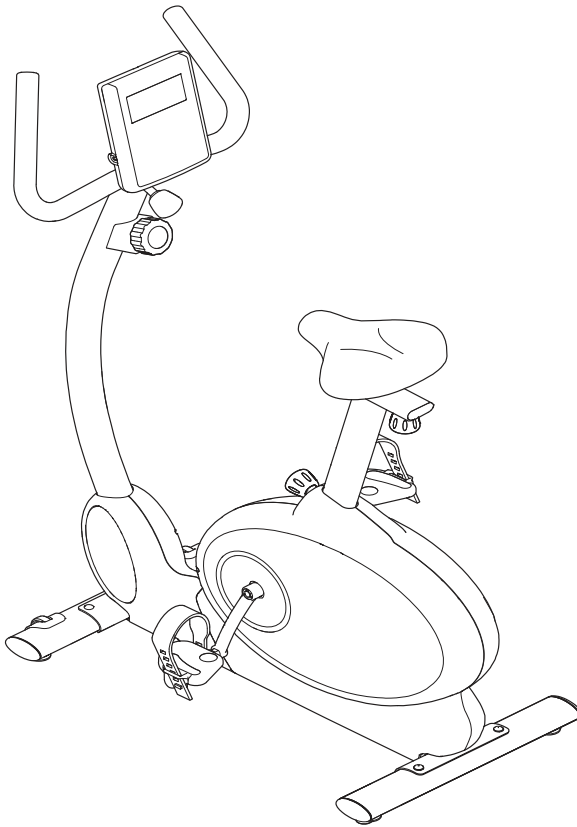


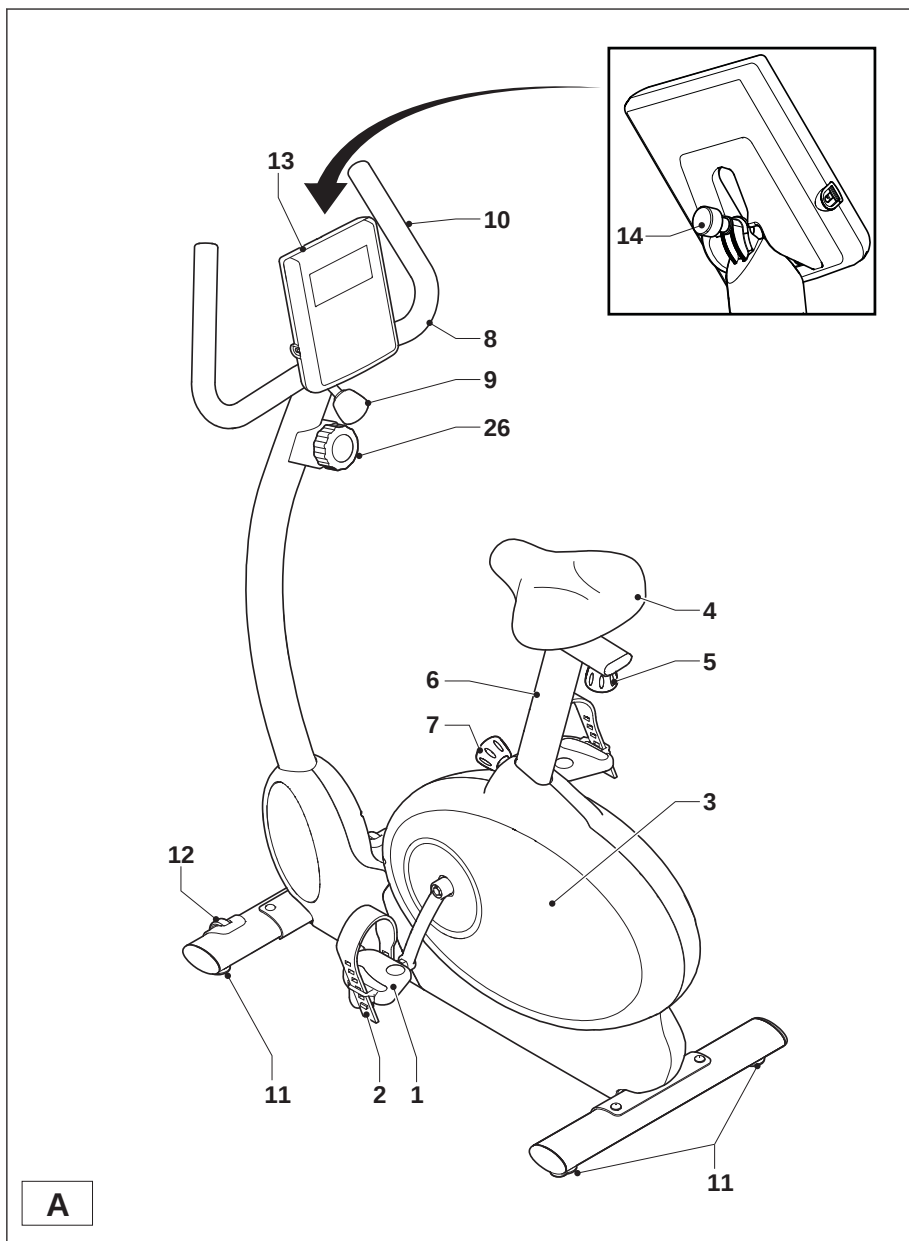
It's easy to feel good!

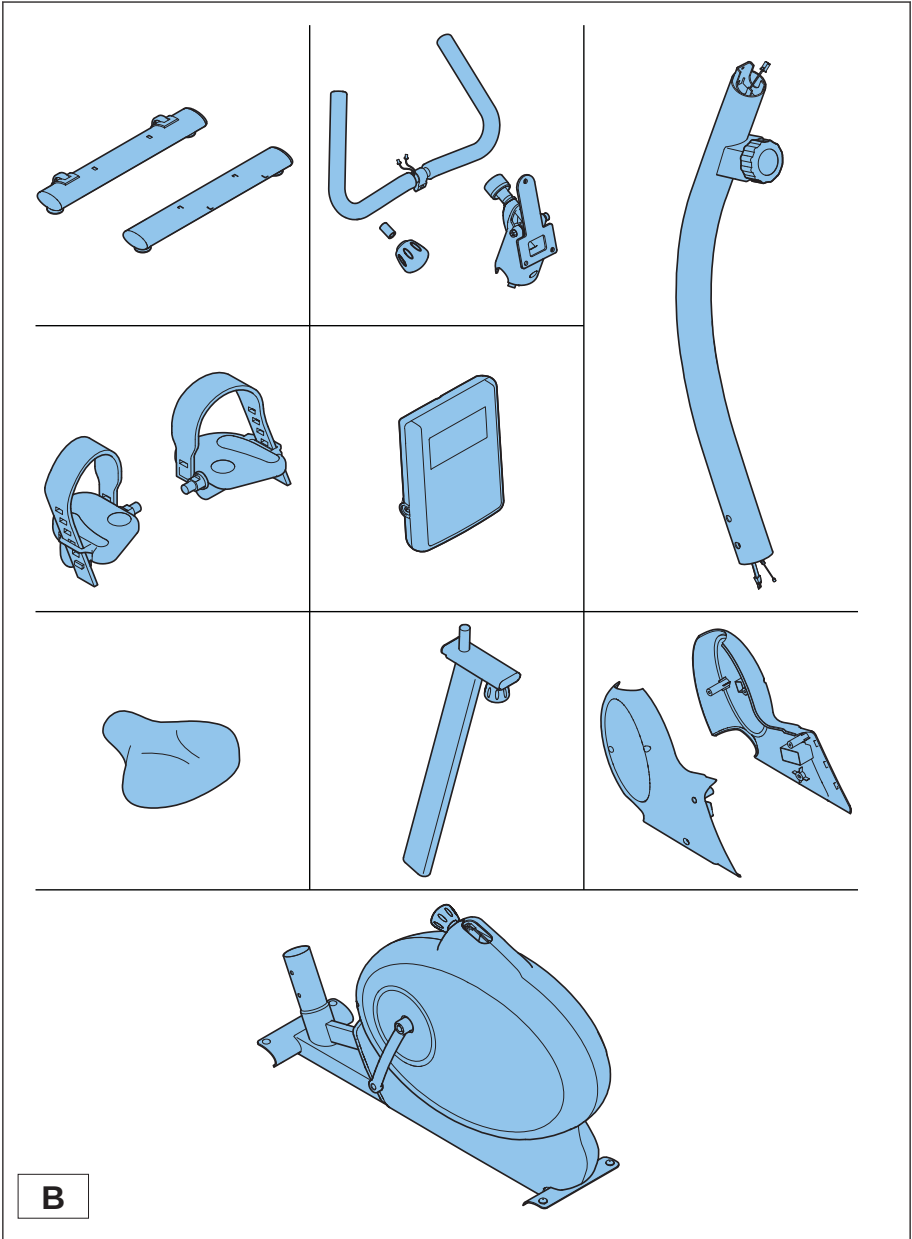
TUNTURI® **GO**

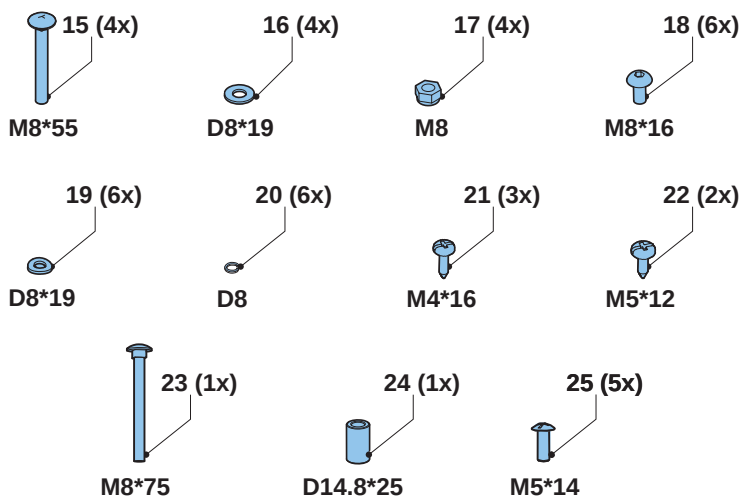
Nederlands



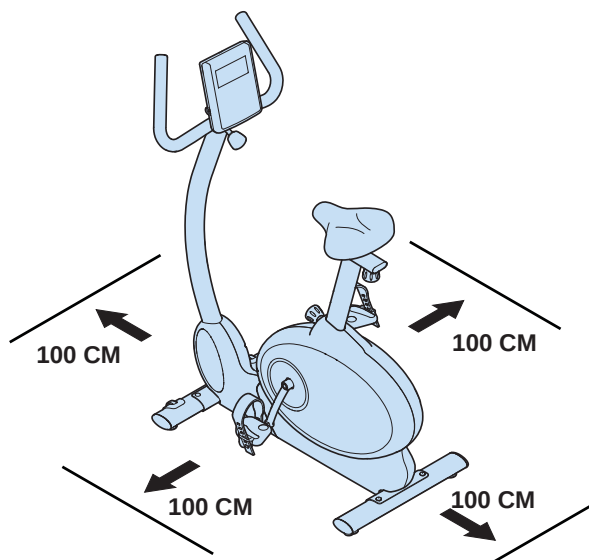
BIKE 30



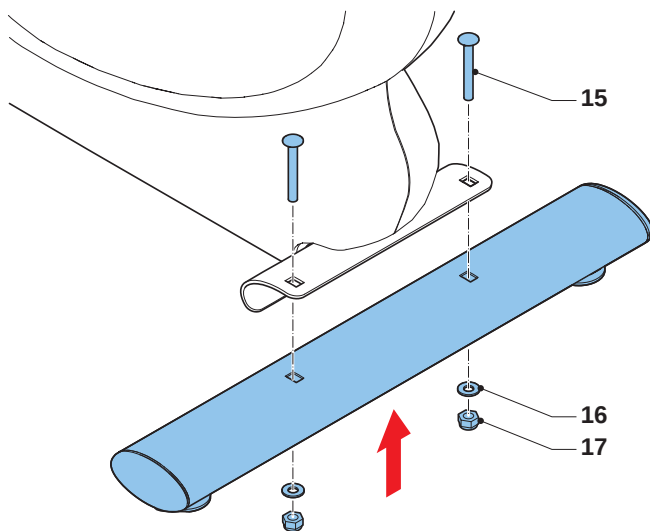




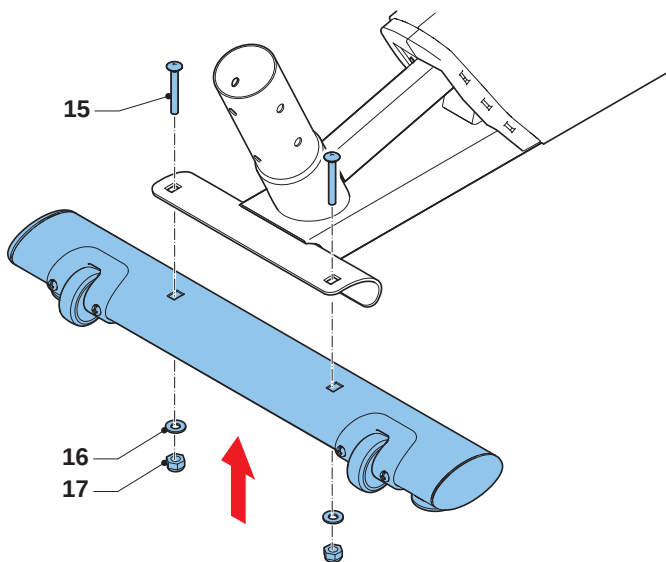
C



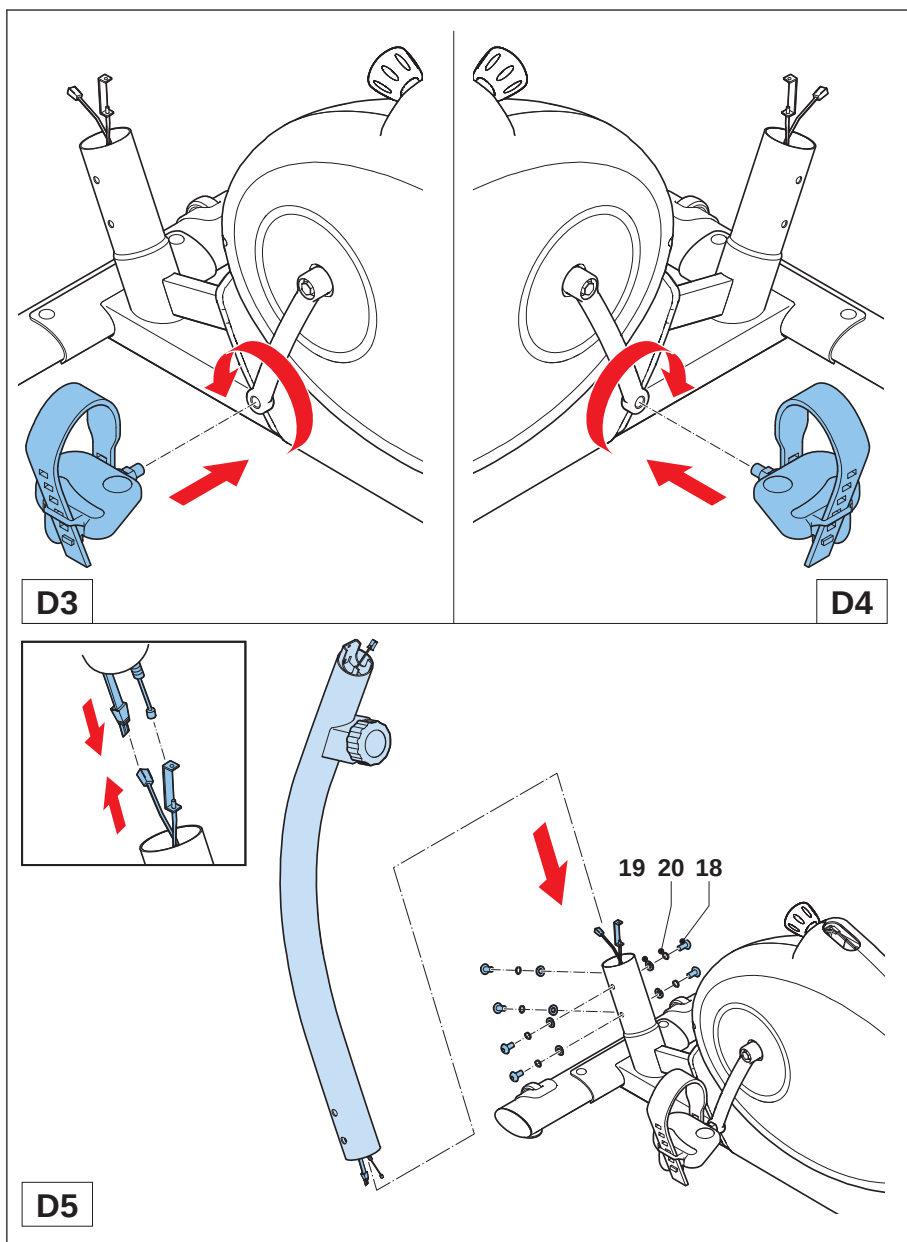
D0

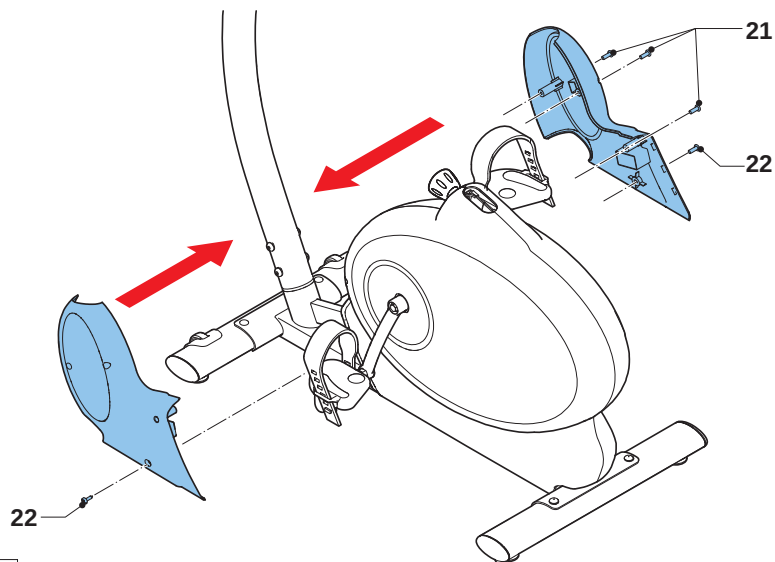


D1

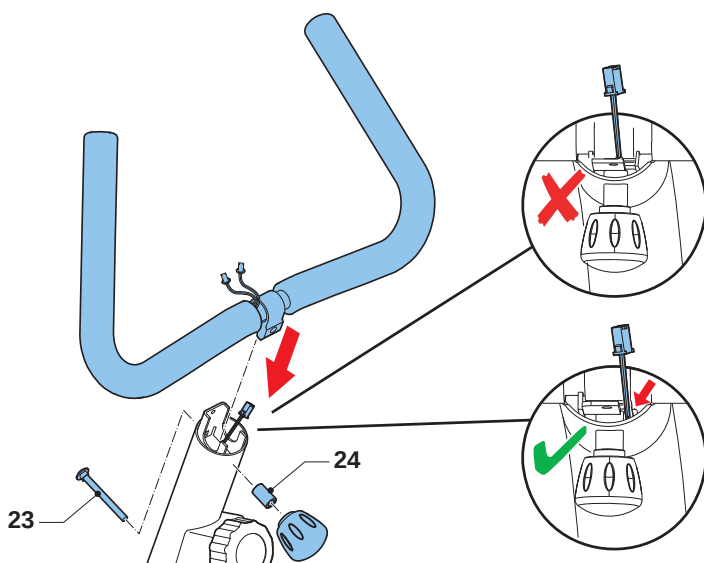


D2

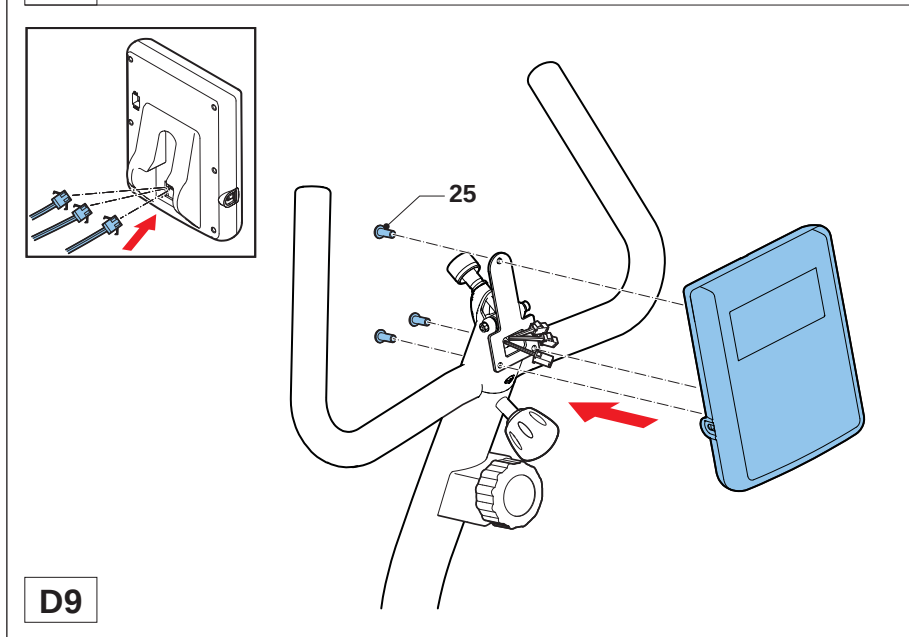
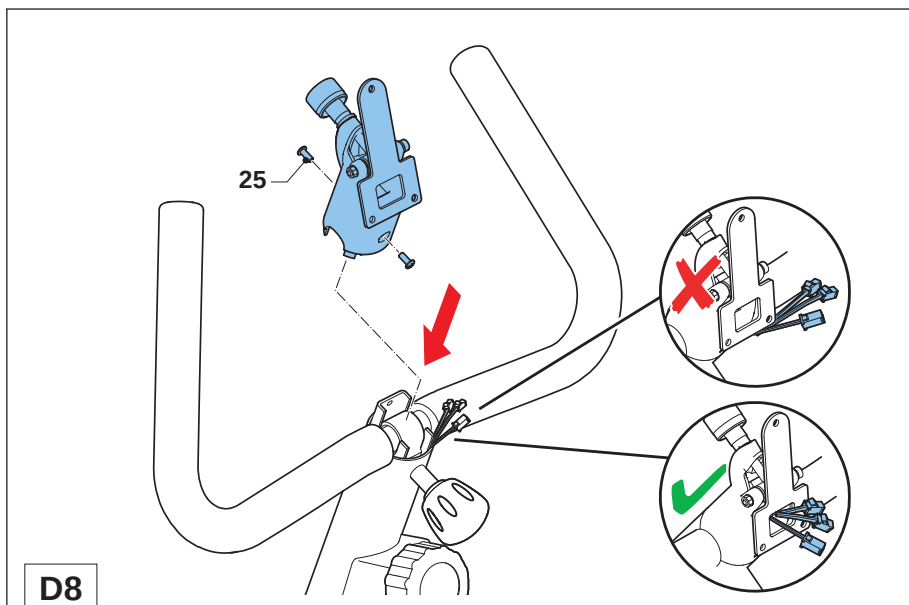


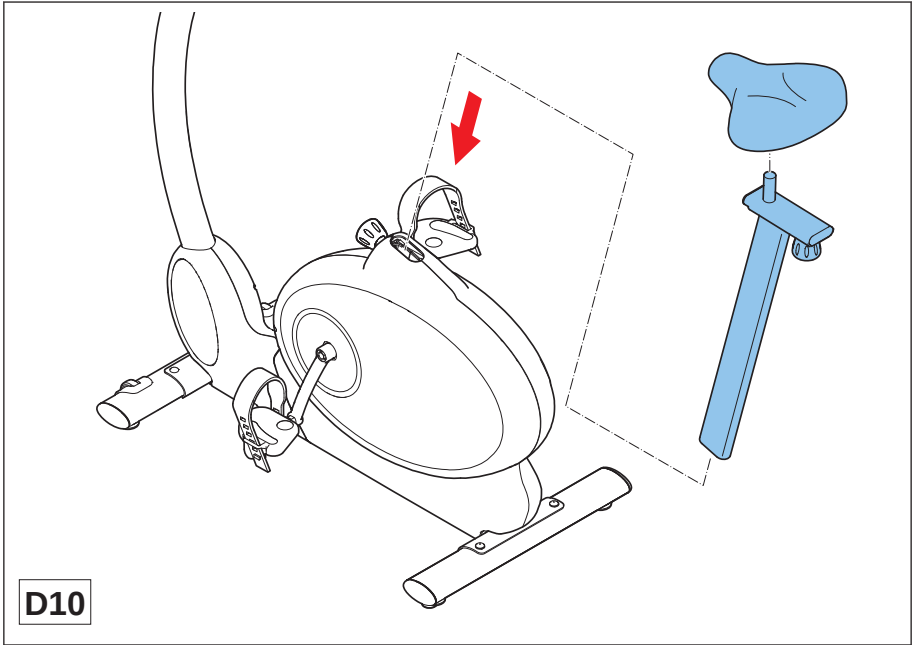


D6



D7





FIETSTRAINER

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan fitnesstoestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, en roeimachines. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Veiligheidswaarschuwingen



WAARSCHUWING

- Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.

- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 135 kg wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Inhoud van de verpakking (fig. B & C)

- De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in fig. B.
- De verpakking bevat de bevestigingsmiddelen zoals aangegeven in fig. C. Raadpleeg het gedeelte “Beschrijving”.



LET OP

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving (fig. A)

Uw fietstrainer is een stationair fitnessstoel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van fietsen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

1	Pedaal	9	Stelknop handgreep
2	Pedaalriem	10	Handgreepsensor
3	Hoofdbehuizing	11	Steunvoet
4	Zadel	12	Transportwiel
5	Stelknop zadel	13	Console
6	Zadelpen	14	Stelknop console
7	Stelknop zadelpen	26	Stelknop weerstand
8	Handgreep		

Bevestigingsmiddelen (fig. C)

15	Slotbout (M8*55)	21	Schroef (M4*16)
16	Ring (D8*19)	22	Schroef (M5*12)
17	Borgmoer (M8)	23	Slotbout (M8*75)
18	Inbusbout (M8*16)	24	Bus (D14.8*25)
19	Gebogen ring (D8*19)	25	Schroef (M5*14)
20	Veerring (D8)		

Assemblage (fig. D)



WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.



VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid wordt de hartslagmeting minder nauwkeurig.



LET OP

- Gebruik de handgreepsensoren niet in combinatie met een hartslagborstband.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

Hartslagmeting (hartslagborstband)

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden wordt de hartslagmeting minder nauwkeurig.

**WAARSCHUWING**

- Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

**VOORZICHTIG**

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 1,5 meter is.
- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

**LET OP**

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: $220 - \text{LEEFTIJD}$. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.



WAARSCHUWING

- Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Categorie	Hartslagzone	Uitleg
Beginner	50-60% van de maximale hartslag	Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Gevorderd	60-70% van de maximale hartslag	Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Expert	70-80% van de maximale hartslag	Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 4 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

1. Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
2. Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

Afstellen van de horizontale zadelpositie

De horizontale zadelpositie kan worden afgesteld door het zadel in de gewenste positie te zetten.

1. Draai de stelknop voor het zadel los.
2. Zet het zadel in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor het zadel vast.

Afstellen van de verticale zadelpositie

De verticale zadelpositie kan worden afgesteld door de zadelpen in de gewenste positie te zetten. Met een bijna gestrekt been moet de boog van de voet het pedaal op zijn laagste punt raken.

1. Draai de stelknop voor de zadelpen los.
2. Zet de zadelpen in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor de zadelpen vast.

Afstellen van de handgreep

De handgreep kan worden afgesteld naar de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.

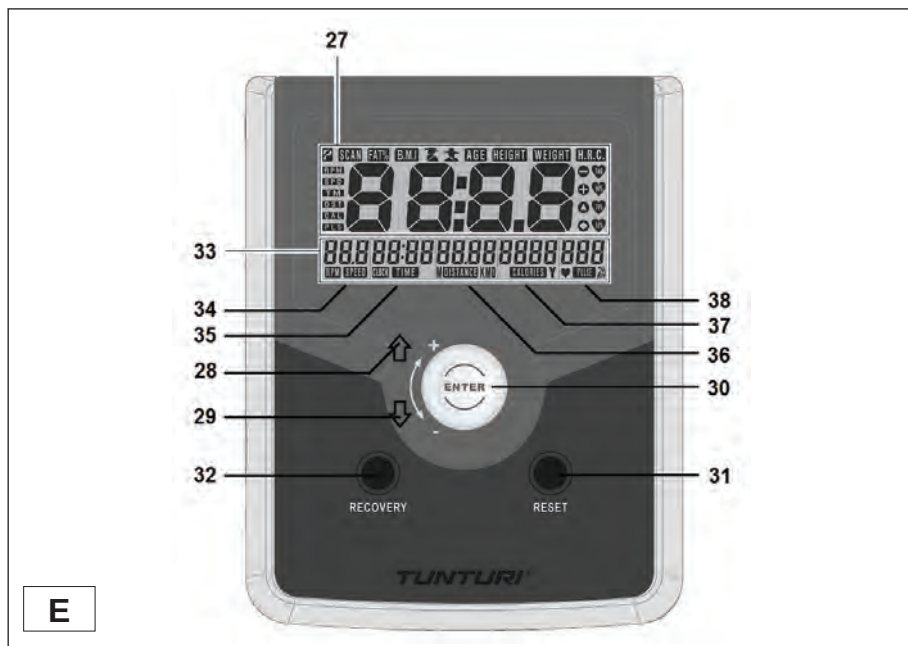
1. Draai de stelknop voor de handgreep los.
2. Zet de handgreep in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor de handgreep vast.

Afstellen van de console

De console kan worden afgesteld naar de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.

1. Draai de stelknop voor de console los.
2. Zet de console in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor de console vast.

Console (fig. E)



E

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|-------------------------|
| 27 | Display | 33 | Menu |
| 28 | UP-draai knop met klok mee | 34 | Menu-item: SNELHEID/RPM |
| 29 | DOWN-draai knop tegen klok in | 35 | Menu-item: TIJD |
| 30 | ENTER-knop | 36 | Menu-item: AFSTAND |
| 31 | RESET-knop | 37 | Menu-item: CALORIEËN |
| 32 | RECOVERY-knop | 38 | Menu-item: HARTSLAG |

**VOORZICHTIG**

- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweetdruppels is bedekt.
- Leun niet op de console.
- Raak de display alleen met uw vingertop aan. Raak de display niet aan met uw nagels of een scherp voorwerp.

**LET OP**

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt. Als de console op standby staat, toont de display de kamertemperatuur.

Uitleg van de knoppen

Knop	Uitleg
ENTER	Druk op de knop om uw selectie te bevestigen.
RECOVERY	Druk op de knop om na een training uw herstelhartslag berekenen.
RESET	Druk op de knop om terug te keren naar het menu. Houd de knop ingedrukt om de meter te resetten.

Uitleg van menu-items

Menu-item	Uitleg
SNELHEID/RPM	Selecteer het menu-item om de snelheid (km/h of mph) of de RPM (omw/min) voor de training in te stellen en te tonen.
TIJD	Selecteer het menu-item om de tijdsduur (mm:ss) voor de training in te stellen en te tonen.
AFSTAND	Selecteer het menu-item om de afstand (km of ml) voor de training in te stellen en te tonen.
CALORIEËN	Selecteer het menu-item om het energieverbruik (kcal) voor de training in te stellen en te tonen.
HARTSLAG	Selecteer het menu-item om de hartslaglimiet (bpm) voor de training in te stellen en te tonen.

Voor gebruik

1. Draai de knop UP of DOWN om een menu-item te selecteren.
2. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
3. Draai de knop UP of DOWN om de waarde voor het geselecteerde menu-item te veranderen.
4. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.

Tijdens gebruik

Het menu toont voortdurend de waarden voor de menu-items. De verschillende waarden knippen elke 6 seconden achter elkaar op de display.

1. Druk op de ENTER-knop om met het automatische scannen van waarden voor de verschillende menu-items te stoppen.
2. Druk zo vaak als nodig op de ENTER-knop om informatie voor een specifiek menu-item te tonen.
3. Draai de stelknop voor de weerstand voor het veranderen van de weerstand.



LET OP

- Als u streefwaarden instelt, klinkt er een alarm en stopt de training automatisch wanneer een specifieke streefwaarde nul bereikt.

Handmatig programma (MAN)

1. Draai de knop UP of DOWN om de tijd in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
2. Draai de knop UP of DOWN om de afstand in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
3. Draai de knop UP of DOWN om het energieverbruik in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
4. Draai de knop UP of DOWN om de hartslaglimiet in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
5. Breng het toestel in beweging om de training te starten. Als u streefwaarden heeft ingesteld, beginnen de waarden met aftellen.

Herstel

Na een training kan de herstelhartslag worden berekend. De herstelhartslag kan alleen worden berekend als de hartslagmeting is ingeschakeld en de hartslagwaarde op de display wordt weergegeven. De herstelhartslag kan tussen F1 en F6 liggen. F1 is de beste herstelhartslag.

1. Druk op de RECOVERY-knop. Na 60 seconden toont de display de herstelhartslag.
2. Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Metrisch systeem ~ Imperiaal systeem

Voor snelheid en afstand kunnen metrische eenheden of imperiale eenheden worden gebruikt als standaard meeteenheid.

1. Zoek de KM/ML-schakelaar op de achterkant van de console.
2. Zet de KM/ML-schakelaar op "KM" om het metrische systeem als standaard voor uw meeteenheden te gebruiken.
3. Zet de KM/ML-schakelaar op "ML" om het imperiale systeem als standaard voor uw meeteenheden te gebruiken.
4. Verwijder de batterijen uit de achterkant van de console. Raadpleeg het gedeelte "Vervangen van de batterijen".
5. Plaats de batterijen in de console om de veranderingen toe te passen.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Voor temperatuur kan Celsius (°C) of Fahrenheit (°F) worden gebruikt als standaard meeteenheid.

1. Zoek de C/F-schakelaar op de achterkant van de console.
2. Zet de C/F-schakelaar op "C" om Celsius (°C) als standaard meetsysteem te gebruiken.
3. Zet de C/F-schakelaar op "F" om Fahrenheit (°F) als standaard meetsysteem te gebruiken.
4. Verwijder de batterijen uit de achterkant van de console. Raadpleeg het gedeelte "Vervangen van de batterijen".
5. Plaats de batterijen in de console om de veranderingen toe te passen.

Reiniging en onderhoud

Het toestel vereist geen speciaal onderhoud. Het toestel behoeft geen kalibratie wanneer het wordt geassembleerd, gebruikt en onderhouden overeenkomstig de instructies.

WAARSCHUWING



- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.

- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.
- Smeer indien nodig de draaipunten.

Vervangen van de batterijen

De console is uitgerust met 4 AA-batterijen op de achterkant van de console.

1. Verwijder het deksel.
2. Verwijder de oude batterijen.
3. Plaats de nieuwe batterijen. Zorg ervoor dat de (+) en (-) polariteitsmarkeringen van de batterijen op de goede plaats zitten.
4. Monteer het deksel.

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

1. Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.

2. Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Transport en opslag



WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

1. Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
2. Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
3. Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte	cm inch	106 42
Breedte	cm inch	56,5 22
Lengte	cm inch	143 57
Gewicht	kg lbs	38 84
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	135 300
Maat batterijen		AA

Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur of de leverbon). Verdere informatie over de garantievoorwaarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer. De garantievoorwaarden kunnen variëren tussen landen onderling. Schade veroorzaakt door normale slijtage, overbelasting of verkeerd gebruik is van de garantie uitgesloten. Schade veroorzaakt door materiaal- of fabricagefouten valt onder de garantie en wordt gratis gerepareerd of vervangen.

Verklaring van de fabrikant

Tunturi Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HB), 89/336/EEG. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

12-2013

Tunturi Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederland

Disclaimer

© 2013 Tunturi Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

Tunturi Fitness BV
PO Box 60001
1320AA Almere
The Netherlands

E-mail: info@tunturi-fitness.com

For contact information for other countries check our website:
www.tunturi.com