- Tourner la molette et sélectionner "manuel".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

## Écran Configuration (1)



- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

## Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie : kcal

Unité de temps : min

Unité de distance : km

(dans le système métrique)

mile

(dans le système impérial)

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faites tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement "



### Effort Constant

- Tourner la molette et sélectionner "effort constant".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'entraînement(1).

### Écran Configuration (1)



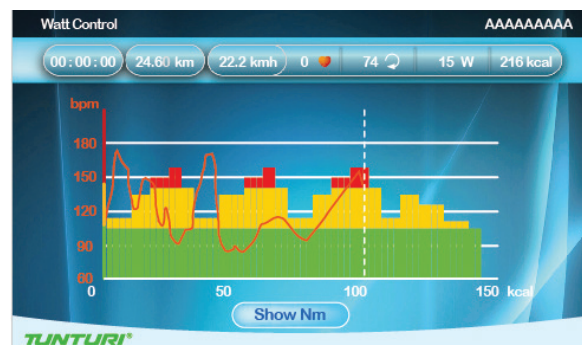
- Faites tourner la molette pour régler la valeur de Watts cible.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

### Écran Configuration (2)



- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

### Écran d'entraînement



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs

## Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie : kcal  
 Unité de temps : min  
 Unité de distance : km  
 (dans le système métrique)  
 mile  
 (dans le système impérial)

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée s'affiche en Nm ou en bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts. Faites tourner la molette pour régler la valeur de Watts.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de calories/temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Programmation de la console : La console aide l'utilisateur à atteindre un objectif en fonction de la valeur de Watts cible qu'il a prédéfinie pendant l'entraînement. Lorsque la valeur de Watts réelle est  $>$  à la valeur cible, le système réduit la valeur de Watts ; à l'inverse, il augmente la valeur de Watts si la valeur de Watts réelle est  $<$  à la valeur cible.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement"



## T-Ride

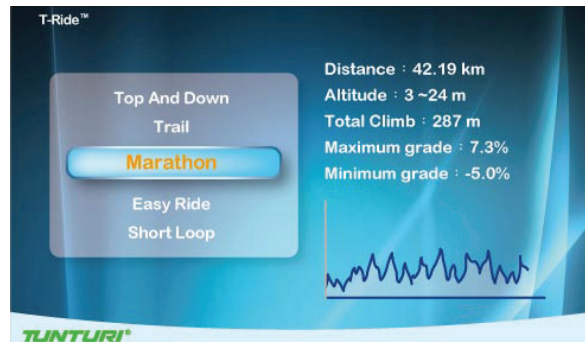
- Tourner la molette et sélectionner "T-Ride".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

## Écran Configuration (1)

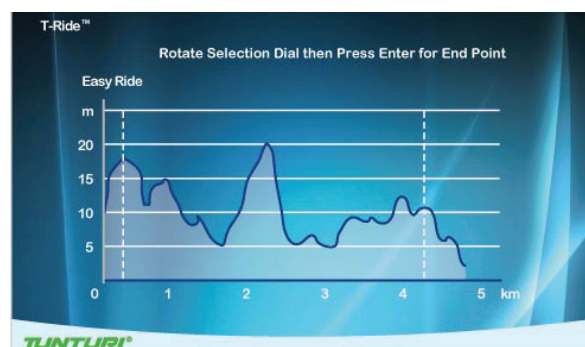


- Tournez la molette pour sélectionner: Haut et bas (top and down) - Trail - Easy Ride - Marathon - Boucle courte (short loop).
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

## Écran Configuration (2)



- Choisissez le point de départ de l'entraînement : faites tourner la molette pour régler la ligne pointillée blanche de gauche et appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.



- Choisissez le point final de l'entraînement : faites tourner la molette pour régler la ligne pointillée blanche de droite et appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer. Entrez ensuite dans l'écran d'entraînement.

## Écran d'entraînement



L'abscisse est affichée en unité de distance (Km dans le système métrique et mile dans le système impérial).

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'ordonnée affiche les m ou les bpm, dans le système métrique, ou les ft ou les bpm, dans le système impérial.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la distance augmente.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Sur la droite de l'écran, on trouve le changement de vitesse, de 1 à 8.
- Tournez la molette pour changer la vitesse.
- L'icône blanche + 0° en bas à gauche de l'écran représente le niveau d'inclinaison. Il varie lorsque le niveau d'inclinaison du Profil change.
- L'écran Dernière séance affiche les données de l'entraînement. Appuyez sur le bouton de la molette pour retourner au Menu principal.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section : "Fin de l'entraînement"



## Preset Programmes

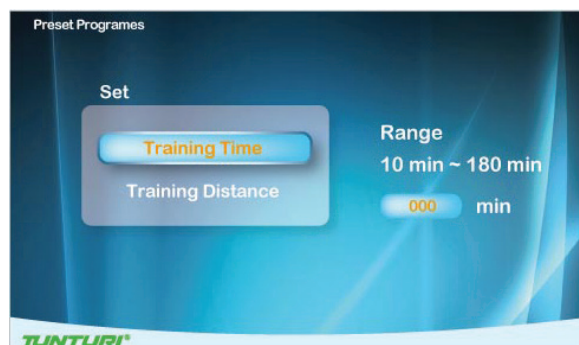
- Tourner la molette et sélectionner "Preset programmes".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d configuration(1).

## Écran Configuration (1)



- Tournez la molette pour sélectionner :
- Effort Constant: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Éléments Interval et Contrôle du rythme cardiaque : Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran Configuration (2).

## Écran Configuration (2)

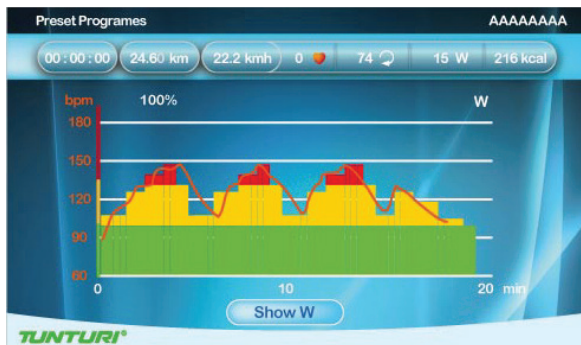


- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et continuer à définir les paramètres de droite.
- Tournez la molette pour changer les paramètres.
- Appuyez sur la molette pour



confirmer la sélection et entrez dans l'écran d'entraînement.

## Écran d'entraînement (Watt Control)



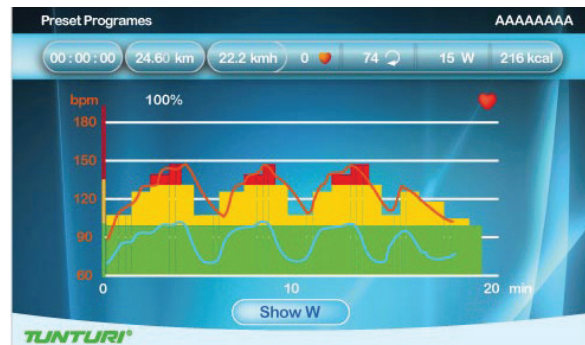
L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie : kcal  
 Unité de temps : min  
 Unité de distance : km  
 (dans le système métrique)  
 mile

(dans le système impérial)

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'abscisse affiche les W ou les bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts cible par défaut du Profil. Faites tourner la molette pour régler le pourcentage de valeur de Watts du profil à droite de la ligne pointillée blanche.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- L'écran Programmation de la console est le même qu'en mode effort constant

## Entraînement (Contrôle du rythme cardiaque)



L'unité de l'abscisse s'affiche en fonction de la sélection des valeurs Énergie/Temps/Distance dans l'écran Configuration :

Unité d'énergie : kcal  
 Unité de temps : min  
 Unité de distance : km  
 (dans le système métrique)  
 mile

(dans le système impérial)

- Pendant que vous faites de l'exercice, appuyez sur le bouton de la molette pour que l'abscisse affiche les W ou les bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts cible par défaut du Profil. Faites tourner la molette pour régler le pourcentage de valeur de Watts du profil à droite de la ligne pointillée blanche.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que les valeurs de temps/distance augmentent.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La courbe bleue représente la valeur de Watts réelle.
- L'écran Programmation de la console est le même qu'en mode Pouls Constant

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :  
 "Fin de l'entraînement"

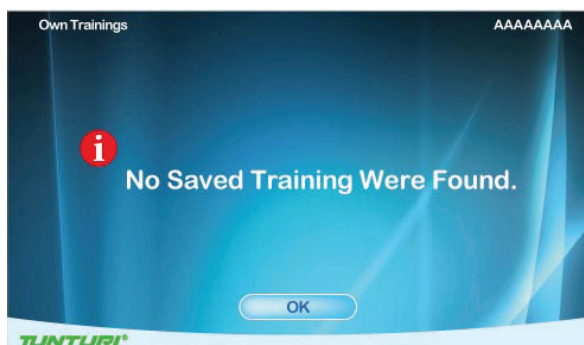


## Profils Personnels

- Tourner la molette et sélectionner “Profils personnels”.
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l’écran d’configuration(1).

### REMARQUE

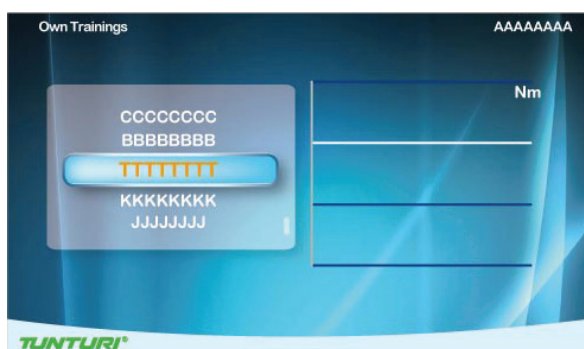
Si aucun entraînement enregistré n’est trouvé, la fenêtre ci-dessous s’affichera.



### Aucun exercice sauvé trouvé

- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal.

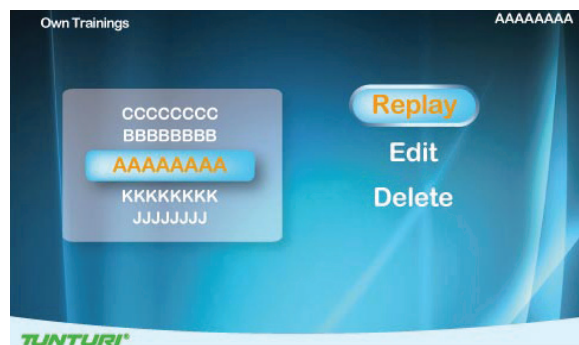
### Écran Configuration (1)



L’écran Configuration (1) affiche les éléments et les entraînements que l’utilisateur a enregistrés. Ils s’affichent dans l’écran de droite et de gauche.

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre de sélection.

### Fenêtre de sélection



Tournez la molette et sélectionnez un élément

#### “Relire “ (Replay)

- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.  
Entrez dans l’écran d’entraînement et continuez l’entraînement précédent

#### “Modifier” (“Edit”)

- Appuyez sur la molette pour confirmer.
- Entrez dans l’écran et modifiez le paramètre.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et entrez dans l’écran d’entraînement.

#### “Supprimer” (Delete)

- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre de sélection.
- Choisissez Oui pour effacer le fichier sélectionné ; choisissez Non pour ne pas effacer le fichier sélectionné.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer.

#### Écran d’entraînement :

L’écran d’entraînement dépend du mode d’entraînement dans lequel vous vous trouvez.

#### Mode Nm manuel :

Ce mode est identique au mode Manuel.

#### Mode Effort Constant :

Ce mode est identique au mode Watt des programmes prédéfinis.

#### Mode Pouls Constant :

Ce mode est identique au mode Rythme cardiaque des programmes prédéfinis.



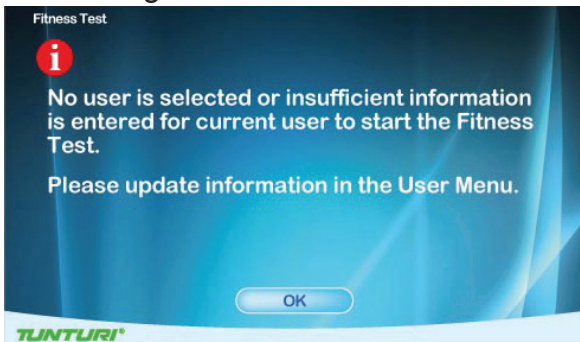
## Test De Fitness

- Tourner la molette et sélectionner "Test De Fitness".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

### REMARQUE

Pour effectuer un test de forme, l'interface doit disposer des données de l'utilisateur. Si les données de l'utilisateur ne sont pas disponibles, le test de forme ne peut commencer.

Le message ci-dessous s'affichera.



**Aucun utilisateur sélectionné ou informations de l'utilisateur actuel insuffisantes pour démarrer le Fitness Test. Mettez à jour les informations dans le menu Utilisateur.**

- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal

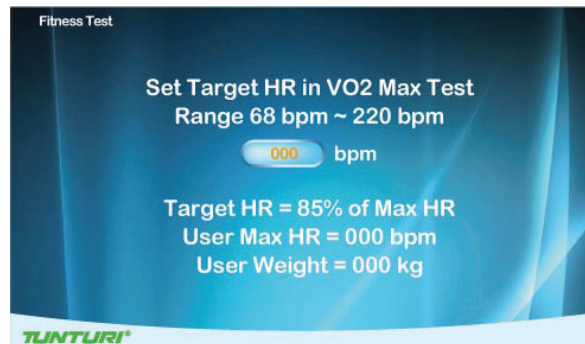
### Écran Configuration (1)



- Tournez la molette pour sélectionner un élément.
- (Inactif / Actif / Mode athlétique).
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir

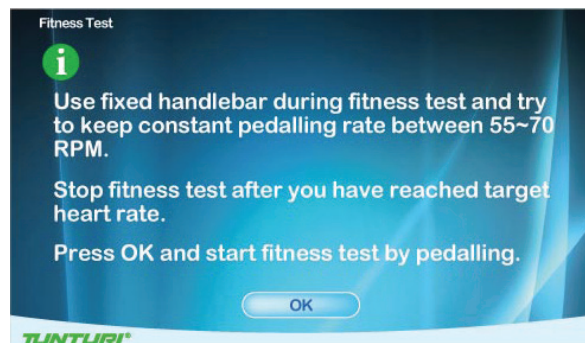
l'écran Configuration.

### Écran Configuration (2)



- Faites tourner la molette pour définir le rythme cardiaque de l'utilisateur dans la valeur Max Vo2. (La fourchette est entre 68~220bpm.par défaut : 85% du RC max et affiche le RC max (bpm) et le poids (kg) de l'utilisateur.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir la fenêtre d'information

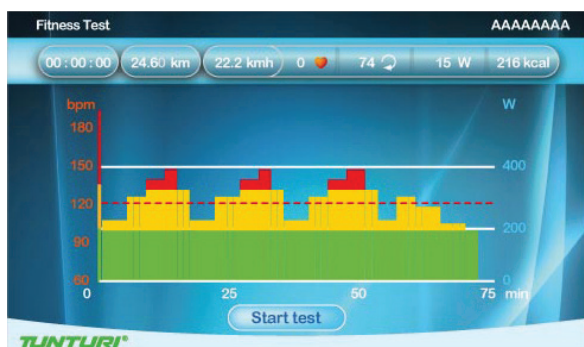
### Fenêtre d'information



**Conservez un rythme de pédalage de 50 à 70 rpm. Terminer le test lorsque la fréquence cible est atteinte. Cliquez OK et commencez à pédaler pour débiter le test de fitness.**

- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer la sélection et ouvrir l'écran d'entraînement.

## Écran d'entraînement



- L'abscisse est affichée en min.
- L'ordonnée est affichée en bpm.
- Le graphique représente la valeur de Watts du Profil.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours qui se déplace vers la droite à mesure que la durée augmente. La durée de l'entraînement est de 5 heures au maximum. Après quoi l'écran d'entraînement se ferme.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- La ligne pointillée rouge horizontale représente la valeur de rythme cardiaque cible de l'utilisateur.

L'écran affiche :

### "Echec du test!" si:

- La durée de l'entraînement est trop courte.
- La valeur de RPM est trop faible.
- La cible de RC n'est pas atteinte.
- Le RC est inférieur à 110 bpm.

### "Fréquence cardiaque non détectée!" si:

- Le rythme cardiaque de l'utilisateur n'est pas détecté.

Appuyez sur Back/stop ou sur le bouton Menu principal pour quitter l'écran d'entraînement

### "Cible FC atteinte! Continuer de pédaler"

- L'utilisateur a atteint sa cible.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour finir le test et afficher l'écran de données de l'entraînement.

## Écran de données de l'entraînement



- Appuyez sur la molette pour entrer dans l'écran de résultats du test de Vo2 Max.

## Écran de résultats du test de VO2 Max



- Appuyez sur la molette pour retourner au menu principal.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :  
"Fin de l'entraînement "

## Tableau de résultats du test de VO2 Max

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

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



### T-Trainer

Remarque : cette fonction est disponible uniquement sur les modèles Cross trainer.

- Tourner la molette et sélectionner "T-Trainer".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et entrer dans l'écran d'entraînement, en commençant par le mode à intervalles Free Ride.

### Écran d'entraînement

- Affiche le mode d'entraînement pendant 10 secondes, puis passe en mode Entraînement.
- Il existe six modes d'entraînement :
- À savoir : Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal →

Forward Lean → Squat.

- Entre chaque mode d'entraînement il y a une minute d'intervalle de Free Ride.
- Le message affiché à l'écran : "Slow down" (ralentir) / "Speed up" (accélérer) / "Speed ok" (vitesse ok) informe l'utilisateur qu'il doit accélérer ou ralentir.
- En appuyant sur le bouton de la molette, le programme passe au mode d'entraînement suivant sans afficher aucun message.
- L'abscisse représente la durée en minutes entre 0~30. Les données sont mises à jour toutes les 15 minutes pendant l'entraînement.
- L'ordonnée représente la fréquence cardiaque en bpm.
- Le graphique représente la valeur de couple en Nm. Faire tourner la molette pour régler la valeur de couple.
- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l'entraînement augmente. L'écran d'entraînement peut afficher au maximum les données de 5 heures.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue.
- Dans le coin supérieur droit de l'écran, on trouve le décompte final du mode d'entraînement actif en cours. Il revient à zéro lorsque le programme passe au mode d'entraînement suivant.
- Dans le coin inférieur gauche, on trouve les messages : "Slow down" (ralentir) / "Speed up" (accélérer) / "Speed ok" (vitesse ok) qui rappelle à l'utilisateur qu'il doit accélérer ou ralentir.
- Appuyez sur Back/stop ou sur le bouton Menu principal pour quitter l'écran d'entraînement.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :

**"Fin de l'entraînement"**

**Écran Mode d'entraînement**

**Roue avant**



**T-Road**

- Tourner la molette et sélectionner "Test De Fitness".
- Appuyer sur la molette pour confirmer la sélection et ouvrir directement l'écran d'configuration(1).

**Écran Configuration (1)**

3 parcours peuvent être sélectionnés. À savoir : Tuscany Sandy Road/ Tuscany Scenrey Road/ Tuscany Country Road.

- Tournez la molette et sélectionnez votre parcours d'entraînement.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la sélection et entrez dans l'écran vidéo de l'entraînement

Appuyez sur la molette pendant l'entraînement pour passer de l'écran Vidéo à l'écran Profil.

- L'abscisse est affichée en unité de distance (Km dans le système métrique et mile dans le système impérial).
- L'ordonnée est affichée en m dans le système métrique et en ft dans le système impérial.
- Appuyez sur la molette pendant

l'entraînement pour passer de l'écran Vidéo à l'écran Profil.

#### Dans l'écran Profil :

- La ligne pointillée blanche représente la position en cours, qui se déplace vers la droite à mesure que la durée de l'entraînement augmente.
- La courbe orange affiche le rythme cardiaque réel de l'utilisateur qui varie à mesure que la fréquence cardiaque augmente ou diminue

#### Dans l'écran Vidéo :

- Sur la droite de l'écran, on trouve le changement de vitesse, de 1 à 8. Tournez la molette pour changer la vitesse.
- L'icône blanche + 0° en bas à gauche de l'écran représente le niveau d'inclinaison. Il varie lorsque le niveau d'inclinaison du Profil change.
- Appuyez sur Back/stop ou Main menu pour quitter l'écran d'entraînement. Cet écran se ferme également lorsque la ligne pointillée blanche aura atteint la valeur cible.

Pour arrêter votre entraînement, reportez-vous à la section :  
"Fin de l'entraînement "

## Paramètres de l'utilisateur

Appuyez sur le bouton "Paramètres de l'utilisateur" pour entrer dans le menu principal Utilisateur/Paramètres

- Utilisez la molette pour sélectionner l'un des six éléments disponibles.
- Appuyez sur le bouton de la molette pour confirmer et entrer dans l'écran de configuration de l'élément sélectionné.



### Journal utilisateur

Sélectionnez "Journal utilisateur" pour visualiser les données d'entraînement de l'utilisateur sélectionné.

Vous pouvez afficher soit les données de la dernière séance, soit un récapitulatif de l'ensemble des séances de l'utilisateur.



Quittez les données d'entraînement en appuyant sur BACK/STOP.

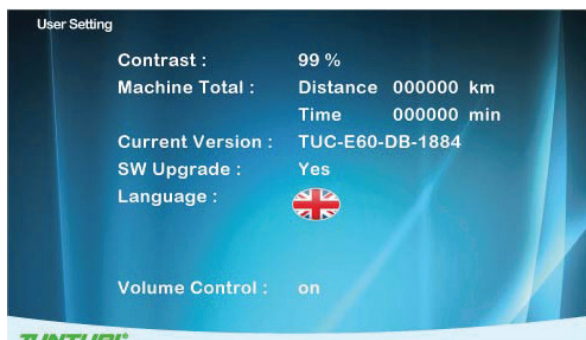


### Modifier utilisateur

En sélectionnant "Modifier utilisateur" vous pouvez :

- Régler la luminosité (50% par défaut).
- Vérifier le kilométrage total de la machine.
- Vérifier la durée d'utilisation totale de la machine.
- Vérifier la version du firmware et du logiciel par défaut de la Console.
- Modifier la langue.
- Choisir d'activer le son des boutons (yes) ou de le désactiver (non).

## Fenêtre Paramètres de l'utilisateur



### Comment modifier les paramètres

- Tournez la molette pour sélectionner un élément modifiable.
- Appuyez sur la molette pour ouvrir l'élément sélectionné dans la partie de droite de l'écran afin de le modifier.
- Tournez la molette pour changer la valeur du paramètre sélectionné.
- Appuyez sur la molette pour confirmer la modification.
- Faites tourner la molette pour sélectionner l'élément suivant ou utilisez le bouton Back/ Stop pour retourner au menu de paramètres.



### Modifier Utilisateur

En sélectionnant Modifier Utilisateur vous pouvez:  
Modifier:

#### Le nom d'utilisateur

- Tournez la molette pour sélectionner "Name".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Nom" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner une lettre.
- Appuyez sur la molette pour confirmer.
- Tournez la molette pour sélectionner la lettre suivante.
- Lorsque vous avez terminé de modifier le nom, sélectionnez "✓" pour confirmer le nom et retourner au menu Edit User.

### Unités, Affichage

- Tournez la molette pour sélectionner "Unités".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Unités" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner
- Metric : affiche les unités en km/ km/h/Kcal
- Imperial : affiche les unités en mile/ mph/kcal.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Modifier Utilisateur.

### Afficher

- Tournez la molette pour sélectionner "Afficher".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "afficher" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner Chronologique : le système comptera de zéro jusqu'à la durée/ distance prédéfinie
- Compte à rebours: le système comptera depuis la durée/distance définie jusqu'à zéro.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Modifier utilisateur.

### Sexe

- Tournez la molette pour sélectionner "Sexe".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Sexe" edit.
- Tournez la molette pour sélectionner Masculin/Féminin.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Modifier utilisateur.

### Âge

- Tournez la molette pour sélectionner "âge".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "âge" edit.
- Tournez la molette pour changer l'âge.
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Modifier utilisateur.



## Taille

- Tournez la molette pour sélectionner "Taille".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "Taille" edit.
- Faites tourner la molette pour modifier la taille (en cm lorsque vous avez choisi le système métrique et en ft/ inch lorsque vous avez choisi le système Impérial).
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Modifier utilisateur.

## Poids

- Tournez la molette pour sélectionner "Poids".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "poids" edit.
- Faites tourner la molette pour modifier le poids (en kg lorsque vous avez choisi Métrique et en lbs lorsque vous avez choisi Impérial).
- Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Modifier utilisateur.

## FC Max

- Tournez la molette pour sélectionner "FC Max".
- Appuyez sur la molette pour ouvrir "FC Max" edit.
- Faites tourner la molette pour changer le FC max par défaut, prédéfini comme :  
Pour les hommes: 220-âge  
pour les femmes : 226-âge  
Appuyez sur la molette pour confirmer et retourner au menu Modifier utilisateur.



## Effacer utilisateur

En sélectionnant "Effacer Utilisateur" vous pouvez :

- Supprimer un utilisateur et toutes ses données.
- Faites tourner la molette et sélectionnez l'utilisateur que vous souhaitez supprimer.
- Appuyez sur la molette pour supprimer l'utilisateur sélectionné et retourner au menu de paramètres.

**L'utilisateur sera alors supprimé immédiatement**



## Changer Utilisateur

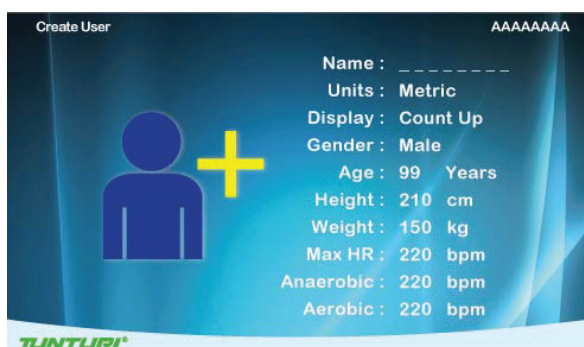
En sélectionnant "changer Utilisateur" vous pouvez :

- Sélectionner un autre profil d'utilisateur prédéfini.
- Faites tourner la molette et sélectionnez l'utilisateur que vous souhaitez activer.
- Appuyez sur la molette pour confirmer l'utilisateur sélectionné et retourner au menu de paramètres.



## Créer utilisateur

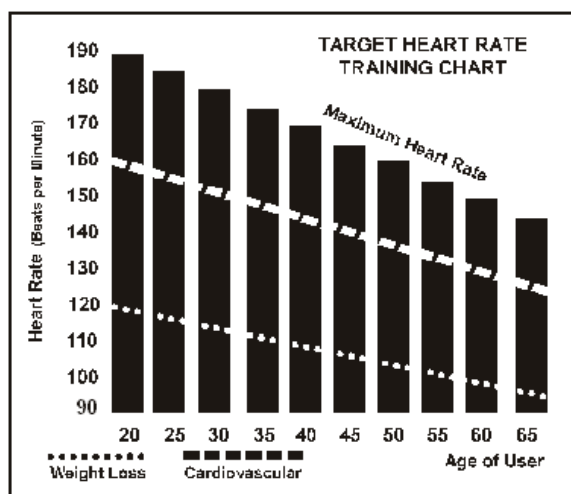
En sélectionnant "Créer utilisateur" vous pouvez créer un nouveau profil d'utilisateur. Un maximum de 8 utilisateurs peuvent être installés. Consultez la section Edit User pour savoir comment créer un utilisateur.



## Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque

Un mot sur la fréquence cardiaque : Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été démenti par les effets bénéfiques de l'entraînement en douceur. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Grâce à l'utilisation appropriée d'un moniteur de fréquence cardiaque, de nombreuses personnes se sont rendues compte que l'intensité avec laquelle elles avaient l'habitude de s'entraîner était soit trop forte, soit trop faible. L'entraînement est beaucoup plus agréable si l'on maintient sa fréquence cardiaque dans l'intervalle préconisé. Pour déterminer l'intervalle bénéfique dans lequel vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Utilisez pour ce faire la formule suivante : 220 moins votre âge. Cela vous donnera la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour évaluer l'intervalle des fréquences cardiaques permettant d'atteindre des objectifs précis, il suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Pour améliorer votre fréquence cardiaque par l'entraînement, le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale doit être compris entre 50 % et 90 %. 60 % de votre FCM est le pourcentage qui

permet de brûler les graisses, alors que 70 % est le pourcentage qui renforce le système cardiovasculaire. Vous devez rester dans la zone 60 % - 70 % pour obtenir les meilleurs résultats.



Pour une personne de 40 ans, la zone cible pour la fréquence cardiaque est calculée comme suit :  
 $220 - 40 = 180$  (fréquence cardiaque maximale)  
 $180 \times 0,6 = 108$  battements par minute (60 % de la fréquence maximale)  
 $180 \times 0,7 = 126$  battements par minute (70 % de la fréquence maximale)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situerait entre 108 et 126 battements par minute.

### Utilisation d'un émetteur de fréquence

Comment porter la ceinture thoracique émettrice sans fil ?

1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique à l'aide des fixations.
2. Serrez la ceinture le plus possible en faisant en sorte qu'elle reste confortable.
3. Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre corps et tourné vers l'extérieur (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Attachez l'extrémité ronde de la ceinture élastique en l'insérant et attachez l'émetteur et la ceinture autour de votre poitrine à l'aide des

fixations.

4. Positionnez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques minuscules émis par les battements du coeur. Cependant, l'eau du robinet peut également être utilisée pour humidifier les électrodes (les 2 zones noires carrées sur la face arrière de la ceinture, situées de chaque côté de l'émetteur). Il est également recommandé de mettre la ceinture émettrice quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs auront plus de mal à obtenir un signal fort et stable au début en raison de la chimie de leur corps. Un bon échauffement permet de résoudre ce problème. Comme nous l'avons indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la ceinture n'affecte pas les performances.
6. Vous devez observer une certaine distance entre l'émetteur et le récepteur lors de votre entraînement, afin d'obtenir un signal fort et stable. Cette distance peut varier quelque peu, mais en général, vous devez rester assez proche de la console pour obtenir des résultats précis et fiables. En portant l'émetteur directement sur la peau nue, vous assurez son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones

#### NOTE!

- L'émetteur est automatiquement activé quand il détecte une activité du coeur de l'utilisateur. En outre, il est automatiquement désactivé quand il ne détecte plus aucune activité. Bien que l'émetteur résiste à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Par conséquent, vous devez sécher complètement l'émetteur après usage afin de prolonger la durée de vie de la batterie (la durée de vie de la

batterie de l'émetteur étant estimée à 2500 heures). Si votre ceinture thoracique est équipée d'une batterie remplaçable, elle doit être remplacée par une Panasonic CR2032

#### Attention!

Ne pas utiliser ce produit pour la fréquence cardiaque cible, à moins qu'une valeur constante et fiable soit affichée pour cette fréquence. Si l'écran affiche des valeurs aléatoires, irrégulières ou élevées, cela signifie qu'il y a un problème.

Voici quelques sources d'interférence pouvant causer des fréquences cardiaques irrégulières:

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes d'alarme.
4. Clôtures pour animaux domestiques.
5. Chez certaines personnes, l'émetteur a du mal à capter des signaux en provenance de leur peau. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur sera orientée de telle sorte que le logo se trouve à l'endroit.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit externe, le fait de tourner la machine de 90 degrés peut supprimer l'interférence.
7. Si vous continuez à rencontrer des problèmes, vous devez contacter votre revendeur

## Exercice

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.

## Maintenance

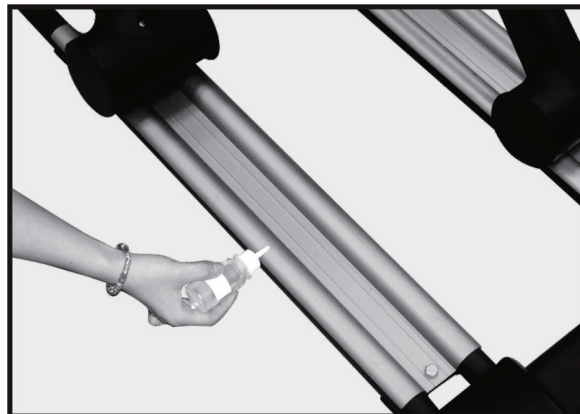
Votre ergomètre Tunturi ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- 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.

## Lubrifiant



- L'utilisation régulière: Appliquer 2 cc du lubrifiant sur les deux rails, chaque les trois mois.
- Quand les roues sont trop bruyants, appliquer 2 cc du lubrifiant à deux rails.
- Trop de lubrifiant peut des dommages de tapis. Essuyez donc plus tros de lubrifiant avec un chiffon sec.

## 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 ou 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.

## Transport et rangement

Veillez 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.

Mettez-vous arrière l'appareil. Soulevez l'appareil de façon à ce qu'il repose sur ses roulettes de transport se trouvant dans la partie derrière du châssis et déplacez l'appareil. Reposez l'appareil par terre en le tenant par le guidon et en vous tenant tout le temps arrière l'appareil.

Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

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

carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

### 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 New Fitness BV. 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 !

## Contents

<b>Contents</b> .....	<b>78</b>
Nederlands .....	78
<b>Wekom</b> .....	<b>78</b>
<b>Belangrijke informatie</b> .....	<b>79</b>
<b>Montage instructies</b> .....	<b>80</b>
Stap 1: .....	80
Stap 2: .....	82
Stap 3: .....	83
<b>Monitor</b> .....	<b>84</b>
Draaiknop en toetsen .....	84
Startscherm .....	85
<b>Programma's</b> .....	<b>85</b>
Snel start .....	85
Stop de training .....	86
Doelhartslag .....	86
Manueel .....	87
Watt gestuurd .....	88
T-Ride .....	89
Preset Programma's .....	90
Eigen trainingen .....	91
Fitnessstest .....	92
T-Trainer .....	94
Front driven .....	94
T-Road .....	95
<b>Gebruiker/ instellingen</b> .....	<b>96</b>
Dagboek .....	96
Gebruikersinstellingen .....	96
Aanpassen .....	97
Verwijderen .....	98
Kies gebruiker .....	98
Aanmaken .....	98
<b>Hartslagtraining</b> .....	<b>98</b>
Een hartslagzender gebruiken .....	99
<b>Fitness Training</b> .....	<b>100</b>
<b>Onderhoud</b> .....	<b>100</b>
Smering .....	101
Gebruiksstoringsen .....	101
Transport en opslag .....	101

### Nederlands

De Nederlandse tekst is een vertaling van de Engelse tekst. Wanneer u verschil aantreft in een taal anders dan de Engelse, dan is de Engelse versie leidend.

## Wekom

### 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 trainer 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)

## Belangrijke informatie

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. 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.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
- Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.
- Laat geen voorwerpen in openingen vallen of steek geen voorwerpen in openingen.

- Gebruik het apparaat niet buiten.
- Druk niet te hard op de toetsen van het bedieningspaneel. De toetsen zijn nauwkeurig ingesteld en functioneren goed bij een lichte vingerdruk. Als u harder drukt, werkt de eenheid niet sneller of langzamer. Als u denkt dat de toetsen niet goed functioneren bij normale druk, neemt u contact op met uw dealer.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIE  
HANDLEIDING!**

## Montage instructies

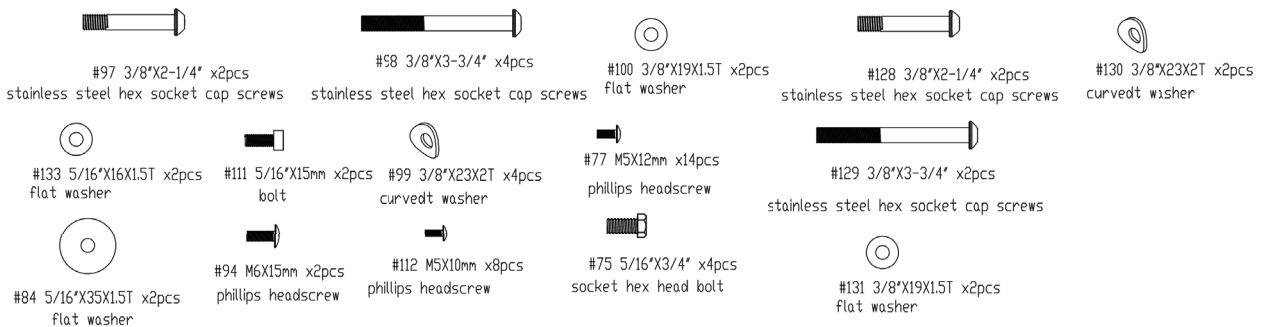
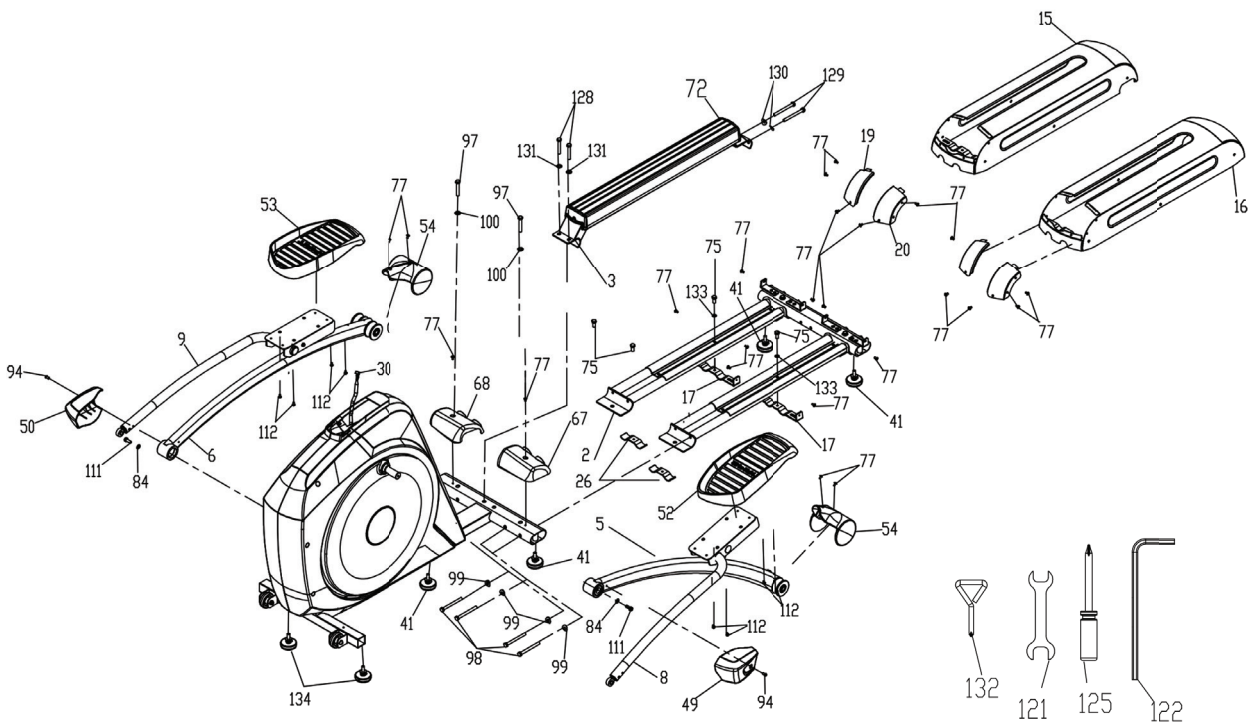
### Stap 1:

#### achterste railconstructie en pedaalbuis.

1. Schuif de railconstructie (2) onder de achterste steunbuis van het hoofdframe. Bevestig beide delen met twee bouten van 3/8" x 2-1/4" (97) en onderleggingen van 3/8" (100) vanaf de bovenkant van de buis, en vier bouten van 3/8" x 3-3/4" (98) en gebogen onderleggingen van 3/8" (99) via de voorkant van de steunbuis. Zorg dat alle zes de bouten goed zijn aangedraaid.
2. Bevestig de twee voetpedalen (52 links en 53 rechts) aan de pedaalmontageplaten met acht M5 x 10 mm kruiskopschroeven (112).
3. Monteer de binnenste pedaalbuisconstructies (5 en 6) aan de crankassen van het hoofdframe. De lagers in de pedaalbuizen moeten in de assen schuiven; forceer deze niet om schade aan de lagers te voorkomen. De pedaalbuizen zijn in de fabriek vooraf gemonteerd om juiste passing te garanderen. Bevestig de pedaalbuizen met twee bouten van 5/16" x 18 mm (111) en onderleggingen van 5/16" (84).
4. Installeer de twee kappen (50 rechts, 49 links) over de edaalbuisconstructie bij de as met twee M6 x 15 mm kruiskopschroeven (94). Bevestig de twee rollerkappen (54) met vier M5 x 12 mm kruiskopschroeven (77).
5. Bevestig de vier montagebeugels (17) en (26) aan de rails met vier zeskantbouten van 5/16" x 3/4" (75). Bevestig de twee stalen kappen (15 rechts en 16 links) door de pedaalbuizen op te tillen zodat de wieltjes van de track komen en schuif de pedaalbuizen, met eerst de wieltjes, door de opening van de stalen kap. Lijn de kap uit met de montagebeugels en zet deze vast met acht M5 x 12 mm kruiskopschroeven (77).



6. Bevestig de vier kleine kappen (2x nr. 19 en 2x nr. 20) met twaalf M5 x 12 mm kruiskopschroeven (77). 6. Bevestig de middelste aluminium staprail (72) met twee bouten van 3/8" x 3-3/4" (98) en gebogen onderleggingen van 3/8" (99) aan de achterkant, en twee bouten van 3/8" x 2-1/4" (97) en platte onderleggingen van 3/8" x 19 mm (100) aan de voorkant. Bevestig de twee steunbuiskappen (67 links en 68 rechts) met twee M5 x 12 mm kruiskopschroeven (77).



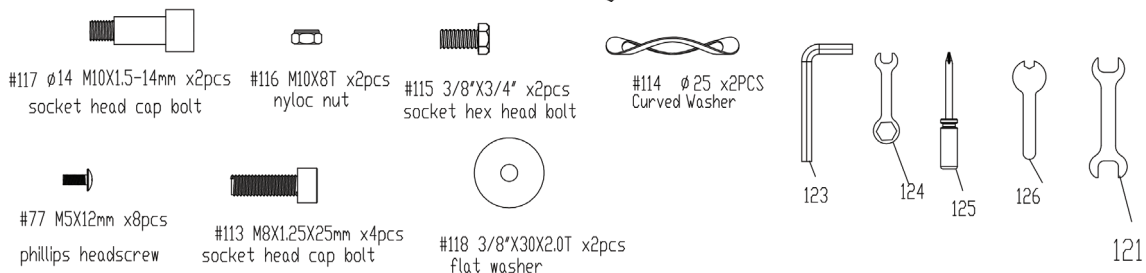
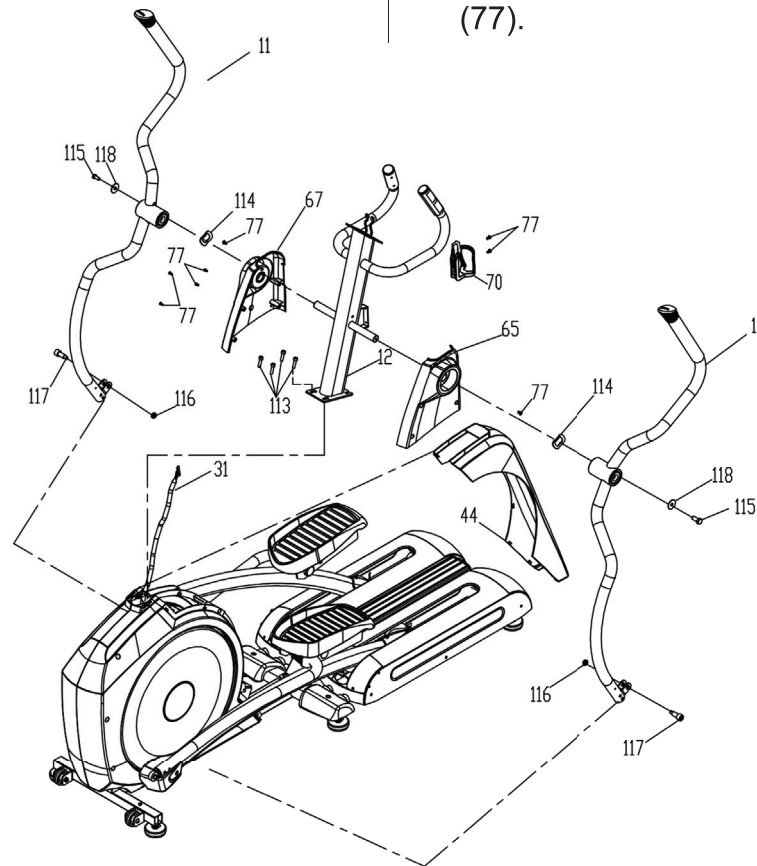
**Stap 2:**

**Verticale buis en bewegende handgrepen**

1. Maak de computerkabel los (31) en schuif de kabel door de onderkant van de verticale buis (12) totdat deze uit de buis komt. Bevestig de verticale buis aan het hoofdframe met vier M8 x 25 mm bouten (113). Bevestig de verticale-buiskappen (65 links en 67 rechts) en zet deze vast met zes M5 x 12 mm kruiskopschroeven (77).
2. Plaats twee M5 x 12 mm ruiskopschroeven (77) en twee

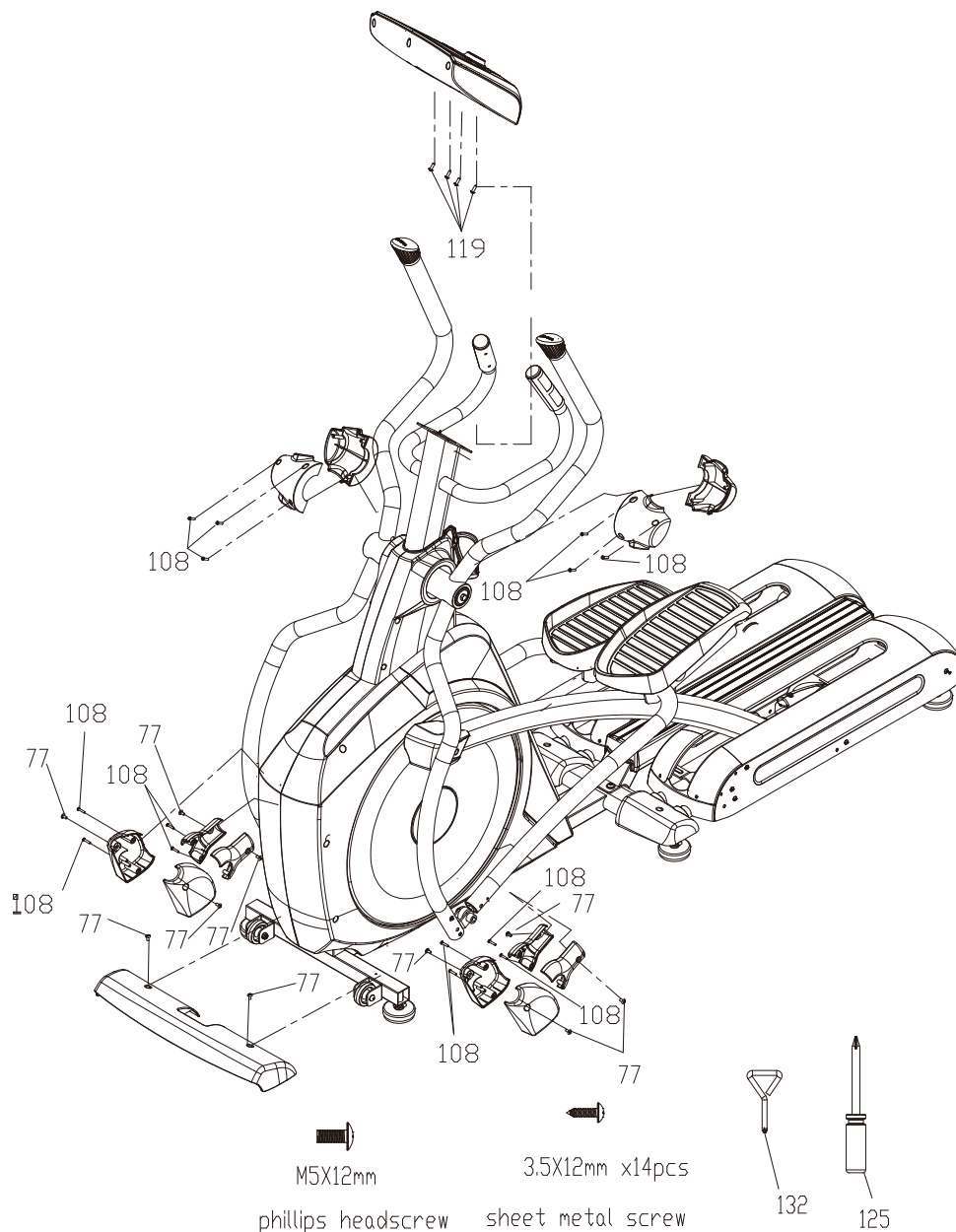
gegolfde onderlegingen (114) op de as van de verticale buis en bevestig de bewegende handgrepen (10 links en 11 rechts) op de as. Forceer deze niet en gebruik geen hamer om schade aan de lagers te voorkomen. De bewegende handgrepen zijn in de fabriek vooraf gemonteerd om juiste passing te garanderen. Bevestig de armen met twee zeskantbouten van 3/8" x 3/4" (115) en platte onderlegingen van 3/8" (130). Bevestig de onderkant van de bewegende handgrepen aan de staafuiteinden van de pedaalbuizen met twee M10 x 38 mm bouten (117) en M10 borgmoeren (116).

3. Bevestig de bidonhouder (70) aan de buis van het bedieningspaneel met twee M5 x 12 mm kruiskopschroeven (77).



**Stap 3:****Bedieningspaneel en kleine kappen**

1. Sluit de computerkabel (31) en de kabels voor het meten van de hartslag via de handen (38x2) aan op de aansluitingen op de achterzijde van het bedieningspaneel (30). Bevestig het bedieningspaneel aan de verticale buis met vier M5 x 12 mm schroeven (119).
2. Bevestig de vier bewegende-handgreepkappen (61, 62 links en 63, 64 rechts) met zes 3,5 mm x 12 mm schroeven (108).
3. Bevestig de vier kappen (57x2 en 58x2) aan de uiteinden van de pedaalbuizen met vier M5 x 12 mm schroeven (77) en vier 3,5 mm x 12 mm schroeven (108).
4. **BELANGRIJK!** Deze kappen kunnen ondersteboven worden bevestigd. Aan de binnenzijde van elke kap is een pijl aangebracht die de juiste plaatsingsrichting aangeeft.
5. Bevestig de vier kappen (59 en 60, elk 2 stuks) bij het verbindingspunt aan de onderkant van de bewegende handgrepen met vier 3,5 mm x 12 mm schroeven (108) en vier M5 x 12 mm schroeven (77). Bevestig de kap van de voorste steunbuis (51) met twee M5 x 12 mm schroeven (77).



## Monitor



### Draaiknop en toetsen

#### A Terug/ stop toets:

- Ga terug naar het vorige scherm.
- Stop de huidige training.
- 

#### B Hoofdmenu:

- Monitor gaat terug naar het hoofdmenu of snel start wanneer toets ingedrukt wordt.
- Tijdens trainen: Training wordt gepauzeerd.

#### C Gebruiker/ Instellingen:

- Druk deze toets om naar het Gebruiker/ Instellingen scherm te gaan.
- Tijdens training heeft deze toets geen functie

#### D Draaiknop

##### Draai functies:

- Kies het trainingsprogramma in het hoofdmenu.
- Gebruiker/Instellingen scherm optie selectie.
- Kies het werkende item op het instellingenschermb.
- Verhoog of verlaag de ingestelde

waarde.

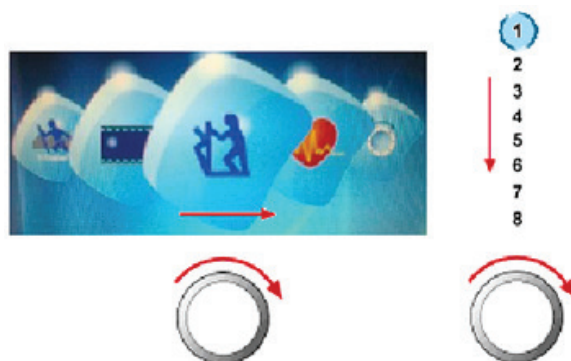
- Aanpassen van de streefwaardes (hoger/lager) tijdens de training.
- Opschakelen of terugschakelen tijdens T-Ride™ of T-Road training.
- Lied selectie, werking en volume kunnen aangepast worden in het muziek functie scherm.
- Kies het trainingsprogramma in het hoofdmenu.
- Gebruiker/Instellingen scherm optie selectie.
- Kies het werkende item op het instellingenschermb.
- Verhoog of verlaag de ingestelde waarde.
- Aanpassen van de streefwaardes (hoger/lager) tijdens de training.
- Opschakelen of terugschakelen tijdens T-Ride™ of T-Road training.

#### Horizontaal

Draai met de klok mee om naar rechtst te gaan; tegen de klok in om naar links te gaan.

#### Verticaal

Draai met de klok mee om naar boven te gaan; tegen de klok in om naar beneden te gaan.



#### Druk funties:

- Sport modus bevestiging.
- Optie bevestigen in Gebruiker/ instellingen modus.
- Bevestigen van het werkende item op het scherm.
- Ingestelde waarde bevestigen.
- Scherm wisselen tussen slagen per minuut ↔ Nm of slagen per minuut ↔ W tijdens training.
- Scherm wisselen tussen slagen per minuut ↔ m of slagen per minuut ↔ ft tijdens T-Ride™.

- Scherm wisselen tussen Video ↔ Profiel tijdens T-Road.
- Wisselen naar volgende oefening tijdens T-Trainer.
- Optie bevestigen tijdens muziek functie scherm.

## USB ingang

Usb ingang kan gebruikt worden voor:

- Servicezaken zoals software updates.

**Let op! Bestandsformaat mag geen NTFS zijn**

## Startscherm

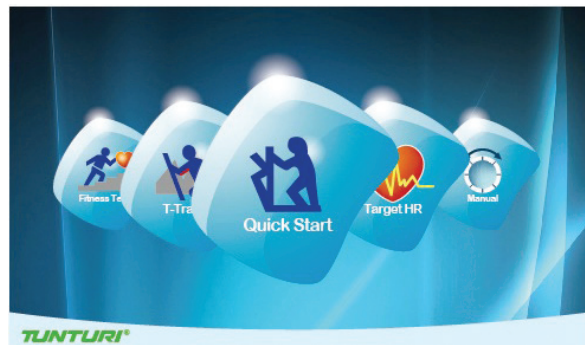
Wanneer de monitor opstart dan toont deze het laadscherm zoals hieronder weergegeven.



Na een paar seconden verandert dit scherm naar een data lezen scherm. Zoals hieronder weergegeven



Na het laden van de applicatie van de montior wordt het hoofdmenu weergegeven.



Trainer is nu klaar om uw training te beginnen of selecteer quicksnel

## Programma's



### Snel start

- Draai aan de draaiknop en selecteer "Snel Start".
- Druk de draaiknop in om te bevestigen en kom snel in het trainingsscherm.

### Workout screen



De X-as duidt de tijd in minuten tussen 0~30 aan. Dit wordt elke 15 minuten ge-update tijdens training.

- During workout, press the jog wheel • Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm ↔ bpm.
- Het staafdiagram toont het koppel in Nm. Draai aan de draaiknop om de Nm waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt. Het trainingsscherm kan tot 5 uur weergeven.

- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

## Stop de training

Het training eindscherm komt naar voren wanneer u op de Terug/Stop of Menu toets drukt of wanneer de witte gestreepte lijn de streefwaarde bereikt.

### Training beeindigen scherm



#### Doorgaan: (Continue)

Kies "Doorgaan" om terug te keren naar het trainingsscherm.

#### Verlaat menu: (Exit)

Kies "Verlaat menu" om af te sluiten en naar het scherm van de laatste sessie te gaan.

#### Opslaan en terug: (Save&Exit)

Kies "Opslaan en terug" en voer een bestandsnaam in onderin het scherm: gebruik de draaiknop om A~Z of 0~9 te selecteren, sla alle trainings data op en geef het bestand een naam voor een nieuwe trainings modus.

Geef de trainingsdata weer in het scherm van de laatste sessie.

### Trainings datascherm



Druk de draaiknop om terug te keren naar het hoofdmenu.



## Doelhartslag

- Draai aan de draaiknop en selecteer "Doelhartslag".
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherf (1)

### Instellingen scherm (1)



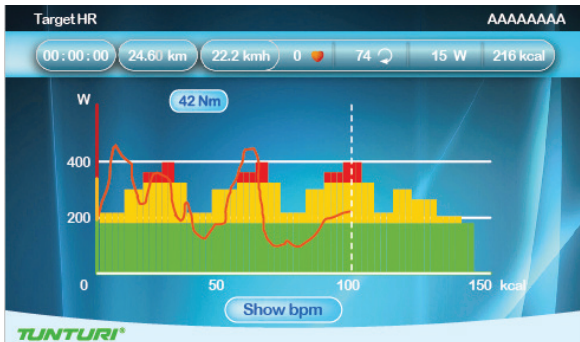
- Draai aan de draaiknop om de hartslag streefwaarde aan te passen. (Het percentage varieert met slagen per minuut).
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherf (2).

### Instellingen scherm (2)



- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherf.

## Trainings scherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Druk tijdens de training op de draaiknop om de Y-as te wisselen tussen W ↔ bpm.
- De staafdiagram toont de hartslag streefwaarde in slagen per minuut. Draai aan de draaiknop om de streefwaarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De blauwe curve toont de huidige Watt waarde.
- Monitor programmering: Ondersteund de gebruiker om de streefwaarde te bereiken aan de hand van de hartslag streefwaarde tijdens training. Wanneer de huidige hartslag hoger wordt dan de ingestelde streefwaarde, zal het systeem de Watt waarde verlagen en verhogen wanneer de hartslag lager is dan de streefwaarde.
- Het bericht "Hartslag niet gedetecteerd!" wordt getoond wanneer de hartslag niet gedetecteerd wordt tijdens de training.

Om de training te stoppen zie "Stop de training".



## Manueel

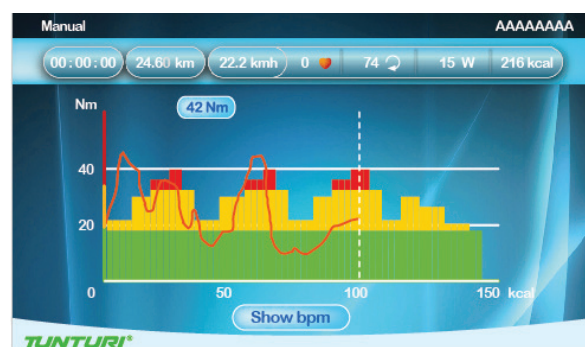
- Draai aan de draaiknop en selecteer "Manueel".
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherf (1)

## Instellingen scherm (1)



- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainings scherm.

## Trainings scherm



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm ↔ bpm.

- Het staafdiagram toont het koppel in Nm. Draai aan de draaiknop om de Nm waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.



### Watt gestuurd

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Watt gestuurd”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherf (1).

### Instellingen scherm (1)



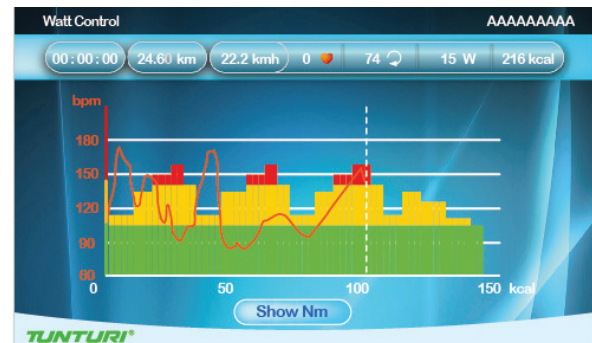
- Draai aan de draaiknop om de Watt streefwaarde aan te passen.
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherf (2).

### Instellingen scherm (2)



- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscherf.

### Trainingsscherf



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/ Tijd/ Afstand in het Set scherm:

Energie Unit:	kcal
Tijd Unit:	min
Afstand Unit:	km in metrisch mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen Nm↔ bpm.
- Het staafdiagram toont het aantal Watt. Draai aan de draaiknop om de Watt waarde aan te passen.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de calorieën/tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Monitor programmering: Ondersteund de gebruiker om de ingestelde streefwaarde te bereiken aan de hand van de Watt streefwaarde tijdens training. Wanneer de werkelijke Watt waarde hoger ligt dan de streefwaarde wordt de Watt waarde verlaagt. Wanneer de werkelijke Watt waarde lager ligt dan streefwaarde wordt de Watt waarde verhoogt.



Om de training te stoppen zie “Stop de training”.



## T-Ride

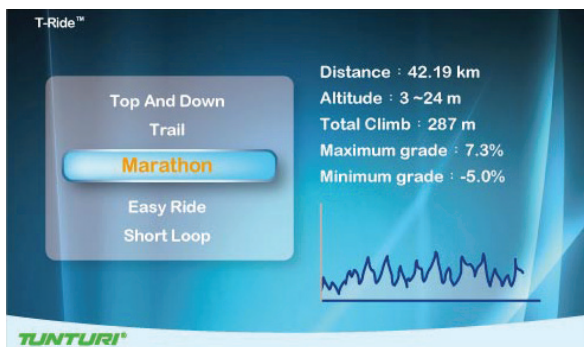
- Draai aan de draaiknop en selecteer “T-Ride”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherf (1)

### Instellingen scherm (1)

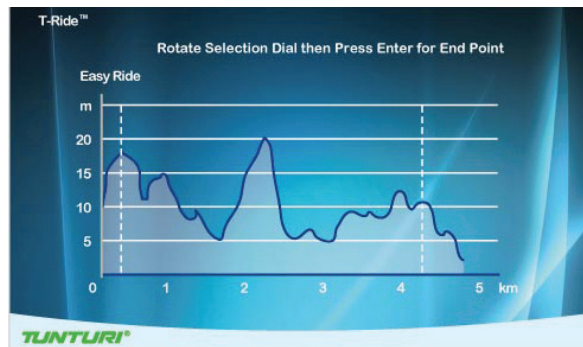


- Draai aan de draaiknop om te kiezen tussen: Top & Down – Trail – Easy ride – Marathon – Short Loop.
- Druk de draaiknop om keuze te bevestigen en ga naar instellingenscherf (2).

### Instellingen scherm (2)



- Stel het startpunt van de training in: Draai aan de draaiknop om de linker witte gestreepte lijn te verplaatsen, druk op de draaiknop om te bevestigen.



- Stel het eindpunt van de training in: Draai aan de draaiknop om de rechter witte gestreepte lijn te verplaatsen, druk op de draaiknop om te bevestigen.

### Trainings scherm



De X-as toont de afstand in km bij metrisch en mijl bij Imperial.

- Druk tijdens de training op de draaiknop om de Y-as te wisselen tussen m ↔ bpm bij metrisch, ft ↔ bpm bij Imperial.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Rechts in het scherm is de versnelling schakelaar te zien van 1~8, Draai aan de draaiknop om te wisselen.
- Het witte icoontje + 0° in de linker onder hoek toont de hellingsgraad, deze varieert aan de hand van de Profiel hellingsgraad.
- Het laatste sessie scherm toont de trainingsdata. Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

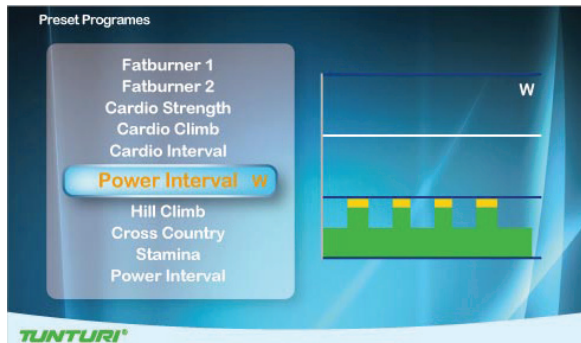
Om de training te stoppen zie “Stop de training”.



## Preset Programma's

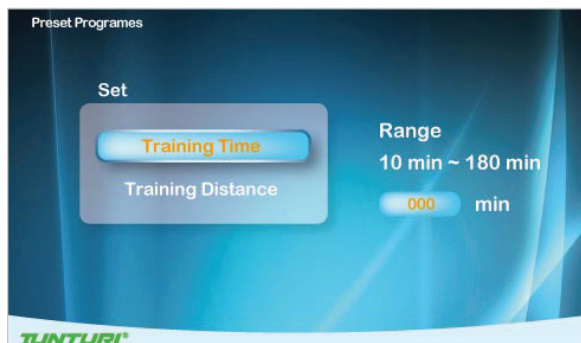
- Draai aan de draaiknop en selecteer "Preset Programma's".
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscher (1)

### Instellingen scherm (1)



- Draai aan de draaiknop om te kiezen tussen:
- Watt gestuurd: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval items en,
- Hartslag gestuurd: Fat burner 1 - Fat burner 2 - Cardio Strength - Cardio Climb - Cardio Interval.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscher (2)

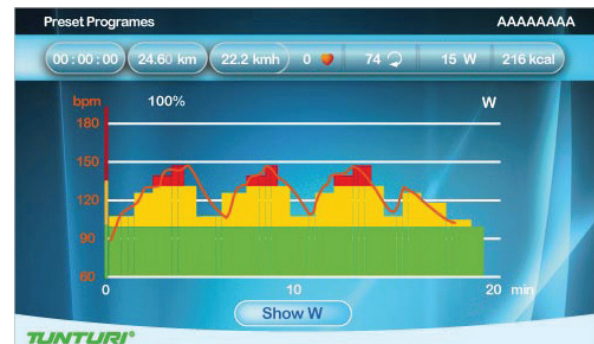
### Instellingen scherm (2)



- Draai de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga verder met het instellen van het bereik rechts.
- Draai de draaiknop om de bereik instellingen te wijzigen.

- Druk op de draaiknop om te bevestigen en ga naar het trainingsscher (1)

### Trainingsscher ( Watt gestuurd )

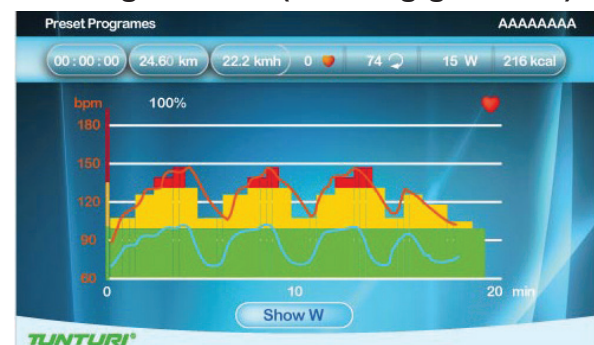


De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/Tijd/Afstand in het Set scherm:

Tijd Unit: min  
 Afstand Unit: km in metrisch  
 mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen W ↔ bpm.
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel. Draai aan de draaiknop om het percentage van de Profiel Watt waarde aan te passen rechts van de witte gestreepte lijn..
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- Console programmering: Is het zelfde als bij "Watt gestuurde" modus.

### Trainingsscher (Hartslag gestuurd)



De X-as toont, afhankelijk van de selectie, de Energie/Tijd/Afstand in het Set scherm:

Tijd Unit: min  
 Afstand Unit: km in metrisch  
 mijl in Imperial

- Wanneer u tijdens het trainen op de draaiknop drukt dan kunt u de Y-as switchen tussen W↔ bpm.
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel. Draai aan de draaiknop om het percentage van de Profiel Watt waarde aan te passen rechts van de witte gestreepte lijn..
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de tijd/afstand stijgt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De blauwe curve toont de huidige Watt waarde.
- Console programmering: Is het zelfde als bij "Hartslaggestuurd" modus.

Om de training te stoppen zie "Stop de training".

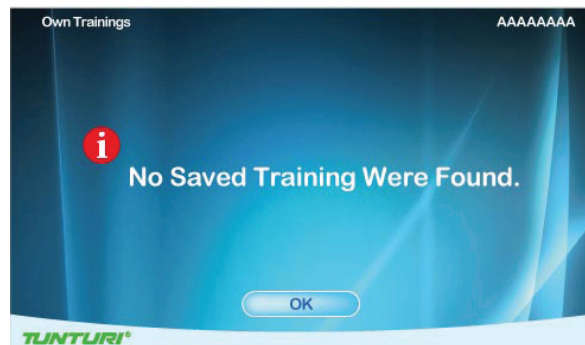


## Eigen trainingen

- Draai aan de draaiknop en selecteer "Eigen Trainingen".
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscherf (1).

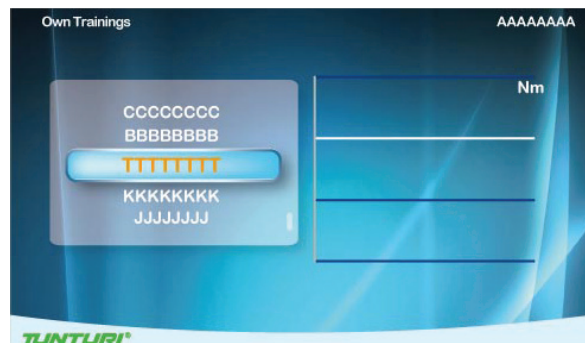
### LET OP

Wanneer er geen opgeslagen trainingen gevonden worden wordt onderstaand scherm weergegeven.



- Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

## Instellingen scherm (1)

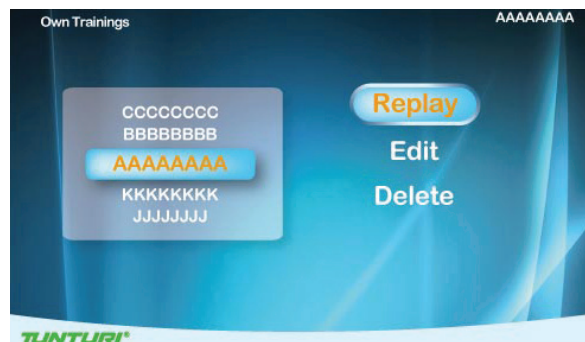


Instellingenscherf (1) is voor door gebruikers opgeslagen items en trainingen.

Deze worden getoond op het rechter en linker scherm.

- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het selectiescherf te openen.

## Selectiescherf



- Draai aan de draaiknop en selecteer
- Kies "Herhaal" (Replay)
- Druk de draaiknop om te bevestigen om naar het trainingsscherf te gaan en de vorige training te hervatten.

**Kies “Bewerk” (Edit)**

- Druk op de draaiknop om te bevestigen.
- Gaan naar en pas de bereik instellingen aan.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om naar het trainingsscherm te gaan.

**Kies “Verwijder” (Delete)**

- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het selectiescherm te openen.
- Kies “Ja” om het geselecteerde item te verwijderen. Kies “Nee” om het geselecteerde item niet te verwijderen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen.

**Trainingsscherm:**

Het trainingsscherm is afhankelijk van welk trainingsprogramma gekozen wordt.

**Nm Manuele modus:**

Is hetzelfde als bij “Manuele modus”.

**Watt Constant modus:**

Is hetzelfde als bij “Preset programma’s Watt Modus”.

**Target HR Mode:**

Is hetzelfde als bij “Preset programma’s Hartslag gestuurde Modus”.



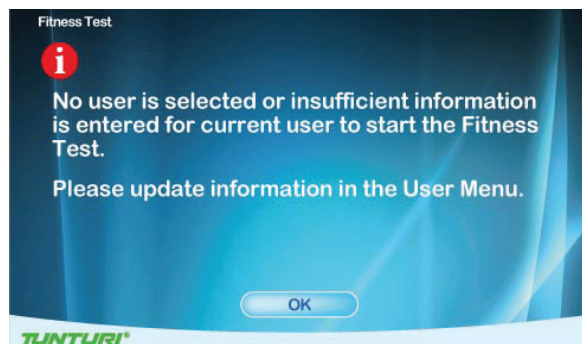
**Fitnessstest**

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Fitnessstest”.
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscher (1)

**LET OP**

De monitor heeft gebruikersgegevens nodig om de Fitnessstest uit te

kunnen voeren. Wanneer er geen gebruikersgegevens beschikbaar zijn kan de Fitnessstest niet starten. Onderstaande melding wordt weergegeven.



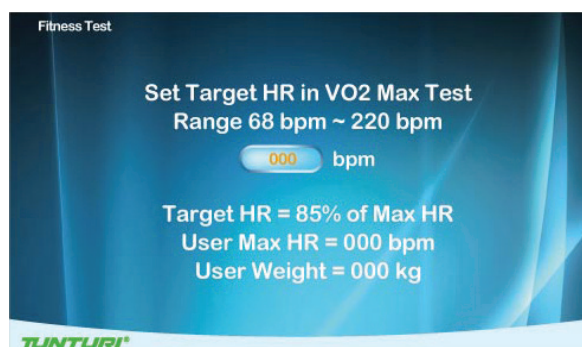
- Druk op de draaiknop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

**Instellingen scherm (1)**



- Draai aan de draaiknop om een item te selecteren.
- (Inctief / Actief / Atleet modus).
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscher (2)

**Instellingen scherm (2)**

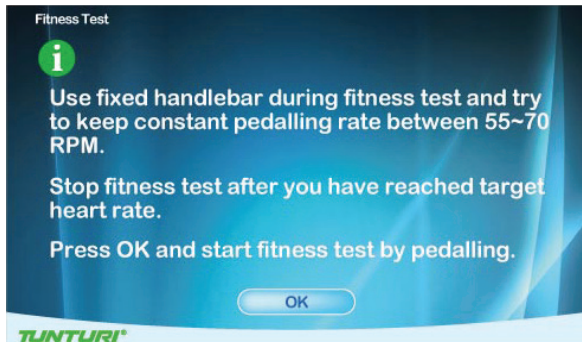


- Draai aan de draaiknop om de gebruikers hartslag streefwaarde in te stellen binnen de Vo2 Max waarde. (Het bereik ligt tussen de 28~220 hartslagen per minuut) Standaard: 85% van de Maximale hartslag

en toont de gebruikers maximale hartslag (hartslagen per minuut) en gewicht (kg)

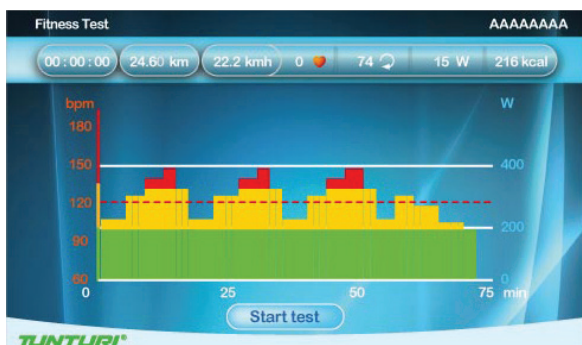
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het informatie scherm te gaan.

### Information window



- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het trainingsscherm.

### Trainingscherm



- The X-axis unit is min
- De X-as toont de minuten.
- De Y-as toont de hartslag per minuut
- Het staafdiagram toont de standaard Watt waarde van het profiel.
- De witte gestreepte lijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt wanneer de training voortduurt. Het trainingsscherm kan tot 5 uur weergeven.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.
- De horizontale rode stippel lijn toont de gebruikers hartslag streefwaarde.

### Het scherm toont

### “Fitnessstest mislukt!” wanneer:

- De trainingsduur te kort is.
- Hartslag per minuut waarde is te laag.
- Hartslag streefwaarde is niet bereikt.
- Hartslag is lager dan 110 hartslagen per minuut.

### “Hartslag niet gedetecteerd” wanneer:

- De hartslag van de gebruiker niet waargenomen wordt.

Druk Terug/Stop of Hoofdmenu toets om het trainingsscherm te verlaten.

### “Doelhartslag bereikt!” wanneer

- Gebruiker de streefwaarde bereikt heeft.
- Druk op de draaiknop om de test te beëindigen en om het trainingsdata scherm te openen.

### Trainingscherm



Druk op de draaiknop om naar het Vo2 Max test resultaten scherm te gaan.

### VO2 Max test resultaten scherm



- Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

**VO2 Max test resultaten tabel**

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

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



**T-Trainer**

Let op: Deze functie is enkel beschikbaar voor cross trainer modellen.

- Draai aan de draaiknop en selecteer "T-Trainer"
- Druk op de draaiknop om de keuze te bevestigen en ga naar het instellingenscher (1)

**Workout screen.**

- Geeft training modus weer voor duur van 10 seconden en schakelt dan over naar oefen modus.
- Er zijn 6 oefen modi
- Te weten: Arm Push → Arm Pull → Forward Pedal → Backward Pedal → Forward Lean → Squat

- Tussen elke training modus is er een vrije modus van 1 minuut. ( free ride interval )
- De informatie berichten: "Slow down"/ "Speed up"/ "Speed ok" adviseerd de snelheid aan te passen. indien nodig..
- Door op de draaiknop de drukken gaat u direct naar de volgende oefen modus.
- de X as geeft de tijd weer in minuten met een bereik van 0~30. Deze wordt elke 15 minuten ververs.
- De Y as geeft weerstand in Nm weer.
- De staafdiagram geeft de weerstand weer in NM. Draai de draaikop opm weerstand aan te passen.
- De witte stippelijik geeft de huidige positie weer tijdens uw training, deze zal zich naar rechts verplaatsen tijdens uw training. maximale weergave is 5 uur.
- De Oranje lijn geeft de hartslag weer.
- De rechter boven hoek telt de tijd van uw oefening af tot nul. Deze zal herstarten bij de volgende oefen modus.
- De linker onderhoek geeft de De informatie berichten: "Slow down"/ "Speed up"/ "Speed ok" weer.u
- Druk "Back/stop", om de training af te breken.

Om de training te stoppen zie "Stop de training".

**Training mode screen**

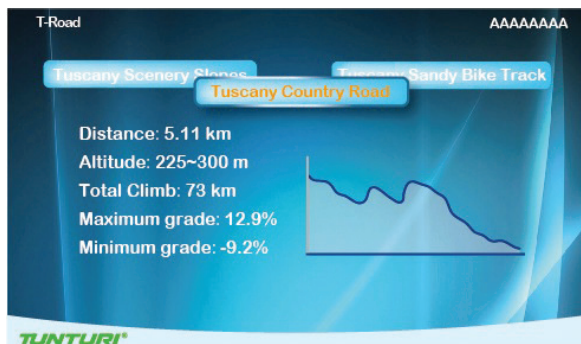




## T-Road

- Draai aan de draaiknop en selecteer "T-road".
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het Instellingsscherm (1) te gaan.

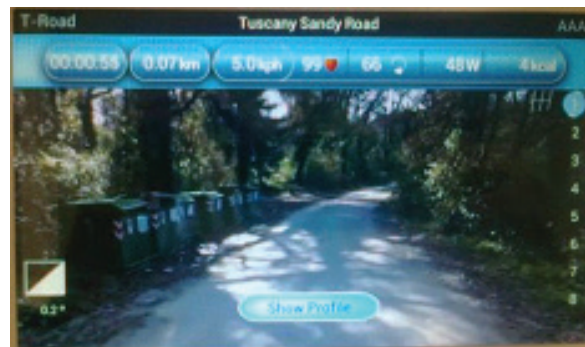
### Setting screen (1)



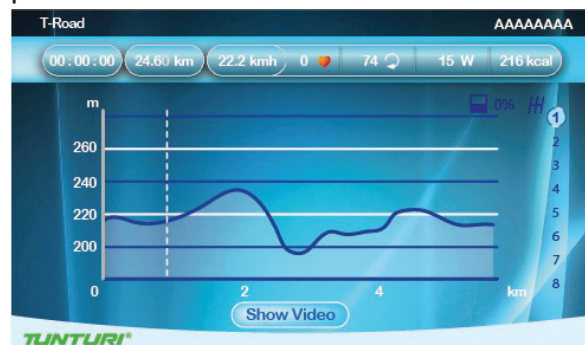
Er zijn 3 selecteerbare routes beschikbaar. Namelijk: Tuscany Sand Road/ Tuscany Scenery Road/ Tuscany Country Road.

- Draai aan de draaiknop om de trainingroute te selecteren.

- Druk op de draaiknop om te bevestigen en naar het trainingsscherm te gaan.



Druk op de draaiknop tijdens training om te wisselen tussen het video- en profielscherm.



- De X-as toont de afstand in Km in metrisch of mijl in Imperial.
- De Y-as toont m in Metrisch of ft in Imperial.
- Druk op de draaiknop tijdens de training om te wisselen tussen: Video ↔ Profiel scherm.

### In profiel scherm:

- De witte stippellijn toont de huidige positie, welke naar rechts beweegt zolang de training voortduurt.
- De oranje curve toont de hartslag van de gebruiker, welke varieert wanneer de hartslag op en neer gaat.

### In video scherm:

- Rechts in het scherm is de versnelling schakelaar te zien van 1~8, draai aan de draaiknop om te wisselen.
- Het witte icoontje + 0° in de linker onder hoek toont de hellingsgraad, deze varieert aan de hand van de Profiel hellingsgraad.

- Druk Terug/Stop, Hoofdmenu of wanneer de witte stippelijlijn de streefwaarde bereikt stopt de training.

Om de training te stoppen zie “Stop de training”.

## Gebruiker/ instellingen

Druk “gebruiker/instellingen” toets om het Gebruikersinstellingen

- Gebruik de draaiknop om één van de zes mogelijke items te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en om het geselecteerde item scherm te openen.



## Dagboek

Door “Dagboek” te selecteren kunt u de trainingsdata van de gebruiker bekijken. Of u kunt de data van de laatste training bekijken of een totaal van alle trainingen.



Verlaat de trainingsdata door op Terug/ Stop te drukken.

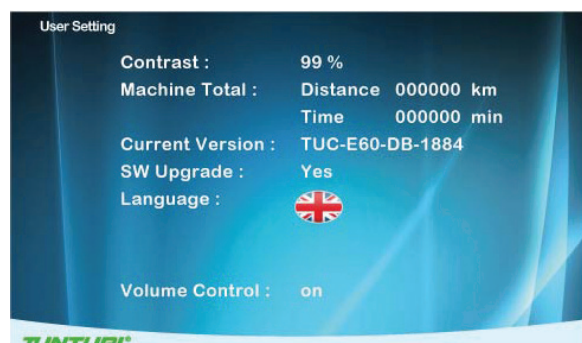


## Gebruikersinstellingen

Door “Gebruikersinstellingen” te selecteren kunt u:

- Het contrast aanpassen (Standaard 50%).
- De totaal afgelegde afstand bekijken.
- De totaal getrainde tijd bekijken.
- De standaard firmware en software versie van de console bekijken.
- De taal instelling aanpassen.
- Geluidinstellingen: systeem geluid “Ja” aan of “Nee” voor uit.

## Gebruikers instellingen scherm



## Instellingen wijzigen:

- Draai aan de draaiknop om het te wijzigen item te selecteren.
- Druk op de draaiknop om het geselecteerde item rechts in het scherm te open voor wijzigingen.
- Draai aan de draaiknop om de waarde te wijzigen van het geselecteerde item.
- Druk op de draaiknop om de wijziging te bevestigen.
- Draai aan de draaiknop om het volgende item te selecteren, of druk op Terug/stop knop om terug te keren naar het instellingen scherm.





## Aanpassen

Door “Aanpassen” te selecteren kunt u wijzigen:

### Naam:

- Draai aan de draaiknop en selecteer “Naam”.
- Druk op de draaiknop om “Naam” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om een letter te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen.
- Draai aan de draaiknop om de volgende letter te selecteren.
- Wanneer de naam correct is gewijzigd selecteert u “√” om te bevestigen en terug te keren naar het Edit user menu.

### Eenheden:

- Draai de draaiknop om “Eenheden” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Eenheden” wijzigen te openen.
- Draai de draaiknop om te selecteren: Metrisch: Toont units in km/kph/Kcal. Imperial: Toont units in mile/mph/kcal.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Edit user menu.

### Tonen:

- Draai aan de draaiknop om “Tonen” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Tonen” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om te selecteren: Oplopend: ingestelde tijd/ afstand telt op. Aftellend: ingestelde tijd/ afstand telt af.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

### Geslacht:

- Draai aan de draaiknop om “Geslacht” te selecteren.

- Druk op de draaiknop om “Geslacht” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om “Man/Vrouw” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

### Leeftijd:

- Draai aan de draaiknop om “Leeftijd” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Leeftijd” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de leeftijd te wijzigen.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

### Lengte:

- Draai aan de draaiknop om “Lengte” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Lengte” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de lengte te wijzigen. Cm wanneer Metrisch is ingesteld ft/ inch wanneer Imperial is ingesteld.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

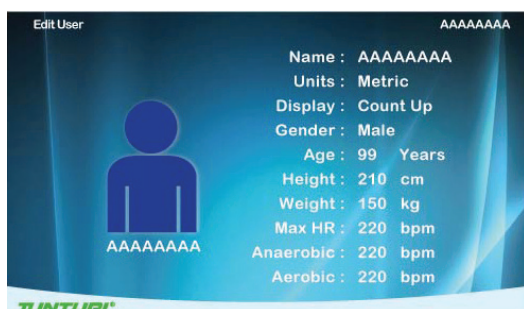
### Gewicht:

- Draai aan de draaiknop om “Gewicht” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Gewicht” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om het gewicht te wijzigen. kg wanneer Metrisch is ingesteld lbs wanneer Imperial is ingesteld.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.

### Maximale HR:

- Draai aan de draaiknop om “Maximale-HR” te selecteren.
- Druk op de draaiknop om “Maximale HR” wijzigen te openen.
- Draai aan de draaiknop om de maximale hartslag te wijzigen. Wanneer man geselecteerd: (220-leeftijd) Wanneer vrouw geselecteerd: (226-leeftijd).

- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het Aanpassen menu.



### Verwijderen

Door “Verwijderen” te selecteren kunt u:

- Een gebruiker inclusief alle gegevens verwijderen.
- Draai aan de draaiknop en selecteer de gebruiker welke u wilt verwijderen.
- Druk op de draaiknop om de geselecteerde gebruiker te verwijderen en terug te keren naar het instellingen menu.

**De gebruiker zal verwijderd worden zonder verdere mededelingen.**



### Kies gebruiker

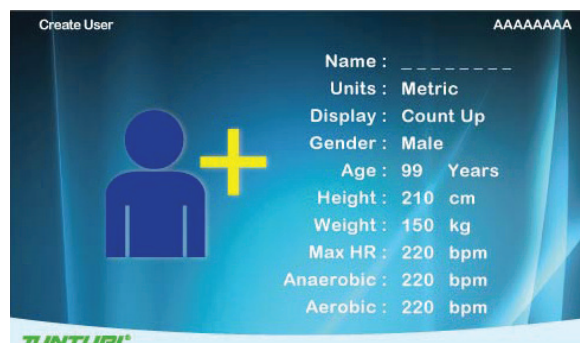
Door “Kies gebruiker” te selecteren kunt u:

- Een ander eerder opgesteld gebruikersprofiel kiezen.
- Draai aan de draaiknop en selecteer de gebruiker welke u wilt activeren.
- Druk op de draaiknop om te bevestigen en terug te keren naar het instellingen menu.



### Aanmaken

Door “Aanmaken” te selecteren kunt u een nieuwe gebruiker aanmaken. Er kunnen maximaal 8 gebruikers geïnstalleerd worden. Zie “Aanpassen” voor instructies hoe de gebruiker aan te maken.



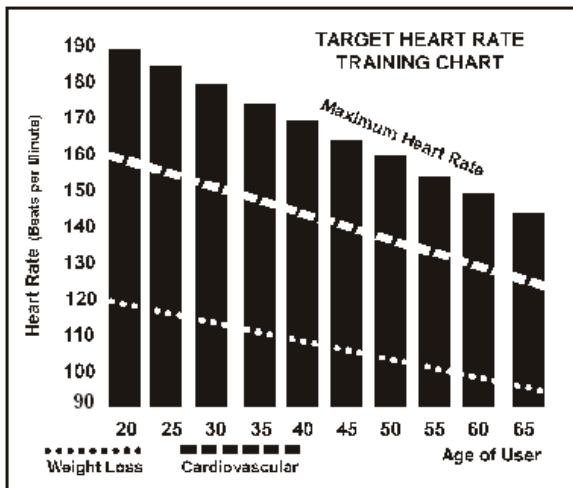
## Hartslagtraining

### Een opmerking over hartslag:

Het idee dat u pijn moet lijden om vooruit te gaan is een mythe die is achterhaald. U kunt nu genieten van de voordelen die een comfortabele manier van oefenen biedt. Een groot gedeelte van dit succes is te danken aan het gebruik van hartslagmeters. Door op de juiste manier gebruik te maken van een hartslagmeter, hebben veel mensen ontdekt dat hun gebruikelijke intensiteit waarmee ze oefeningen uitvoerden te hoog of te laag was en dat de oefeningen veel aangenamer waren door hun hartslag in het gewenste bereik te houden.

Om vast te stellen wat het ideale bereik is waarin u wilt trainen, moet u eerst bepalen wat uw maximale hartslag is. U kunt dit bepalen door de volgende formule te gebruiken: 220 min uw leeftijd. De uitkomst is de maximale hartslag (MHR) voor iemand van uw leeftijd. Om het effectieve hartslagbereik te bepalen voor specifieke doeleinden berekent u eenvoudigweg uw MHR.

De trainingszone voor uw hartslag is 50% tot 90% van uw maximale hartslag. 60% van uw MHR is de zone waarin vet wordt verbrand terwijl 70% is bedoeld voor het versterken van het cardiovasculaire systeem. Deze 60% tot 70% is de zone die u moet aanhouden voor maximale resultaten.



Voor iemand van 40 jaar is de berekening van hun doelhartslagzone als volgt:

$220 - 40 = 180$  (maximale hartslag)  
 $180 \times 0,6 = 108$  slagen per minuut (60% van het maximum)

$180 \times 0,7 = 126$  slagen per minuut (70% van het maximum) Dus voor iemand van 40 jaar is de trainingszone 108 tot 126 slagen per minuut.

## Een hartslagzender gebruiken

Hoe moet de draadloze borstriemzender worden gedragen:

- Bevestig de zender met de bevestigingsonderdelen aan de elastische riem.
- Maak de riem zo strak mogelijk vast, maar zorg ervoor dat de riem niet te strak zit en comfortabel zit.
- Plaats de zender in het midden van uw borst met het logo van u af (sommige mensen moeten de zender iets links van het midden plaatsen). Maak het uiteinde van de elastische riem vast door het ronde uiteinde te plaatsen en bevestig de

zender en riem rond uw borst met de bevestigingsonderdelen.

- Plaats de zender direct onder de borstspieren.
- Transpiratie is de beste geleider om het aantal hartslagen
- per minuut te meten via elektrische signalen. U kunt echter ook gewoon water gebruiken om de elektroden (2 zwarte vierkante gebieden op de achterzijde van de riem en op beide zijden van de zender) van tevoren vochtig te maken. U wordt ook aangeraden de zenderriem om te doen een paar minuten voordat u met de training begint. Bij sommige gebruikers kost het vanwege lichamelijke eigenschappen in het begin meer moeite om een sterk, constant signaal te krijgen. Na de warming-up doet dit probleem zich minder voor. Het dragen van kleding over de zender en riem is niet van invloed op de prestaties.
- Uw training moet zich binnen het bereik bevinden, dat wil zeggen de afstand tussen zender en ontvanger mag niet te groot zijn om een sterk en constant signaal te produceren. De afstand tussen zender en ontvanger kan iets variëren, maar u moet in de buurt van het bedieningspaneel blijven om tot goede en betrouwbare metingen te komen. Als u de zender direct op de blote huid draagt, bent u verzekert van een goede werking. U kunt de zender eventueel ook over een shirt dragen. U moet hiervoor de delen van het shirt natmaken waarop de elektroden worden bevestigd.

### LET OP!

De zender wordt automatisch geactiveerd wanneer deze activiteit van het hart van de gebruiker waarneemt. De zender wordt ook weer automatisch gedeactiveerd wanneer deze geen activiteit ontvangt. Hoewel de zender waterdicht is, kan vocht zorgen voor verkeerde signalen. U moet de zender na gebruik volledig droogmaken om de levensduur van de batterij te verlengen (de batterij van de zender heeft een

geschatte levensduur van 2500 uur). Als uw borstriem een vervangbare batterij heeft, is dit de batterij Panasonic CR2032.

**Caution!**

Gebruik deze trainer pas voor de doelhartslag als er een constante, betrouwbare feitelijke hartslag wordt weergegeven. Als er hoge, willekeurige getallen worden weergegeven, duidt dit op een probleem.

Een zeer grillige hartslag kan onder ander worden veroorzaakt door storingen van:

- Magnetrons, tv's, kleine elektrische apparaten, enzovoort.
- TL-verlichting.
- Bepaalde beveiligingssystemen.
- Elektrische omheining voor een huisdier.
- Bij sommige mensen worden signalen minder goed door de zender opgepikt via hun huid. Als u problemen ondervindt, kunt u het probleem mogelijk verhelpen door de zender ondersteboven te dragen. Doorgaans wordt de zender gedragen met de juiste zijde van het logo naar boven gericht.
- De antenne die uw hartslag oppikt, is zeer gevoelig. Als er sprake is van een geluidsbron van buitenaf, kunt u mogelijk het hele apparaat 90 graden draaien om de storing te verhelpen.

Als u problemen blijft ondervinden, neemt u contact op met uw dealer.

## Fitness Training

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.

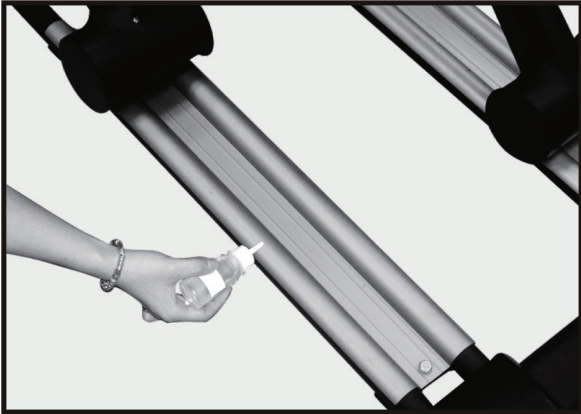
Aërobe training moet plezierig zijn. Een eetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. 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.

## 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!

## Smering



- Regelmatig gebruik: Breng 2cc van het smeermiddel op beide rails, elke drie maanden.
- Wanneer de wielen teveel geluid maken tijdens het bewegen, breng dan 2cc van het smeermiddel aan op beide rails.
- Te veel smeermiddel kan vlekken op het tapijt of stofdeeltjes veroorzaken. Veeg

## Gebruiksstoringsen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingsen 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 storingsen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

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

## Transport en opslag

Zorg ervoor dat u de volgende regels voor het verplaatsen en opslaan van het toestel altijd de volgende regels in acht neemt:

- Voor het verplaatsen van het apparaat zijn twee volwassenen nodig, die zich aan beide zijden aan de voorkant van het apparaat opstellen en de handgrepen stevig vastpakken. U moet dan de achterkant van het apparaat zo optillen dat de voorkant steunt op de transportwielen. Verplaats het apparaat met behulp van de transportwielen en laat het daarna voorzichtig.

### LET OP!

Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de trainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de trainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de trainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigd wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloer materialen zoals parket vloeren enz.

### BELANGIJK !

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 New Fitness BV. zijn goedgekeurd, laten de Tunturi New Fitness BV. product aansprakelijkheid geheel vervallen.

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

## Specifications

### User Interface

**Graphic window in training mode:**

Y-axis: Watt, bpm, Nm

X-axis: km, min, kcal

**Factory defaults:**

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

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

**Range:**

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

### Equipment

Length.....198 cm  
 Width .....70 cm  
 Height .....170 cm  
 Weight .....120 kg

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

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

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

## Spare parts list

Buble	Description	qty			
1	Main frame	1	45	Round disk	2
2	Rear rail assy.	2	46	Round disk cover	2
3	Rail support assy.	1	47	Handgrip foam (ø38×3t×360l)	2
4	Cross bar	2	48	Handgrip end cap	2
5	Pedal arm (LH)	1	49	Pedal arm cover (LH)	1
6	Pedal arm (RH)	1	50	Pedal arm cover (RH)	1
7	Rear stabilizer	1	51	Front stabilizer cover	1
8	Connecting arm (LH)	1	52	Pedal (LH)	1
9	Connecting arm (RH)	1	53	Pedal (RH)	1
10	Swing arm (LH)	1	54	Slide wheel cover	2
11	Swing arm (RH)	1	55	Button head plug (ø32(1.8t))	2
12	Console mast	1	56	Pedal end cover (ø38×2.5t)	2
13	Crank axle	1	57	Connecting arm cover A (RH)	2
14	Idler bracket	1	58	Connecting arm cover A (LH)	2
15	Right shroud	1	59	Connecting arm cover B (RH)	2
16	Left shroud	1	60	Connecting arm cover B (LH)	2
17	Rear mounting bracket (A)	2	61	Front handle bar cover (LH)	1
18	Rear mounting bracket (B)	2	62	Rear handle bar cover (LH)	1
19	Front cover, top (LH)	2	63	Front handle bar cover (RH)	1
20	Front cover, top (RH)	2	64	Rear handle bar cover (RH)	1
21	Rear L-plate	4	65	Console mast cover (LH)	1
22	Bearing (6005)	10	66	Console mast cover (RH)	1
23	Bearing (6203)	6	67	Rear stabilizer cover (A)	1
24	Bearing (6003)	8	68	Rear stabilizer cover (B)	1
25	Rod end bearing (m14×p2.0)	2	69	Aluminum axle end cap	2
26	Retaining bracket, alu track	6	70	Drink bottle holder	1
27	Drive belt	1	71	Aluminum track	2
28	Drive pulley (ø330)	1	72	Support aluminum cover	1
29	Induction brake	1	73	Transportation wheel (ø62)	2
30	Console	1	74	Carriage bolt (ø17×117l)	2
31	Computer cable (1100mm)	1	75	Hex head bolt (5/16"×18"×34")	8
32	Generator/brake controller	1	76	Button head socket bolt	2
35	Sensor w/cable (400mm)	1	77	Phillips head screw	67
37	Wire brake coil harness	1	78	Hex head bolt	8
38	Handpulse w/cable assy.	2	79	C - Ring (ø25)	4
39	Magnet (speed pick-up)	9	80	C - Ring (ø17)	5
40	Slide wheel , urethane (ø72)	4	81	Nyloc nut (m8×p1.25×9t)	1
41	Foot pad (m12×1.75×ø75)	4	82	Nyloc nut (1/4"×unc20"×8t)	4
42	Chain cover (LH)	1	83	Nyloc nut (5/16"×unc18"×7t)	2
43	Chain cover (RH)	1	84	Flat washer (ø8×35"×1.5t)	4
44	Saddle cover	1	85	Flat washer (ø8×23×1.5t)	3
			86	J - bolt (m8×170l)	1

87	Wave washer (ø17)	12
88	Tapping screw (ø5×16L)	16
89	Tapping screw (ø3×20L)	4
90	Flat washer (ø6.5×ø19×1t)	16
91	Flat washer (ø17×ø23.5×1t)	1
92	Flat washer (14"×13×1t)	11
93	Split washer (ø6.5×1.6t)	11
94	Phillips head screw	5
95	Hex head bolt (5/16"×18unc×15l)	2
96	Woodruff key (7×7×25L)	2
97	Button head socket bolt	4
98	Button head socket bolt	8
99	Curved washer (ø10×ø23×2t)	8
100	Flat washer (ø10×ø19×1.5t)	4
101	Socket head cap bolt	2
102	Stable wheel spacer	2
103	Nylock screw (5/16"×18unc×12L)	2
104	Nut (m14×p2.0×7l)	2
105	Nylon washer	2
106	Hex blind nut (m5×0.8mm)	8
107	Sticky banding stripe	1
108	Sheet metal screw (ø3.5×12l)	14
111	Socket head cap bolt	2
112	Phillips head screw	8
113	Socket head cap bolt	4
114	Wave washer (ø25)	2
115	Hex head bolt	2
116	Nyloc nut (m10×p1.5×8t)	2
117	Bolt (m10×p1.5×ø14×12l)	2
118	Flat washer (ø10×ø30×2.0t)	2
119	Phillips head screw	4
121	Wrench (13 - 14mm)	1
122	Wrench/ PH screw driver	1
123	Wrench/ PH screw driver	1
124	Wrench (17mm)	1
125	Phillips head screw driver	1
126	Wrench (12mm)	1
127	Phillips head screw	2
128	Button head socket bolt	2
129	Button head socket bolt	2
130	Curved washer (ø10×ø23×2t)	2
131	Flat washer (ø10×ø19×1.5t)	2
132	Short phscrew driver	1

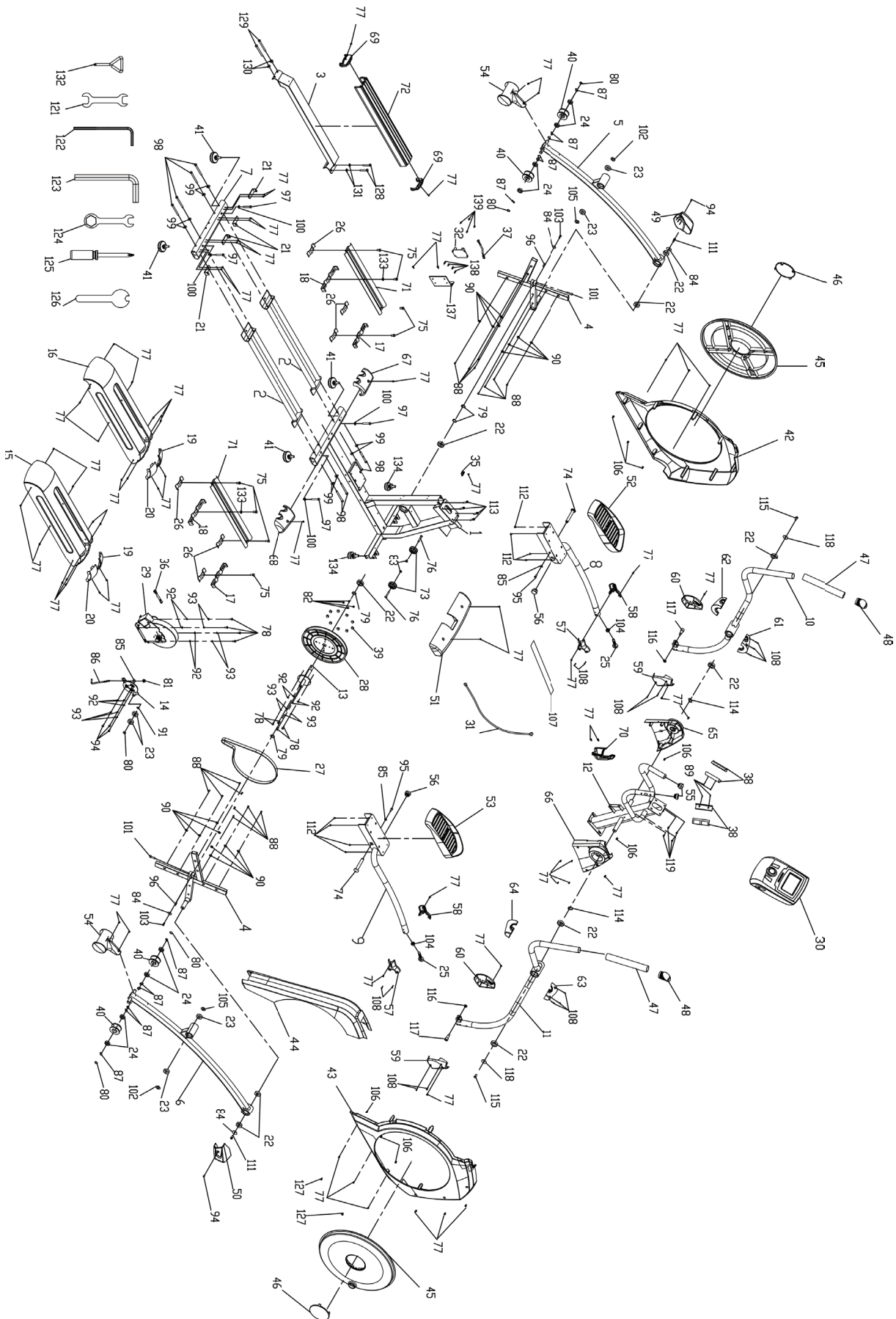
133	Flat washer (ø8×ø16×1.5t)	2
134	Foot pad (38"×unc16×ø50)	2
137	Controller attaching plate	1
138	Isolation column	4
139	Ph screw (m3×p0.5×10l)	4

Note:

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



# Exploded view







**TUNTURI®**

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

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

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

Version 20141113