

TUNTURI®

From the **Heart**

E60

OWNER'S MANUAL	2 - 11
BETRIEBSANLEITUNG	12 - 22
MODE D'EMPLOI	23 - 33
HANDLEIDING	34 - 44
MANUALE D'USO	45 - 55
MANUAL DEL USUARIO	56 - 66
BRUKSANVISNING	67 - 76
KÄYTTÖOHJE	77 - 85



Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Seriennummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

INNEHÅLL

MONTERING	67
JUSTERINGAR	69
ATT TRÄNA MED TUNTURI	69
MÄTARE	70
ANVÄNDNING AV MÄTAREN	71
UNDERHÅLL	75
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING	75
TRANSPORT OCH FÖRVARING	75
TEKNISKA DATA	75

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

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

BRUKSANVISNING

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

ATT NOTERA RÖRANDE HÄLSAN

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

ATT NOTERA RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

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

ATT NOTERA RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

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

redskapets användning.

- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder. Luta dig aldrig mot panelen med användargränssnitt.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För att undvika skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- När du stiger på och av apparaten, ta stöd i det fasta handstödet.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
- Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

OBSERVERA OM SÄKERHET FÖR ENHETER MED ELEKTRISK STRÖM

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



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

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

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

SPARA DEN HÄR ANVÄNDARHANDBOKEN

Anslut kablarna från styret till motsvarande kontakter på mätaren. För in de anslutna kablarna i mätaren men se till att de inte skadas när mätaren sätts fast. Placera mätaren vid änden av stödröret för styret och sätt fast den med 4 monteringskruvar.



SADELN

Lossa låsskruven till sitthållaren och vrid den övre låsspaken så att den är i linje med utrustningen. Placera sitsen på räfflorna på den nedre låsspaken. Vrid den övre låsspaken mot den övre delen av sittpåren och lås sitsen genom att dra åt låsskruven.



NÄTSLADD

Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till

vägguttaget. Drag ur stickproppen efter varje träningspass. Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

JUSTERINGAR

I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd: håll fast sätet med en hand och dra med den andra handen låsratten utåt så att det går att skjuta styret uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt.

! OBS! Kontrollera alltid att reglaget är åtdraget innan du börjar träna!

Du kan justera sitsens position och avstånd från handtaget. Frigör säteslåset genom att vrida låsspaken under sätet moturs. Justera sätet till önskad nivå och dra åt låsspaken genom att vrida den medurs.

HANDSTÖD

Lossa på reglaget framför handstödet och justera läget tills din träningsställning känns bekväm. Dra åt reglaget. 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. Justera höjden för stödet genom att lossa på reglaget på stödröret. Dra reglaget utåt så att det går att skjuta stödet uppåt och nedåt. Släpp reglaget när du ställt in rätt höjd för stödet. Stödröret för styret fästs på plats. Dra åt reglaget genom att vrida den medurs.

JUSTERING AV MÄTARENS LUTNING

Ställ in mätarens lutning så att den passar din höjd och träningsposition.

JUSTERING AV STÖDFÖTTERNA

Om utrustningen inte är stabil justerar du justeringsskruvarna under stödfötterna.

TRÄNING

Motionscykling 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 förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. Itakt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen.

PULS

Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

PULSMÄTARE MED STYRSTÅNGSENSORER

Pulsen mäts i händerna med hjälp av sensorerna på styrstången. Sensorerna mäter de elektriska impulserna från hjärtslagen. Mätningen startas när båda styrstångssensorerna vidrörs samtidigt. För att pulsmätningen ska vara rättvisande måste huden vara något fuktig och i ständig kontakt med sensorerna. Om huden är för torr eller för våt blir pulsmätningen mindre tillförlitlig. Försök hålla överkroppen och handflatorna avslappnade och stilla.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

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

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

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna.

Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m.

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

När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) 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.

PULSOMRÅDEN

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

220-ÅLDER

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

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

NYBÖRJARE: 50-60 % av maximipulsen

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

MOTIONÄR: 60-70 % av maximipulsen

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

AKTIV IDROTTARE: 70-80 % av maximipulsen

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

MÄTARE



FUNKTIONSTANGENTER

1. BAKÅT/STOPP

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

2. ZOOM

Koncentrera dig på den grafiska displayen under träningen. Genom att trycka på ZOOM förstoras profilen (två, fyra, åtta eller sexton gångers förstoring) och en femte tryckning gör så att profilen återgår till normal storlek.

3. TRÄNING

Tryck på TRÄNING-knappen för att öppna motsvarande meny. Menyn TRAINING innehåller följande träningsprogram: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMMES, T-RIDE, OWN TRAINING och FITNESS TEST.

4. ANVÄNDARE

Tryck på ANVÄNDARE-knappen för att öppna motsvarande meny. Menyn USER innehåller följande funktioner: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS och USER LOG.

5. FUNKTIONSVÄLJARE

Du kan använda funktionsväljaren på två sätt:

1. Vrida ratten. När du vridar ratten medsols rullar du igenom menyerna nedåt och åt höger och ökar värden eller motstånd. När du vridar ratten motsols rullar du igenom menyerna uppåt och åt vänster och minskar värden eller motstånd.
2. Trycka på ratten. När du trycker på ratten bekräftar du inställningen du gjorde genom att vrida ratten. Under träningens gång kan du bekräfta funktionen som visas nedtill i displayen.

DISPLAY

Under träningen visas följande värden till vänster i displayen: tid, distans, energiförbrukning, belastning, RPM (varv/minut), puls och hastighet.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

- Mätaren aktiveras när strömmen kopplas på och man efter det trampar igång ergometern eller trycker på valfri knapp. Då visas MENYN TRAINING på mätarens display. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.
- Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.
- Det visas meddelanden med tips och råd i displayen. Meddelandena föregås av bokstaven "i" på vit bakgrund. Du kan stänga meddelandena genom att trycka på funktionsväljaren

MENYN USER

Du kommer till menyn USER genom att trycka på knappen ANVÄNDARE. Vi rekommenderar att du väljer ett användarnamn där du sparar dina personuppgifter. Uppgifterna används bl.a. till att uppskatta kaloriförbrukningen. Samtidigt kan du ställa in vilken enhet du vill använda, samt kontrollera redskapets totaltid och –distans. Om du väljer ett användarnamn kan du spara träningspasset och visa dina personliga pulsnivåer med olika färger när du pulstränar. När du har angett ett nytt användarnamn eller använder ett befintligt, visas namnet högst upp till höger i displayen. Du kan träna också utan att ange ett användarnamn. I så fall visas inget namn i displayen och standardinställningarna (45 år, 70 kg, man) används under träningspasset. Du kan spara användarinformation för 8 olika användare.

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



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

CREATE USER

Så här skapar du en användare:

1. Tryck på knappen ANVÄNDARE. Menyn USER visas.
2. Välj CREATE USER genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Skriv ditt namn. Gå till nästa bokstav genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta bokstaven genom att trycka på funktionsväljaren. När du har skrivit namnet väljer du OK och trycker på funktionsväljaren.
4. Välj önskad måttenhet Metric kg, km, kcal eller motsvarande brittiska enheter Imperial lbs, miles, kcal. Välj alternativ genom att vrida funktionsväljaren och bekräfta ditt val genom att trycka. Nästa inställning visas automatiskt.
5. Välj målvärde för inställningarna. COUNT DOWN visar minskande värden från målvärdet mot noll. COUNT UP visar ökande värden mot målvärdet. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren. Nästa inställning visas automatiskt.
6. Ange ditt kön genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val.
7. Ange din ålder. Bekräfta ditt val.
8. Ange din längd. Bekräfta ditt val.
9. Ange din vikt. Bekräfta ditt val.
10. Ange din maxpuls. Mätaren beräknar din maxpuls med formeln $220 - \text{ålder}$. Om du känner till din exakta maxpuls kan du ändra det uppskattade värdet.
11. Ange ditt anaeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (80% av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta anaeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.
12. Ange ditt aeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (60% av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta aeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.



VIKTIGT! Mätaren kan lagra 8 användarnamn åt gången.

SELECT/CHANGE USER

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

EDIT USER

Genom att välja EDIT USER kan du redigera din användarinformation.

DELETE USER

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

SETTINGS

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

USER LOG

Genom att välja USER LOG kan du läsa träningsinformation om den valda användaren. Du kan få information om det senaste passet eller en sammanfattning av alla sparade träningspass. Stäng träningsinformationen genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

MENYN TRAINING

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

QUICK START

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

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

MANUAL

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

1. Välj MANUAL.
2. Välj målvärde för passet med hjälp av funktionsväljaren: tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50-2 000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (1-42 Nm) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
5. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du fortsätta att träna.
6. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED KONSTANT PULS (TARGET HR)

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

1. Välj TARGET HR.
2. Ange pulsnivån (80-220) för passet med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50-2000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan ändra pulsnivån med hjälp av funktionsväljaren (80-220). Du kan när som helst under träningspasset visa

motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.

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

TARGET EFFORT

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

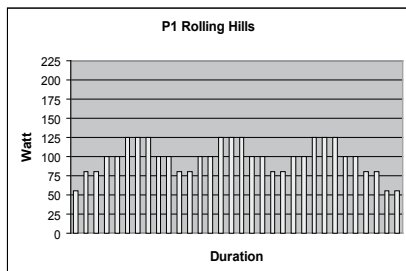
1. Välj TARGET EFFORT.
2. Ange belastningen (20-440 Watt) med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50-2000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (20-440 Watt) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du fortsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

PROGRAMMES

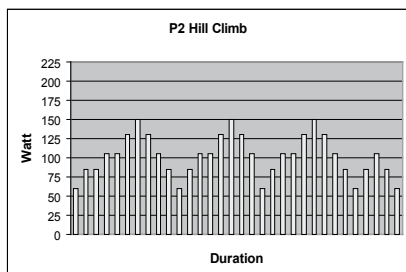
PROGRAMMES erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

1. Välj PROGRAMMES.
2. Välj ett program (1-10) med funktionsväljaren. Profilerna P1-P5 är program med konstant belastning och P6-P10 är målpulsprogram som förutsätter pulsmätning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid eller distans. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ange målvärdet med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter) eller distans (3-100 km). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta programmet genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du fortsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

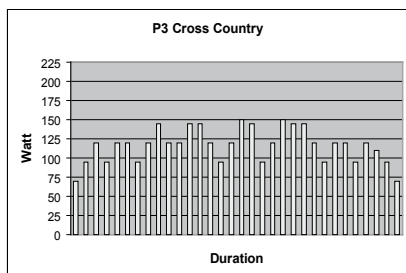
PROFIL P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga, men låga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 98 Watt, den maximala effekten är 125 Watt.



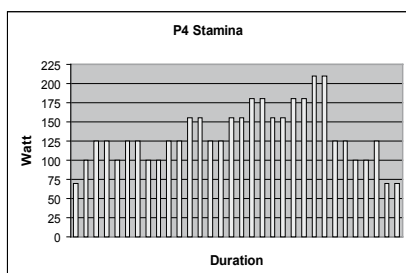
PROFIL P2. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 102 Watt, den maximala effekten är 150 Watt.



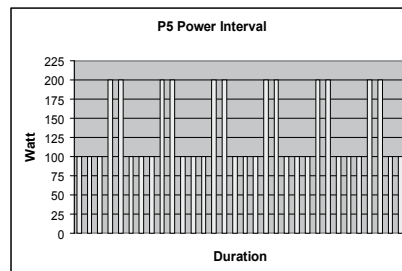
PROFIL P3. Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medeleffekten är 117 Watt, den maximala effekten är 150 Watt.



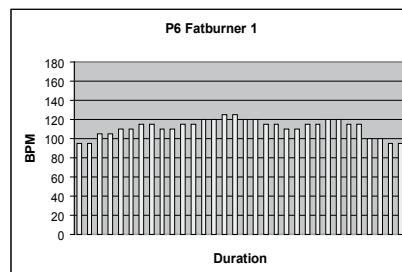
PROFIL P4. Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 133 Watt, den maximala effekten är 210 Watt.



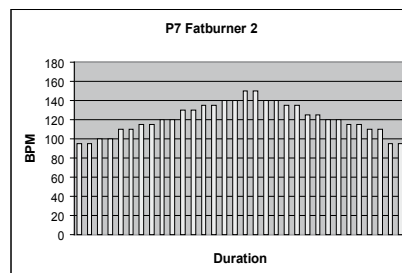
PROFIL P5. En träningsprofil för intervallträning, med en tydlig differens mellan hög och låg effektnivå. Medeleffekt 138 Watt, toppeffekt 200 Watt. Observera att med denna profilen kan du skala topp- och grundnivåerna separat.



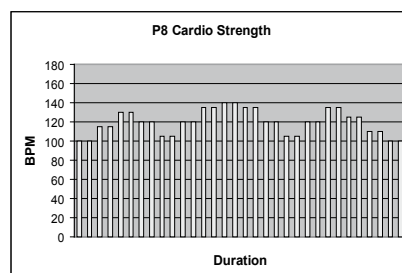
PROFIL P6. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 112 och det maximala pulsvärdet 125.



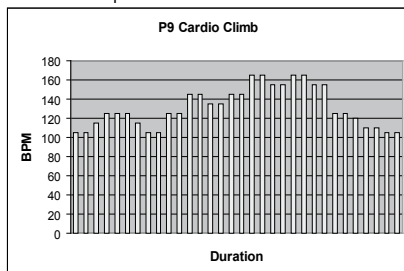
PROFIL P7. Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 121 och det maximala pulsvärdet 150.



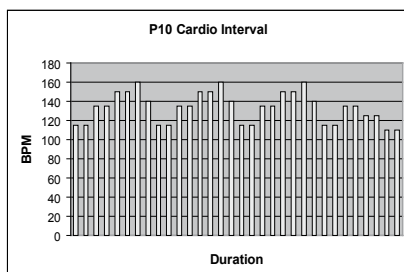
PROFIL P8. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 120 och det maximala pulsvärdet 140.



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



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



T-RIDE™

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

1. Välj T-RIDE™.
2. Välj terräng och bekräfta ditt val.
3. Ange en startpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
4. Ange en slutpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan byta växel (1–6) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa terrängprofilen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.
6. När du har nått ditt mål avges en ljudsignal och träningspasset stoppas.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

OWN TRAINING

Du kan skapa och spara 20 träningsprogram på mätaren.

SPARA ETT PROGRAM

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

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



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

ANVÄNDA SPARADE PROGRAM

1. Välj OWN TRAINING.
2. Välj ett träningspass i listan.
3. Välj önskad metod:
 - a. Omspel = repeterar sparad träningsprofil
 - b. Ändra = bearbetar den sparade träningsprofilens tid innan start
4. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
 - a. Omspel = påbörja träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med funktionsväljaren.
 - b. Ändra = träningsprofilens tid kan bearbetas med funktionsväljaren (ställ in tiden, 10–180 minuter). Påbörja träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med funktionsväljaren.
5. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

FITNESS TEST

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

FÖRBEREDELSE INFÖR TESTET

1. Kontrollera att informationen under ditt användarnamn är aktuell. Konditionstestet utgår från dessa uppgifter.
2. Välj FITNESS TEST.
3. Välj lämplig konditionskategori med hjälp av funktionsväljaren:
 - a. inaktiv = ingen konditionsträning, svag fysisk kondition
 - b. aktiv = konditionstränar, medelgod eller god fysisk kondition
 - c. atlet = aktiv idrottare, god eller utmärkt kondition
4. Displayen visar konditionsklassernas motsvarande testmodell.
 - a. Tid/steg = effektnivåns varaktighet under test
 - b. Effekttökning/steg = ett stegs effektnivå (fast värde Watt); testet består av flera steg
 - c. Första steget = effektnivå vid start
5. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
6. Vid behov kan du ändra ditt målpulsvärde med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta inställningarna med hjälp av funktionsväljaren.
7. Det visas ett meddelande i displayen om att du kan stoppa testet när du når målpulsvärdet. Starta testet genom att trycka på funktionsväljaren.

PÅBÖRJA TEST

1. Displayen visar den valda stegmodellen. Påbörja testet genom att börja trampa. Din pulskurva visas som en röd kurva på displayen och kurvan uppdateras allteftersom testet fortskrider. Målpulsnivån visas som en röd streckad linje.
2. När din puls når målnivån, ger mätaren ifrån sig en ljudsignal och displayen visar resultatet. Vi rekommenderar att du avslutar testet i detta läget, men i det fall din kondition är tillräckligt bra kan du fortsätta. Om din puls har nått målnivån (eller om du själv har preciserat den maximala pulsnivån) hjälper det inte att fortsätta för att bättra på testets resultat. Om du överskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå överskattad. Om du underskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå underskattad.

3. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP eller sluta trampa när du har nått målpulsnivån och vill stoppa testet. Mätaren visar då följande resultat:

- aerobisk kondition = beräkning av din konditionsnivå på den effektnivå du använder mest och som bäst visar ditt fysiska hälsotillstånd.
- MET = beräkning som visar hur många gånger din syreupptagningsförmåga kan förbättras i jämförelse med fullständig vila.
- ml/kg/min = beräkning som visar hur många milliliter syre din syreupptagningsförmåga förbrukar i minuten i förhållande till din kroppsvikt.
- l/min = beräkning som visar hur många liter syre du förbrukar per minut. Skillnaden mot ovanstående beräkning är att denna inte har kroppsvikten med i beräkningen.
- Wmax = maximal effektnivå i Watt.
- Watt/kg = den maximala effektnivån och viktens relationstal.

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

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

UNDERHÅLL

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

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motståndet.

Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (Watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

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

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

TRANSPORT OCH FÖRVARING

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

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

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

När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

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

TEKNISKA DATA

Längd	99 cm
Bredd	70 cm
Höjd	116 cm
Vikt	45 kg

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

Denna produkt uppfyller EN standarden för precision och säkerhet (klass HA, EN-957, del 1 och 5).

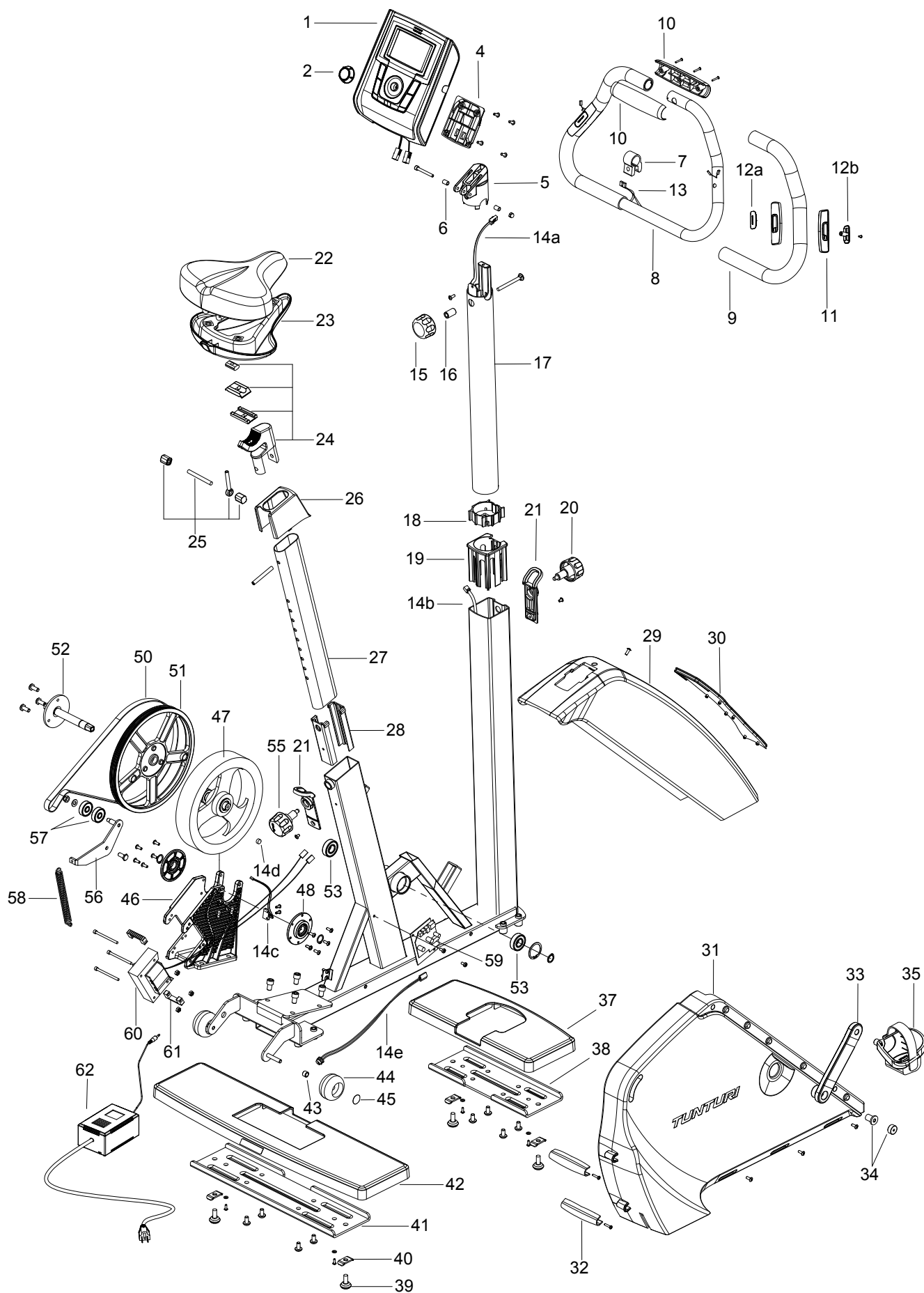
På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

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

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

E60 EXPLODED VIEW

10TUE60X00



PARTS LIST

1	User interface	(incl. 2)	1	52	Axle		1
2	Jogwheel		1	-	M8x12 DIN 931	Screw	3
4	Meter bracket		1	53	6203 (RS)	Bearing	2
-	KB40x12 WN 1411	PT-Screw	4	-	40 DIN 472	Retaining	2
5	Base for meter bracket		1	-	17 DIN 471	Retaining	1
-	M5x14 DIN 7985	Screw	2	56	Belt tightener set	(incl. 56-58)	1
6	Bushing		2	57	Belt tightener pulley	(incl. 2 bearings)	1
-	M6 DIN 917	Dome nut	1	58	Spring		1
-	M6x46 DIN 912	Screw	1	59	Control card		1
7	Tightener		1	-	M6x12 DIN 931	Screw	2
8	Handle bar,	(incl. 7, 9-11)	1	60	El. magnet		1
9	Handle grip		2	-	M6 DIN 985	Locking nut	3
10	End plug		1	-	M6x50 DIN 931	Screw	3
11	Handle pulse unit	(incl.12-13)	1	61	Fixing piece		2
-	KB 35x8 WN 1411	PT-screw	2	62	Transformer, EUR		1
-	Pulse transmitter belt		1	*-	Hardware kit (incl. *)		1
14	Cable, set	(incl.14a-14c,14e)	1	-	Owner's manual		1
14c	Sensor		1	-	Warranty booklet		1
-	M3,5x13 DIN 7504-N	Screw	2	-	Label, set		1
14d	Magnet		1	-	EMS + flywheel set		1
15	Adjuster knob		1				
-	M8x70 DIN 603	Screw 8.8	1				
16	Bushing		1				
17	Handle bar post		1				
-	M8x16 DIN 912	Screw	2				
20	Locking knob		1				
21	Release switch		1				
-	M5x8 DIN 7500 C	Screw	1				
22	Seat		1				
23	Lower cover		1				
24	Seat clamp		1				
-	M8x65 DIN 913	Locking screw	1				
25	Locking screw		1				
26	Seat tube cover		1				
27	Seat tube		1				
28	Slide piece		2				
29	Front cover		1				
-	M5x14 DIN 7500C	Screw	2				
30	Front plate		1				
31	Side cover,	RH	1				
Side cover,	LH		1				
-	KB40x40 WN 1412	PT-Screw	3				
-	M5x14 DIN 7500C	Screw	6				
32	Side cover end plug		2				
33	Crank, right		1				
-	Crank, left		1				
34	Screw-plug		1				
35	Pedal, pair		1				
36	Pedal strap, pair		1				
37	Front support cover		1				
38	Front support		1				
-	M5 DIN 125	Washer	6				
-	KB 40x14 WN1412	Screw	6				
*-	M8 DIN 9021	Washer	4				
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4				
39	Adjuster foot		4				
40	Washer		4				
41	Rear support cover		1				
42	Rear support		1				
-	M5 DIN 125	Washer	6				
-	KB 40x14 WN1412	Screw	6				
*-	M8 DIN 9021	Washer	4				
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4				
43	Bushing		2				
44	Wheel		2				
45	Snap locking		2				
46	Flywheel holder		1				
-	M10x25 DIN 912	Screw	4				
47	Flywheel complete		1				
48	Bearing house		2				
-	M6x16 DIN 7985	Screw	10				
-	17 DIN 471	Retaining	2				
50	Transmission belt		1				
51	Belt wheel		1				