

R30

OWNER'S MANUAL	P. 2-8
BETRIEBSANLEITUNG	S. 9-16
MODE D'EMPLOI	P. 17-24
HANDLEIDING	P. 25-32
MANUALE D'USO	P. 33-40
MANUAL DEL USUARIO	P. 41-48
BRUKSANVISNING	S. 49-55
KÄYTTÖOHJE	S. 56-62

SERIAL NUMBER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE
SERIENUMMER
NUMERO DI SERIE
NÚMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
SARJANUMERO



INHOUD

HET MONTEREN.....	26
FITNESS TRAINING MET DE TUNTURI.....	27
MONITOR.....	29
OPSLAG EN VERPLAATSEN.....	31
ONDERHOUD.....	31
GEBRUIKSSTORINGEN.....	31
TECHNISCHE GEGEVENS	31

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

GEZONDHEID

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

DE TRAININGSRUIMTE

- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C.

De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.

- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD VAN

TUNTURI TRAINING!

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

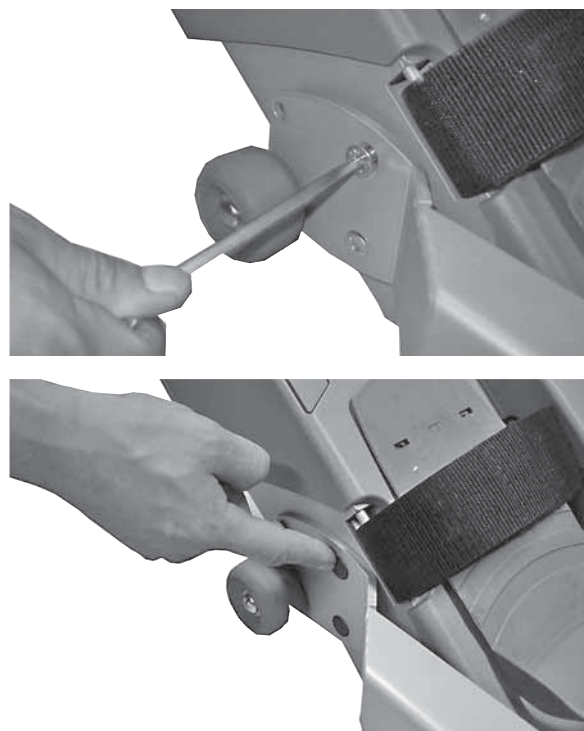
HET MONTEREN

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame en voorste frame
2. Set montagegereedschap (onderdelen met * in de onderdelenlijst): bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij het afstellen van de onderdelen kunt gebruiken. Mocht er een onderdeel ontbreken, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de trainer weggegooid

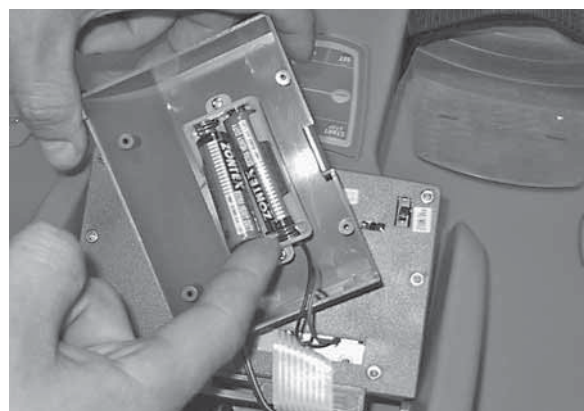
worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de trainer.

FRAME EN VOORSTE FRAME



Draai het voorste frame dat over het frame gebogen is omhoog en naar voren. Bevestig het voorste frame op het frame met drie schroeven aan beide zijden: de onderste bevestigingsschroef zit reeds goed. Draai alle andere schroeven goed vast. Plaats de plasticen dopjes op de uiteinden van de schroeven.

MONITOR





Verwijder de bescherming van de monitor. Draai de monitor voorzichtig weg van het voorste frame zodat u de klep van het batterijcompartiment achteraan de monitor eraf kan halen. Open het batterijcompartiment voorzichtig. Let erop dat u de draden niet beschadigt. Plaats de batterijen (2 x 1.5V AA) volgens de markeringen in het batterijcompartiment. Plaats de klep terug op het compartiment en pas de positie van de monitor aan zodat u deze tijdens de oefeningen goed kunt zien.

ZITJE

Snij het verpakkingsslot van het zitje door.

FITNESS TRAINING MET DE TUNTURI

Roeien is een zeer effectieve manier van trainen. Het is niet alleen goed voor de conditie van het hart- en vaatstelsel maar ook een goede manier om verschillende grote spiergroepen te ontwikkelen: zoals de spieren van rug-, armen, schouders, buik, en benen. Roeien maakt spieren soepel zonder de gewrichten te belasten en kan goed zijn voor mensen die vaak last hebben van nek- of schouderpijn. Trainen met een roeitrainer is een uitstekende aërobe oefening, die uitgaat van het principe dat er aangenaam en licht getraind wordt. Op die manier verbetert het zuurstofopname vermogen van het lichaam en daarmee het uithoudingsvermogen en de conditie. Het vermogen om vet als brandstof te gebruiken is afhankelijk van het zuurstofopname vermogen.

Aërobe training dient vooral aangenaam te zijn. Transpireren mag, buiten adem raken mag niet. U moet tijdens de training nog gewoon een gesprek kunnen voeren. Verder is het om een basisconditie op te bouwen aan te bevelen minimaal drie keer per week ongeveer 30 minuten te trainen. Als die conditie er eenmaal is, zijn enkele trainingen per week voldoende om die te handhaven. Voor het verbeteren van de conditie voert u het aantal trainingen per week op.

Trainen is bij uitstek geschikt om gewicht te verliezen, het is een belangrijke manier om het energiegebruik van het lichaam op te voeren. Een gezonde voeding helpt daarbij. Gezonde voeding

in combinatie met dagelijkse training garanderen gewichtsverlies, waarbij de trainingsduur geleidelijk van 30 minuten naar een uur verlengd wordt. Bij overgewicht moet u, om het hart- en vaatsysteem niet direct zwaar te belasten, de training vooral op een laag weerstandsniveau beginnen en de weerstand en het slagritme geleidelijk verhogen.

Korte trainingen met hoge weerstand vergroten spierkracht en spiermassa. Langere trainingen met lichte weerstand verbeteren zowel figuur als totale conditie.

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 – DE LEEFTIJD

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

BEGINNER: 50 tot 60 % van de maximale hartslag

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

GEMIDDELDE SPORTER: 60 tot 70 % van de maximale hartslag

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

GETRAINDE SPORTER: 70 tot 80 % van de maximale hartslag

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

INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

U kunt de weerstand verhogen of verlagen door aan de afstelknop op het voorste frame te

draaien. De weerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden.

TELEMETRISCHE HARTSLAG METING

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De R30 heeft een ingebouwde hartslagpuls ontvanger voor de bijgeleverde Polar borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor.

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd.

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

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

DE ROEIBEWEGING



(A) Maak de voetbanden vast, buig de knieën en leun iets voorover, de armen blijven gestrekt. Strek rug en benen tot het lichaam rechtop komt. Vervolg de slag door het strekken van de benen en rug zodat het lichaam iets naar achteren gaat hellen. De armen blijven gestrekt. Maak de slag af door de rug naar achteren te strekken en tegelijkertijd de roeigreep met gebogen armen naar het lichaam te trekken. Ga daarna in één vloeiende beweging terug naar positie A.

TREKSPIEREN TRAINING





Houd de knieën gestrekt en pak de roeigreep onderhands vast. Begin de beweging met gestrekte armen. Buig de armen tot de roeigreep tegen de borst ligt (let op dat de kabel vrij blijft). U kunt de biceps ook ontwikkelen door voor het toestel te staan, u ofwel boven of onder de stang vast te houden en uw armen te buigen.

DUWSPIEREN TRAINING



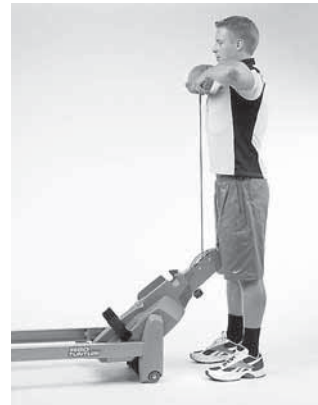
Ga met de rug naar het voetframe op de rolbank zitten. Pak de roeigreep vast. Strek de armen boven het hoofd (let op dat de kabel vrij blijft).

BORSTSPIEREN TRAINEN



Sta langs het toestel met één voet tussen de rails. Trek met gebogen arm de roeigreep op tot aan de andere schouder (let op dat de kabel vrij blijft).

SCHOUDERS



Ga voor het toestel staan en houd uw armen boven de stang. Duw de stang omhoog door de schouders omhoog te brengen en de armen te buigen. Houd de rug hierbij recht.

BELANGRIJK! Let er steeds op dat het treksnoer niet geknikt raakt.

MONITOR

DRUKKNOPPEN

1. SET
Instelling van de streefwaarden.
2. RESET
Op nul zetten van de trainingswaarden, beëindigen van de training en terug naar de uitgangspositie.
3. + / -
Instelling van de streefwaarden.

4. RECOVERY

Meten van de conditiehartslag.

5. START / STOP

Begin en einde van de training.

DISPLAYS

1. Snelheid (/ min)

Het huidig tempo in slagen per minuut, bovendien onder de numerieke display nog een kolom, die de snelheid weergeeft.

2. Trainingstijd

00:00 – 99:59 meting per seconde; h1:40 – h9:59 meting per minuut.

3. Hartslag gedurende de training

Het hartsymbool knippert met dezelfde snelheid als de gemeten hartslag. De pijlen in het display geven aan wanneer de hartslag de van tevoren ingestelde boven- of ondergrens overschrijdt.

4. Trainingsafstand (km / mile)

0.00 – 99.99 km / mijl

5. Fietsnelheid (kmh / mph)

00.0 – 99.9 km/h / mph

6. Energieverbruik (Kcal)

Schatting van het totaal energieverbruik gedurende de training, 0 – 9999 kcal

7. Tijd (Clock)

Werkelijke tijd

8. Temperatuurmeter (Temp C / Temp F)

Meting van de kamertemperatuur in Celsius of in Fahrenheit.

9. Vochtigheidsmeter (Humidity %)

Meting van de vochtigheidsgraad in de kamer, 0 – 100%

10. Display van de hoofdwaarde

De gekozen trainingswaarde staat met grote nummers midden op de monitor; de overige trainingswaarden kunnen tegelijkertijd gevolgd worden op bovenste regel van de monitor.

13. Cumulatieve hartslagdisplay

Indien bij de training een hartslagprogramma gebruikt wordt, geeft de display het profiel weer dat gedurende de hartslag training gevormd wordt.

14. Vervanging van de batterijen (Battery low)

Een waarschuwingsdisplay geeft aan wanneer de batterijen aan vervanging toe zijn.

GEbruik VAN DE MONITOR

De monitor gaat aan door het indrukken van een willekeurige knop van de monitor. Indien het apparaat langer dan 5 minuten niet gebruikt wordt, schakelt de monitor automatisch uit.

Maak een keuze uit de betreffende meeteenheden met behulp van de schakelaar op de achterkant van de monitor. Maak een keuze uit metrische eenheden (km, km/h, Celsius) of Engelse eenheden (mijlen, mph, Fahrenheit).

Stel de tijd (clock) van de monitor als volgt in:

druk bij het aanzetten van de monitor 3 seconden tegelijkertijd op beide pijlen.

Op de hoofddisplay komt nu een tijddisplay. Stel de tijd in met behulp van de pijltjesknoppen. Van uren naar minuten en terug naar het opstart menu komt men met behulp van de SET -knop.

MANUAL TRAINING

Bij handmatige instelling van het trainingsniveau kan het weerstandsniveau bijgesteld worden gedurende de training met behulp van de afstelknop.

1. Er kan direct met de training begonnen worden door op de START / STOP knop te drukken. Stel het weerstandsniveau in tijdens de training door op de afstelknop te drukken.

2. De training kan ook begonnen worden met het instellen van de streefwaarden voor de training. Druk op de pijltjesknoppen totdat onder het hoofdnummerdisplay het woord Manual verschijnt.

3. Druk vervolgens op de SET -knop, waarna de streefwaarden ingesteld kunnen worden.

4. TIME = instellen van de gewenste duur van de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET -knop door naar de volgende instelling.

5. DISTANCE = instellen van de gewenste afstand voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET -knop door naar de volgende instelling.

6. KCAL = instellen van het gewenste energieverbruik voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de SET -knop door naar de volgende instelling.

7. PULSE = instellen van de bovenwaarde voor de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen: op de display ziet men dan een hart en een pijl omhoog. Met de SET -knop door naar de instelling van de onderwaarde voor de hartslag gedurende de training; op de display ziet men dan een hart en een pijl omlaag. Stel de waarde in voor de ondergrens van de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen. Indien uw hartslagwaarde buiten de gestelde grenzen komt, geeft de monitor dit aan door een knipperende pijl behorende bij de overschreden grens. Met de SET -knop terug naar de trainingstijd (TIME) instelling.

8. U kunt de training ook beginnen door de START / STOP -knop in te drukken. Begin en stel indien nodig het weerstandsniveau in gedurende de training.

9. U kunt de training onderbreken door de START / STOP -knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over). De gegevens van het programma blijven 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat

u met de onderbroken training verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.

10. U kunt ophouden met de training vanuit de onderbrekingsfase door op de RESET –knop te drukken.

11. Indien de vooraf ingestelde streefwaarden bereikt worden, geeft de monitor een geluidssignaal en de display begint te knipperen wanneer de streefwaarde bereikt is. Stel de display op nul door het indrukken van de START / STOP –knop en vervolgens de RESET –knop.

RECOVERY – METEN VAN DE

CONDITIEHARTSLAG

Meet uw conditieharts slag bij het beëindigen van de training.

1. U meet uw conditieharts slag door op de RECOVERY –knop te drukken. Op de display verschijnt dan de tekst Recovery.
2. De meting start automatisch en duurt twee minuten.
3. Aan het einde van de meettijd verschijnt het herstelpercentage op het scherm. Hoe kleiner dit percentage is, des te beter is uw conditie. Denkt u er wel om, dat het resultaat afhankelijk is van uw hartslagsnelheid bij het begin van de meting, en dat het resultaat zeer persoonlijk is en in geen geval direct vergelijkbaar met het resultaat van andere personen. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen om de meting zo nauwkeurig mogelijk en altijd op dezelfde wijze uit te voeren; begin de meting zoveel mogelijk op hetzelfde hartslagniveau.

OPSLAG EN VERPLAATSEN

Verplaats de roeitrainer op de volgende manier; Ga achter de roeitrainer staan en pak met de ene hand de rail en met de andere het roeizetje vast. Til het apparaat op zodat hij op de transportwielen rust en verrijdt de roeitrainer. Op deze manier wordt uw rug niet onnodig belast.

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

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

ONDERHOUD

- De R30 hebben weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten.
- Maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de R30 regelmatig met een doek met Teflonspray, Car-cleaner of Cockpit Spray schoon te wrijven.
- Verwijder nooit de kunststof behuizing van het apparaat!
- Reinig de binnenzijde van de rail indien nodig zodat het zitje zo vlot en geruisloos mogelijk kan bewegen. Indien gewenst, kunt u de beweging van het zitje verbeteren door de binnenzijde van de rails in te smeren met paraffine.

BATTERIJEN VERWISSELEN

De meter geeft aan wanneer de batterijen vervangen dienen te worden. Verwijder de klep van het batterijcompartiment aan de achterzijde van de monitor en verwijder de oude batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder (let op de richting van de batterijen) en plaats de klep er terug op. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

GEBRUIKSSTORINGEN

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

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

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte 200 cm
 Breedte 48 cm
 Hoogte 56 cm
 Gewicht 46 kg

De R30 voldoet aan de eisen van EUs EMC

Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De R30 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

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

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

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