

F330 • E340

OWNER'S MANUAL	P. 2-6
BETRIEBSANLEITUNG	S. 7-12
MODE D'EMPLOI	P. 13-18
MANUALE D'USO	P. 19-24
MANUAL DEL USUARIO	P. 25-30
HANDLEIDING	P. 31-36
BRUKSANVISNING	S. 37-42
KÄYTTÖOHJE	S. 43-48



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

www.tunturi.com

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

OWNER'S MANUAL

F 330/E 340

INFORMATION AND

WARNINGS

Please read this owner's manual through carefully before assembling, using and servicing the workout cycle! Follow the instructions described in this manual carefully. The equipment has been designed for home use. Please notice that the warranty does not cover any damages due to negligence of assembly, adjustment or maintenance instructions described in this manual!

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

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

NOTE ABOUT THE EXERCISING

ENVIRONMENT

- The device is not to be used outdoors.
- Place the cycle on a firm, level surface. Place the machine on a protective base.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the cycle, they should be supervised and taught to use the cycle properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the cycle, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Only one person may use the cycle at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the cycle.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Press the key with the tip of your finger; your nails may damage the key membrane.
- Protect the meter from sunlight and always dry

the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.

- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual.
- The device must not be used by persons weighing over 110 kg.
- F 330 / E 340 is designed for household use only. The warranty of 24 months applies only for faults in household use.

WELCOME TO THE WORLD

OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com.

ASSEMBLY

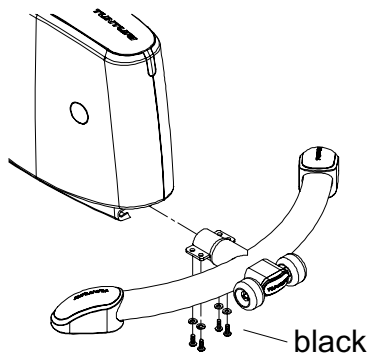
Check that the following parts are in the package:

1. Frame
2. Rear support
3. Handlebar support tube
4. Meter
5. Pedals (2)
6. Seat
7. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment
8. F330 Workout kit (fitness mat, dumbbells, exercise band, water bottle, exercise guide poster)

If necessary, contact the dealer and give the model, serial number and the needed spare part number from the spare part list in the back of the manual. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Left, right, front and back are as seen from the exercising position. It is recommended that that installation is carried out by two people.

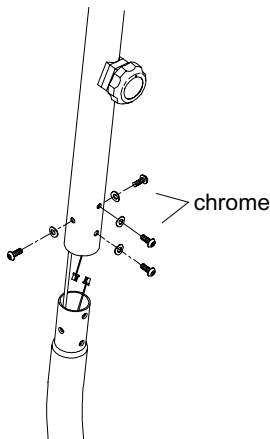
REAR SUPPORT

Lift the equipment frame e.g. on to the top of the package and attach the rear support to the frame with the four black washers and four black Allen screws. Tighten the screws carefully crosswise. Check after one hour of use that the screws are tight.



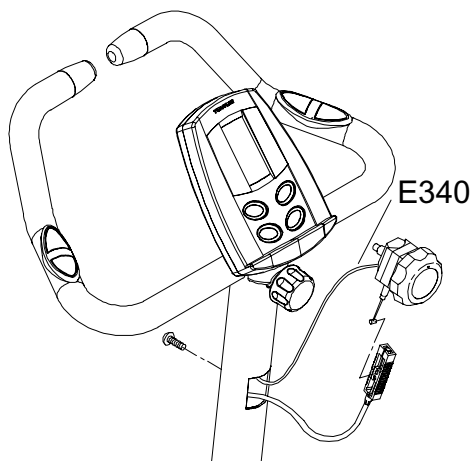
UPRIGHT POST

Connect the upper and lower meter wires together and push the tension cable into the upright post prior to fitting the upright post to the main frame. Secure the upright post to the main frame with four chromed washers and Allen screws. Ensure that the concave side of the washer faces the handlebar support tube. First turn all the screws loosely into place and then tighten them.

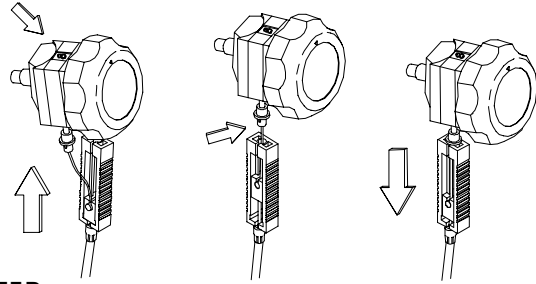


RESISTANCE KNOB

Make sure the display window shows 8 on the knob. Remove the attachment screw and pull out the resistance knob from upright post. Pull the end of the resistance wire out from the handlebar support tube and connect the resistance wire to the lower end of the brake wire. Make sure the resistance wire is tightly inserted. Push the wire inside the handlebar support tube, place the resistance knob over the hole in the tube and attach it with the screw.

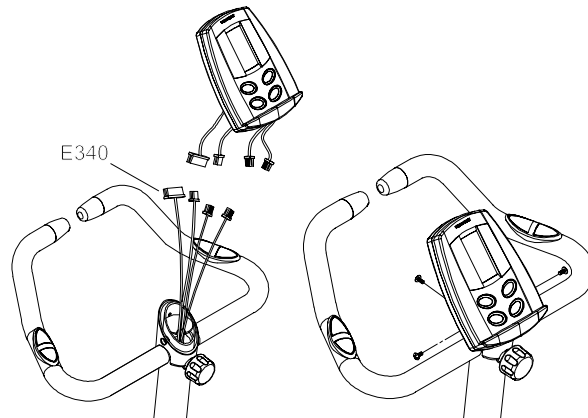


8



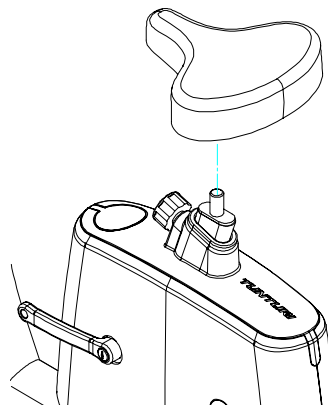
METER

Pop open the battery cover at the back of the meter to assemble batteries. Close the cover. Remove the cable ties from the wires of the handlebar support. Connect the wires to the respective connectors on the meter and then thread the wires into the handlebar. Be careful not to damage the wires when attaching the interface. Slide the meter on the top of the handlebar support tube and attach it with three locking screws through the plastic sleeve.



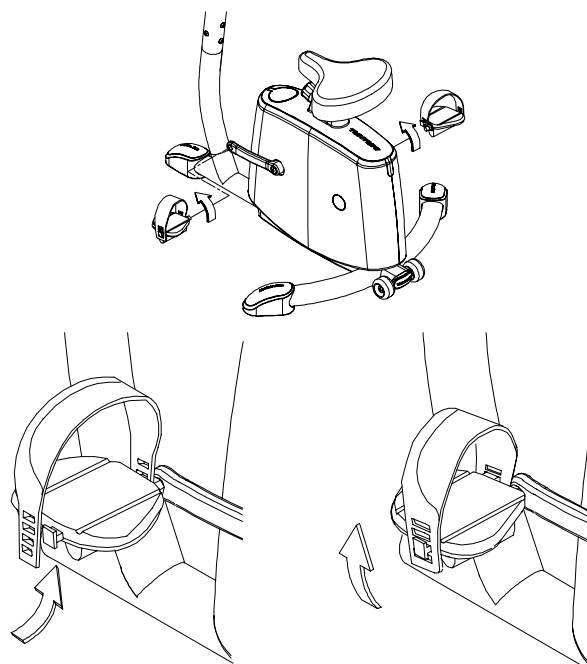
SEAT

Attach the seat to the seat support: tighten the locking nuts in opposite directions. Please note that you can adjust both seat inclination and the distance of the seat from the handlebar. Once the distance and inclination are set how you want, tighten the locking nuts carefully.



FOOT PEDALS

The pedals and pedal straps are marked R for right and L for left. Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and left pedal to the left pedal crank turning anti-clockwise. Attach the pedal straps so that there are 4 grooves on the outer edge of the pedal. Choose the strap tightness, set the appropriate strap hole on the retainer from below and pull forcibly upward. Especially when the cycle is new, the fastening of the strap may seem relatively tight.



USE

ADJUSTING THE REAR SUPPORT

Fix the adjustment screw on the rear support prior to using the equipment; this ensures that the equipment stands solidly on its base. Position the exercise cycle to the where you intend to use it. Never forget to protect the base from possible scratching. Unlock the adjustment screw by turning the locking ring anti-clockwise, and then turn the adjustment screw clockwise; it is now in its initial position. Turn the adjustment screw anti-clockwise until the rubber pad touches the floor. Lock the adjustment screw by turning the locking ring clockwise, carefully step on the cycle and make sure that it is stable.

CORRECT EXERCISING POSITION

The seat height should be set so that the middle part of the foot reaches the pedal with the leg almost straight and the pedal at its lowest point. To raise or lower the seat, first turn the locking knob counterclockwise, then pull the locking knob out so that the seat tube can be moved freely up and down. When the height is right, let go of the knob.

The seat locks into place. Tighten the locking knob clockwise. To adjust the horizontal seat position forward and back, loosen the locking screws under the seat. You can also adjust inclination from here.

NOTE! Always make sure that the locking screws under the seat are properly fastened before starting to exercise.

NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise.

ADJUSTING THE HANDLEBAR

Loosen the grey adjustment knob at the handlebar support tube and adjust the handlebar distance so that you can pedal with the arms almost straight in comfortable position. The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight. Retighten the adjustment knob.

ADJUSTING PEDALLING RESISTANCE

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counterclockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.

EXERCISING

Working out using an exercise cycle is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedalling. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions.

Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

You should start slowly at a low 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. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous.

F 330 comes with exercise gear that makes your training options really versatile. The enclosed guidebook provides tips for exercising with the equipment.

METER

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Protect the meter from water and avoid severe impacts, as these may also damage the meter. Never lean on the meter!

The meter switches on automatically when you start pedalling or press any key on the meter, and switches off when you have not pedalled or pressed a key for about 4 minutes. The readings accumulated during your workout will be automatically reset when the meter is switched off. You can also reset the readings by pressing the RESET key.

METER KEYS

SET: Select the function to be preset.

RESET: Reset all the displays to zero.

+ : Press to increase the preset values of TIME, KM / MILES (DISTANCE), KCAL or PULSE.

- : Press to reduce the preset values of TIME, KM / MILES (DISTANCE), KCAL or PULSE.

DISPLAYS

SPEED

Displays the current speed in MPH, km/h, or RPM (0-99)

KCAL

Displays an estimate of kilocalories consumed (0-999.9). This is an approximate calculation.

PULSE

Displays the pulse value during exercise (40-220 bpm). The heart symbol beside the reading flashes in time with the user's heartbeat. The pulse value will start flashing when the pulse limits are exceeded.

NOTE! Pulse is measured by sensors in the

handlebars. Pulse is measured when the user of F 330 / E 340 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

NOTE! The E 340 meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate belts for heart rate measurement.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them which will cause problems in heart rate measurement.

KM / MILES (DISTANCE)

Displays the distance traveled in miles or in kilometers (0-99.9).

TIME

Displays the elapsed time of the exercise session (00:00-99:59). If TIME is not preset, it will count up in one-second increment.

WATT (E 340 METER)

Shows the effort in watts (0-995). Exercising at the correct level is important, as is exercising at the correct pulse level. If you exercise at too low an effort level for your fitness level, you will not necessarily achieve the desired results even if you exercise regularly. With this function you can easily monitor your effort level during workout.

SELECTING SPEED AND

UNIT OF DISTANCE

You can select the unit to be displayed on the meter by the switch on the bottom of the battery casing. Open the lid of the battery casing at the back of the meter housing. There are two switches on the bottom of the battery casing - one for selecting either kilometers or miles as the unit of distance, and the other for selecting either pedalling revolutions per minute or km/h or mph. Change the position of the switch and push the lid of the battery casing back into place. Press RESET to confirm.

HOW THE PRESET TIME, DISTANCE,**CALORIE AND PULSE:**

Press SET key until the window which is going to be preset is flashing. Press + or - until desired number is displayed.

Press SET key until you return to the main to the main display and start the exercise. The monitor will begin to count down.

The preset value will start flashing to indicate the completion of workout.

With the F 330 / E 340 meter you can set both an upper and lower pulse limit, which helps you to keep within the desired pulse range during your workout. The pulse value will start flashing when the pulse limits are exceeded.

MEASUREMENT OF RECOVERY PULSE

Measure your recovery pulse rate at the end of the workout. In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible. Press + and - keys simultaneously until the display moves to the recovery pulse measuring mode. The measurement takes two minutes, during which the elapsed time and the heart rate are displayed. Try not to move during the measurement. At the end of the period the recovery ratio percentage are displayed. The smaller the reading the fitter you are. Note that results are dependent on the starting pulse level, they are individual and not directly comparable with those of others. Return to the main display by pressing the RESET key.

TOTAL EXERCISE VALUES

Information about the total exercise distance and time is stored in the meter's memory. To view the details, keep the SET and RESET keys simultaneously pressed down for 2 seconds. Please note that the RESET key resets all the other values displayed. Press RESET to exit.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight. Clean the cycle with a damp cloth. Do not use solvents.

NOTE! Never remove the protective covers.

NOTE! The brake forms a magnetic field which may damage the mechanism of a watch or the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the

magnets. Never attempt to detach or remove the magnet fork of the magnetic brake.

If you notice a malfunction during use, contact the dealer. Always give the model and serial number of your device, please state also the nature of the problem conditions of use and purchase date. In spite of continuous quality control, individual defects and malfunctions may occur in individual components. It is in most cases unnecessary to take the whole cycle for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part.

CHANGING BATTERIES

If the meter display shows low battery symbol or fades considerably, change the batteries. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (4 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

TRANSPORT AND STORAGE

The cycle is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the cycle from the front and push along the floor on the wheels at the front support. To prevent malfunctioning of the cycle, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected from dust.

DIMENSIONS

Length.....	87 cm / 34"
Width	61 cm / 24"
Height.....	127 cm / 50"
Weight	31 kg / 69 lbs

All Tunturi models are designed to meet the electromagnetic compatibility directive, EMC and are affixed with the CE conformity marking.

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

Due to our continuous policy of product development we reserve the right to change specifications without notice.

BETRIEBSANLEITUNG

F 330 / E 340

SICHERHEITSHINWEISE

Vor Montage, Benutzung und Wartung die gesamte Gebrauchsanleitung genau durchlesen. Es ist wichtig, dass die angegebenen Hinweise beachtet werden.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Einsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- 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.
- Bedienen Sie die Taste mit der Fingerkuppe; ein Fingernagel kann die Tastenmembrane beschädigen.
- 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 110 kg liegt.
- Das Gerät trägt eine 24 Monat Hersteller-Garantie in der Anwendung im Heimbereich.

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.

MONTAGE

Sicherstellen, dass folgende Teile geliefert wurden

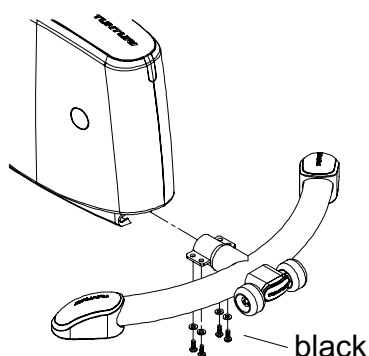
- 1 Rahmen
- 2 Hinteres Fussrohr
- 3 Lenkerrohr
- 4 Anzeige
- 5 Pedale (2)
- 6 Sattel
- 7 Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen
- 8 F330 Fitnessausrüstung (Gymnastikmatte, Hanteln, Band zum Stretchen, Trinkflasche, Poster)

Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor.

Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Wir empfehlen, dass 2 Personen zusammen die Montage des Geräts ausführen.

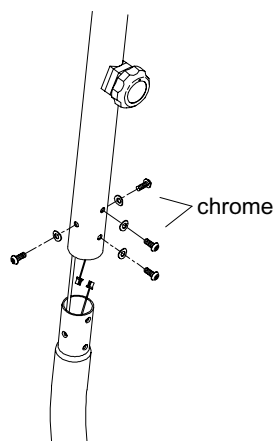
HINTERES FUSSROHR

Stellen Sie das Gerät z.B. auf den Transportkarton und befestigen Sie das hintere Stützbein am Rahmen des Geräts mit vier schwarzen Unterlegscheiben und Sechskantschrauben. Ziehen Sie die Schrauben kreuzweise fest an. Versichern Sie nach einer Betriebsstunde, dass die Schrauben festgedreht bleiben.



LENKERROHR

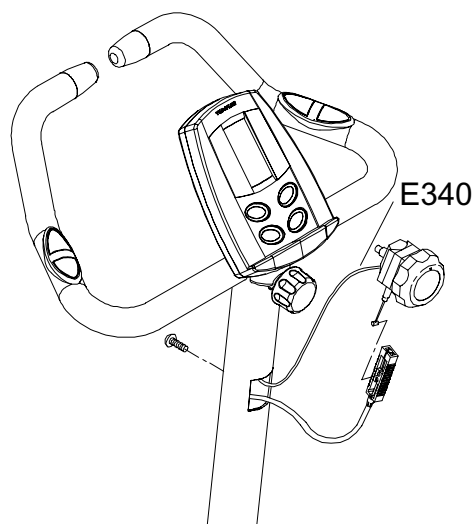
Das aus dem Lenkerrohr kommende Kabel an das aus dem Rahmenrohr kommende Kabel anschließen. Den Stahlzug für die Widerstandseinstellung in das Lenkerrohr stecken. Dann das Lenkerrohr mit vier Innensechskantschrauben und Unterlegscheiben am Geräterahmen befestigen. Beachten Sie, dass die konkave Seite der Unterlegscheibe gegen die Handstütze liegend angebracht wird. Ziehen Sie zunächst alle Schrauben locker an und ziehen Sie sie erst zum Schluss fest an.



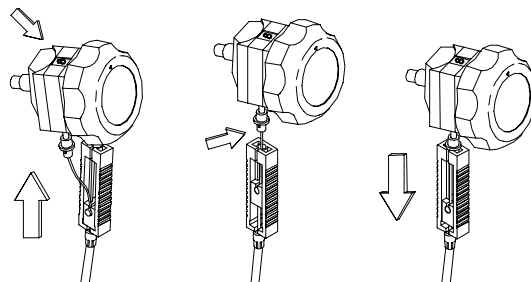
HANDRAD FÜR DIE

WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Sicherstellen, dass die Tretwiderstandseinstellung auf 8 steht. Die Befestigungsschraube des Lenkerrohrs abnehmen. Den Stahlzug zur Regelung des Tretwiderstands aus dem Lenkerrohr ziehen. Den Splint am Handrad in die oberste Lasche des Stahlzugs drücken. Das Handrad nach oben ziehen und soweit wieder hinunter lassen, bis der Keil am Handrad in die Nut am oberen Teil der Stahlzugkupplung einrastet. Sicherstellen, dass sich der Keil nicht lösen kann. Den Stahlzug mit der Verbindung in das Lenkerrohr einführen, das Handrad für die Widerstandseinstellung auf die dafür vorgesehene Öffnung im Lenkerrohr platzieren und das Handrad mit der Kreuzschlitzschraube am Lenkerrohr befestigen.



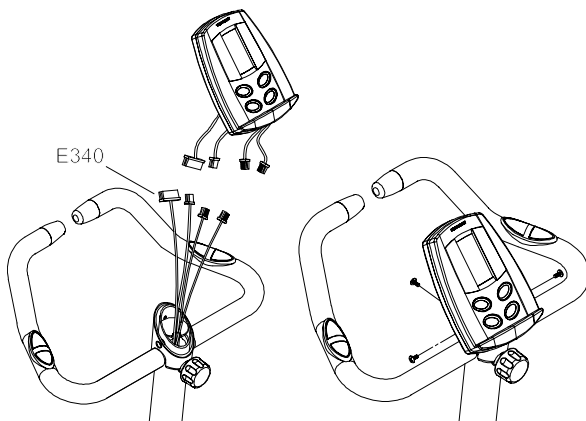
8



COCKPIT

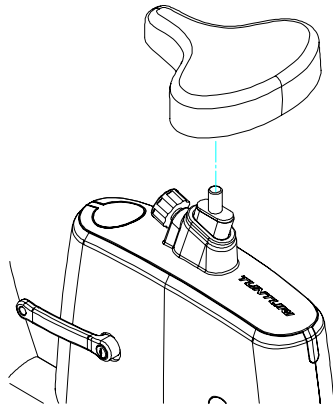
Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits abnehmen. Die Batterien einsetzen und auf die richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen. Lösen Sie die Kabelbinder der Leitungen der Handstütze. Verbinden Sie die aus dem Lenkerrohr kommenden Leitungen mit den entsprechenden Anschlüssen des Cockpits. Schieben Sie die verbundenen Leitungen so in das Lenkerrohr, dass die Befestigungen des Cockpits nicht beschädigt werden. Achten Sie darauf, dass

die Kabelleitungen nicht beschädigt werden! Führen Sie das Cockpit auf das Lenkerrohr und befestigen Sie es mit drei Schrauben durch das Verbindungsteil.



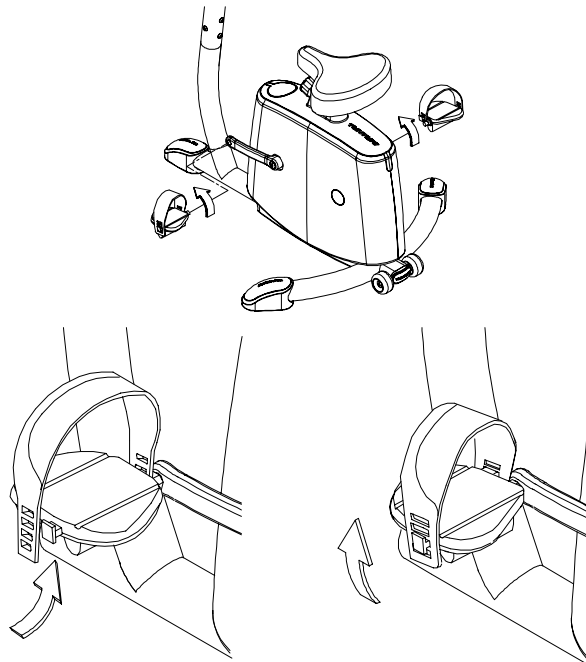
SATTEL

Befestigen Sie den Sattel auf dem Sattelrohr. Ziehen Sie die Befestigungsmuttern fest in entgegengesetzter Richtung an. Beachten Sie, dass die Sattelbefestigung die Einstellung der Neigung des Sattels sowie die Einstellung der Entfernung des Sattels vom Lenker gestattet. Ziehen Sie die Befestigungsmuttern fest an, wenn Entfernung und Neigung die gewünschte Einstellung haben.



PEDALE

Die Pedale und die Pedalriemen sind durch Markierungen an den Achsen zu unterscheiden: R = rechts und L = links. Das rechte Pedal durch Drehung im Uhrzeigersinn auf die rechte Tretkurbel montieren. Das linke Pedal durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Tretkurbel montieren. Befestigen Sie die Riemen der Pedalen so, dass am äusseren Rand der Pedale 4 Löcher zu sehen sind. Riemen auf die gewünschte Spannung ziehen und das Riemenende festdrücken.



BETRIEB

Justierung Einstellung des hinteren Fußrohres
Stellen Sie vor Inbetriebnahme des Geräts die Justierschraube des hinteren Fußrohres ein: Dadurch gehen Sie sicher, dass das Gerät fest auf dem Boden steht. Stellen Sie das Gerät an dem Ort auf, an dem Sie es benutzen wollen. Denken Sie stets daran, den Boden, auf dem das Gerät steht, vor Zerkratzen zu schützen. Öffnen Sie die Arretierung der Justierschraube, indem Sie diese gegen den Uhrzeigersinn und die Justierschraube selbst im Uhrzeigersinn drehen; danach befindet sich die Justierschraube in der Ausgangsposition. Stellen Sie die Justierschraube ein, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis der Gummischützer leicht den Boden berührt. Arretieren Sie die Justierschraube, indem Sie den Arretierriem gegen den Uhrzeigersinn drehen. Steigen Sie vorsichtig auf das Fitnessrad und vergewissern Sie sich, dass das Gerät sicher steht.

RICHTIGE TRAININGSHALTUNG

Die Sattelhöhe so einstellen, dass die Mitte der Fußsohle bei fast gestrecktem Bein das Pedal in unterster Position erreicht. Einstellen der Sattelhöhe: Das Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen. Das Handrad so nach außen ziehen, dass sich das Sattelrohr frei auf und ab bewegen kann. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen. Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten lösen Sie die Befestigungsschrauben unter dem Sattel. Dabei können Sie auch die Neigung des Sattels einstellen. Durch Probieren finden Sie die geeignete Trainingsposition. Ziehen Sie dann die Schrauben fest.

BITTE BEACHTEN: vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass die Befestigungsschrauben unter dem Sattel ordnungsgemäß festgedreht sind.

BITTE BEACHTEN: vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäß festgedreht ist.

LENKER EINSTELLEN

Den grauen Verstellknopf an der Vorderseite des Lenkerrohres etwas lockern. Die Lage des Lenkers so einstellen, dass die Arme bei bequemer Trethaltung fast gestreckt sind. Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten! Den Verstellknopf wieder festdrehen.

TRETWIDERSTAND EINSTELLEN

Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrades oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung "+", zum Reduzieren in Richtung "-" drehen. Mit der Skala des Einstellrades (1-8) kann der richtige Widerstand leicht gefunden bzw. Neu eingestellt werden.

TRAINIEREN

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform.

Man soll zwar schwitzen, aber nicht außer Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmäßig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand

beginnen. Eine große Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen.

Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

Mit dem F 330 erhalten Sie eine Fitnessausrüstung, mit der Sie Ihr Fitnesstraining wirklich vielseitig gestalten können. Hinweise zur Nutzung der Ausrüstung entnehmen Sie bitte der beiliegenden Broschüre.

ANZEIGE

BITTE BEACHTEN: die Anzeige vor Sonne schützen, denn ihre Flüssigkristallanzeige kann durch Sonneneinstrahlung beschädigt werden. Die Anzeige vor Wasser und kräftigen Stößen schützen. Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!

Die Anzeige wird durch den ersten Tastendruck oder bei Trainingsbeginn automatisch eingeschaltet und nach einem Stillstand von ca. 4 Minuten automatisch ausgeschaltet. Die gespeicherten Gesamtwerte für Trainingszeit, Trainingsstrecke und Energieverbrauch werden automatisch gelöscht, wenn die Anzeige ausgeschaltet wird. Die Werte können auch durch Drücken der RESET-Taste gelöscht werden.

TASTEN DES COCKPITS

SET: Funktion wählen, für die ein Trainingszielwert eingegeben werden soll.

RESET: löscht alle angezeigten Werte.

⊕ : dient der Erhöhung des Anzeigewerts für time (Zeit), km/miles (Trainingsstrecke), kcal (Energieverbrauch) und pulse (Pulsfrequenz).

⊖ : dient der Verringerung des Anzeigewerts für time (Zeit), km/miles (Trainingsstrecke), kcal (Energieverbrauch) und pulse (Pulsfrequenz).

FUNKTIONEN DES

COCKPITS

KMH / MPH / RPM (TRETGESCHWINDIGKEIT)
Zeigt die Geschwindigkeit an (0 - 99.9)

KCAL (ENERGIEVERBRAUCH)

Zeigt den geschätzten Energieverbrauch während des Trainings in Kilokalorien an (0-999.9). Der angezeigte Wert ist nur ein Annäherungswert.

PULSE (Herzfrequenz)

40-240 Herzschläge/Minute. Das kleine Herzsymbol blinkt im Tempo der Herzfrequenz. Werden beide Pulssensoren gleichzeitig berührt wird die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Wird eine Zielpulsfrequenz eingestellt, fängt die Pulsfrequenzanzeige bei Überschreiten des eingestellten Werts an zu blinken.

BITTE BEACHTEN! Die Pulsmessung erfolgt über Sensoren in den Handstützen, die den Puls immer dann messen, wenn Sie beide Sensoren gleichzeitig berühren. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Funktion der Pulsmessung an der Hand.

RICHTIG! Die Messgeräte der Trainingsgeräte E 340 haben einen mit Geräten von Polar kompatiblen Herzfrequenzempfänger, so dass Sie zur Herzfrequenzmessung auch nicht kodierte Messgurte von Polar verwenden können.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

KM / MILES (TRAININGSTRECKE)

0.0-99.9 km oder Meilen

TIME (ZEIT)

00:00- 99:59. Wird keine Trainingszeit eingestellt, wird die Zeit in 1 Sekunden-Intervallen berechnet.

WATT (LEISTUNG, E 340)

Zeigt die Leistung in Watt an (0-995). Die Wirkung des Trainings hängt sowohl vom Puls als auch von der Leistung während des Trainings ab. So führt beispielsweise ein Training mit zu geringer Leistung im Verhältnis zur eigenen Kondition auch bei häufiger Wiederholung der Übungen nicht unbedingt zum gewünschten Trainingsergebnis. Mit dieser Funktion können Sie der Leistung während des Trainings verfolgen.

WÄHLEN DER MASSEINHEIT

Die gewünschte Maßeinheit kann mit den Schaltern am Boden des Batteriefaches gewählt werden. Den Deckel des Batteriefaches hinten am Cockpit öffnen. Mit den 2 Schaltern am Boden des Batteriefaches kann die Einheit für die

Messung der Trainingsstrecke (Kilometer, Meile) bzw. der Tretgeschwindigkeit (Pedalumdrehungen pro Minute, km/h, mph) gewählt werden. Den Schalter in die gewünschte Stellung bringen und den Deckel des Batteriefaches wieder anbringen. Die RESET-Taste drücken, um Ihre Wahl zu bestätigen.

EINSTELLUNG DER ZIELWERTE

Die SET-Taste drücken, bis die gewünschte Funktion in der Anzeige blinkt. Die + oder die - Taste drücken, um einen Zielwert für die gewünschte Funktion einzustellen. Die SET-Taste drücken, bis die Normalanzeige ist zurückgesetzt. Das Training beginnen, damit der Countdown beginnt. Beim Erreichen des eingestellten Trainingswertes beginnt der Wert zu blinken.

Die Anzeige des F 330 / E 340 ermöglicht die Eingabe von Pulsobere- und Pulsuntergrenzen. Dadurch wird die Einhaltung der gewünschten Herzfrequenz während des Trainings erleichtert. Wird eine Zielpulsfrequenz eingestellt, fängt die Pulsfrequenzanzeige bei Überschreiten des eingestellten Werts an zu blinken.

MESSUNG DER ERHOLUNGSFREQUENZ

Messen Sie am Ende Ihres Trainings den Rückgang Ihrer Herzfrequenz. Drücken Sie die Pasten + und - gleichzeitig, bis in der Anzeige die Messung der Erholungsherzfrequenz erscheint. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung der Erholungsherzfrequenz sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau. Die Messung dauert zwei Minuten, und während dieser Zeit zeigt die Anzeige die zur Messung benötigte Zeit sowie die gemessene Herzfrequenz an. Bleiben Sie während der gesamten Messung möglichst unbeweglich an einem Ort. Nach Ablauf der Messung wird die Erholungsrate in Prozent angezeigt. Je kleiner dieser Wert ist, desto besser ist Ihre Fitness. Bitte beachten, dass es sich um persönliche Werte handelt, die nicht direkt vergleichbar mit den Ergebnissen Dritter sind. Das Resultat ist auch vom Herzfrequenzniveau am Anfang der Messung abhängig. Sie verlassen die Messung der Erholungsherzfrequenz durch Betätigung der RESET-Taste.

GESAMTTRAININGSWERTE

Im Speicher des Messgeräts werden die Informationen zur gesamten Trainingsstrecke und -zeit gespeichert. Die Werte können durch gleichzeitiges Drücken der Tasten SET und RESET für zwei Sekunden sichtbar gemacht werden.

Beachten Sie, dass die Taste RESET die sonstigen Werte der Anzeige auf Null zurücksetzt. Mit der RESET-Taste verlassen Sie die Anzeige ganz.

WARTUNG

Der F 330 / E 340 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

BITTE BEACHTEN: die Schutzabdeckungen des Gerätes nie abnehmen.

BITTE BEACHTEN: der Bügel der Magnetbremse entwickelt ein Magnetfeld, das z. B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbare Nähe der Magneten gebracht werden. Auf keinen Fall versuchen, den Bügel der Magnetbremse zu lösen oder zu entfernen.

Sollten Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Tunturi-Händler. Teilen Sie dann die Typenbezeichnung, Seriennummer, Einsatzbedingung sowie das Kaufdatum Ihres Gerätes mit und beschreiben Sie das Problem. 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.

BATTERIEWECHSEL

Wenn die Anzeige schwächer wird oder zeigt das Batterie-Symbol, sind die Batterien zu wechseln. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (4 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

TRANSPORT UND

AUFBEWAHRUNG

Dank eingebauter Transportrollen ist der F 330 / E 340 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im hinteren Fußrohr fortbewegen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

ABMESSUNGEN

Länge	87 cm
Breite	61 cm
Höhe.....	127 cm
Gewicht	31 kg

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMC) und sind zum Zeichen der Konformität mit einem CE gekennzeichnet.

BITTE BEACHTEN! Es ist wichtig, dass die in dieser Betriebsanleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Recht auf Änderungen aufgrund kontinuierlicher Entwicklung vorbehalten.

MODE D'EMPLOI

F 330 / E 340

QUELQUES CONSEILS

ET AVERTISSEMENTS

Avant de procéder à l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de l'appareil, lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent.

Cet appareil est destiné à être utilisé à domicile. La garantie de Tunturi Oy Ltd. ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à domicile. 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.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIÉS À

VOTRE SANTÉ

- 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.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIÉS À

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.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIÉS À

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 montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg.
- Cet appareil peut être utilisé seulement à la maison. La garantie de 24 mois de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison.

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 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. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace dans le web de Tunturi, à l'adresse www.tunturi.com.

ASSEMBLAGE

Vérifier que les pièces suivantes se trouvent dans l'emballage

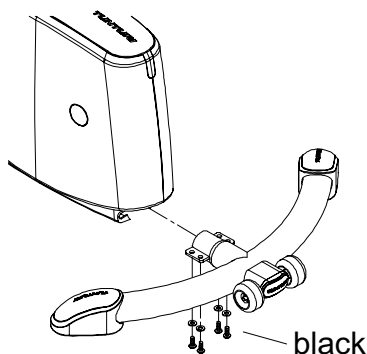
- 1 Châssis
- 2 Barre de soutien arrière
- 3 Barre du guidon
- 4 Unité des compteurs
- 5 Pédales (2)
- 6 Selle
- 7 Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

8 F330 équipements d'exercice, tapis de gymnastique, haltères, bande élastique, bouteille pour boisson, affiche de conseils de mouvements.

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux personnes.

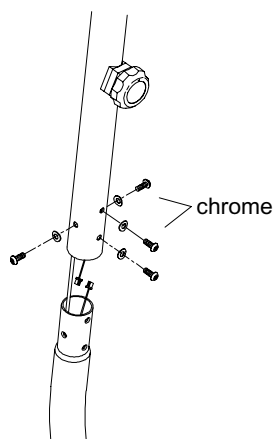
BARRE DE SOUTIEN ARRIÈRE

Poser le cadre de l'appareil sur l'emballage de transport par exemple et fixer le support arrière sur le cadre de l'appareil à l'aide des quatre rondelles noires et des vis à six pans noires.



BARRE DU GUIDON

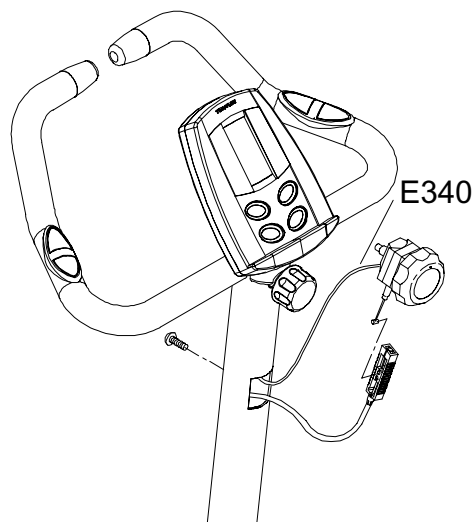
Reliez le fil sortant du châssis au fil sortant de la barre du guidon et introduisez le câble de réglage de la résistance à l'intérieur de la barre du guidon avant de fixer la barre du guidon au châssis de l'appareil au moyen de quatre vis à six pans creux et rondelles. Noter que la partie concave de la rondelle vient se placer contre le tube du repose-main. Mettre d'abord toutes les vis en place puis serrer à fond uniquement en fin d'opération.



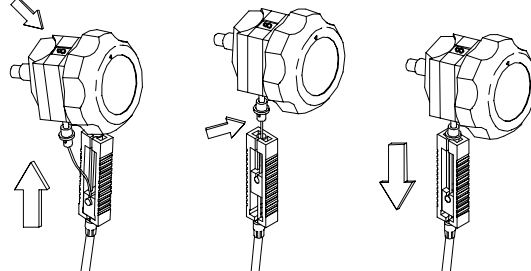
BOUTON DE RÉGLAGE DE LA

RÉSISTANCE

Assurez-vous que le bouton de réglage de la résistance affiche le numéro 8. Enlevez la vis à tête cruciforme disposée dans le bouton de réglage de la résistance. Retirez de la barre du guidon le câble de réglage de la résistance. Appliquez la lavette située au bout du câble du bouton dans la bague supérieure du connecteur. Tirez partiellement le bouton vers le haut puis rabaissez-le de telle manière que la cale de la partie inférieure du bouton s'engage dans la rainure située sur la partie supérieure du connecteur. Assurez-vous que la cale ne puisse pas sortir de la rainure. Introduisez le câble avec le connecteur à l'intérieur de la barre du guidon, disposez le bouton de réglage de la résistance dans l'ouverture pratiquée dans la barre du guidon, et fixez le bouton à la barre du guidon au moyen d'une vis à tête cruciforme introduite par la partie opposée de la barre du guidon.



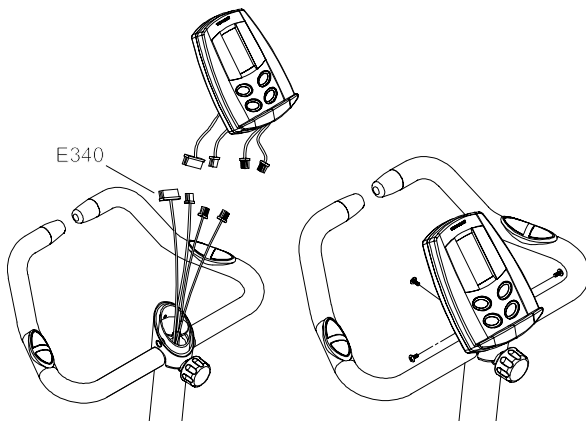
8



UNITÉ DES COMPTEURS

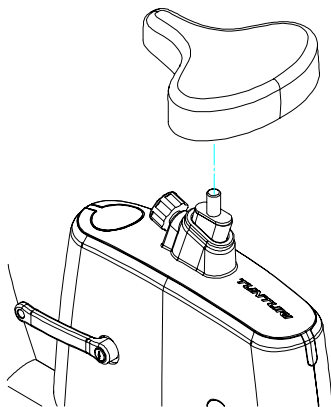
Ouvrez le protège-piles et disposez correctement les piles (respectez les indications + et -). Fermez le protège-piles. Détacher les serre-câbles des câbles du tube du repose-main. Raccordez les fils sortant de la barre du guidon aux bornes du compteur. Enfoncer les câbles raccordés à l'intérieur du tube du repose-main de sorte qu'ils ne soient pas

endommagés pendant le montage du compteur. Attention à ne pas abîmer les câbles! Positionnez le compteur à l'extrémité du guidon et fixez-le avec trois vis.



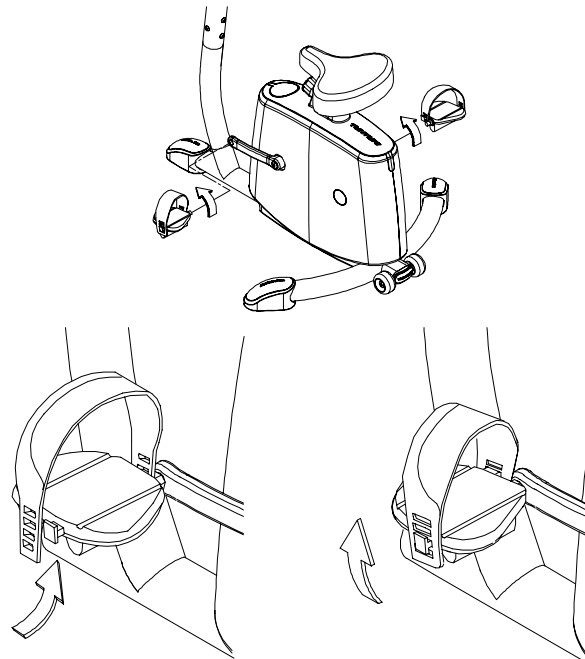
SELLE

Fixez la selle sur le tube de selle: serrez les écrous de fixation dans les directions opposées. Noter que la fixation du siège permet le réglage de l'inclinaison ainsi que le réglage de la distance du siège par rapport au repose-main. Lorsque la distance et l'inclinaison sont réglées selon vos préférences, serrer à fond les boulons de fixation.



PÉDALES

Les pédales et les courroies de pédales se distinguent par les lettres R (droite) et L (gauche). Fixez la pédale droite à la manivelle droite en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, et la pédale gauche à la manivelle gauche en tournant dans le sens inverse. Fixer les courroies des pédales de sorte qu'il y ait 4 encoches sur la partie externe de la pédale. Choisir la position de ceux-ci et assembler les sur les pédales. Remarquez que quand l'appareil est neuf, la courroie peut sembler assez serrée.



UTILISATION

RÉGLAGE DE L'APPUI ARRIÈRE

Réglez la vis de réglage avant de commencer à utiliser votre appareil: vous vérifiez ainsi que l'appareil est bien appuyé contre le support. Placez le vélo d'exercice dans un endroit où vous avez l'intention de l'utiliser. Pensez toujours à protéger le support de l'appareil contre les éraflures. Desserrez la vis de réglage en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et serrez-la dans le sens des aiguilles d'une montre; la vis de réglage est ainsi en position de départ. Réglez la vis de réglage en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la protection en caoutchouc touche légèrement le sol. Verrouillez la vis de réglage en tournant la bague de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre, montez prudemment sur le vélo et vérifiez que l'équipement est bien stable.

BONNE POSITION DE PEDALAGE

Réglez la hauteur de la selle de façon qu'en allongeant votre jambe, le milieu de votre pied atteigne juste la pédale, quand celle-ci est en basse position. Procédez comme suit: tourner le bouton de blocage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez le bouton de blocage vers l'extérieur de façon à ce que la barre de la selle puisse se déplacer librement en hauteur. Réglez la selle à la hauteur voulue et relâchez le bouton afin de bloquer la barre de la selle. Resserrer le bouton de blocage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour effectuer le réglage longitudinal de la selle, vers l'avant ou vers l'arrière, desserrez les vis de fixation situées sous la selle.

Vous pouvez aussi régler l'inclinaison de la selle avec les mêmes vis. Resserrez les vis de fixation.

ATTENTION ! Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours que les vis de fixation sous la selle sont bien serrés.

ATTENTION ! Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours que le bouton de blocage est bien serré.

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez le bouton de blocage se trouvant sur le devant de la barre du guidon et réglez l'éloignement du guidon de façon à pouvoir pédaler les bras tendus et à obtenir une position de pédalage agréable. Le polyvalent design du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux : position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit. Resserrez le bouton de blocage.

REGLAGE DE LA

RESISTANCE AU PEDALAGE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Grâce à l'échelle (1-8) se trouvant au dessus du bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène.

L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre

organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

F 330 est accompagné d'équipements de fitness vous permettant de vous entraîner de manière véritablement diversifiée. Vous trouverez des conseils de mouvements de gymnastique dans la brochure-guide jointe.

UNITE DES COMPTEURS

ATTENTION ! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive pas de coups qui pourraient l'endommager. Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs!

L'unité des compteurs s'allumera dès que vous commencerez à pédaler ou appuyerez sur une de ses touches, et s'éteindra au bout d'environ 4 minutes depuis le dernier tour de pédale ou la dernière pression sur une touche. Les valeurs cumulées pendant l'exercice (durée, distance, énergie consommée) sont automatiquement mises à zéro lorsque l'unité de compteurs s'éteint. Il est possible également de remettre à zéro tous les affichages en appuyant sur la touche RESET.

LES TOUCHES DE L'UNITÉ DES

COMPTEURS

SET: sélectionnez la fonction pour laquelle vous voulez entrer une valeur servant d'objectif ou de limite pour l'exercice

RESET: permet de remettre à zéro toutes les valeurs de l'affichage.

+ : permet d'augmenter la valeur de présélection dans les affichages time (durée), distance, calories (énergie consommée) et pulse (pouls).

■ : permet de diminuer la valeur de présélection dans les affichages time (durée), distance, calories (énergie consommée) et pulse (pouls).

LES FONCTIONS DE L'UNITÉ DE COMPTEURS

SPEED (VITESSE)

Indique la vitesse en km/h, mph ou rpm (0-99).

KCAL (CALORIES)

Indique la quantité évaluée d'énergie dispensée pendant l'entraînement (0-999.9). La valeur affichée est une valeur indicative.

PULSE (POULS)

Indique les pulsations pendant l'entraînement (40-220). Le symbole en forme de coeur clignotera au rythme de votre fréquence cardiaque. Si vous avez dépassé la limite préprogrammée, la valeur du pouls clignotera.

La mesure des pulsations sur le F 330 / E 340 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit fiable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la fiabilité du pulsomètre.

ATTENTION ! Les compteurs E 340 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées.

ATTENTION ! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

ATTENTION ! Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

KM / MILES (DISTANCE)

Indique la distance parcourue depuis le début de l'entraînement en kilomètres ou milles (0-999.9).

TIME (DURÉE)

00:00- 99:59. Si aucune durée d'exercice n'a été présélectionnée, l'unité des compteurs comptabilise la durée en secondes.

WATT (EFFORT)

Il affiche l'effort en watts (0-995). S'entraîner dans une catégorie d'effort affecte le système de différentes façons de même que s'entraîner dans une certaine catégorie de pulsations. Si vous vous entraînez à un niveau d'effort trop bas pour votre condition, vous n'atteindrez pas les résultats désirés même si vous vous entraînez régulièrement. Avec cette fonction, vous pouvez suivre facilement votre niveau d'effort au cours de l'exercice.

SELECTION DE L'UNITE

Cette sélection est effectuée à l'aide des interrupteurs se trouvant au fond du logement des piles. Enlevez d'abord le protège-piles (à l'arrière de l'unité des compteurs). L'un des interrupteurs se trouvant au fond du boîtier permet de sélectionner l'unité pour la mesure de la distance (km ou mille) et l'autre permet de sélectionner l'unité pour la mesure de la vitesse (tours de pédaliers par minute ou bien km/milles par heure selon l'unité choisie pour la distance). Après la sélection, remettez en place le protège-piles. Appuyez sur la touche RESET pour valider votre sélection.

PRÉSÉLECTION DES VALEURS LIMITES

Appuyez sur la touche SET jusqu'à ce que la fonction souhaitée commence à clignoter sur l'écran de l'unité des compteurs. Appuyez sur les touches + ou - pour présélectionner la valeur limite souhaitée et commencez l'exercice. Appuyez sur la touche SET jusqu'à ce que l'unité des compteurs revienne de la présélection des valeurs à l'affichage normal. Commencez l'exercice, l'unité des compteurs commence à décompter les valeurs vers zéro. Lorsque la valeur d'exercice fixée est atteinte, la valeur commence à clignoter.

Avec votre F 330 / E 340, il vous est possible de programmer pour le pouls une limite supérieure et une limite inférieure qui vous aideront à maintenir votre pouls à la valeur désirée durant votre session. Si vous avez dépassé la limite préprogrammée, la valeur du pouls clignotera.

MESURE DU POULS DE RECUPERATION

Mesurez votre pouls de récupération après votre exercice. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire. Appuyez simultanément sur les touches + et - jusqu'à ce que l'affichage passe en mode de mesure du pouls de récupération. Le temps de mesure est de deux minutes, durée pendant laquelle le compteur affiche le temps écoulé pour la mesure et le rythme cardiaque mesuré. Restez le plus immobile possible pendant toute la durée de la mesure. A la fin de

la séquence de mesure, l'affichage indique le taux de récupération en pour cent. Plus faible est cette valeur, et meilleure est votre forme. Notez bien que votre résultat est dépendant du niveau du pouls au début de la mesure, le résultat est personnel et ne peut être comparé directement avec ceux des autres. L'unité des compteurs revient à l'affichage normal en appuyant sur la touche RESET.

VALEURS DE L'ENSEMBLE DE L'EXERCICE

La mémoire du compteur enregistre les données concernant la distance totale parcourue et de la durée de l'exercice. Les valeurs peuvent être affichées en appuyant simultanément sur les touches SET et RESET pendant deux secondes. Notez que la touche RESET met les autres valeurs de l'écran à zéro. Appuyez sur la touche RESET pour quitter l'écran

ENTRETIEN

L'appareil ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant.

ATTENTION ! N'enlevez pas les protections de l'appareil.

ATTENTION ! La fourche magnétique du frein génère un champ magnétique qui peut endommager par ex. les montres ainsi que les cartes bancaires ou cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants. N'essayez jamais de démonter ou d'enlever la fourche du frein magnétique.

Si vous constatez un mauvais fonctionnement à votre appareil, prenez contact avec votre vendeur. Indiquez-lui toujours le numéro de série, la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat. 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 cependant pas nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

CHANGEMENT DES PILES

Lorsque l'affichage sur l'unité des compteurs faiblit ou montre un signe avec pile, il vous faudra changer les piles. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves (4 x 1,5 V AA). Remettez le protège-piles en place.

TRANSPORT ET RANGEMENT

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. 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 poussière.

DIMENSIONS

Longueur	87 cm
Hauteur	127 cm
Largeur.....	61 cm
Poids	31 kg

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE.

ATTENTION ! Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. 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. Les changements ou modifications que ne sont pas expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'appareil.

Suite à un développement continu de nos produits, nous nous réservons le droit d'en modifier les caractéristiques.

MANUALE D'USO

F 330 / E 340

AVVERTENZE

Leggete attentamente questo manuale prima del montaggio, dell'uso e della manutenzione! Seguitene attentamente le istruzioni ivi contenute. Conceptita per uso domestico per il quale è valida la garanzia. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale! Le figure, cui il testo fa riferimento, si trovano nella facciata posteriore.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

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

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Colloca l'attrezzatura su di una superficie solida e piana. Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.

- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.
- L'attrezzo è concepita per uso domestico, prodotto Tunturi godono di una garanzia di 24 mesi per uso domestico.

SEI BENVENUTO NEL

MONDO DEGLI

ALLENAMENTI TUNTURI!

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

ASSEMBLAGGIO

Prima del montaggio, assicuratevi che tutte le parti siano presenti

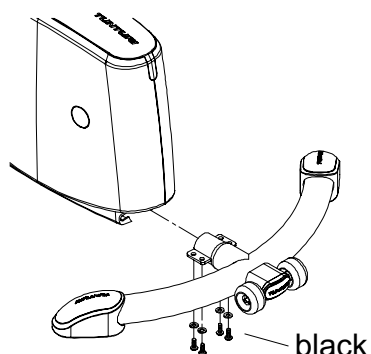
- 1 Telaio
- 2 Supporto posteriore
- 3 Tubo del manubrio
- 4 Pannello
- 5 Pedali (2)
- 6 Sellino
- 7 Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).
- 8 F330 attrezzatura da palestra (tappetino da ginnastica, pesi da sollevamento, nastro da stretching, borraccia da sport, poster con istruzioni per ginnastica)

Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e il codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso. È opportuno che il montaggio dell'attrezzo venga effettuato da 2 persone.

SUPPORTO POSTERIORE

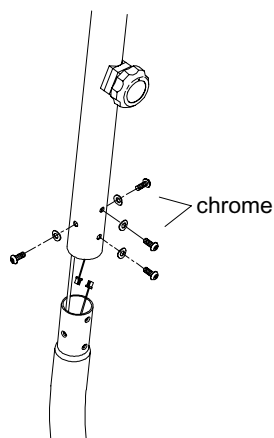
Solleva il telaio e collocalo, per esempio, sulla cassa da imballaggio. Poi fissa la base di appoggio

posteriore al telaio, usando quattro rondelle nere e vite nera a testa cava esagonale. Stringi bene le viti, a coppie incrociate.



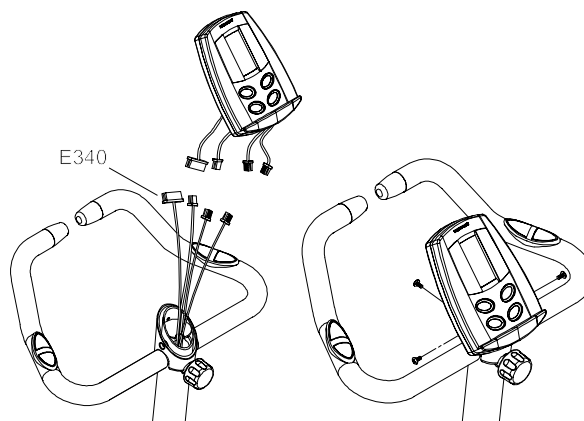
TUBO DEL MANUBRIO

Prima di fissare il tubo del manubrio al telaio con quattro viti esagonali ed rondelle, collegare il filo che fuoriesce dal tubo con quello del telaio ed inserire il cavo di regolazione della resistenza nel tubo del manubrio. Fai attenzione a che la parte concava della rondella venga a trovarsi a combaciare con il tubo del manubrio. Metti ogni vite al suo posto, girando senza stringere. Fatto questo, stringi tutte le viti.



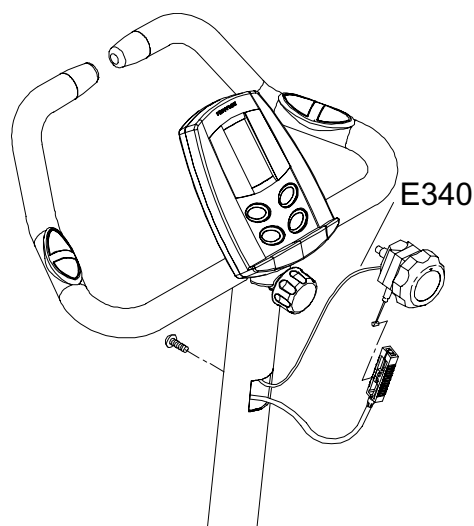
PANNELLO

Aprire il coperchio posteriore del pannello ed inserire le batterie tra i due poli (osservare la posizione dei poli + e -). Chiudere il coperchio. Togli i fermagli dai cavetti del tubo manubrio a quelli del contatore. Infilare i cavi già collegati all'interno del manubrio, in modo che i cavi stessi non vengano ad essere danneggiati quando si fissa il contatore. Attento a non danneggiare i cavi! Colloca quindi il contatore al suo posto, nell'estremità del tubo manubrio, e fissalo con tre viti.

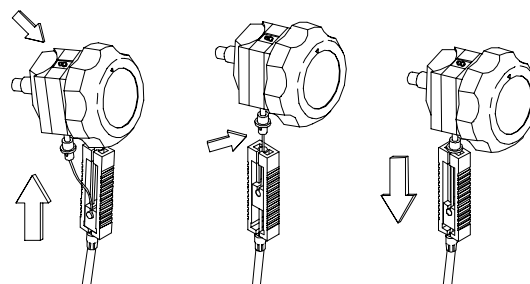


MANOPOLA DI REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Svitare la vite a croce della manopola di regolazione della resistenza. Estrarre il cavo di regolazione della resistenza dal tubo del manubrio. Assicurarsi che il numero del display della manopola di regolazione della resistenza sia 8. Pressare il perno, che si trova all'estremità del cavetto, nell'alloggiamento superiore della connessione. Tirare la manopola verso l'alto e poi verso il basso, in modo che la chiavetta s'inserisca nella sede che si trova nella parte superiore della connessione del cavetto. Assicurarsi che la chiavetta non possa fuoriuscire dalla sua sede. Inserire il cavetto e la sua connessione nel tubo del manubrio, posizionare la manopola di regolazione della resistenza in corrispondenza del foro del manubrio, inserire la vite a croce e serrarla. In questo modo la manopola verrà fissata al tubo del manubrio.

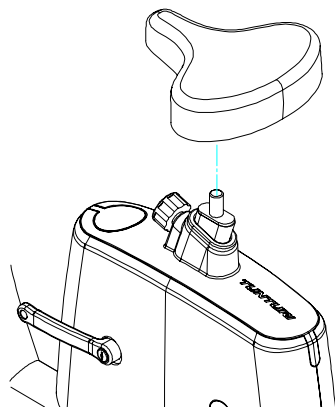


8



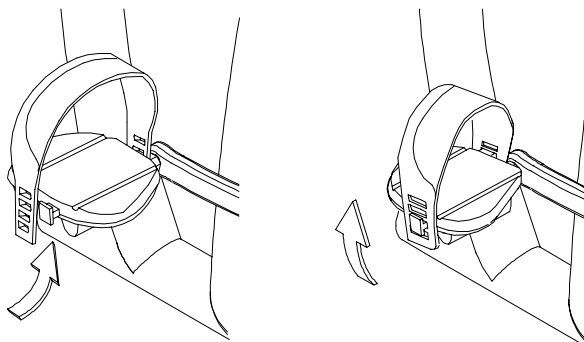
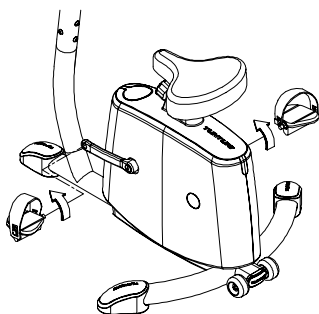
SELLA

Fissa la sella all'apposito tubo: stringi quindi i dadi di fissaggio, in direzioni opposte tra loro. Tieni presente, che nel fissaggio della sella si possono regolare sia l'inclinazione della sella stessa che la distanza tra la sella e il manubrio. Quando inclinazione e distanza sono quelle di tuo gradimento, stringi per bene i dadi di fissaggio.



PEDALI

I pedali si distinguono dai contrassegni R (destro) e L (sinistro). Montare il pedale destro alla pedaliera, avvitandolo in senso orario ed il pedale sinistro alla pedaliera, avvitandolo in senso antiorario. Fissa le cinghie dei pedali in modo tale che nel bordo esterno di ogni pedale ci siano 4 intagli. Scegliere la giusta tensione fissando il cinghiolo sul buco corrispondente tirandolo in basso. Le cinghie dei pedali sono regolabili. Regolatele secondo il vostro comfort.



USO

Prima di incominciare ad usare l'attrezzo, conviene posizionare con cura la vite di regolazione del piede posteriore. Così facendo, otterrai che la macchina sia ben piazzata sulla sua base di appoggio. Colloca la bici da fitness nel posto in cui la vuoi usare. Ricordati sempre di proteggere la base dell'attrezzo contro il pericolo di graffi. Togli quindi il fermo che blocca la vite di regolazione, girandolo in senso antiorario e poi gira la vite in senso orario; in tal modo, la vite stessa sarà messa in posizione di base. Effettua il posizionamento, girando la vite in senso antiorario, finché la sua protezione in gomma non giunga a sfiorare il pavimento. A questo punto, blocca la vite col fermo ad anello, girando in senso orario; poi sali lentamente sulla bici ed assicurati che l'attrezzo sia solidamente piazzato.

REGOLAZIONE PER UNA

CORRETTA POSIZIONE

L'altezza della sella deve essere tale che i piede raggiunga il pedale a gamba quasi tesa quando questo è nella posizione più bassa. Per cambiare l'altezza della sella: Girare la manopola in senso antiorario. Tirarla verso l'esterno in modo che il tubo della sella si possa muovere su e giù. Quando si raggiunge l'altezza desiderata mollare la manopola fino a farla scattare. Riavvitare la manopola in senso orario. Per aggiustare la posizione orizzontale della sella, in avanti o all'indietro, allenta la vite di fissaggio situata sotto la sella. In questa posizione potresti anche aggiustare l'inclinazione della sella. Fai delle prove, fino a trovare la posizione di training migliore per te, e alla fine stringi la vite di fissaggio.

ATTENZIONE! Assicuratevi sempre che questa manopola sia stretta prima di salire in sella.

ATTENZIONE! Assicuratevi sempre che la vite di fissaggio sotto la sella sono stretti prima di salire in sella.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Allentando la manopola sul davanti, regolate il manubrio in modo che possiate pedalare con le braccia quasi tese in posizione confortevole. Il design del manubrio vi permette di allenarvi sia in posizione eretta così come inclinati in avanti in entrambi i casi ricordatevi di mantenere dritta in schiena. Stringi la manopola.

REGOLAZIONE DELLA

RESISTENZA DI PEDALATA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso

orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Come riferimenti rifarsi alla scaletta graduata (1-8) posta sopra la manopola. Pedalare a bassa resistenza a ritmo veloce migliora la condizione aerobica, mentre pedalare più lentamente ma con maggior carico migliora la condizione muscolare.

ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno.

L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovrete mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

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

Insieme alla tua F 330, ti viene consegnata tutta un'attrezzatura da palestra, che ti permetterà di fare una ginnastica davvero completa. Consigli circa le esercitazioni ginniche da eseguire con tale attrezzatura, li trovi nel poster allegato all'attrezzatura stessa.

PANNELLO

Lo schermo si accende automaticamente appena si toccano i pedali o premendo un tasto qualsiasi e si spegne dopo circa 4 minuti di non uso della bici. Tutti i valori si azzerano quando il pannello si spegne ma potete azzerarli anche premendo il tasto RESET. Non appoggiarsi mai sul pannello! Non esponete lo schermo a luce solare diretta perché può danneggiare i cristalli liquidi. Evitate contatti con acqua e colpi violenti.

TASTI DEL PANNELLO

SET: per selezionare le funzioni e le impostazioni del tipo di esercizio desiderato

RESET: per azzerare tutti i valori

+ : per incrementare il valore visualizzato sul display, time (tempo), distance (distanza), calories (calorie) e pulse (pulsazioni)

- : per ridurre il valore visualizzato sul display, time (tempo), distance (distanza), calories (calorie) e pulse (pulsazioni)

FUNZIONI DEL PANNELLO

KMH / MPH / RPM (VELOCITÀ)

Indica la velocità 0-99,9

KCAL (CALORIE)

Indica le calorie consumate (0-999.9); la stima è approssimativa.

PULSE (PULSAZIONI)

40-240 pulsazioni/minuto. Se s'impone un livello di pulsazioni, il valore inizierà a lampeggiare quando questo viene superato.

ATTENZIONE! La misurazione delle pulsazioni viene effettuata per mezzo dei sensori che si trovano sul manubrio. Quando le mani sono poggiate contemporaneamente sul manubrio, il display visualizzerà la frequenza cardiaca. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida. Pelli troppo asciutte oppure troppo umide possono influenzare negativamente il meccanismo di misurazione della frequenza da polso.

ATTENZIONE ! Si possono misurare le pulsazioni in telemetria: la E 340 ha inserito nel manubrio un ricevitore Polar-compatibile. La cintura trasmettitore non-codice può essere comprata come optional.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

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

KM / MILES (DISTANZA)

Indica la distanza coperta dall'inizio dell'esercizio (0-999.9).

TIME (TEMPO)

00:00-99:59. Se non viene impostato il tempo d'allenamento, il pannello avrà la funzione di cronometro con un avanzamento di 1 secondo alla volta.

WATT (SFORZO)

Mostra lo sforzo in Watts (0-995). Allenarsi entro differenti limiti di carico porta a differenti risultati, stesso discorso vale per la frequenza cardiaca. Se vi allenate ad un carico troppo basso per la vostra condizione, potreste non ottenere necessariamente i risultati sperati anche se vi allenate regolarmente. Con questa funzione controllate esattamente il carico di lavoro.

UNITA' DI MISURA**DI VELOCITA' E DISTANZA**

Potete selezionare l'unità di misura con l'interruttore posto sotto alla batterie. Ci sono 2 interruttori: uno per selezionare chilometri o miglia per la distanza e l'altro per selezionare km/h o rpm per la velocità. Pressare RESET per confermare al tua scelta.

IMPOSTAZIONE DEI VALORI DI**ALLENAMENTO**

Pressare SET fino a quando sul display la funzione desiderata non inizierà a lampeggiare. Pressare + o - per impostare il valore desiderato della funzione selezionata. Pressare SET fino a quando il pannello tornerà ai valori normali. All'inizio dell'allenamento il pannello inizia a contare il valore fino a zero. Una volta raggiunto il valore predisposto, questo comincia a brillare sullo schermo.

Con il pannello della F 330 / E 340 potete impostare un limite superiore ed inferiore di pulsazioni che vi aiuta a rimanere in questo range durante l'allenamento. Se come valore desiderato s'impostano le pulsazioni, questo inizierà a lampeggiare se viene superato.

MISURAZIONE DELLA**FREQUENZA DI RECUPERO**

Alla fine dall'allenamento, consigliamo di misurare la frequenza cardiaca di recupero. Al fine di migliorare l'attendibilità della misurazione frequenza cardiaca di recupero, cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni. Premi contemporaneamente i tasti + e - fino a che il display non si sposti al programma di misurazione della risposta cardiaca.

La misurazione dura due minuti, durante i quali, sul display, compare il tempo ed lettura della pulsazione misurata. Rimani al tuo posto immobile, per quanto è possibile, durante tutto il periodo di misurazione. Alla fine di misurazione viene visualizzato il rapporto di recupero della frequenza cardiaca in percentuale. Più basso sarà il valore, migliore sarà la condizione fisica. Il risultato è personale e non può essere messo a confronto con quello degli altri. Dal programma di misurazione della risposta cardiaca, esci mediante il tasto RESET.

VALORI GENERALI RIASSUNTIVI

Nella memoria del contatore si assommano i dati riguardanti l'intero tragitto percorso pedalando e il tempo necessario per tale tragitto. Per vedere tali dati, basta premere contemporaneamente i tasti SET e RESET per un intervallo di 2 secondi. Nota bene, che il tasto RESET azzerà tutti gli altri valori del display. Premendo il tasto RESET, esci dal programma.

MANUTENZIONE

L'attrezzo richiede minima manutenzione. Controllare ogni tanto che tutte le viti e i bulloni siano stretti. Pulire l'attrezzo con uno straccio morbido. Non usare solventi.

ATTENZIONE! I magneti del freno generano un campo magnetico che può danneggiare orologi o carte di credito se molto vicini. Non tentate mai di staccare i magneti dalla bici.

Se notare un funzionamento non regolare, contatta immediatamente il tuo rivenditore indicando di che cosa si tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Nonostante i continui controlli di qualità, possono esserci alcuni componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se il pannello è debole o mostra un segnale con batteria, cambiate le batterie (4 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

TRASPORTO E**IMMAGAZZINAGGIO**

È facile sportare la F 330 / E 340 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

DIMENSIONI

Lunghezza	87 cm
Altezza.....	127 cm
Larghezza	61 cm
Peso.....	31 kg

Tutti i modelli Tunturi sono compatibili con le direttive Europee di sicurezza.

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

I dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

MANUAL DEL USUARIO

F 330 / E 340

INFORMACION Y

PRECAUCIONES

Antes de montar, usar y revisar esta bicicleta de ejercicio, lea con atención todo este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de este Manual. Este equipo está diseñado para uso doméstico, por lo que la garantía no es válida para otros usos. Por favor anote que la garantía no cubre ningún daño producido por negligencia en ajuste o falta de mantenimiento de las instrucciones descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

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

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La bicicleta no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la bicicleta sobre una superficie dura y horizontal. Es una buena idea colocar la bicicleta sobre una base protectora.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

OBSERVACIONES SOBRE LA BICICLETA

- Si se deja a los niños usar la bicicleta, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la bicicleta, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la bicicleta si observa alguna anomalía.
- Esta bicicleta sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la bicicleta. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.

- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la bicicleta.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la bicicleta que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 110 kg.
- Este equipo está diseñado para uso doméstico, esta máquina tiene en uso doméstico 24 meses de garantía.

BIENVENIDO AL MUNDO

TUNTURI DEL EJERCICIO

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

MONTAJE

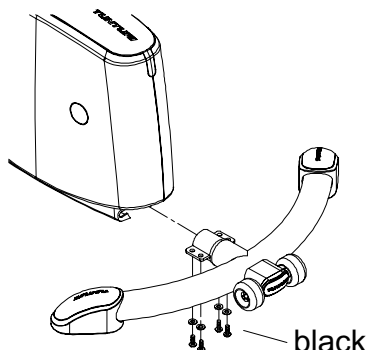
Compruebe si están todas estas piezas

- 1 Cuadro
- 2 Apoyo trasero
- 3 Tubo de soporte del manillar
- 4 Contador
- 5 Pedales (2)
- 6 Sillín
- 7 Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo
- 8 F330 accesorios de ejercicio: (moqueta de gimnasio, pesos de mano, cinta para estirarse, botella para beber, póster con las instrucciones del ejercicio).

Si falta alguna pieza, llame al distribuidor indicando el modelo, número de serie y número de la pieza que falta, según la lista que aparece al final de este Manual. En la caja encontrará una bolsa con silicato para absorber la humedad durante el transporte y almacenaje. Delante, detrás, izquierda y derecha se refieren a las posiciones vistas como si estuviera haciendo ejercicio con la bici. Para instalar el equipo se recomienda que asistan 2 personas.

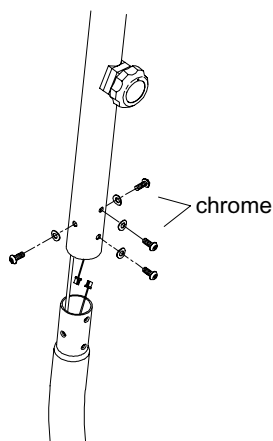
SOPORTE TRASERO

Alce el cuerpo del equipo, por ejemplo, sobre el embalaje de éste y coloque el apoyo trasero en el cuerpo con las cuatro arandelas negras y los tornillos negros. Coloque éste último en el cuadro del aparato con cuatro arandelas y tornillos. Apriete los tornillos fuertemente entrecruzados.



TUBO DE SOPORTE DEL MANILLAR

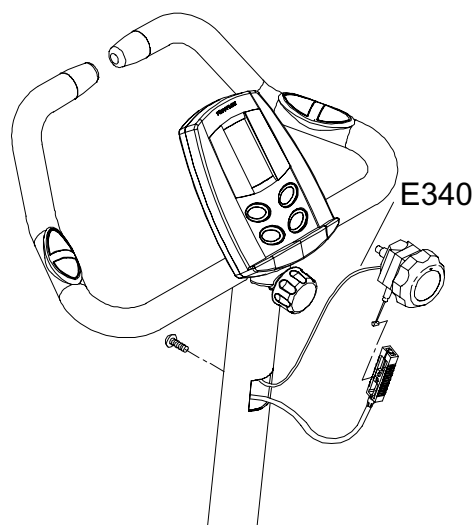
Antes de sujetar el tubo vertical al cuadro con los cuatro arandelas y tornillos hexagonales de cabeza hueca, hay que conectar el cable que sale del cuadro con el que sale del tubo vertical y meter el tensor del cable por el tubo vertical. Tenga en cuenta que la parte cóncava de la arandela debe estar colocada junto al tubo de manillar. Primero, fije todos los tornillos en su sitio y luego, apriételos bien.



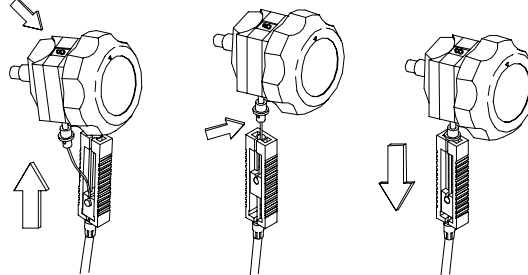
POMO DE RESISTENCIA

Compruebe si la pantalla del pomo de resistencia muestra el número 8. Afloje el tornillo del pomo de resistencia y tire del tensor que sale del tubo vertical. Meta la chaveta del extremo del cable que sale del pomo por la ranura de la caja de conexiones. Después tire del pomo hacia arriba y empujelo hacia abajo hasta que la cuña de la parte inferior del pomo se introduzca en la ranura de la caja de conexiones, procurando que no sobresalga. Meta el cable y la caja de conexiones en el tubo

vertical, meta el pomo de resistencia por el agujero superior del tubo y sujételo con el tornillo.

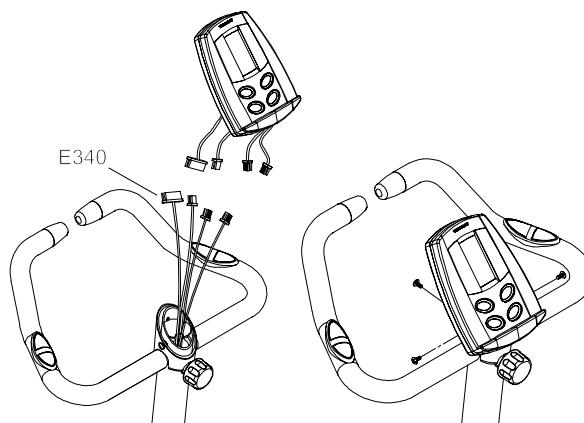


8



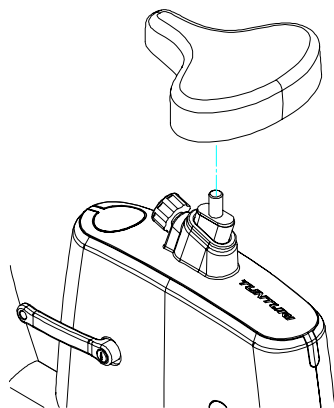
MEDIDOR

Abra la tapa posterior del medidor e instale las pilas, poniendo atención a las marcas + y - de los polos. Cierre la tapa. Quite los lazos de los cables del tubo de manillar. Sujete los cables salientes del tubo de soporte del manillar a los conectores del velocímetro. Introduzca los cables conectados dentro del manillar de manera que no puedan ser dañados en el momento de colocar el contador. Tenga cuidado de no dañarlos. Coloque el velocímetro al final del tubo de soporte del manillar y apriételo con tres tornillos.



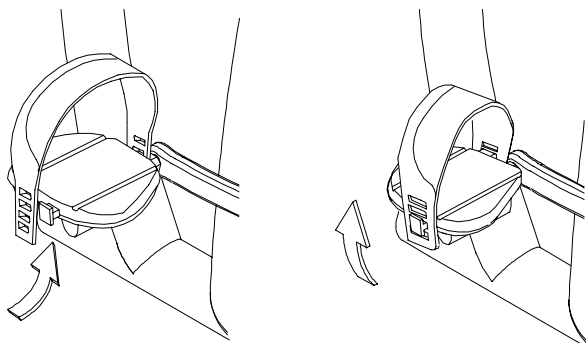
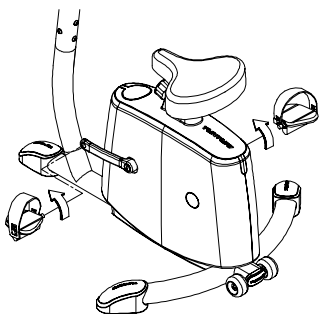
SILLÍN

Coloque el asiento al tubo del mismo: apriete las tuercas en los sentidos opuestos. Tenga en cuenta que la colocación del asiento permite tanto la regulación de la inclinación como la de la distancia entre el asiento y el manillar. Cuando la distancia y la inclinación estén en el nivel deseado apriete fuertemente las tuercas de fijación.



PEDALES

Los pedales y sus correas llevan la marca R (derecho) y L (izquierdo). Coloque el pedal derecho en la biela derecha girándolo en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en la biela izquierda girándolo en sentido contrario a las agujas del reloj. Coloque las cintas de los pedales de manera que en el borde exterior del pedal se vean las 4 muescas. Regule el apriete de las cintas colocándolas en sus respectivos agujeros y tire hacia arriba. Las cintas deben quedar más fuertes, sobre todo cuando la máquina es nueva.



USO

REGULAR EL APOYO TRASERO

Antes de empezar a utilizar el equipo regule el tornillo del apoyo trasero para asegurar que el equipo se quede fijamente en su sitio. Coloque la bicicleta en el sitio donde va a utilizarla. Recuerde siempre proteger la zona por debajo del equipo para que ésta no se raye. Desbloquee el tornillo girándolo en el sentido contrario a las agujas del reloj y gire el tornillo regulador en el sentido de las agujas del reloj. Ahora el tornillo está en su posición inicial. Regule el tornillo en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la goma protectora de éste toque ligeramente el suelo. Bloquee el tornillo regulador girando el anillo bloqueador en el sentido de las agujas del reloj, súbase con cuidado a la bicicleta para comprobar que ésta esté fijamente en su sitio.

LA POSICION DE EJERCICIO

El sillín se debe colocar de modo que la parte media del pie se apoye sobre el pedal con la pierna casi recta y el pedal situado en su punto más bajo. Para subir o bajar el sillín: gire primero el pomo de sujeción a izquierdas. Tire del pomo hasta que el tubo del sillín suba y baje fácilmente. Ponga el sillín a la altura deseada y suelte el pomo. El sillín queda bloqueado.

Apriete el pomo a derechas. Para ajustar la posición horizontal de sillín hacia adelante o hacia atrás, suelte el tornillo de la traba debajo del asiento. Se puede ajustar también la inclinación desde allí. Haga pruebas para encontrar la posición de ejercicios que mejor le quede a Ud., y apriete el tornillo de traba.

NOTA: Antes de empezar de hacer ejercicio compruebe si los tornillos de la traba debajo del asiento están bien apretados.

NOTA: Antes de empezar de hacer ejercicio compruebe si el pomo del sillín está bien apretado.

AJUSTE DEL MANILLAR

Afloje el pomo gris que lleva el tubo del manillar en su parte delantera y ajuste la distancia, de modo que pueda pedalear con los brazos casi rectos pero en una posición cómoda. El diseño del manillar le permite hacer ejercicio con la espalda casi recta o con el cuerpo inclinado hacia delante. Pero incluso en esta última posición debe mantener la espalda recta. Vuelva a apretar el pomo.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). La escala que hay sobre el pomo (de 1 a 8) le permite recordar la resistencia más adecuada.

EJERCICIO

El ejercicio con la bicicleta estática es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación.

El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

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

Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

El modelo F 330 aporta unos accesorios para realizar diferentes ejercicios. El folleto adjunto contiene ideas sobre cómo realizar ejercicios con la ayuda de éstos.

CONTADOR

NOTA: Evite poner el contador a la luz del sol, pues se puede estropear la pantalla de cristal líquido. Protéjalo también del agua y de los golpes, pues se podría estropear. ¡No se apoye nunca sobre el medidor! Se conecta automáticamente cuando usted empieza a pedalear o pulsa cualquier tecla y se desconecta cuando han transcurrido cuatro minutos sin pedalear y sin pulsar las teclas. Cuando apague el contador, las lecturas acumuladas durante el ejercicio se ponen automáticamente a cero. También puede poner a cero todas las medidas pulsando la tecla RESET.

GUÍA DE LAS

INDICACIONES DEL MEDIDOR

SET: Selecciona la función que se quiere programar.

RESET: Pone todos los valores a cero.

+ : Pulsar para aumentar los valores de TIEMPO (time), DISTANCIA (km / miles), CALORÍAS (kcal) o PULSO (pulse).

- : Pulsar para disminuir los valores de TIEMPO (time), DISTANCIA (km / miles), CALORÍAS (kcal) o PULSO (pulse).

PARÁMETROS DE

FUNCIONAMIENTO

KMH / MPH / RPM (VELOCIDAD)

Indica la velocidad (0-99,9) en km/h, mph (millas por hora) o rpm (revoluciones de los pedales por minuto)

KCAL (KILOCALORÍAS)

El consumo estimado de calorías durante el ejercicio (0-999,9). Se trata de una cifra aproximada.

PULSE (PULSO)

Indica el pulso durante el ejercicio (40-220). El símbolo del corazón al lado de esta cifra parpadea al ritmo de su pulso. Si programa el número de pulsaciones, cuando su pulso supere el valor programado el valor de la pantalla empieza a parpadear.

NOTA: el pulso se mide con unos sensores que hay en el manillar. La medida del pulso empieza cuando el usuario de la F 330 / E 340 agarra al mismo tiempo los dos sensores. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores. Una piel demasiado seca o demasiado húmeda dificulta el funcionamiento de la medición del pulso.

El E 340 se fabrica con función de medida del pulso. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de pulso Polar. **NOTA:** El monitor de la E 340 no funciona con un transmisor codificado.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

KM / MILES (DISTANCIA)

0,0-99,9 km (o millas).

TIME (TIEMPO)

00:00-99:59. Si no ha programado el tiempo, el medidor lo cuenta segundo a segundo.

WATT (ESFUERZO)

Presenta el esfuerzo en watios (0-995) de cinco en cinco. Hacer ejercicio con un cierto esfuerzo afecta al cuerpo de distinta manera, igual que sucede con el pulso. Si hace ejercicio con demasiado poco esfuerzo para su estado de salud, puede que no consiga los resultados deseados aunque lo haga regularmente. Con esta función podrá usted saber su esfuerzo durante el ejercicio.

SELECCION DE LAS UNIDADES

Podrá seleccionar la unidad de velocidad y distancia que aparece en su contador cambiando el interruptor que hay en la caja de las pilas. Abra la tapa de las cajas de las pilas que hay detrás del contador. Allí verá dos interruptores, uno para kilómetros o millas y otro para km/h, mph o revoluciones por minuto. Seleccione las unidades que desee y vuelva a colocar la tapa de las pilas.

CÓMO PROGRAMAR EL TIEMPO, DISTANCIA,

CALORÍAS Y PULSO

Pulse la tecla SET hasta que empiece a parpadear el parámetro que quiera programar. Pulse + o - hasta que aparezca en pantalla el valor que desee. Pulse la tecla SET hasta que el medidor reanuda su funcionamiento normal. Comience el ejercicio. El medidor empezará la cuenta atrás. A la hora de cumplir el valor introducido su luz indicadora empieza a parpadear.

Con el contador del F 330 / E 340 podrá programar el límite superior e inferior de su pulso durante el ejercicio, lo que le ayudará a hacer

un ejercicio al ritmo programado. Si programa el PULSO, cuando su pulso supere el valor programado, el número que aparezca en la pantalla comienza a parpadear.

MEDIDA DEL PULSO DE RECUPERACIÓN

Al final del ejercicio puede medir la velocidad de recuperación de su pulso. Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso. Pulse las teclas + y - hasta que en pantalla aparezca la opción para medir el pulso de recuperación. La medición dura dos minutos y mientras tanto en la pantalla aparece el tiempo y el pulso medido. Intente no moverse en absoluto durante la medición. Al final del periodo aparece la relación de recuperación: cuanto menor sea la lectura, mejor es su forma física. Tenga en cuenta que estos resultados son individuales, es decir, no se pueden comparar los de una persona con los de otra. Para salir pulse RESET.

LOS VALORES TOTALES DE EJERCICIO

El contador registra la distancia y el tiempo total realizado durante el ejercicio. Dichos valores aparecen pulsando a la vez las teclas SET y RESET durante los 2 segundos. Tenga en cuenta que la tecla RESET hace volver a cero los otros valores de la pantalla. Para salir pulse RESET.

MANTENIMIENTO

La F 330 / E 340 requiere muy poco mantenimiento. Sin embargo compruebe de vez en cuando si todos los pernos están bien apretados. Limpie la bici con un paño húmedo. No use nunca disolventes.

NOTA: No quite nunca las tapas protectoras.

NOTA: La pinza magnética del freno de la bici crea un campo magnético que puede afectar al mecanismo de un reloj o a los datos de la cinta magnética de una tarjeta de crédito si estuvieran cerca. No intente nunca quitar la pinza magnética del freno de la bici.

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

A pesar del continuo control de calidad, puede haber componentes que funcionen mal o estén defectuosos. En la mayoría de los casos no es necesario mandar la bicicleta a reparar, pues basta cambiar el componente que falle.

CAMBIO DE LAS PILAS

Cuando la pantalla del contador no se encienda o despliega un símbolo de la batería, cambie las pilas. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque 4 pilas nuevas de 1,5 V (tamaño AA). Vuelva a poner la tapa.

TRANSPORTE Y

ALMACENAJE

Incline la bici hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Para evitar averías en la bici guárdela en un lugar seco donde haya pocas variaciones de temperatura. Protéjala del polvo.

DIMENSIONES

Largo.....	87 cm
Ancho	61 cm
Alto.....	127 cm
Peso.....	31 kg

Todos los modelos Tunturi cumplen las directivas de la UE sobre compatibilidad electromagnética (EMC) y llevan marcas de conformidad de la UE.

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

Debido al continuo desarrollo de nuestros productos, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

HANDLEIDING

F 330 / E 340

OPMERKINGEN EN

ADVIEZEN

Wij adviseren u deze handleiding eerst een keer goed door te lezen voordat u aan de montage begint! U raakt dan beter vertrouwd met de verschillende begrippen en onderdelen. De garantie dekt echter geen schade als gevolg van nalatigheid bij onderhoud of correcte afstelling van de apparaten. Bij ondeskundig gebruik, slecht onderhoud of bij professioneel gebruik in sportschool, fitnesscentrum, vereniging en dergelijke kunnen noch Tunturi Oy Ltd, noch haar vertegenwoordigers aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade.

VEILIGHEID:

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 110 kg lichaamsgewicht. vooraf: Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op- en afstappen het stuur vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER:

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens de training

buiten het bereik van de trainer .

- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- De F 330 / E 340 kennen bij thuisgebruik een fabrieksgarantie van 24 maanden.

WELKOM IN DE WERELD

VAN TUNTURITRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer 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. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website www.tunturi.com vinden.

MONTAGE

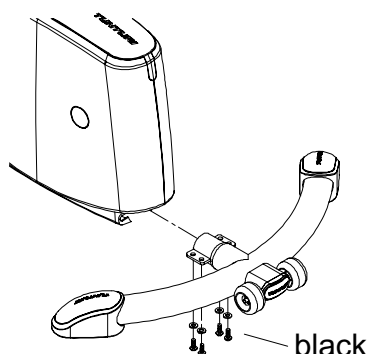
Controleer of u alle onderdelen heeft

- 1 Frame
- 2 Achtersteun
- 3 Stuurstang
- 4 Monitor
- 5 Pedalen (2)
- 6 Zadel
- 7 Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst) en zakje met vocht absorberend silicaat: bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken
- 8 F330 trainingsuitrusting (turnmat, handgewichten, strekband, drinkfles, poster met trainingsprogramma's)

Rechts, links, voor en achter in de tekst zijn bedoeld vanuit de positie zoals u op de fietstrainer zit. We raden u aan om met twee personen het trainingsapparaat te monteren.

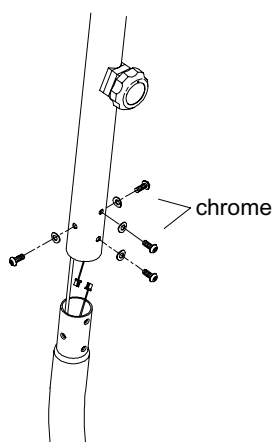
ACHTERSTEUN

Tilt u het frame bijv. op de transportverpakking en bevestigt de achtersteunpoot aan het frame van het apparaat met de vier zwarte onderplaatjes en de zwarte zeskantschroeven. Draai de schroeven kruisgewijs en stevig vast.



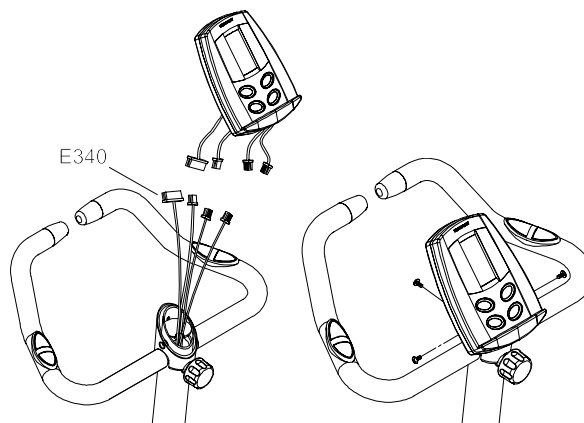
VOORSTEUN

Sluit de kabel die uit het frame komt aan op de draad uit de voorsteun. Duw de spanningskabel in de voorsteun en bevestig de voorsteun vervolgens met vier onderplaatjes en zeskante inbusbouten aan het frame. Let u er wel op, dat de holle kant van de onderplaatje tegen de handsteunbuis komt. U draait dan eerst alle schroeven losjes op hun plaats aan, maar u draait ze pas op het eind vast.



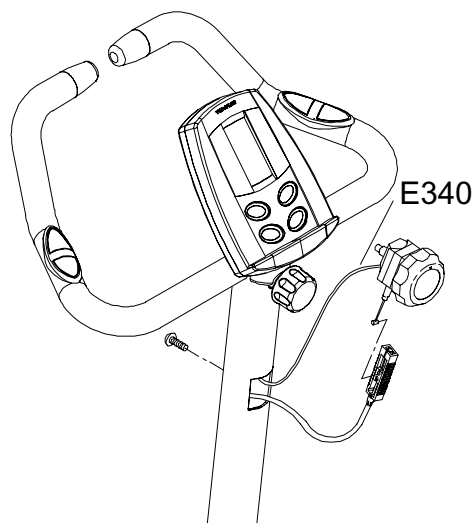
MONITOR

Open de deksel aan de achterzijde van de monitor en plaats de batterijen in de batterijhouder. Let op de + en - markeringen. Sluit de deksel. Maakt u nu de bundeltapes van de stroomdraden van handsteunbuis los. Bevestig de leidingdraden die uit de buis van de handsteun komen, aan de aansluitingspunten van de monitor. Dan drukt u de aangesloten stroomdraden zo in de handsteunbuis, dat ze niet beschadigd kunnen worden bij het vastmaken van de meter. Let u er vooral op dat u de stroomdraden zelf niet beschadigt. Monteer de meter op zijn plaats op de kop van de handsteunbuis en schroef de meter met drie bevestigingsschroeven vast.

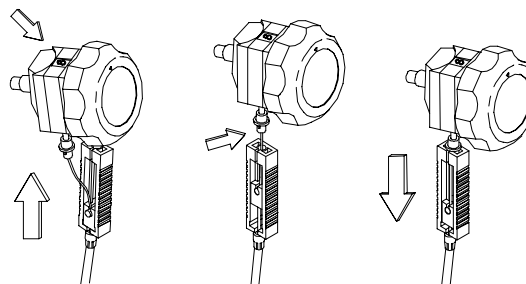


WEERSTANDSKNOP

Draai de kruiskopschroef op de knop los. Trek de spanningskabel uit de voorsteun. Zorg ervoor dat op de display van de weerstandsknop het getal 8 staat weergegeven. Aan het uiteinde van de kabel die uit de weerstandsknop hangt, bevindt zich een borgpen. Steek deze borgpen in de bovenste gleuf van de stekkerdoos. Trek daarna knop naar boven. Klem vervolgens wig aan de onderzijde van de knop in gleuf van de stekkerdoos door de knop naar beneden te drukken. De wig dient volledig in de sleuf te worden gedrukt en mag niet uitsteken. Druk de kabel en de stekkerdoos in de voorsteun. Plaats de weerstandsknop in de uitsparing in de voorsteun en bevestig de weerstandsknop aan de voorsteun met de kruiskopschroef.

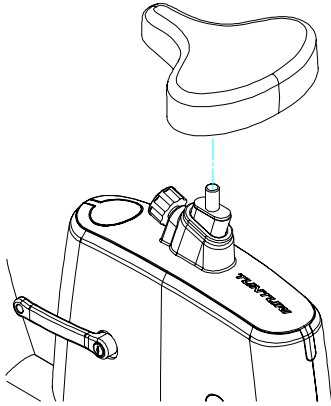


8



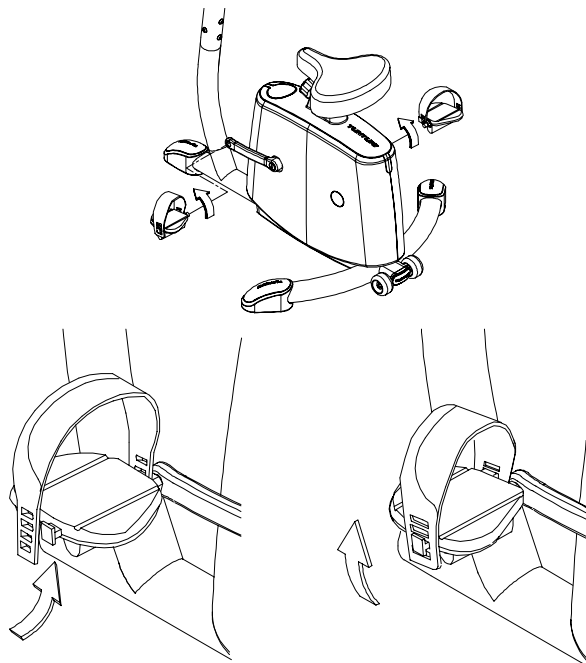
ZADEL

Maak het zadel op de zadelbuis vast: schroef de bevestigingsschroeven in tegengestelde richting vast en draai ze stevig aan. Let u er ook op dat de bevestiging van het zadel de regeling van de hellingshoek en van de afstand van het zadel t.o.v. de handsteun mogelijk maakt. Als de afstands- en hellingshoekregeling zich bevindt waar u dat wenst, kunt u de bevestigingsschroeven vast aandraaien.



PEDALEN

De pedalen en voetbanden zijn gemerkt met een R voor rechts of een L voor links. Draai het rechterpedaal met de wijzers van klok mee op de rechtercrank en draai het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in op de linkercrank.



GEBRUIK

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandings vermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet.

Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AF TE VALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur.

Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

Bij de F 330 krijgt u een trainingsuitrusting, met behulp waarvan u werkelijk veelzijdig kunt trainen. Voorstellen voor training met deze uitrusting vindt u in het bijgesloten programmaschriftje.

JUISTE TRAININGSHOUDING

Het regelen van de achterpoot
Stel voordat u het apparaat gaat gebruiken, de regelschroef van de achterpoot in: dan pas kunt u ervan verzekerd zijn, dat het apparaat stevig op het onderframe bevestigd is. U plaatst nu de fietstrainer

op de plek waar u hem wilt gebruiken. Denkt u er altijd aan, het onderframe tegen krassen te beschermen. U ontsluit het slot van de regelschroef door hem eerst tegen de klok in te draaien en daarna met de klok mee; zo bevindt de regelschroef zich in de uitgangspositie. Stel de regelschroef in door hem tegen de klok in te draaien totdat de rubberbescherming van de schroef licht de bodem aanraakt. U zet nu de regelschroef weer vast door de sluitring ervan met de klok mee te draaien, dan gaat u voorzichtig op de trainer zitten om u ervan te verzekeren dat het apparaat stevig vaststaat.

De zadelhoogte dient zodanig te zijn dat uw knie nog zeer licht gebogen is als de trapper volledig naar beneden staat. Om de zadelhoogte te veranderen: draai de knop voor de zadelvergrendeling tegen de wijzers van de klok in (linksom). Trek de knop uit, zodat de zadelstang vrij kan bewegen. Laat de knop los zodra de juiste hoogte van de zadelstand is bereikt. Draai de knop met de wijzers van de klok mee vast (rechtsom). Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit. U kunt de zadelstand instellen door de moer onder het zadel los te draaien. Tegelijkertijd kunt u de zadelhoek instellen. Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit.

De voetbanden dienen zo ingesteld te zijn dat de bal van de voet zich boven de pedaalas bevindt. De voetbanden moeten de voeten op hun plaats houden zonder te knellen. Te strakke voetbanden zijn hinderlijk tijdens het trainen.

Draai de knop aan de voorzijde van de stuursteun los en plaats het stuur zo dat u comfortabel kunt fietsen met bijna gestekte armen. Met het ergonomisch multigrip stuur kunt u zowel rechtop als met voorover gebogen bovenlichaam trainen. Houd de rug wel altijd recht, dus niet bol of hol. Vergeet niet de stuurknop weer goed vast te draaien.

INSTELLEN TRAPWEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de -richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden. Lage weerstand en een hoge trapsnelheid zijn effectief voor het verbeteren van het aërobie vermogen, grotere weerstand traint vooral de spieren.

MONITOR

Om beschadiging van het LCD-scherm te voorkomen mag de monitor nooit in direct

zonlicht worden geplaatst. Bescherm de monitor tegen water en schokken. Leun of steun nooit op de monitor! De monitor slaat automatisch aan als u begint te fietsen of een van de knoppen indrukt en slaat automatisch af als u vier minuten niet hebt gefietst of geen knop heeft ingedrukt. Zodra de monitor uitschakelt, gaan de opgeslagen trainingsgegevens verloren. U kunt de monitor ook in de beginstand zetten door de reset toets in te drukken.

MONITORTOETSEN

SET: Hiermee selecteert u de in te stellen functie

RESET: Druk hierop om alle ingestelde waarden op nul te zetten

+ : Druk hierop om de ingestelde waarden voor TIME (TIJD), KM / MILES (AFSTAND), CALORIES of PULSE (HARTSLAG) te verhogen

- : Druk hierop om de ingestelde waarden voor TIME (TIJD), KM / MILES (AFSTAND), CALORIES OF PULSE (HARTSLAG) te verlagen

WERKING

SPEED (SNELHEID)

0-99.9 km/h, mph of rpm

KCAL

Geeft het geschatte energieverbruik in kilocalorieën weer (0-999.9).

PULSE (HARTSLAG)

40-240 slagen per minuut (BPM).

De hartslag (pulse) wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting

OPGELET! Op de meter van de E 340 is er een Polar-compatibele hartslagontvanger, zodat u de ongecodeerde hartslaggordel van Polar ook voor hartslagmeting kunt gebruiken.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere elektronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

KM / MILES (AFSTAND)

0.0-99.9 km of mijl

TIME (TIJD)

00:00-99:59. Als er geen tijd is ingesteld, wordt per seconde de verstreken trainingstijd weergegeven.

KM/MIJLEN, SPEED/RPM

Keuze snelheidswaarde in kilometers óf mijlen + keuze snelheid of trapritme (RPM). U kunt de standaardinstellingen wijzigen met de 2 kleine schakelaars onderaan de binnenkant van de batterijhouder.

WATT (WEERSTAND, E 340)

Toont de weerstand in Watts. Verschillende weerstands- en inspanningsniveaus hebben verschillende effecten op het lichaam. Als u op een te laag inspanningsniveau traint, verbetert uw conditie niet. Met deze functie kunt u het inspanningsniveau in één oogopslag controleren.

KM / MIJLEN, SPEED / RPM

Keuze afstandswaarde in kilometers óf mijlen en keuze snelheid óf trapritme (RPM). U kunt de standaardinstellingen wijzigen met de 2 kleine schakelaars onderaan de binnenkant van de batterijhouder. Druk op het toets RESET om de instellingen te bevestigen.

TIME, DISTANCE, CALORIE**EN PULSE INSTELLEN**

Druk op de toets SET tot het venster voor de in te stellen waarde gaat knipperen. Druk op de toetsen + of - tot de gewenste waarde wordt weergegeven. Druk op de toets SET tot het display komt terug in de beginstand. Na het starten van de training begint de monitor met aftellen.

Met de monitor van de F 330 / E 340 kan zowel de boven- als de onderlimiet van de hartslag worden ingesteld, zo kun u bij een bepaalde training binnen de gewenste hartslagzone blijven en gericht trainen. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde.

METING VAN DE HERSTELHARTSLAG

Meet uw herstelhartslag aan het einde van de training. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen de meting zo nauwkeurig mogelijk en konstant door te voeren; begin de meting altijd zo mogelijk op exakt hetzelfde hartslagpeil. Druk de + en - toetsen tegelijkertijd in totdat het display overgaat tot de meting van de herstelhartslag. De meting duurt twee minuten en gedurende deze

tijd verschijnt er op de display de metingstijd en de gemeten hartslag. U moet gedurende de hele metingstijd zo bewegingloos mogelijk op uw plaats staan. Aan het einde van de meetperiode wordt de herstel hartslagpercentage weergegeven. Hoe lager het percentage, hoe fitter u bent. Onthoudt dat de resultaten persoonsgebonden zijn en niet zomaar met die van anderen kunnen worden vergeleken. Met behulp van de Reset-toets kunt u de meting van de herstelhartslag verwijderen.

DE TOTALE TRAININGSWAARDEN

In het geheugen van de meter worden de gegevens verzameld van de totale trainingsafstand en -tijd van uw trapactiviteit met de trainer. U kunt de waarden aflezen door tegelijkertijd de toetsen Set en Reset gedurende twee seconden in te drukken. Denkt u eraan dat de Reset-toets de andere waarden van het display op nul zet. Met de Reset-toets verwijdert u van het display.

ONDERHOUD

De F 330 / E 340 heeft weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten en maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de F 330 / E 340 regelmatig met een doek met Teflon-spray of Cockpit Spray schoon te wrijven. Als de fietstrainer niet goed functioneert kunt u contact met uw Tunturi dealer opnemen. Vermeld daarbij altijd het model en het serienummer van het apparaat, soort van probleem, gebruiksomstandigheden en aankoopdatum. Verwijder nooit de zijpanelen van het vliegwiel.

De magneethouder van het magneet weerstandssysteem vormt een magnetisch veld dat bij direct contact schadelijk kan zijn voor apparatuur, bankpasjes en dergelijke. Probeer nooit de magneethouder uit het magneet weerstandssysteem te verwijderen.

Indien de fietstrainer/ergometer langere tijd niet gebruikt is, kan de aandrijfriem tijdelijk vervormen. Dit kan, in gebruik, een gevoel van iets ongelijk fietsen veroorzaken. Binnen een paar minuten gebruik zal dit effect verdwijnen, omdat de aandrijfriem dan weer terugkomt in zijn oorspronkelijke vorm.

BATTERIJEN VERWISSELEN

Als het contrast van het monitorvenster vermindert of het monitor de symbolen batterij toont zijn de batterijen aan vervanging toe. Maak de deksel van de batterijhouder op de achterkant van de monitor

los en verwijder de batterijen. Plaats 4 nieuwe 1,5 Volt AA batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

OPSLAG & TRANSPORT

Plaats de fietstrainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen.

Met behulp van de transportrollen aan de achterkant is de F 330 / E 340 eenvoudig te verplaatsen. Ga achter de F 330 / E 340 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	87 cm
Breedte	61 cm
Hoogte	127 cm
Gewicht	31 kg

Geschikt voor personen tot een maximaal gewicht van 110 kg Alle Tunturi producten voldoen aan de CEN veiligheidstandaard Klasse A, CEN 957-1-5. Voeding conform EMC en EU regels en CEN veiligheidstandaard.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Door voortdurende productverbetering behouden wij ons het recht voor specificaties zonder nadere mededeling te wijzigen.

BRUKSANVISNING

F 330 / 340

BRUKSANVISNING

Läs noggrant igenom bruksanvisningen före montering, användning och service. Anvisningarna bör följas. Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Oy Ltd:s garanti gäller enbart fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningar/justeringar, eller underlåtenhet att följa anvisningarna i denna instruktionsbok.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

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

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett stadigt, plant underlag. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du

inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.

- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Tryck på tangenten med fingertoppen; naglar kan skada tangentmembranet.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 110 kg.
- Tunturi Ltd har beviljat 24 månaders garanti för detta redskap när det användas i hemmet.

VÄLKOMMEN TILL

TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen www.tunturi.com.

MONTERING

Kontrollera att förpackningen innehåller följande delar:

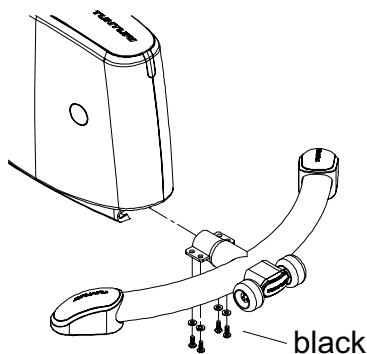
- 1 Ram
- 2 Bakre stödben
- 3 Handstöd
- 4 Mätare
- 5 Pedaler (2 st)
- 6 Sadel
- 7 Monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.
- 8 F330 motionsutrustning (gymnastikmatta, hantlar, stretchingband, dryckesflaska, affisch med motionsinstruktioner)

Om du märker att någon del av ditt redskap fattas, kontakta försäljaren och ange redskapets modell, serienummer och reservdelsnummer på den del som fattas. Reservdelsnummer framgår av förteckningen i slutet av denna bruksanvisning. I förpackningen finns det även en silikaatpåse, som

suger upp fukten under transport och upplagring. Benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen. Vi rekommenderar att redskapet monteras av två personer.

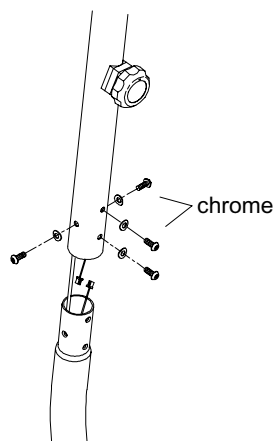
BAKRE STÖDBEN

Lyft ramen t.ex. på transportförpackningen och fäst det bakre stödbenet vid ramen med fyra svarta brickor och svarta sexkantskruvar. Fäst det bakre stödbenet i redskapets ram med fyra brickor och sexkantsskruvar. Dra hårt åt skruvarna.



HANDSTÖDSRÖR

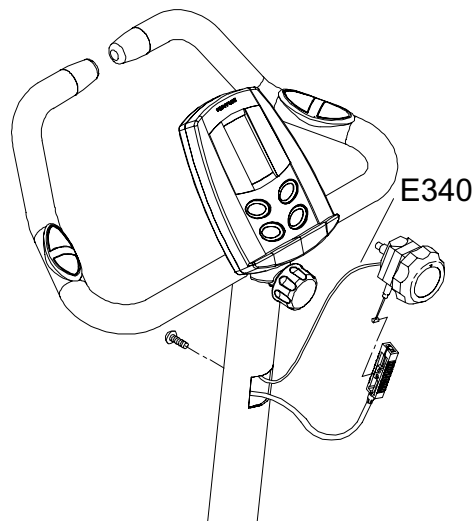
Koppla ledningen från ramen till ledningen från handstödsröret och placera motståndsvajern i handstödsröret. Montera fast handstödsröret i ramen med fyra sexkantskruvar och brickor. Observera att brickans konkava sida skall sitta mot röret för handstöden. Skruva först alla skruvarna lätt på sin plats och dra åt dem till sist.



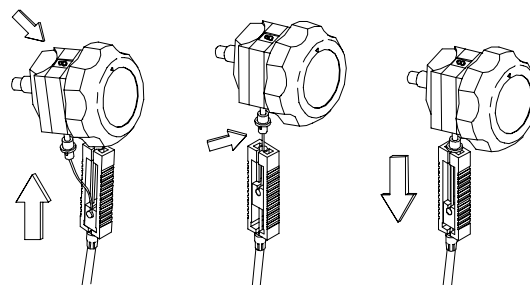
MOTSTÅNDSREGLAGE

Kontrollera att motståndsreglages display visar siffran 8. Lossa stjärnskruven i motståndsreglaget och dra upp motståndsvajern ur handstödsröret. Tryck pluggen som sitter i ändan av reglagevajern i det övre hålet på motståndsvajerns kopplingsdosa. Dra reglaget uppåt och sänk det så att den

kilformade delen hakar fast i skåran upptill på kopplingsdosa. Kontrollera att den kilformade delen inte kan lossna ur skåran. Låt motståndsvajern och kopplingsdosa glida ner i handstödsröret och placera reglaget ovanpå öppningen i handstödsröret. Montera fast reglaget med en stjärnskruv från andra sidan av handstödsröret.

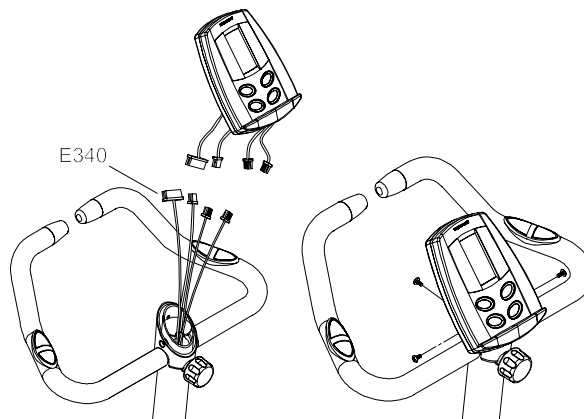


8



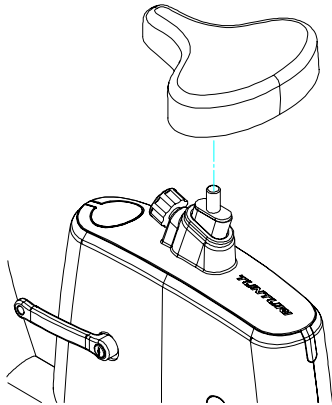
MÄTARE

Öppna locket bakpå mätaren och lägg batterier i facket (observera markeringarna + och -). Stäng locket. Lösgör buntbindslen på handstödsrörets och ramrörets kablar. Koppla ledningarna från handstödsröret till anslutningarna på mätaren. Skjut de anslutna kablarna in i handstödsröret så att de inte skadas då mätaren fästs på sin plats. Akta för att inte skada kablarna! Sätt mätaren på plats i ändan av handstödsröret och fäst den med tre fästskruvar.



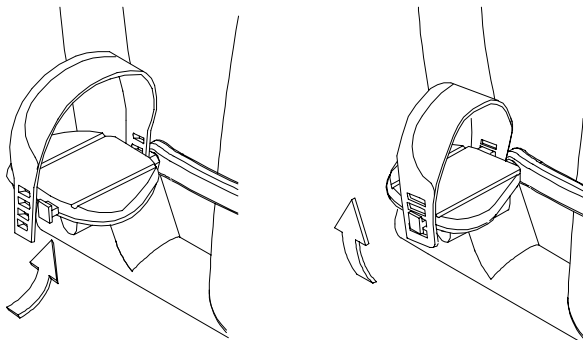
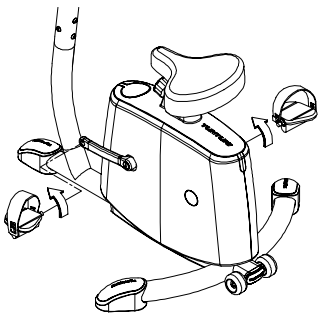
SADEL

Fäst sadeln vid sadelröret: skruva fästmuttrarna i motsatta riktningar. Observera att sadelns fästning gör det möjligt att reglera lutningen och justera sadelns avstånd från handstödet. Då avståndet och lutningen har justerats på önskat sätt, skall fästmuttrarna dras åt ordentligt genom att skruva motsols. Fäst pedalremmarna så att det finns 4 inskränningar på pedalens yttre sida. Välj önskad spänning och tryck fast remändan. När cykeln är ny kan remmen kännas rätt spänd.



PEDALER

Du skiljer pedalerna och pedalremmarna från varandra genom markeringarna R (=höger) och L (=vänster). Montera höger pedal på höger pedalve genom att skruva medsols och vänster pedal på vänster pedalve



ANVÄNDNING

JUSTERING AV BAKRE STÖDBEN

Justera reglerskruven för det bakre stödbenet innan du tar i bruk redskapet: på så sätt säkrar du att redskapet står stadigt mot underlaget. Ställ din konditionscykel på det ställe där du tänker använda den. Kom ihåg att alltid skydda redskapets undersida mot repor. Öppna låsmekanismen till reglerskruven genom att vrida den motsols och vrid därefter reglerskruven medsols; nu är skruven i startposition. Justera skruven genom att vrida den motsols tills gummiskyddet nuddar golvet. Lås fast justerskruven genom att vrida låsringen medsols, sitt försiktigt upp på cykeln och försäkra dig om att den står stadigt.

KORREKT TRÄNINGSPPOSITION

Justera sadelns höjd så att mittersta delen av foten når pedalen, när benet är så gott som rakt och pedalen i sitt understa läge. Justera sadelhöjden enligt följande: Vrid reglaget först moturs. Dra sedan ut reglaget så att sadelstolpen fritt kan röras uppåt och nedåt. Släpp taget om reglaget när höjden är lämplig. Sadeln låses på sin plats. Dra åt reglaget medurs. Justera sadeln i längdriktning genom att lossa på fästsruven under sitsen. På samma gång kan du ändra lutningen på sadeln. Prova dig fram till rätt sittställning och dra åt fästsruven hårt.

OBS! Kontrollera alltid före träning att fästsruven under sitsen är ordentligt åtdragna.

OBS! Kontrollera alltid före träning att reglaget är ordentligt åtdraget.

JUSTERING AV STYRET

Lossa det grå reglaget framtill på handstödet. Justera styrets avstånd så att du kan cykla med armarna nästan raka och ställningen känns bekväm. Tack vare handstödet ergonomiska design kan du träna med överkroppen både i upprätt och framåtlutande position. Tänk dock alltid på att du håller ryggen rak. Dra åt reglaget.

JUSTERING AV TRAMPOTSTÅNDET

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet. Med hjälp av skalan (1-8) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre.

Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass.

Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten.

Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare F 330 / E 340:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

Med F 330 följer motionstillbehör som låter dig motionera verkligen månsidigt. I det bifogade instruktionshäftet får du råd om hur man använder tillbehören.

MÄTARE

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skadamätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren. **OBS!** Luta dig aldrig mot mätaren! Mätaren aktiveras automatiskt när du börjar trampa eller trycker på någon av knapparna och kopplas automatiskt bort 4 minuter efter att du slutat trampa eller inte har tryckt på någon knapp. De kumulativa värdena för träningstid, distans, energiförbrukning nollställs automatiskt när mätaren kopplas bort. Du kan också nollställa värdena genom tryck på RESET.

KNAPPAR

SET: väljer den funktion för vilken du önskar ställa in ett målvärde

RESET: nollställer alla värden

+ : ökar det inställda värdet av funktionerna time (tid), km / miles (distans), calories (energiförbrukning) och pulse (puls).

- : minskar det inställda värdet av funktionerna time (tid), km / miles (distans), calories (energiförbrukning) och pulse (puls)

FUNKTIONER

KMH / MPH / RPM (HASTIGHET)

0-99,9 km/h, mph eller rpm

KCAL (ENERGIFÖRBRUKNING)

Visar den uppskattade mängden energi som förbrukas under träningspasset (0.0-999.9). Värdet är riktgivande.

PULSE (PULS)

40-240 slag/minut. Om de inställda effektgränserna överskrids under träningen, börjar pulsvärdet blinka.

OBS! Pulsmätningen i F 330 / E 340 görs med sensorer i styrstången. Sensorerna mäter pulsen alltid när båda sensorerna berörs samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig. För torr och för fuktig hud gör att handpulsmätningen fungerar sämre.

Pulsen kan också mätas telemetriskt. E 340 har en inbyggd pulsmottagare kompatibel med Polar telemetrisk pulsöverföring. Sändaren kan köpas som tillbehör. **OBS!** E 340 fungerar inte med koderade sändaren.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

KM / MILES (distans)

0.0-99.9 km eller miles.

TIME (TID)

00:00-99:59. Om du inte ställt in en träningstid mäts tiden med en sekunds intervaller.

WATT (PRESTATION)

Visas i watt (0-995). Träning på en viss

prestationsnivå påverkar systemet på olika sätt, liksom träning på en viss pulsnivå. Om du tränar på för låg nivå med hänsyn till din kondition, är det inte säkert att du uppnår önskade resultat fastän du tränar regelbundet. Med denna funktion kan du enkelt följa din prestationsnivå under träningspasset.

VAL AV ENHET FÖR

HASTIGHET OCH DISTANS

Enheten kan väljas med en omkopplare i botten av batterifacket. Öppna fackets lock bakom mätaren. I fackets botten finns två omkopplare. Med den ena kan du antingen välja kilometer eller miles som enhet för distansen och med den andra pedalvarv per minut som enhet för hastigheten eller storheter som motsvarar distansens enhet. Vrid omkopplarna i önskat läge och lägg locket på plats.

INSTÄLLNING AV MÅLVÄRDEN

Tryck på SET tills den önskade funktionen blinkar på mätarens display. Tryck på + eller - för att ställa in målvärdet för funktionen. Tryck på SET tills mätaren återgår till normalläge. Nu kan du börja träningspasset. Mätaren börjar räkna ner till noll. När det inställda målvärdet nås, börjar mätaren blinka värdet.

Med F 330 / E 340:s mätare kan du ställa in den övre och den undre gränsen för pulsen. Om du har ställt in ett målvärde för pulsfrekvensen blinkar pulsvärdet på mätarens display när din puls överskrider målvärdet.

ÅTERHÄMTNINGSPULSMÄTNING

Mät pulsens återhämtning efter avslutad träning. För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av återhämtningspuls bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå. Tryck på + och - samtidigt tills mätningen av återhämtningspuls kommer upp på skärmen. Mätningen pågår i två minuter. Under tiden visas mätningstiden och uppmätt puls i teckenrutan. Håll dig på plats och så orörlig som möjligt under hela mätningen. I slutet av perioden visas pulsens återhämtning i procent. Ju mindre värdet är, desto bättre är din kondition. Observera att resultatet är individuellt, beroende av pulsnivån när mätningen börjar och det är inte direkt jämförbart med andra personers resultat. Du avslutar mätningen av återhämtningspuls med RESET.

KUMULATIVA TRÄNINGSVÄRDEN

Mätaren lagrar i sitt minne information om den sammanlagda sträckan och tiden som man trampat på redskapet. Du får fram värdena genom att samtidigt trycka på SET och RESET i 2 sekunder. Observera att RESET nollställer de andra värdena i rutan. Avsluta med RESET.

SERVICE

Redskapet behöver så gott som ingen service. Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Rengör redskapet från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

OBS! Avlägsna inte redskapets skyddskåpor.

OBS! Magnetbromsens magnetbåge alstrar ett magnetfält, som kan skada mekanismen i armbandsur eller magnetbandet i kredit- eller kontokort m.m. om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig ta loss eller avlägsna magnetbromsens magnetbåge.

Om Du upptäcker något fel vid användandet, kontakta återsäljaren och uppge alltid model och serienummer på redskapet. Beskriv problemet, hur redskapet använts och uppge inköpsdagen. Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation. För det mesta räcker det med att beträffande komponent byts.

BYTE AV BATTERI

Om LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller visar en batteri-symbol, skall batterierna bytas. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier (4 x 1,5 V AA) och skjut locket på sin plats.

TRANSPORT OCH

FÖRVARING

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur.

MÅTT

Längd	87 cm
Höjd	127 cm
Bredd	61 cm
Vikt	31 kg

Tunturis redskap har konstruerats för att motsvara EU:s EMC-direktiv (elektromagnetisk komformitet) och är försedda med CE-konformitetsmärkning.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. Underlåtande att iaktta de instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet med förändringar eller modifikationer som inte är godkända av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

På grund av kontinuerlig produktutveckling förbehålls rätten till ändringar.

KÄYTTÖOHJE

F 330 / E 340

HUOMAUTUKSET JA

VAROITUKSET

Perehdy tähän ohjekirjaan huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat tuotetta. Tämän ohjekirjan ohjeita tulee noudattaa. Laite on sallittu kotikäyttöön. Tunturi Oy Ltd:n myöntämä takuu kattaa vain laitteelle sallitussa käytössä ilmenneet viat tai puutteet. Huomaa, ettei takuu korvaa vahinkoja jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönnestä!

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

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

HUOMIOITAVAA

HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle, tasaiselle ja suojatulle alustalle.
- Huolehdi, että harjoittelu ympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Paina mittarin näppäintä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 110 kg.
- Laite on sallittu vain kotikäyttöön. Laitteelle myönnetty 24 kuukauden takuu koskee vain kotikäytössä olevaa laitetta.

TERVETULO A

TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN

JOUKKOON!

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

ASENNUS

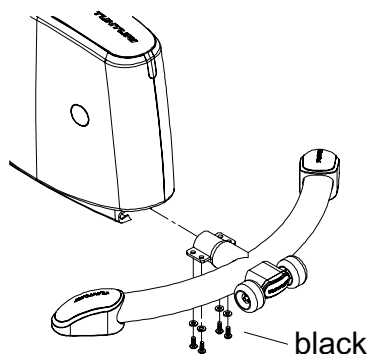
Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Takatukijalka
3. Käsitukiputki
4. Mittari
5. Polkimet (2 kpl)
6. Istuin
7. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:lla varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen
8. F 330 kuntoiluvarusteet (voimistelumatto, käsipainot, venyttelynauha, juomapullo, liikuntaohjejulistet)

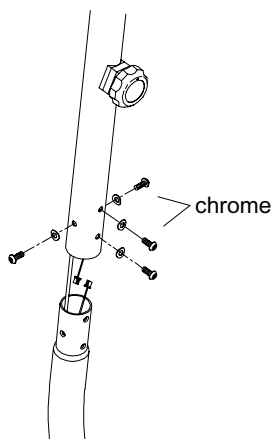
Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Suosittelemme, että laitteen asennukseen osallistuu 2 henkilöä.

TAKATUKIJALKA

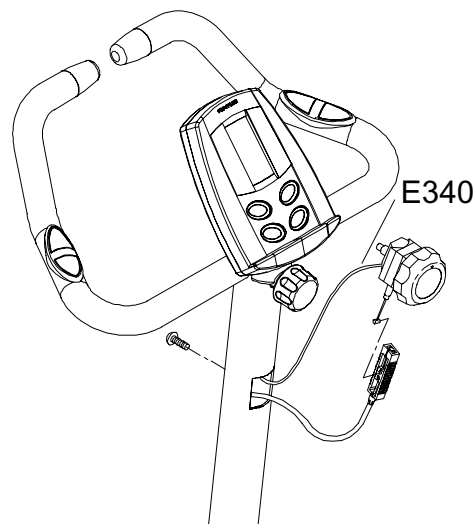
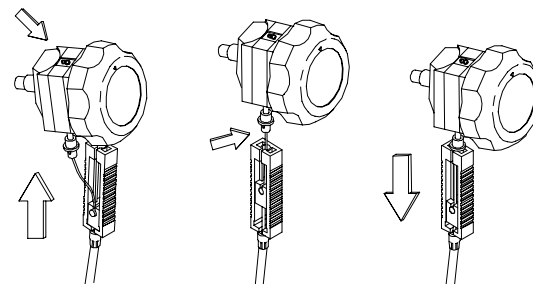
Nosta laitteen runko esim. kuljetuspakkauksen päälle ja kiinnitä takatukijalka laitteen runkoon neljällä mustalla aluslaatatalla ja mustalla kuusiokoloruuvilla. Kiristä ruuvit tiukkaan ristikkäin.

**KÄSITUKIPUTKI**

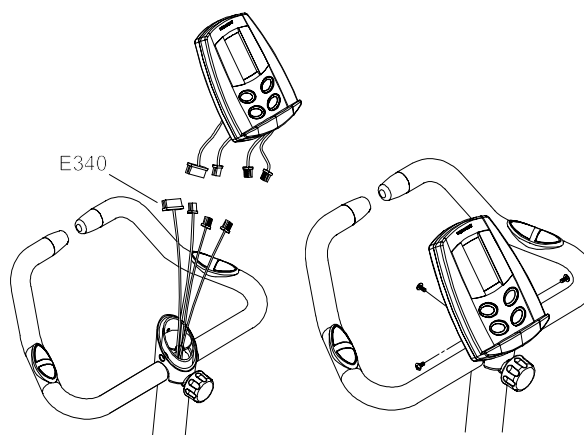
Liitä rungosta tuleva johto käsitukiputkesta tulevaan johtoon ja pujota vastuksensääätövaijeri käsitukiputken sisälle ennen käsitukiputken kiinnittämistä laitteen runkoon neljällä kromin värisellä kuusiokoloruuvilla sekä aluslaatatalla. Huomaa että aluslaatan kovera puoli tulee käsitukiputkea vasten. Kierrä ensin kaikki ruuvit löysästi paikalleen ja kiristä vasta lopuksi.

**VASTUKSENSÄÄTÖNUPPI**

Varmista, että vastuksensääätönupin näytössä on numero 8. Irrota vastuksensäätönuppi avaamalla käsitukiputken etupuolessa oleva ristipääruuvi ja vedä vastuksensäätövaijeri ulos käsitukiputkesta. Paina nupin vaijerin päässä oleva sokka vastusvaijerin liittimen alempaan hahloon. Vedä nuppia ylöspäin ja laske sitten alas siten, että nupin alaosa lukittuu vaijerin liittimen yläosassa olevaan hahloon. Varmista, ettei kiila pääse irtoamaan hahlost. Työnnä vaijeri liittimeen käsitukiputken sisälle, aseta vastuksensäätönuppi käsitukiputkessa olevan aukon kohdalle, ja kiinnitä nuppi käsitukiputkeen ristipääruuvilla käsitukiputken vastakkaiselta puolelta.

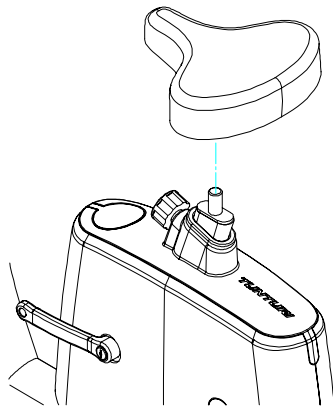
**8****MITTARI**

Avaa mittarikotelon takakansi ja aseta paristot pidikkeeseen (huomaa merkinnät + ja -). Sulje kansi. Irrota käsitukiputken johtojen nippusiteet ja liitä käsitukiputkesta tulevat johdot vastaaviin mittarin liittimiin. Työnnä liitetyt johdot käsitukiputken sisälle siten, etteivät ne vahingoitu mittarin kiinnityksessä. Varo vahingoittamasta johtoja! Aseta mittari paikoilleen käsitukiputken päähän ja kiinnitä mittari kolmella kiinnitysruuvilla.

**ISTUIN**

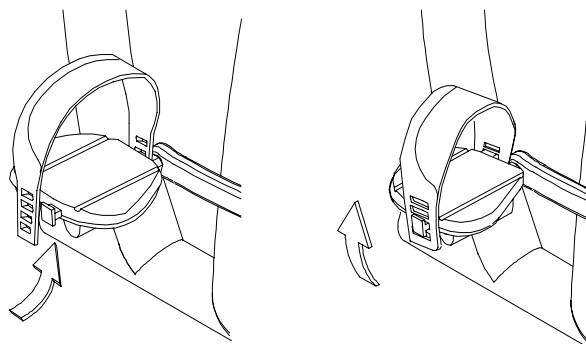
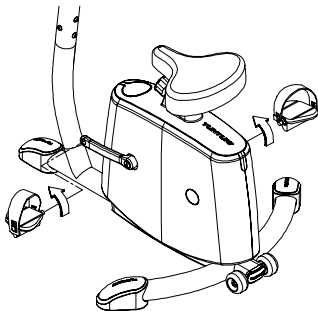
Kiinnitä istuin istuinputkeen: kiristä kiinnitysmuttereita vastakkaisiin suuntiin. Huomaa, että istuimen kiinnitys mahdollistaa kaltevuudensäädön sekä istuimen etäisyydensäädön

käsituesta. Kun etäisyys- ja kaltevuudensäätö ovat haluamallasi tavalla, kiristä kiinnitysmutterit tiukkaan.



POLKIMET

Polkimet ja poljinhihnat erottuvat toisistaan merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen. Kiinnitä polkimien hihnat siten, että polkimien ulkoreunassa on 4 lovia. Valitse haluamasi hihnan kireys, aseta hihnan lovi polkimessa olevaan pidikkeeseen alapäin ja vedä hihnaa voimakkaasti ylöspäin. Etenkin laitteen ollessa uusi saattaa hihnan kiinnitys tuntua verrattain kireälle.



KÄYTTÖ

TAKAJALAN SÄÄTÖ

Säädä ennen laitteen käyttöönottoa takajalan säätöruuvi: näin varmistat että laite on tukevasti alustaa vasten. Aseta kuntopyörä paikkaan jossa aiot sitä käyttää. Muista aina suojata laitteen alusta naarmuuntumiselta. Aukaise säätöruuvien lukitus

kiertämällä sitä vastapäivään ja kierrä säätöruuvia myötäpäivään; näin on säätöruuvi alkuasennossa. Säädä säätöruuvia vastapäivään kiertäen kunnes ruuvien kumisuojuus koskettaa kevyesti lattiaa. Lukitse säätöruuvi lukitusrengasta myötäpäivään kiertäen, nouse varovasti pyörän päälle, ja varmista laitteen tukevuus

OIKEA HARJOITTELUASENTO

Säädä istuimen korkeutta seuraavalla tavalla: käännä säätönuppia vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Istuinkorkeus tulisi säätää siten, että jalkaterän keskikohta ulottuu polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimien ollessa ala-asennossa. Irrota ote nupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin lokahtaa paikalleen. Kiristä säätönuppi myötäpäivään. Säädä istuinta pituussuunnassa löysäämällä istuimen alla olevia kiinnitysmuttereita. Voit samalla säätää myös istuimen kaltevuutta.

TÄRKEÄÄ! Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että kiinnitysmutterit ovat kunnolla kiristetyt.

TÄRKEÄÄ! Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty.

KÄSITUEN SÄÄTÖ

Löysää käsituen säätönuppia käsitukiputken etupuolella ja säädä käsituen etäisyys sellaiseksi, että voit polkea miellyttävässä harjoitusasennossa kädet lähes suorina. Käsituen monipuolisen muotoilun ansiosta voit harjoitella niin pystysuorassa asennossa kuin ylävartalolla eteenpäin nojatenkin. Muista kuitenkin aina pitää selkä suorassa. Kiristä säätönuppi huolellisesti.

POLJENTAVASTUKSEN SÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Säätönupin asteikon (1-8) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin poljettu, sopivaksi havaittu vastusmäärä. Pienempi vastusmäärä ja nopeampi poljentatempo sopivat paremmin aerobisen kunnon harjoittamiseen; suurempi vastus puolestaan kehittää lihaskuntoa.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen

liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea.

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

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä.

Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata syketäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

F 330:n mukana saat kuntoiluvarusteita, joiden avulla voit kuntoilla todella monipuolisesti. Neuvoja kuntoiluun varusteiden avulla löydät oheisesta ohjelehtisestä.

MITTARI

TÄRKEÄÄ: suoja mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa vaurioittaa mittarin nestekidenäyttöä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria. Älä milloinkaan nojaa mittariin!

Mittari kytkeytyy päälle, kun aloitat harjoituksen tai kun painat mitä tahansa mittarin näppäintä, ja vastaavasti pois päältä, kun harjoituksen päättymisestä tai viimeisestä näppäimen painalluksesta on kulunut 4 minuuttia. Harjoittelun aikana kertyneet arvot nollautuvat automaattisesti kun mittari kytkeytyy pois päältä. Voit nollata arvot myös RESET-näppäintä painamalla.

MITTARIN NÄPPÄIMET

SET: valitse toiminto, jolle haluat antaa tavoitearvon harjoitusta varten

RESET: nollaa kaikki näytön arvot.

+ näppäin suurentaa asetettavaa arvoa näytöille time (aika), km/miles (matka), kcal (energiankulutus) ja pulse (pulssi).

- näppäin pienentää asetettavaa arvoa näytöille time (aika), km/miles (matka), kcal (energiankulutus) ja pulse (pulssi).

MITTARIN TOIMINNOT

KMH / MPH / RPM (NOPEUS)

0-99.9 km/h, mph tai rpm (poljinkierroksia / minuutti)

KCAL (ARVIOITU ENERGIANKULUTUS)

0.0-999 kcal. **TÄRKEÄÄ!** Lukema on suuntaa-antava arvio.

PULSE (PULSSI)

40-240 sykettä / minuutti. Tarkkaile syketäsi harjoittelun aikana; Pulse -tekstin vieressä olevan sykeindikaattorin tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos asetetut sykerajat ylitetään tai alitetaan, sykearvo välkkyy näytössä.

TÄRKEÄÄ! F 330 / E 340:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta.

TÄRKEÄÄ! E 340:n mittarissa on Polar-yhteensopiva sykevastaanotin, joten voit käyttää sykemittaukseen myös Polarin koodaamattomia sykevoimia.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

KM/MILES (MATKA)

0.0-99.9 km tai mailia.

TIME (AIKA): 00:00- 99:59. Mikäli harjoitusaikaa ei ole asetettu, mittari laskee aikaa 1 sekunnin välein.

WATT (HARJOITUSTEHO)

Harjoituksessa tuotettu teho watteina (0-995) viiden watin portain. Sykealueiden tavoin myös harjoittelu eri tehotasolla vaikuttaa elimistöön eri tavoin. Mikäli harjoittelet kuntoosi nähden liian alhaisella tehoalueella, harjoittelu ei välttämättä anna toivottua vaikutusta kuntosi kehittymiseen harjoittelun toistuvuudestakin huolimatta. Tämän toiminnon avulla voit helposti seurata harjoituksessa tuottamaasi tehoa.

NOPEUDEN JA MATKAN YKSIKÖN**VALINTA**

Näytön yksikön voit valita paristokotelon pohjassa sijaitsevasta kytkimestä. Avaa paristokotelon kansi mittarikotelon takaa: paristokotelon pohjassa on kaksi kytkintä, joista toisella voit valita matkan yksiköksi joko kilometrit tai mailit ja toisella nopeuden yksiköksi poljinkierrokset minuutissa tai matkan yksikköä vastaavat suureet. Vaihda kytkimen asento, ja työnnä paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

TAVOITEARVOJEN ASETTAMINEN

Paina SET-näppäintä kunnes haluamasi toiminto välkkyi mittarin näytössä. Paina + tai -näppäintä asettaaksesi toiminnolle (time (aika), km/miles (matka), kcal (energiankulutus), pulse (syke)) haluamasi arvon. Paina SET-näppäintä kunnes näyttöön palaavat kaikki harjoitusarvot ja aloita harjoitus. Mittari lähtee laskemaan arvoja kohti nollaa. Asetetun harjoitusarvon täytyessä asetettu arvo alkaa välkkyä.

F 330 / E 340:n mittarille on mahdollista asettaa sykkeen yläraja ja alaraja, jotka auttavat sinua säilyttämään halutun syketason harjoittelun aikana. Jos asetetut sykerajat ylitetään tai alitetaan, sykearvo välkkyi näytössä.

Mittari palaa tavoitearvojen asetuksista normaalinäyttöön painamalla RESET-näppäintä.

PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Paina + ja - näppäimiä yhtäaikaan kunnes näyttö siirtyy palautussykkeen mittaukseen. Mittaus kestää kaksi minuuttia, jonka aikana näytössä on mittaukseen kulunut aika sekä mitattu syke. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan. Mittauksen päätteeksi näyttöön ilmestyy sykkeen palautumissuhde prosenttilukuna. Mitä pienempi lukema on,

sitä paremmassa kunnossa olet. Huomaa, että tuloksesi on aina suhteessa mittauksen alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksesta poistut RESET-näppäimen avulla.

KOKONAISHARJOITUSARVOT

Mittarin muistiin kertyy tieto laitteella poljetusta kokonaisharjoitusmatkasta ja -ajasta. Arvot saat näkyviin painamalla yhtäaikaaisesti SET ja RESET-näppäimiä 2 sekunnin ajan. Huomaa että RESET-näppäin nollaa näytön muut arvot. Näytöstä poistut RESET-näppäimellä.

HUOLTO

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Puhdista laite pölystä ja liasta kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

TÄRKEÄÄ! Älä poista laitteen suojakeloita paikaltaan.

TÄRKEÄÄ! Jarrun magneettisanka muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanisme tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrun magneettisankaa.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero, käyttöympäristö, ostopäivämäärä sekä häiriön luonne. Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli mittarin näyttö heikkenee huomattavasti tai näyttöön ilmestyy paristosymboli, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot paikaltaan. Aseta uudet paristot pidikkeeseen (4 x 1.5 V AA) ja työnnä paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Kallista pyörä takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä pyörä haluamaasi paikkaan. Laske pyörä lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan pyörän takana.

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

MITAT

Pituus.....	87 cm
Leveys	61 cm
Korkeus.....	127 cm
Paino.....	31 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

TÄRKEÄÄ! Tässä ohjekirjassa annettuja tietoja kuntolaitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteiden laiminlyönneistä. Mikäli asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteitä tehdään toisin kuin ohjekirjassa mainitaan tai laitteelle tehdään toimenpiteitä, joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei tule käyttää!

Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.

	103 0011	Main frame	1	T12	653 0073	Screw (incl. caps)	2
AC1		203 0012		(T05	533 9010	Crank cover	2)
		Handle bar tube	1	T06	363 1001	Pedal, pair (incl.T08)	1
N14	403 0041	Pulse grip unit (incl. C08)	2	T08	363 1002	Pedal strap, pair	1
G04	503 0017	Fixing sleeve	1	Q01	173 0017	Side cover, F330	
G08	M3x3 DIN 914	Screw	2	-	173 0018	Side cover, E340	2
G06	213 0003	Handle grip, pair (incl. G07)	2	Q02	73 0019	Upper cover, F330	1
G07	533	End cap for handle bar	2	-	173 0020	Upper cover, E340	1
G02	653 0077	Locking knob	2	Q03	173 0021	Adornment cover, F330	1
C06	M10 DIN 125	Washer	2	Q03	173 0022	Adornment cover, E340	1
AN1	233 0030	Meter, F330	1	Q04	533 0033	Cap, F330	2
-	233 0032	Meter, E340	1	Q05	533 0034	Cap, E340	2
P01	403 0040	Meter wire 350 mm	1	Q06	M4 DIN 955	C-Clip	11
P04	403 0039	Sensor wire	1	Q07	KB 40x12 WN1442	Screw	11
B26	M3x10 DIN7504N	Screw	2	Q08	453 9002	Bottle	1
N06	503 0017	Meter bracket	1	•	453 0004		1
N07	M5x10 DIN 7985	Screw	3	•	453 0005		1
N04	173 0023	Cover	1	•	453 0006		1
N08	M5x12 DIN 7985	Screw	3	•	553 0016	Assembly kit (incl. *)	1
S03	373 0013	Resistance knob, F330	1	•	553 101	Screw - shaped	1
S03	373 0014	Resistance knob, E340	1	•	553 100 88	Multi purp. wrench	1
-	M5x20 DIN 7985	Screw	1	•	556 031	Allen key 5 mm	1
C05	M8 DIN 137B	Washer	4	-	583 0011		
C04	M8x15 ISO 7380	Screw	4		Owner's manual		1
AD1	153 0010	Seat tube	1				
D05	533 0028	Seat post sleeve	1				
D04	153 0011	Seat	1				
B20	533 0027	Locking knob	1				
AJ1	103 0012	Rear support tube	1				
B23	M8x25 DIN 932	Screw	4				
J08	533 0029	End cap	3				
J09	533 0030	End cap	3				
J10	653 0080	Pad	1				
J13	553 0031	Lever pad	1				
J07	533 0032	Transportation wheel	2				
J12	M10 DIN 125	Washer	2				
J11	M8 DIN 985	Nylon nut	2				
T02	263 0003	Belt wheel					
		(incl.T09,T10,R10)	1				
T01	343 0008	Shaft	1				
T07		Round pin	1				
T09	523 9002	Ball bearing 6004 ZZ	2				
T10	M20x1 DIN 936	Nut	1				
T11	20 DIN 471	C-clip (S-20)	1				
R10	403 1046	Magnet	1				
R12	443 0008	Belt	1				
R01	303 0007	Flywheel	1				
R02	263 0004	Drive pulley	1				
R11	653 0079	Washer	4				
AU1	513 0006	Tension wheel set	1				
U05	643 0005	Spring	1				
R04	523 0015	Bearing house, set	1				
R05	523 0016	Bearing house, set	1				
R13	M5x15 DIN 7500	Screw	6				
AS1	373 0012	Magnet bow ECB, set	1				
B25	M6 DIN 125	Washer	2				
B24	M6x10 ISO 7380	Screw	2				
T04	353 9002	Crank (R)	1				
T03	353 9003	Crank (L)	1				

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

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