

# TUNTURI®

From the **Heart**

C90

---

English  
Русский



# CONTENTS

|                          |   |
|--------------------------|---|
| ASSEMBLY                 | 2 |
| EXERCISING               | 3 |
| CONSOLE                  | 4 |
| OPERATING THE CONSOLE    | 4 |
| MAINTENANCE              | 1 |
|                          | 0 |
| MALFUNCTIONS             | 1 |
|                          | 0 |
| TRANSPORT AND STORAGE    | 1 |
|                          | 1 |
| TECHNICAL SPECIFICATIONS | 1 |
|                          | 1 |

## WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

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

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

### NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

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

### SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

## ASSEMBLY

### NOTE ABOUT YOUR HEALTH

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

### NOTE ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

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

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

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

Before assembly, check the contents of the package. If a part is missing, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The hardware kit contents are marked with \* in the spare parts list. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. Note that two people are needed for the assembly.

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

## POWER CORD

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

# EXERCISING

## ON SCREEN BUTTONS

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

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

You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous. Start your workout with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance.

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

## HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

## HEART RATE MEASUREMENT WITH HANDGRIP SENSORS

Heart rate is measured using the sensors located on the handlebars. The sensors measure electric impulses, which are formed when the person's heart is beating. Measurement is started by touching both handlebar sensors simultaneously. To ensure reliable pulse measurement, skin must be slightly moist and skin contact with sensors must be continuous. If skin is too dry or too wet, the hand pulse measurement operation is less reliable. Try to keep your upper body and palms relaxed and still.

## TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field.

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

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

#### **220 - AGE**

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

**BEGINNER:** 50-60 % of maximum heart-rate

**TRAINER:** 60-70 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

**ACTIVE TRAINER:** 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

## CONSOLE



## **KEYS (on the side)**

Power button Volume up/down Brightness up/down

## **TOUCH SCREEN**

This monitor is provided with a Touch Screen. Simply touch the buttons on the screen softly with your finger. Do not press the screen, as it might damage the touch screen function. Avoid contacting the screen with sharp objects.

## **MEDIA**

This monitor supports 2 USB ports (FAT/FAT32 format), for playing media files. Supported file types: MP3, AAC (MP4), Ogg Vorbis, WAV, MPEG-1, Ogg Theora, AVI, MKV, Ogg, MOV.

Playback of DRM protected files is not supported.

Also an iPod/iPhone (30 pin) connector is present, which Can connect most Apple products. You can use the Media button to browse and play the music found on your iPod/iPhone. Video cannot be played through this connection. You can access the music files of your iPod/iPhone in the folder user/Apple.

^^ **NOTE:** this monitor offers the possibility to connect your iPod/Phone, Tunturi is not liable for any damages done to your iPod/iPhone due to connecting in both hardware and software.

### **1. TRAINING**

Press the TRAINING button to choose your workout.

### **2. USER**

Press the USER button to open the USER menu. The USER menu includes the following functions: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS and USER LOG.

### **3. INTERNET**

Press this button to browse the internet (only if wireless connection available).

### **4. E-Book reader**

Press this button to open the E-Book reader. The monitor recognizes E-Books which are stored on your USB stick. Readable formats are: ePub, FictionBook (fb2), Plucker, Open E-Book, Open Reader, Palmdoc, Psion Text, Mobipocket, plain text.

### **5. WIFI SETTINGS**

With this button you can setup your network connection. See the chapter INTERNET for details.

### **6. BACK/STOP**

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

### **7. ZOOM**

Focusing the graphical profile display during training. Press ZOOM to increase the size of the displayed profile image (two-, four-, eight- or sixteen fold). Pressing the key five times restores the profile image to its original size.

### **8. KEYBOARD**

Press this button to show or hide the on-board keyboard.

### **9. MEDIA BUTTON**

Press the media button to open the media player. The player automatically detects movies (MPEG-1 format), and music (MP3, WMV, WAV), you can select and play the content of your USB stick.

## **DISPLAY**

During training, you can see the following training values on the left side of the display: time, distance, energy consumption, effort, RPM, heart rate and speed.

# **OPERATING THE CONSOLE**

## **Power On**

To activate the meter, connect the device to a power source, and press the power key on the side of the monitor. The meter will now display the TRAINING menu.

## **Sleep mode**

If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically goes in screensaver mode. Touch the screen to active the monitor again.

## **Power Off**

To turn off the machine, hold the Power key on the side of the monitor for several seconds, and disconnect the power adapter from the machine.

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

On the display, you can see advice messages. They are preceded by the letter i on a white background. You can remove the messages from the display by using the slider.

## USER MENU

You can access the USER menu by pressing the USER button. We recommend that you choose a user code and save your personal details: these details are needed e.g. for a more accurate estimation of your energy consumption. At the same time, you can set the units to be displayed and check the total training values. If you select a username, you can save your training session and display your personal heart rate levels in different colors when training according to your heart rate. Once you have created a username or started to use an existing username, you can see it at the top right corner of the display. You can also exercise without a username. If you do this, a username will not be shown on the top right of the display, and the default settings (45 years, 70 kg, male) will be used for your training session. You can save user data for up to 20 different users.

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

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

## CREATE USER

To create a user:

1. Press the USER button. The USER menu appears.
2. Select CREATE USER by scrolling the list. Confirm your selection by pressing the selection bar.
3. Select a language by scrolling the list and confirm your selection by pressing the selection bar.
4. Enter your name with the keyboard, and confirm with Enter.
5. Select the units you wish to use. (Metric 1 (kg, km, Kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), or the corresponding imperial units Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Make your selection by scrolling the list, and confirm by pressing the selection bar. You will automatically be taken to the next setting.
6. Select the target display for the set values. COUNT DOWN shows the values as they decrease from your target toward zero. COUNT UP shows the values as they increase toward your target. Confirm your selection by pressing the selection bar. You will be taken to the next setting.
7. Set your gender by scrolling the list. Confirm your selection.
8. Set your age by using the Slider. Confirm your selection.
9. Set your height. Confirm your selection.
10. Set your weight. Confirm your selection.
11. Set your maximum heart rate. The meter calculates your estimated maximum heart rate using the formula  $220 - \text{age}$ . If you know your exact maximum heart rate, you can adjust the estimated maximum heart rate given by the meter.
12. Set your anaerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (80% of your maximum heart rate). If you know your exact anaerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.
13. Set the aerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (60% of your maximum heart rate). If you know your exact aerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.

**^^ IMPORTANT!** The meter can store up to 20 usernames at a time.

## SELECT/CHANGE USER

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

## EDIT USER

By selecting EDIT USER you can edit your user data.. **DELETE USER**

By selecting DELETE USER you can delete the currently selected user.

## SETTINGS

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

## USER LOG

By selecting the USER LOG you can view the training data of the selected user. You can view either the last training session data or a summary of all the user's sessions. Exit the training data by pressing BACK/ STOP.

## TRAINING MENU

You can access the TRAINING menu by pressing the TRAINING button. From the TRAINING menu, you can select one of the following training sessions by scrolling the list, and then press the selection bar.

## QUICK START

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

1. Select QUICK START. Confirm the selection by pressing the selection bar and start your training session by pedaling.
2. You can increase or decrease the resistance (1-58 Nm) using the slider on the right.
3. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## MANUAL

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

1. Select MANUAL.
2. Using the slider, choose your target value for the session: time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the select button.
3. Set the target value for the session using the slider: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (50-2000 kcal). Confirm your selection by pressing the select button.
4. Start your training session by pedaling. You can increase or decrease the resistance (1-58 Nm) using the slider. During training, you can display resistance or heart rate using button at the bottom of the screen.
5. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
6. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## TARGET HR

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

1. Select your TARGET HR.
2. Set the heart rate level (80-220) for the training session using the slider. Confirm your selection.
3. Using the slider, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the select button.
4. Set the target value for the session using the slider: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (200-8000 kcal). Confirm your selection by pressing the select button.
5. Start your training session by pedaling. Using the slider, you can change the heart rate level (80-220). During training, you can display resistance or heart rate using the button at the bottom of the screen.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## WATT CONTROL

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

1. Select WATT CONTROL.
2. Set the heart rate level (80-220) for the training session using the slider. Confirm your selection.
3. Using the slider, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the select button.
4. Set the target value for the session using the slider: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (200-8000 kcal). Confirm your selection by pressing the select button.
5. Start your training session by pedaling. Using the slider, you can change the heart rate level (80-220). During training, you can display resistance or heart rate using the button at the bottom of the screen.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## PROGRAMS

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

1. Select PROGRAMS.
2. Select a program (1-10) by using the list and pressing the Selection bar. Profiles P1-P5 are watt control programs and P6-P10 are target heart rate programs requiring heart rate measurement. Confirm your selection.
3. Set your target duration for the session measured in time or distance. Confirm your selection.
4. Set the target value for the session: time (10-180 minutes) or distance (3-100 km). Confirm your selection.
5. Start the program by pedaling. You can increase or decrease the resistance using the slider. During training, you can display effort or heart rate. The heart rate display requires heart rate measurement.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

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

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

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

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

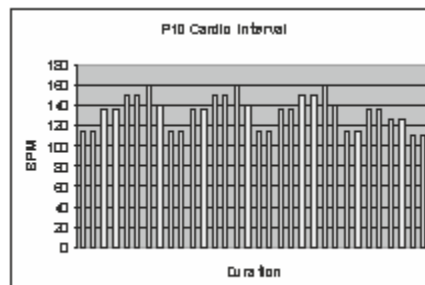
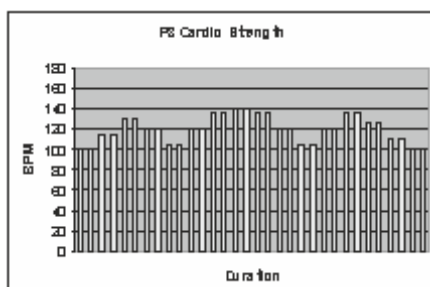
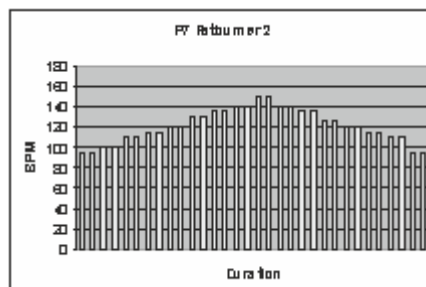
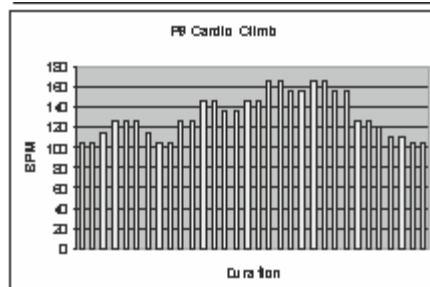
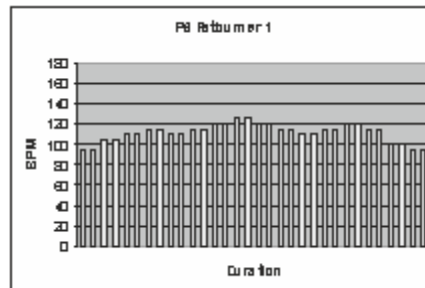
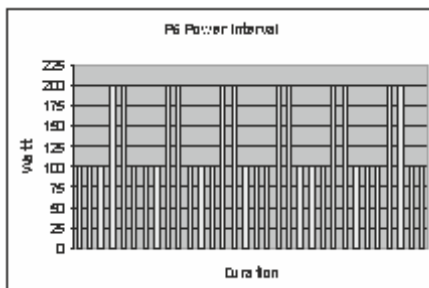
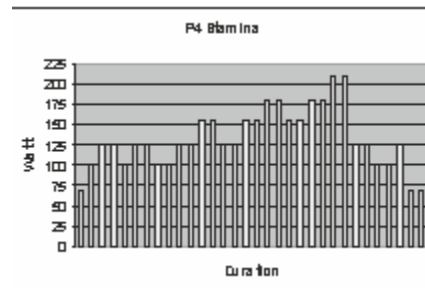
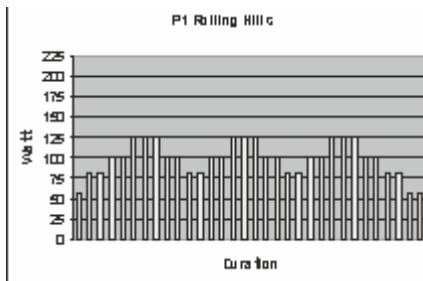
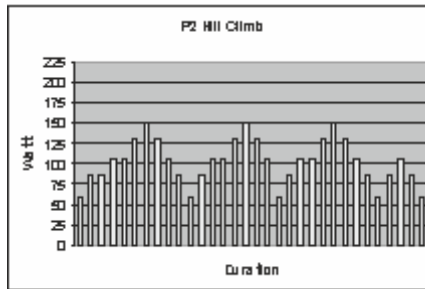
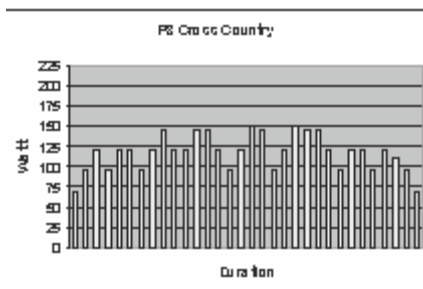
**PROFILE P8.** 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 140, average HR is 120.

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

**PROFILE P9.** Uphill heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 170, average HR is 131.

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

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



## T-TRAINER

As you select the T-TRAINER program, you can exercise under control through six different training modules at intervals. After every two minutes of training, there is a one-minute recovery time. The display shows the training model, time, speed and muscle groups on which the training influences most efficiently.

1. Select T-TRAINER. Confirm the selection by pressing the selection bar. The display shows one of the six training modules. After the module has been introduced, the display shows the pulse and resistance. Start the training by following the instructions on the display. Each of the performance modules takes two minutes.
2. The program shifts automatically to a one-minute recovery period. At the end of the recovery period, the program automatically starts the next training module.
3. By pressing the select button you can move to the next stage, either to the training module or to the recovery time.
4. To stop the T-TRAINER exercise and to return to the start menu, press the BACK/STOP key.

## T-RIDE

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

Select T-RIDE.

Select the terrain and confirm your selection.

Set the starting point by touching the profile, and confirm by pressing the button.

Set the ending point for the session by touching the profile, and confirm by pressing the button.

Start your training session by pedaling. You can change gears (1-8) using the slider. During training, you can display altitude profile or heart rate. The heart rate display requires heart rate measurement.

Once you have completed the route, the meter beeps and the training session ends.

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

## T-ROAD

**IMPORTANT:** You can only carry out a T-ROAD training session when the memory stick is inserted in the meter. T-ROAD is similar to T-RIDE, but during a T-ROAD training session, you can also see your progress on a video. During training, you can display the altitude profile or video using the selection dial.

## T-MUSIC

**^^ IMPORTANT:** You can only carry out a T-MUSIC training session when the memory stick is inserted in the meter. T-MUSIC programs are controlled by heart rate. During training, the music tempo changes according to the effort level of the training session. The duration of the T-MUSIC program is 40 minutes. You cannot change the selected heart rate level during training. The program requires measurement of heart rate.

1. Select T-MUSIC.
2. Select a program (1-3) by scrolling the list. Confirm your selection by pressing the selection bar.
3. Start the program by pedaling. During training, you can display effort or heart rate using the button at the bottom of the screen.
4. After 40 minutes, the meter beeps and the training session ends.
5. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

## OWN TRAINING

You can create and save up to 100 training programs on the meter.

### SAVING A PROGRAM

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

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

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

## USING SAVED PROGRAMS

1. Select OWN TRAINING.
2. Select a training session from the list.
3. Select the desired execution method:
  - A) Replay = repeat a previously saved exercise.
  - B) Edit = edit the duration of a previously saved exercise before you start.
  - C) Race = compete against a previously saved workout.

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

4. Confirm your selection by pressing the select button.

A) Replay = start pedaling to begin the exercise. You can adjust the effort level with the slider.

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

C) Race = scroll the list to select the race mode (time: the distance you can pedal in a given time; or distance: how fast you can cover a given distance) and confirm your selection using the select button. The display shows a previously saved program. Start pedaling to begin the race. The dashed line on the display shows whether you are ahead or behind the benchmark training session, which is

the most recently saved training session using this program. The distance to the previously saved session is also displayed: the previously saved training session is shown with a light blue vertical dash line, and your race effort is shown with a black vertical dash line.

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

## **FITNESS TEST**

The meter uses a multi-step fitness test. The test begins at a low level of effort, which increases steadily in accordance with the selected test type. A multi-step test is a safe and reliable, submaximal means of measuring a person's physical fitness level. The test continues until the test subject has achieved his or her individual target heart rate (85% of maximum heart rate). The test requires the use of a heart rate belt: the meter monitors changes in the heart rate throughout the test, using the data to calculate an estimate of the tested person's maximum oxygen uptake capacity. The maximum oxygen uptake capacity is the best measure of a person's physical fitness level. After the test, the meter gives versatile information on your fitness level: a description and a numerical value (ml/kg/min).

## **PREPARING FOR THE TEST**

1. Make sure that the data associated with your username is updated - the meter uses the user data as a basis for the fitness test.

2. Select FITNESS TEST.

3. Scroll the list to select the most suitable fitness category for you:

A) Inactive = no regular exercise, poor physical condition

B) Active = regular exercise, average or good physical condition

C) Athletic = active training, good or excellent physical condition

4. The display shows the appropriate test type for each fitness category:

A) Step time = duration of different effort levels in the test

B) First step = initial effort level

C) Step power = effort level of steps (in watts), the test features several steps

5. Confirm your selection by pressing the select button.

6. If necessary, you can adjust your target heart rate value using the slider. Confirm your settings using the select button.

7. The display informs you that you can stop the test once you reach the target heart rate for the test. Start the test by pressing the button.

## **PERFORMING THE TEST**

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

2. Once the target heart rate level has been achieved, the meter gives an audio signal and displays a message. We recommend that you end the test here, unless you are relatively fit. If you have set your target heart rate correctly (that is, if you have calculated your maximum heart rate accurately enough), continuing the test beyond this point will not increase the accuracy of the result. If you overestimate your maximum heart rate, your fitness level will be overestimated. Similarly, if you underestimate your maximum heart rate, your fitness level will be underestimated.

3. To stop the test once you reach the target heart rate level, press the BACK/STOP button or stop pedaling. The meter will now switch to the test result display:

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

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

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

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

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

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

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

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

## MEMORY STICK

The memory stick includes all T-ROAD and T-MUSIC programs and some of the T-RIDE programs. IMPORTANT: The programs on the memory stick can only be executed when the memory stick is inserted in the meter's connector.

## INTERNET

Setting up an internet connection.

1. Press the Wi-Fi button to set your Wi-Fi.
2. Select either an existing network from the list, or choose 'Manual setup' for setting up a new network connection. Note: The monitor does not support wireless networks with hidden SSID
3. Enter the name of the network
4. Select a security type  
(For explanation of security types, check with your Wireless access point.)
5. Enter the correct security key (Password). Please note, these are Case sensitive.
6. Select the connection mode: Manual or Automatic connection.

If you have any problem with your connection, please check with your Internet Provider for details.

## WARNING:

Please check your Internet subscription. Depending on the type of contract might have to pay per data transferred, or time limit. If you select Automatic connection, this will create a constant connection which might lead to high data usage. You can choose Manual mode to manually select to connect. Please note to disconnect your Wi-Fi when you stop training, because in sleep mode connection is still active. Tunturi is not liable for any costs made with the Internet connection, we only provide means to connect to existing networks, regardless of any fees for any damages caused by the use of internet and external devices, nor for any viruses, spyware or malware as a result of that. Always use trusted websites and check your external devices for viruses/spyware/malware before using them on the monitor.

## SOFTWARE UPDATE

We are continuously striving to improve our quality. Please check regularly on our website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) to see if there is any software update to improve the functioning and performance of your monitor.

# MAINTENANCE

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

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

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

The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

# MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

## Using Internet

The browser on the monitor can only be used to browse the internet. Limited files can be downloaded and used on the monitor (approx. 80 Mb). Only media files can be used. Please note that this browser is not compatible with Flash movies, and cannot show Flash content.

## Disclaimer

Please be aware that the use of internet (browsing and downloading) as well as using external devices (USB/ iPod) has certain risks for the monitor. Tunturi is not liable

# TRANSPORT AND STORAGE

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

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

For transportation or moving of the device, two grown-ups are needed. Remain standing in front of the device on each side and take a sturdy grip at the handles. Lift the front of the device so as to lift the rear of the device on the wheels. Move the device and carefully put it down to its new place.

**^^ NOTE!** Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature

# TECHNICAL SPECIFICATIONS

|        |         |
|--------|---------|
| Length | 1 60 cm |
| Width  | 61 cm   |
| Height | 1 65 cm |
| Weight | 68 kg   |

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ

|                              |
|------------------------------|
| СБОРКА .....                 |
| УПРАЖНЕНИЯ .....             |
| КОНСОЛЬ .....                |
| ОБСЛУЖИВАНИЕ .....           |
| ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ..... |
| ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ .....     |

Вы найдете информацию об  
использовании тренажера и что делает

для эффективного обучения на веб-сайте по адресу [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM)

## Важные инструкции по безопасности

Прочитайте это руководство перед сборкой, использованием или обслуживанием вашего фитнес оборудования. Всегда следуйте этим инструкциям.

## Про ваше здоровье

- Прежде, чем Вы начнете занятия, проконсультируйтесь с врачом, чтобы проверить состояние вашего здоровья
- Если Вы испытываете тошноту, головокружение или другие неприятные ощущения во время упражнений, проконсультируйтесь с врачом.
- Чтобы избежать боли и напряжения в мышцах, начинайте каждую разминку постепенно, медленно разогреваясь, и заканчивайте её также постепенно (уменьшайте скорость вращения педалей, уменьшайте нагрузку). Не забудьте сделать растяжку мышц в начале и в конце Вашей тренировки.

## Размещение вашего тренажера

- Оборудование не должно использоваться на открытом воздухе.
  - Расположите оборудование на ровной поверхности; на покрытии, защищающем пол, чтобы избежать любых его повреждений под оборудованием.
  - Удостоверьтесь, что помещение имеет хорошую вентиляцию, но не занимайтесь на сквозняке.
  - Во время тренировок температура окружающей среды должна быть от +10°C до +35°C. Оборудование может храниться при температуре от -15°C до +40°C.
- Относительная влажность воздуха не должна превышать 90 %.

## Использование тренажера

- Если дети допущены к использованию оборудования, они должны внимательно контролироваться взрослыми.
  - Прежде, чем Вы начнете использование оборудования, удостоверьтесь в том, что оно нормально функционирует. Не используйте неисправное оборудование.
  - Нажимая клавиши кончиками пальцев, Вы можете повредить своими ногтями мембрану клавиш.
  - Никогда не опирайтесь на пульт.
  - Только один человек может использовать оборудование.
  - Держитесь за поручни, когда садитесь и встаете с тренажера.
  - Одежда и обувь должны соответствовать тренировкам.
  - Защищайте пульт от прямых солнечных лучей и всегда вытирайте его при попадании на него влаги.
- Беговые дорожки нуждаются в постоянной смазке. После того, как машину не использовали некоторое время, палуба и ремень могут высохнуть.
- Информация по сроку гарантии Вы можете найти в Гарантийном буклете, который приложен к продукту.
  - Пожалуйста, учтите, что гарантия не распространяется на поломки и сбои, произошедшие по причине не соблюдения правил инструкции.

- Оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает 150 кг.
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать и регулировать то, что не описано в этом руководстве. В случае возникновения проблем обращайтесь в сервисный центр.

Также необходимо обеспечить по 1 метру свободного пространства с каждой стороны оборудования. Рекомендуется защитить напольное покрытие в месте сборки оборудования. После окончания сборки вставьте батарейки в отсек в задней части пульта.

Помните, что изменения в скорости и наклона не происходит сразу. Установите желаемую скорость на консоли компьютера и отпустите настройки ключа. Компьютер будет подчиняться команде постепенно. Всегда держите руки на перилах вовремя занятий (наклон, скорость и т.д.).

Никогда не используйте удлинители между беговой дорожкой и вашей розеткой. Максимальная потребляемая мощность устройства составляет 15 А. Розетка с переменным напряжением более 10% может привести к неустойчивой работе или привести к повреждению беговой дорожки. Использование электрической энергии, кроме того, который был указан в данном руководстве, в конечном счете ведет к аннулированию гарантии.

## СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО

### Частота пульса (датчики на рукоятках)

Частота пульса измеряется с помощью датчиков на руле. Точное измерение пульса требует, чтобы кожа была слегка влажная и постоянно касалась датчиков на рукоятке. Если кожа слишком сухая или слишком влажная, измерение пульса будет менее точным.

## ПРИМЕЧАНИЕ

Если вы устанавливаете предел частоты сердечных сокращений для тренировки, сигнал тревоги будет звучать в случае ее превышения.

### Измерение пульса

Наиболее точные измерения пульса достигается с помощью Кардиодатчика. Точное измерение сердца, требует, чтобы электроды были влажные и постоянно касались кожи. Если электроды слишком сухие или слишком влажный, измерения сердечных сокращений станет менее точным.

## СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Независимо от вашей цели, Вы получите лучшие результаты, тренируясь с нормальным для вас уровнем нагрузки. Лучшая мера вашей тренировки - ваш пульс. Перед началом тренировок определите ваш максимальный пульс. Если Вы не знаете ваш максимальный пульс, используйте следующую формулу для определения максимального пульса: Женщины:  $(226 - (\text{возраст в годах})) = \text{макс. пульс}$

Мужчины:  $(220 - (\text{возраст в годах})) = \text{макс. Пульс}$

Это средние величины, и максимум изменяется от человека человеку. Максимальный пульс уменьшается в среднем на одну единицу в год. Если Вы принадлежите одной из групп риска (сердечно-сосудистые заболевания, легочные заболевания, гипертония и т.д.), Пожалуйста, обратите внимание, что мобильный телефон, телевидение и другие электрические приборы формируют электромагнитное поле, которое может вызвать проблемы с измерением пульса.

## Консоль



### КЛЮЧИ (в сторону)

Кнопка вверх/вниз Громкость, Яркость, вверх/вниз

### СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

Этот монитор оснащен Сенсорным Экраном. Просто нажмите кнопки на экране пальцем. Избегайте прикосновения к экрану острыми предметами.

### МЕДИА

Этот монитор поддерживает 2 USB (FAT/FAT32 формат), для воспроизведения медиа-файлов. Поддерживаемые типы файлов: MP3, AAC (MP4), Ogg Vorbis, WAV, MPEG-1, Ogg Theora, AVI, MKV, Ogg, MOV.

Воспроизведение DRM не поддерживаются.

Также iPod/iPhone (30 pin) разъем присутствует, которому Могут подключаться большинство продуктов Apple.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** данный монитор обеспечивает возможность подключения вашего iPod, но Tunturi не несет ответственности за любой причиненный ущерб вашему iPod/iPhone, в связи с подключением в аппаратное и программное обеспечение.

### 1. ОБУЧЕНИЕ

Нажмите на ОБУЧЕНИЕ , чтобы выбрать тренировки.

### 2. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Нажмите на ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ , чтобы открыть меню ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. Меню ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ включает в себя следующие функции: СОЗДАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, ВЫБРАТЬ/ИЗМЕНИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, РЕДАКТИРОВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, УДАЛИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ.

### 3. ИНТЕРНЕТ

Вы можете воспользоваться этой функцией (только если беспроводное соединение доступно).

### 4. E-Book reader

Нажмите эту кнопку, чтобы открыть E-Book reader. Монитор распознает Е-Книги, которые хранятся на USB-stick. Читаемые форматы: ePub, FictionBook (fb25. )

### 5.НАСТРОЙКА WIFI

С помощью этой кнопки вы можете установить сетевое соединение.

### 6. НАЗАД/СТОП

Используйте кнопки НАЗАД/СТОП, чтобы вернуться назад к главному меню. Во время обучения, вы можете остановить или приостановить тренировки, нажав кнопку BACK/STOP.

## 7. ZOOM

Фокусировка графическое отображение профиля в процессе обучения. Нажмите кнопку ZOOM, чтобы увеличить размер отображаемого изображения профиля (двух -, четырех -, восьми - или шестнадцать раз). Нажатие на кнопку пять раз восстанавливает профиль изображения до исходного размера.

## 8. КЛАВИАТУРА

Нажмите эту кнопку, чтобы показать или спрятать на борту клавиатуры.

## 9. МУЛЬТИМЕДИА"

Нажмите на медиа кнопку, чтобы открыть media player. Игрок автоматически обнаруживает фильмы (MPEG-1 формат), и музыка (MP3, WMV, WAV), вы можете выбрать и воспроизвести содержимое вашего USB stick.

## ДИСПЛЕЙ

Во время обучения, вы можете увидеть следующие учебные ценностей, на левой стороне дисплея: время, дистанция, расход энергии, усилий, об / МИН, частота пульса и скорости.

### Питание

Для включения прибора, Подключите устройство к источнику питания, и нажмите кнопку питания на задней панели монитора.

### Спящий режим

Если вы не нажмете клавишу, или педаль более чем на 5 минут, прибор автоматически переходит в режим экранной заставки. Коснитесь экрана, чтобы активировать монитор снова.

### Питание

Чтобы выключить устройство, удерживайте клавишу включения на стороне монитора на несколько секунд, затем отсоедините адаптер питания из машины.

Значения в тренировки, которая была прервана сохраняются в памяти пользовательского интерфейса в течение 5 минут, после чего они возвращаются в исходное состояние. Вы можете перезапустить упражнение на педали в течение 5 минут.

На дисплее, вы можете увидеть советы виде сообщений. Вы можете удалить сообщения на дисплее .

## МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Вы можете получить доступ к меню ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, нажав на ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ". Мы рекомендуем выбрать код пользователя и сохранить ваши личные данные: эти подробности необходимы, например, для более точной оценки ваше потребление энергии. В то же время, вы можете установить единицы измерения, которые будут отображаться. Если вы выберете имя пользователя, вы можете сохранить ваш сеанс обучения и отображения вашей личной сердце уровня, в различных цветах, когда обучение в соответствии с вашим сердцем цене. Как только вы создали пользователя и начали использовать существующее имя пользователя, вы можете видеть в правом верхнем углу дисплея. Вы также можете использовать без имени пользователя. Если вы это сделаете, это имя пользователя будет отображаться в верхней правой части дисплея, а настройки по умолчанию (45 лет, 70 кг, мужчины) будет использоваться для тренировки. Вы можете сохранить данные пользователя на срок до 20 различных пользователей.

**ВАЖНО!** Если вы хотите просмотреть ваши личные тренировки, сохраненных на ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, всегда помните, чтобы выбрать для себя имя пользователя. Вы можете также запустить, используя имя пользователя в середине тренировки, нажав на ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ), а затем выбрать для себя имя пользователя. Тренировки не будет прервано. После выбора пользователя, вы можете вернуться на подготовку данных, нажав кнопку BACK/СТОП.

**ВАЖНО!** Если вы хотите сохранить свои тренировки, вы должны выбрать имя пользователя.

## СОЗДАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Для создания пользователя:

1. Нажмите на **ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**".
2. Выберите " **СОЗДАТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**", при прокрутке списка. Подтвердите ваш выбор нажатием на строку выбора.
3. Выберите язык с помощью прокрутки списка и подтвердите ваш выбор нажатием на строку выбора.
4. Введите свое имя с помощью клавиш, и нажмите Enter.
5. Выбор единиц вы хотите использовать. (В метрических 1 (кг, км, Ккал), Метрических 2 (кг, км, холодильник), или из соответствующего имперских подразделений имперской 1 (фунтов, mi, ккал), Imperial 2 (фунтов, mi, кДж)). Сделайте свой выбор, при прокрутке списка, и подтвердить нажатием на строку выбора. Вы будете автоматически переведены на следующее значение.
6. Выберите целевой дисплей для установки значений. **ОТСЧЕТ** показывает значения, как они уменьшаются. **ПОДСЧИТАТЬ** показывает значения, как они увеличиваются в направлении вашей цели. Подтвердите ваш выбор нажатием на строку выбора. Вы перейдете к следующему параметру.
7. Установите ваш пол, при прокрутке списка. Подтвердите ваш выбор.
8. Установите ваш возраст. Подтвердите ваш выбор.
9. Установите ваш рост. Подтвердите ваш выбор.
10. Установите ваш вес. Подтвердите ваш выбор.
11. Установка максимального сердечного ритма. Счетчик подсчитывает ваш расчетный максимальный пульс по формуле :  $220 - \text{возраст}$ . Если вы знаете точный максимальный пульс, вы можете настроить по оценкам, максимальный пульс дал по метра.
12. Установите ваш анаэробный порог. Оборудование использует вашей максимальной ЧСС для расчета оценки вашего порога частоты сердечных сокращений (80% от вашего максимального пульса). Если вы знаете точное анаэробный порог, сердцебиение, вы можете настроить его.
13. Установите аэробного порога. Оборудование использует вашей максимальной ЧСС для расчета оценки вашего порога частоты сердечных сокращений (60% от вашего максимального пульса).  
Если вы знаете точное аэробного порога сердечного ритма, вы можете настроить оценка дана по метра.

**ВАЖНО!** Прибор может хранить до 20 пользователей одновременно.

### ВЫБРАТЬ/ИЗМЕНИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

После того как вы создали пользователя, для себя, выберите его в начале тренировки, выбрав **ВЫБРАТЬ/ИЗМЕНИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ** и подтвердить его нажатием клавиши выбора бар.

### РЕДАКТИРОВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Выбрав **ИЗМЕНИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**, вы можете редактировать свои данные пользователя.. **УДАЛИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Выбрав **УДАЛИТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**, вы можете удалить выбранного пользователя.

## НАСТРОЙКИ

Выбрав **НАСТРОЙКИ**, вы можете уточнить метр, версию программного обеспечения, Настройка контраста дисплея см. в цикл общих ценностей и повернуть звуки on или off.

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Выбрав **ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЖУРНАЛА** вы можете просматривать подготовки данных для выбранного пользователя. Вы можете просматривать как последняя тренировка данных или резюме всех сессий пользователей. Выйти из тренировочных данных, нажав " **НАЗАД/ СТОП**".

## ОБУЧЕНИЕ МЕНЮ

Вы можете получить доступ к **ОБУЧЕНИЮ** меню, нажав на **ОБУЧЕНИЕ**). От **ПОДГОТОВКИ** меню, вы можете выбрать один из следующих учебных занятий, при прокрутке списка, а затем нажмите кнопку выбора бар.

## БЫСТРЫЙ СТАРТ

Эта программа позволяет запустить **ВРУЧНУЮ** программу, не используя настройки пользователя.

1. Выберите **QUICK START**. Подтвердите выбор нажатием на кнопку выбора бар и начать тренировки на педали.
2. Вы можете увеличить или уменьшить сопротивление (1-58 Нм) с помощью ползунка вправо.
3. Чтобы остановить подготовку сессии, нажмите кнопку **REC/STOP**. Затем вы можете остановить сессии, выбрав **EXIT**, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт **SAVE AND EXIT** или продолжить тренировки, выбрав **ПРОДОЛЖИТЬ**.

## РУКОВОДСТВО

Позволяет вам установить ваш уровень.

1. Выберите ВРУЧНУЮ.
2. С помощью сенсорного колеса, выберите целевые значения для сессии: время, расстояние или потребления энергии. Подтвердите ваш выбор нажатием на кнопку выбрать.
3. Установить целевые значения для сессии помощью сенсорного колеса: установите время (10-180 минут), расстояние (3-100 км) или потребления энергии (50-2000 ккал). Подтвердите ваш выбор нажатием на кнопку выбрать.
4. Начать тренировки на педали. Вы можете увеличить или уменьшить сопротивление (1-58 Нм) с помощью сенсорного колеса. Во время обучения, вы можете отобразить или сопротивления, сердце курс, используя кнопку в нижней части экрана.
5. После того, как заданное значение было достигнуто, прибор подаст звуковой сигнал. Вы можете продолжить с упражнения, если вы хотите.
6. Чтобы остановить подготовку нажмите кнопку REC/STOP. Затем вы можете остановить, выбрав EXIT, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт SAVE AND EXIT или продолжить тренировки, выбрав ПРОДОЛЖИТЬ.

## ЦЕЛЬ HR

Данная программа позволяет вам установить ваш пульс, уровень, т.е. сопротивление регулируется так, чтобы ваш пульс остается на требуемом уровне. Если пульс имеет тенденцию к росту, сопротивление автоматически уменьшается, и наоборот. Значения могут быть изменены и во время тренировки. Программа требует измерения сердечного ритма.

1. Выберите ЦЕЛЕВОЙ час.
2. Установите частоту сердечных сокращений уровня (80-220) для подготовки сессии, используя бегунок. Подтвердите ваш выбор.
3. Выберите целевую продолжительность сессии, измеряется время, расстояние или потребления энергии.
4. Установить целевые значения для сессии с помощью сенсорного колеса: установите время (10-180 минут), расстояние (3-100 км) или потребления энергии (200-8000 ккал). Подтвердите ваш выбор нажатием на кнопку выбрать.
5. Начать тренировки на педали. С помощью сенсорного колеса, вы можете изменить сердце уровень ставки (80-220). Во время обучения, вы можете отобразить или сопротивления, сердце курс, используя кнопку, расположенную в нижней части экрана.
6. После того, как заданное значение было достигнуто, прибор подает звуковой сигнал. Вы можете продолжить с вашей упражнение, если вы хотите.
7. Чтобы остановить подготовку сессии, нажмите кнопку REC/STOP. Затем вы можете остановить сессии, выбрав EXIT, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт SAVE AND EXIT или продолжить тренировки, выбрав ПРОДОЛЖИТЬ.

## УПРАВЛЕНИЕ WATT

Выбрав УПРАВЛЕНИЯ WATT программой, вы можете установить нужный усилия значение в ваттах, то есть, педали усилие будет независимой от вращения педалей. Множество усилий значение также может быть изменен во время тренировки.

1. Выберите WATT УПРАВЛЕНИЯ.
2. Установите частоту сердечных сокращений уровня (80-220) для подготовки сессии, используя бегунок. Подтвердите ваш выбор.
3. С помощью сенсорного колеса, выберите целевой продолжительность сессии, измерение времени, расстояния или потребления энергии. Подтвердите ваш выбор нажатием на кнопку выбрать.
4. Установить целевые значения для сессии помощью сенсорного колеса : установите время (10-180 минут), расстояние (3-100 км) или потребления энергии (200-8000 ккал). Подтвердите ваш выбор нажатием на кнопку выбрать.
5. Начать тренировки на педали. С помощью сенсорного колеса, вы можете изменить сердце уровень ставки (80-220). Во время обучения, вы можете отобразить или сопротивления, сердце курс, используя кнопку, расположенную в нижней части экрана.
6. После того, как заданное значение было достигнуто, прибор подает звуковой сигнал. Вы можете продолжить с вашей упражнение, если вы хотите.
7. Чтобы остановить подготовку сессии, нажмите кнопку REC/STOP. Затем вы можете остановить сессии, выбрав EXIT, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт SAVE AND EXIT или продолжить тренировки, выбрав ПРОДОЛЖИТЬ.

## ПРОГРАММЫ (профили)

Эта программа содержит готовые профили подготовки. Программа автоматически изменяется уровень напряженности во время тренировки. На дисплее отображается профиль и изменения, и интенсивность может регулироваться вручную.

1. Выберите ПРОГРАММЫ.
2. Выберите программу (1-10) с помощью списка и нажав на строку Выбора. Профили P1-P5-вот программ управления и P6-P10-целевой пульс программ, требующих измерения пульса. Подтвердите ваш выбор.
3. Установить цель продолжительность сессии измеряется время, не расстояние. Подтвердите ваш выбор.
4. Установить целевые значения для сессии: время (10-180 минут) или расстояние (3-100 км). Подтвердите ваш выбор.
5. Запуск программы по нажатию на педали. Вы можете увеличить или уменьшить сопротивление, используя бегунок. Во время обучения, вы можете отобразить усилий или пульса. Пульс дисплея требует измерения пульса.
6. После того, как заданное значение было достигнуто, прибор подает звуковой сигнал. Вы можете продолжить с вашей упражнением, если вы хотите.
7. Чтобы остановить подготовку сессии, нажмите кнопку REC/STOP. Затем вы можете остановить сессии, выбрав EXIT, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт SAVE AND EXIT или продолжить тренировки, выбрав ПРОДОЛЖИТЬ.

**ПРОФИЛЬ P1.** 3-пиковое усилие профиль для улучшения усвоения кислорода потенциала. С относительно низкими еще длительное пики, этот профиль является подходящей для начинающих. С настройкой по умолчанию, Вт Макс. стоимость-125, в среднем Вт, стоимость-98

**ПРОФИЛЬ P2.** 3-пиковое усилие профиль для улучшения усвоения кислорода потенциала. С вершины относительно коротким по продолжительности, этот профиль является подходящей для начинающих. С настройкой по умолчанию, Вт Макс. стоимость-150, в среднем Вт стоимость-102.

**ПРОФИЛЬ P3.** Multi-пиковое усилие профиль для улучшения взрывной силы. Пики относительно коротким по продолжительности, и уровень усилий, колеблется неравномерно. Этот профиль предназначен для всех уровней физической подготовки. С настройкой по умолчанию, Вт Макс. стоимость-150, в среднем ватт значение-117.

**ПРОФИЛЬ P4.** Вверх усилия профиль для улучшения выносливости, фитнеса. Пики относительно устойчивым, постоянно увеличивая интенсивность до закрытия этапа профиля. Этого профиля, предназначенных именно для физически. С настройкой по умолчанию, Вт Макс. стоимость-210, в среднем ватт значение 133.

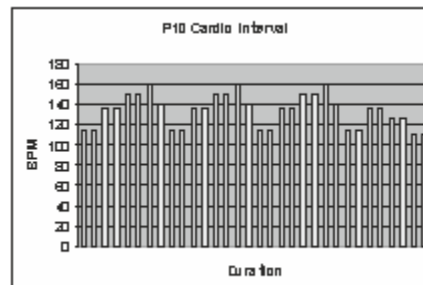
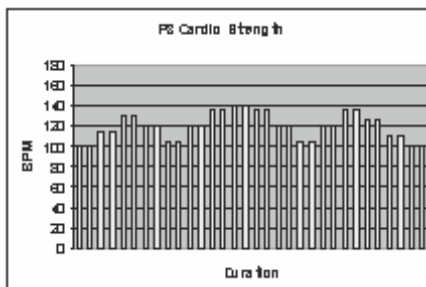
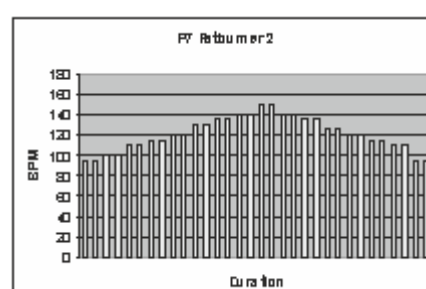
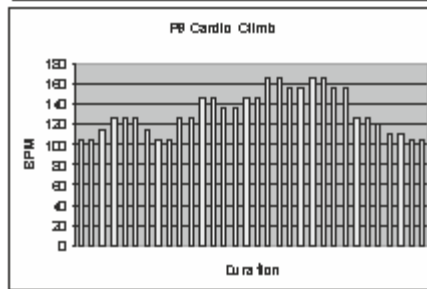
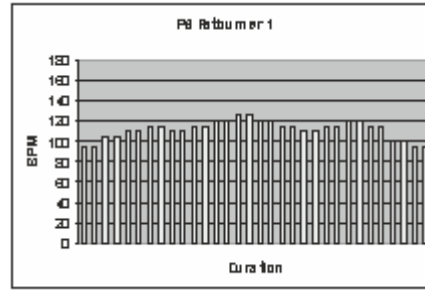
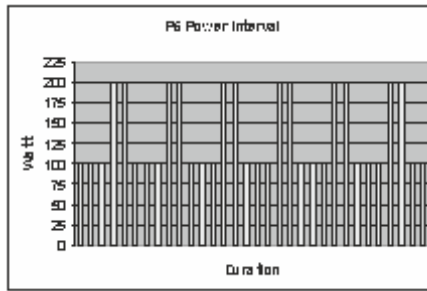
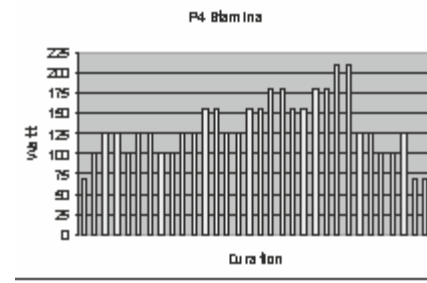
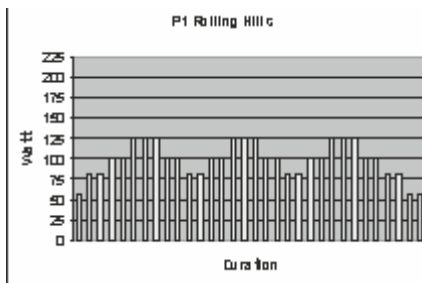
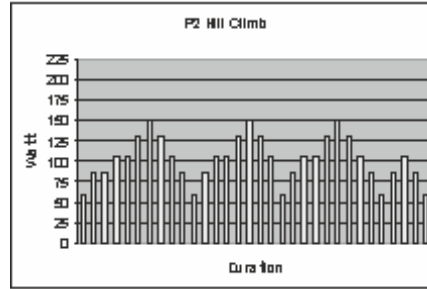
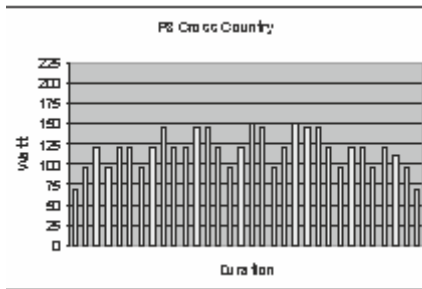
**ПРОФИЛЬ P5.** Интервал усилия профиль с постоянными изменениями и четкая разница между пиками и базовым уровнем усилий. Значения по умолчанию устанавливаются в среднем усилия 138 Вт и максимум усилий 200 W. Пожалуйста, обратите внимание, что этот профиль позволяет отдельно регулировать пики и базовый уровень усилий.

**ПРОФИЛЬ P6.** 3-пик сердечного ритма профиль для улучшения усвоения кислорода потенциала. С относительно устойчивым пики, этот профиль является подходящей для начинающих. С настройкой по умолчанию, макс. HR стоимость-125, средний пульс-112.

**ПРОФИЛЬ P8.** 3-пик сердечного ритма профиль для улучшения выносливости, фитнеса. Пики относительно устойчивым, но сердце уровень ставки остается довольно постоянной. Этот профиль предназначен для всех уровней физической подготовки. С настройкой по умолчанию, макс. HR стоимость-140, средний пульс-120.

**ПРОФИЛЬ P9.** В гору, частота сердечных профиль для улучшения выносливости, фитнеса. Пики относительно устойчивым, постоянно увеличивая интенсивность до закрытия этапа профиля. Этого профиля, предназначенных именно для физически. С настройкой по умолчанию, макс. HR стоимость-170, средний пульс-131.  
**PROFILE P10.** 3-пик сердечного ритма профиль для улучшения усвоения кислорода потенциала. Пики относительно устойчивым, с каждым последующим стабильный период восстановления. Этого профиля, предназначенных именно для физически. С настройкой по умолчанию, макс. HR стоимость-160, средний пульс-133.

**ПРОФИЛЬ P10.** 3-пик сердечного ритма профиль для улучшения усвоения кислорода потенциала. Пики относительно устойчивым, с каждым последующим стабильный период восстановления. Этого профиля, предназначенных именно для физически. С настройкой по умолчанию, макс. HR стоимость-160, средний пульс-133.



## T-ТРЕНЕР

T-ТРЕНЕР программа, На дисплее будет показана модель обучения, время, скорость и мышечные группы, на которых тренировочное воздействие наиболее эффективно.

1. Выберите T-ТРЕНЕР. Подтвердите выбор нажатием на кнопку выбора бар. На дисплее отображается одно из шести учебных модулей. После того, как модуль был введен, дисплей показывает пульс и сопротивления. Начать обучение, следуя инструкциям на экране. Каждый из модулей производительности занимает две минуты.
2. Программа изменяется автоматически в одной минуте периода восстановления. В конце периода восстановления, программа автоматически начинает очередной учебный модуль.
3. Нажатием кнопки, вы сможете перейти к следующей стадии, либо в модуль обучения или на время восстановления.
4. Чтобы остановить T-ТРЕНЕР упражнения, и для возврата в меню "Пуск", нажмите кнопку/STOP".

## T-RIDE

T-RIDE ПОДГОТОВКИ имитирует езду на велосипеде на естественном рельефе. Во время обучения, вы можете переключать передачи при помощи сенсорного колеса и следить за высотой профиля.

Выберите T-RIDE.

Выберите местности и подтвердите ваш выбор.

Установки начальной точки, нажав профиль, и подтвердите нажатием на кнопку.

Установки конечной точки для сессии, прикоснувшись к профилю, и подтвердите нажатием на кнопку.

Начать тренировки наступите на педали. Вы можете изменить передач (1-8) с помощью ползунка. Во время обучения, можно отобразить значение высоты профиля или пульса. Пульс дисплея требует измерение пульса.

После завершения маршрута, прибор подаст звуковой сигнал и учебная сессия заканчивается.

Чтобы остановить подготовку сессии, нажмите кнопку REC/STOP. Затем вы можете остановить сессии, выбрав EXIT, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт SAVE AND EXIT или продолжить тренировки, выбрав ПРОДОЛЖИТЬ.

**ВАЖНО:** Вы можете только выполнять T-ДОРОГА учебные сессии, когда карта памяти вставляется. T-ДОРОГА, похожими на T-RIDE, но в T-ДОРОГА, тренировки, вы также можете увидеть ваши успехи на видео. Во время обучения, вы можете вывести профиля или видео с помощью переключателя.

## T-МУЗЫКА

**ВАЖНО:** Вы можете только выполнять T-МУЗЫКА учебные сессии, когда карта памяти вставляется. T-МУЗЫКАЛЬНЫЕ программы контролируются сердечным ритмом. Во время тренировки, темп музыки меняется в зависимости от усилия, уровень подготовки сессии. Продолжительность T-МУЗЫКАЛЬНОЙ программы-40 минут. Вы не можете изменить выбранный сердце уровень ставки во время обучения. Программа требует измерения сердечного ритма.

1. Выберите T-МУЗЫКИ.
2. Выберите программу (1-3), при прокрутке списка. Подтвердите ваш выбор нажатием на строку выбора.
3. Запуск программы по нажатии на педали. Во время обучения, вы можете отобразить усилий или сердце курс, используя кнопку, расположенную в нижней части экрана.
4. После 40 минут, прибор подаст звуковой сигнал и учебная сессия заканчивается.
5. Чтобы остановить подготовку сессии, нажмите кнопку REC/STOP. Затем вы можете остановить сессии, выбрав EXIT, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт SAVE AND EXIT или продолжить тренировки, выбрав ПРОДОЛЖИТЬ.

## СОБСТВЕННЫЙ ТРЕНИНГ

Вы можете создать и сохранить до 100 учебных программ.

## СОХРАНЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конец тренировки, нажмите " НАЗАД/СТОП.
2. Выберите СОХРАНИТЬ И ВЫЙТИ, и подтвердите ваш выбор.
3. Введите имя для подготовки сессии и нажмите enter.

**ВАЖНО!** Вы можете сохранить только программы, которые не длиннее 10 минут.

**ВАЖНО!** Чтобы сохранить в тренинге, вам необходимо будет выбрать имя пользователя.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОХРАНЕННЫХ ПРОГРАММ

1. Выберите свою ПОДГОТОВКУ.

2. Выберите тренировки из списка.

3. Выберите нужный метод выполнения:

А) Воспроизведение = повторить ранее сохраненные упражнения.

Б) Правка = изменить продолжительность ранее сохраненные осуществлять, прежде чем вы начнете.

С) Раса = конкурировать с ранее сохраненной тренировки.

**ВНИМАНИЕ!** Вы можете использовать только программы, профили, созданные в Руководстве функции. Эти профили показать усилий, постоянный крутящий момент (Нм).

4. Подтвердите ваш выбор нажатием на кнопку выбрать.

А) Воспроизведение = начать крутить педали, чтобы начать упражнение. Вы можете регулировать усилие уровне с помощью ползунка.

Б) Правка = выбрать продолжительность упражнения с помощью ползунка (установить время 10-180 минут). Начать крутить педали, чтобы начать упражнение. Вы можете регулировать усилие уровне с помощью ползунка.

С) Раса = прокрутите список, чтобы выбрать гоночный режим (время: расстояние, которое вы можете педаль в определенное время, или расстояние: как быстро вы можете покрытия заданного расстояния) и подтвердите ваш выбор с помощью кнопки выбрать. На дисплее появится ранее сохраненную программу. Начать крутить педали, чтобы начать гонку. Пунктирные линии на дисплее показывает, находитесь ли вы вперед или назад эталоном подготовки сессии, что является самого последнего сохраненного сеанса обучения с использованием этой программы. Расстояние к ранее сохраненной сессии также отображается: ранее сохраненного сеанса обучения приведен в голубой вертикальную пунктирную линию, и ваша раса усилия показано черные вертикальные белые кружки.

5. Чтобы остановить подготовку сессии, нажмите кнопку REC/STOP. Затем вы можете остановить сессии, выбрав EXIT, сохранить сеанс в памяти, выбрав пункт SAVE AND EXIT или продолжить тренировки, выбрав ПРОДОЛЖИТЬ.

## ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЕ

Измеритель используется multi-step фитнес-тест. Испытание начинается на низком уровне усилий, которые растут в соответствии с выбранного типа теста. Мульти-степ-тест является безопасным и надежным, субмаксимальная средства измерения лица физического уровня. Тестирование продолжается до тех пор, пока вопрос теста добился его или ее индивидуальный целевой пульс (85% от максимального пульса). Тест требует использования сердечных сокращений ремешок: счетчик следит за изменениями пульса в течение всего испытания, используя данные для расчета оценки тестируемого лица максимального потребления кислорода потенциала. Максимальное поглощение кислорода потенциала является лучшей мерой человека физического уровня. После тестирования, прибор дает разностороннюю информацию на ваш фитнес-уровня: описание и численное значение (мл/кг/мин).

## ПОДГОТОВКА К ИСПЫТАНИЮ

1. Убедитесь, что данные, связанные с вашим именем пользователя обновляется - метр использует данные пользователя в качестве основы для фитнес-тест.

2. Выберите ФИТНЕС-ТЕСТ.

3. Прокрутите список, чтобы выбрать наиболее подходящую категорию для вас:

А) Неактивной = нет регулярные физические упражнения, плохое физическое состояние

В) Active = регулярные физические упражнения, среднее и хорошее физическое состояние

С) Спортивные = активного обучения, хорошее или отличное физическое состояние

4. На дисплее отобразится соответствующий тест тип для каждой категории фитнес:

А) Инструкцию время = продолжительность различными уровнями в тесте

В) Первый шаг = начальные усилия уровне

С) Шаг питания = усилия уровень шаги (в ваттах), возможности тестирования нескольких шагах

5. Подтвердите ваш выбор нажатием на кнопку выбрать.

6. Если необходимо, вы можете настроить ваш целевой пульс значения при помощи ползунка. Подтвердите настройки с помощью кнопки выбрать.

7. Дисплей информирует вас, что вы можете остановить тестирования как только вы достигнете цели сердечного ритма для теста. Запустите тест, нажав на кнопку.

## ПРОВЕДЕНИИ ИСПЫТАНИЙ

1. На дисплее отображается выбранный тест шаг типа. Начните крутить педали, чтобы начать испытания. Красная схема, которая обновляется, показывает ваш прогресс и представляет собой ваш пульс. Разрывные линии красным показывают, что ваш целевой пульс.
2. После того, как целевой пульс достигнут, прибор подает звуковой сигнал и выводит сообщение. Мы рекомендуем вам завершить тест здесь, если вы относительно нужным. Если вы установили ваш целевой пульс правильно (то есть, если вы подсчитали, ваш максимальный пульс достаточно точно), продолжая тест за этой точкой, не повышает точность результата. Если вы переоценить ваш максимальный пульс, ваш фитнес-уровня, будет переоценена. Аналогичным образом, если вы недооцениваете вашего максимального пульса, ваш фитнес-уровня, будет недооценивать.
3. Для остановки тестирования как только вы достигнете цели сердечных сокращений на уровне, нажмите кнопку STOP. Счетчик передаст результат на дисплей:
  - A) фитнес-аэробика = оценка вашего фитнес-уровня,
  - B) ВСТРЕТИЛИСЬ значение = чтение, показывает несколько вашего максимального потребления кислорода в полном покое.
  - C) мл/кг/мин = сколько кислорода на килограмм веса тела в минуту, ваше тело потребляет.
  - D) л/мин = ваше поглощение кислорода в литрах в минуту. В отличие от приведенных значений, л/мин, не учитывает пользователя массы тела.
  - E)  $W_{max}$  = оценка вашего максимального результата, Измеряемая в ваттах.
  - F)  $Bt/kg$  = соотношение вашего максимального результата и влияние на ваш вес.

## КАРТА ПАМЯТИ

Карта памяти включает в себя все T-POUD и T-МУЗЫКАЛЬНЫХ программ и некоторых T-RIDE программ. ВАЖНО: программы на карте памяти, могут быть выполнены только тогда, когда карта вставлена в разъем.

## ИНТЕРНЕТ

Настройка Интернет-соединения.

1. Нажмите кнопку Wi-Fi для установки вашего Wi-Fi.
  2. Выберите существующую сеть из списка, или выберите " Manual setup " (Настройка) для настройки нового сетевого подключения. Примечание: монитор не поддерживает беспроводных сетей со скрытым SSID
  3. Введите имя сети
  4. Выберите тип защиты  
(Для объяснения типов защиты, проверить с вашей Беспроводной точки доступа.)
  5. Введите правильный ключ безопасности (Пароль). Пожалуйста, обратите внимание, они чувствительны к регистру.
  6. Выберите соответствующий режим подключения: Ручное и Автоматическое подключение.
- Если у вас есть какие-либо проблемы с вашим соединением, пожалуйста, свяжитесь с вашим Интернет-Провайдером для более подробной информации.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Пожалуйста, проверьте ваше Интернет-подписки. В зависимости от вида договора, возможно, придется платить за передачу данных, или ограничение времени. Если вы выберете Автоматическое соединение, это позволит создать постоянную связь, которая может привести к высоким использования данных. Вы можете выбрать Ручной режим, чтобы вручную выбрать, чтобы подключиться. Пожалуйста, обратите внимание, чтобы отключить Wi-Fi, когда вы прекратите обучение, потому что в спящем режиме, соединение остается активным. Tunturi не несет ответственности за любые затраты, произведенные с интернетом, мы только предоставляет средства для подключения к существующим сетям, независимо от каких-либо сборов за любой ущерб, вызванный использованием Интернет и внешние устройства, ни для каких-либо вирусов, шпионского и вредоносного по в результате этого. Всегда использовать надежные сайты и проверять ваши внешние устройства на наличие вирусов/spyware/malware, прежде чем использовать их на мониторе.

## ОБНОВЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Мы постоянно стремимся улучшить качество нашей продукции. Пожалуйста, регулярно проверяйте наш сайт [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com), чтобы увидеть, если есть какие-либо обновления программного обеспечения, чтобы улучшить функционирование и производительность вашего монитора.

## Техническое ОБСЛУЖИВАНИЕ

Оборудование требует минимального обслуживания. Проверьте, однако, от времени к времени, что все винты и гайки были затянуты.

- После тренировки, чистите оборудования с мягкой абсорбирующей тканью. Не используйте растворители.
- Не снимайте оборудование, защитные корпуса.

Электромагнитный тормоз формы магнитного поля, что может привести к повреждению механизма часов, или магнитные идентификационные полосы по кредитной или дебетовой картой, если они вступают в непосредственный контакт с магнитами. Никогда не пытайтесь отключить или удалить электромагнитного тормоза!

Электромагнитный тормоз основано на электромагнитных сопротивления; уровень сопротивления находится в электронном виде измеряется и отображается как ватт чтения на экране. Благодаря системе измерения, ваш эргометр Tunturi не должны калиброваться когда собрал, обслуживается и используется в соответствии с этим Руководство по эксплуатации.

## НЕИСПРАВНОСТИ

Несмотря на постоянный контроль качества, дефекты и неисправности, вызванные отдельных компонентов могут возникать в работе оборудования. В большинстве случаев нет необходимости использовать весь устройство в ремонт, а это, как правило, достаточно, чтобы заменить неисправную деталь.

Если оборудование не функционирует надлежащим образом, во время использования, свяжитесь с вашим Tunturi дилеру. Всегда дают модель и серийный номер вашего оборудования. Пожалуйста, укажите также характер проблемы, условий использования и Дата покупки.

Если вам понадобятся запасные части, всегда дают модель, серийный номер вашего оборудования и запасные части номер части вам нужно. Запасные части списка находится в конце данного руководства. Используйте только запасные части, указанных в перечень запасных частей.

## С Помощью Интернет

Браузер на монитор может использоваться только для просмотра Интернет-страниц. Файлы могут быть загружены и использованы на мониторе (прибл. 80 Мб). Только медиа-файлы могут быть использованы. Пожалуйста, обратите внимание, что этот браузер не совместим с Flash-фильмов, и не может показать содержимое Flash.

Информация об ограничении ответственности

Пожалуйста, помните, что использование Интернета (просмотр и скачивание), а также использовать внешние устройства (USB/IPod), имеет определенные риски для монитора. Tunturi не несет ответственности

## ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

Пожалуйста, следуйте этим инструкциям, при перевозке и перемещении цикла о, потому что, подняв его неправильно, может напрягать спину, или риск других несчастных случаев:

**ВНИМАНИЕ!** Обязательно выключите питание и отсоедините кабель питания, прежде чем начать перемещение оборудования вокруг!

Для перевозки и перемещения устройства, двое взрослых необходимы. Стоять перед устройством на каждой стороне и принять крепкое сцепление на ручки. Поднимите переднюю часть прибора, так как, чтобы поднять заднюю часть устройства на колесах.

Перемещайте устройство и осторожно положил его на его новом месте.

^^ ПРИМЕЧАНИЕ. Транспортного оборудования с осторожностью над неровной поверхности, например, за один шаг.

Оборудование не должны перевозиться наверх, используя колесами по лестнице, вместо этого оно должно быть выполнено. Мы рекомендуем вам использовать защитные базы при транспортировке оборудования.

Для предотвращения оборудования неисправно, хранить в сухом месте при минимальной температуры

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина 1 60 см

Ширина 61 см

Высота 1 65 см

Вес 68 кг

Этот продукт соответствует требованиям директивы ЕС по электромагнитной совместимости по электромагнитной совместимости (89/336/ЕЕС) и электрооборудования, предназначенного для работы в определенных пределах напряжения (73/23/ЕЕС). Этот продукт, следовательно, несет маркировку се.

Этот продукт соответствует EN точность и норм безопасности (Класс SA, ru-957, части 1 и 9).

Из-за нашего постоянного политического развития продукта, Tunturi оставляет за собой право изменять технические характеристики без предварительного уведомления.

**ВНИМАНИЕ!** В инструкции должны быть тщательно следили в сборке, эксплуатации и обслуживания вашего оборудования.

Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные небрежностью монтаж, наладка и техническое обслуживание инструкции, описанные в настоящем документе. Изменения или модификации, явно не утвержденные Tunturi могут аннулировать право пользователя на эксплуатацию данного оборудования!

**МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ МНОГО ПРИЯТНЫХ ЗАНЯТИЙ С ВАШИМ НОВЫМ ФИТНЕСС - ТРЕНЕРОМ!**

