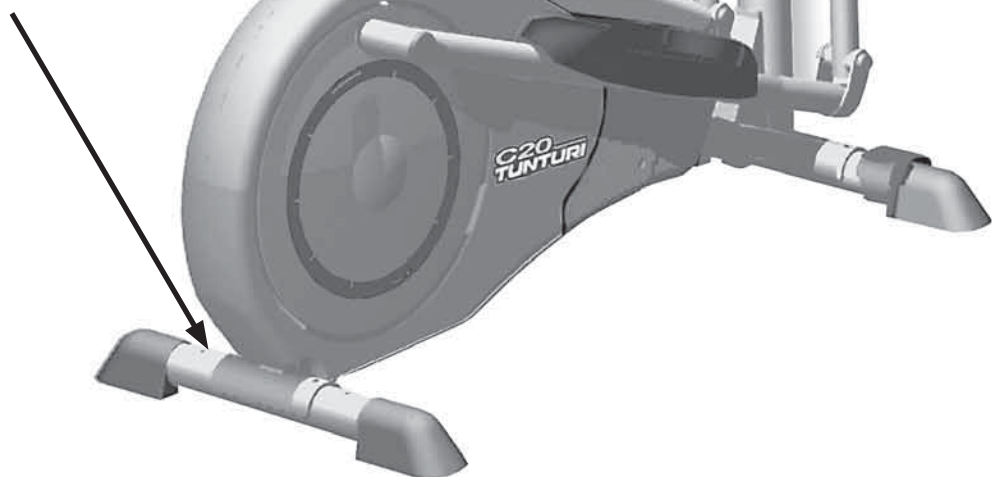


C20

OWNER'S MANUAL	P. 2-10
BETRIEBSANLEITUNG	S. 11-19
MODE D'EMPLOI	P. 20-28
HANDLEIDING	P. 29-37
MANUALE D'USO	P. 38-46
MANUAL DEL USUARIO	P. 47-55
BRUKSANVISNING	S. 56-63
KÄYTTÖOHJE	S. 64-71

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



www.tunturi.com

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

CONTENTS

ASSEMBLY	3
EXERCISING	6
HEART RATE	6
CONSOLE	7
MANUAL TRAINING.....	8
TRANSPORT AND STORAGE	9
MAINTENANCE	9
MALFUNCTIONS	9
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	9

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

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

NOTE ABOUT THE EXERCISING 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 %.

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. Also make sure that pet animals keep a safe distance to the product when it is transporting or used for training.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the meter.
- 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.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.

- The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

- 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 equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

- This product has a speed-dependent braking system.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

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! You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

ASSEMBLY

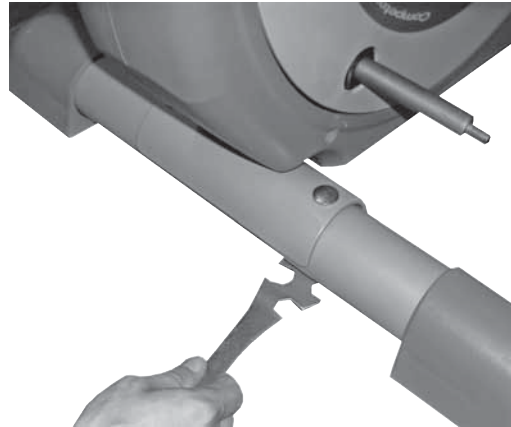
Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Check that you have the following parts:

1. Frame
2. Front support
3. Rear support
4. Front frame tube
5. Handles (2)
6. Pedal cranks (2)
7. Footrests (2)
8. Meter
9. Stationary handlebar
10. Transformer
11. Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

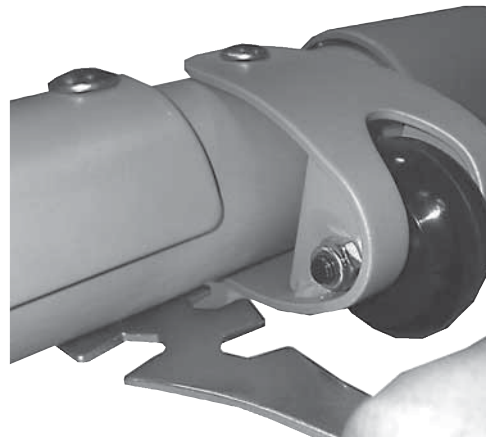
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a

silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

REAR AND FRONT SUPPORT

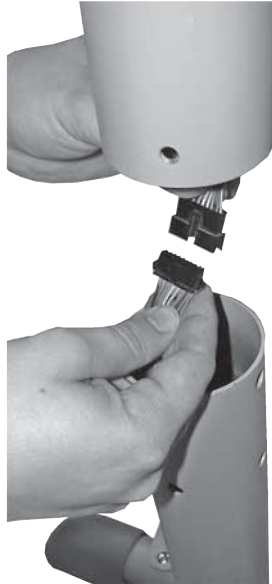


Attach the rear support to the frame with two bolts, washers and locking nuts.



Attach the front support with transportation wheels to the frame with two bolts, washers and locking sleeves.

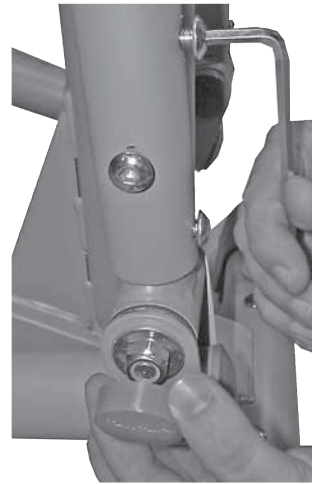
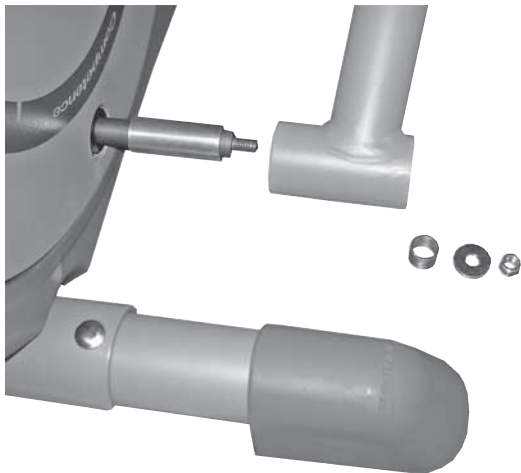
FRONT TUBE



Connect the meter wire from the frame to the meter wire in the front tube. Push the front tube inside the frame tube; beware not to damage the console cable! Attach the front tube with six screws tight.

PEDAL CRANKS

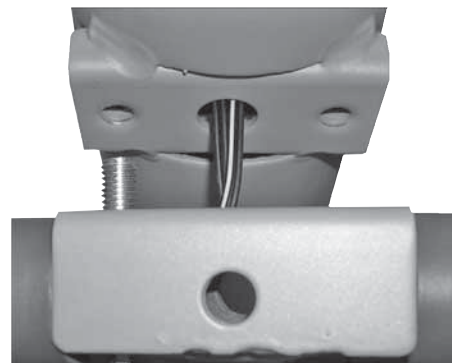
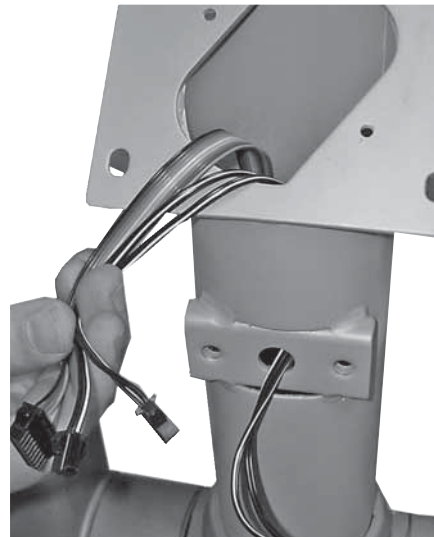
Place the rear end of the left pedal crank on the left rear shaft. Next place the washer and locking nut on the shaft. Tighten the locking nut fingertight. Repeat the procedure on the right side.

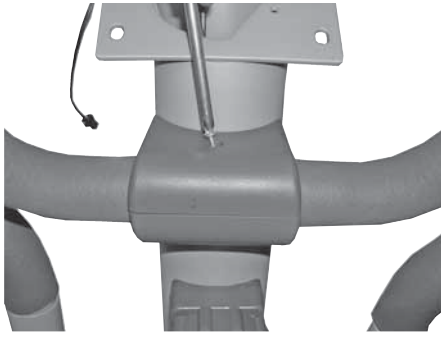


Push the front end of the left pedal crank inside the lower end of the left handle. Attach the crank to the handle with four screws fingertight. Repeat the procedure on the right side.

Tighten all cranks locking nuts and screws well and push the plastic end caps on the nuts and screws.

STATIONARY HANDLEBAR

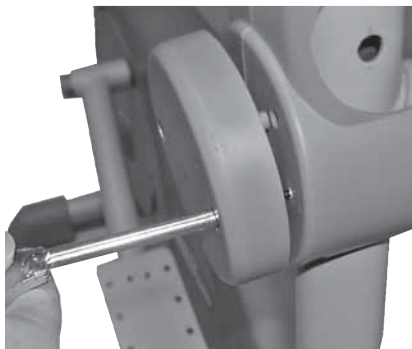
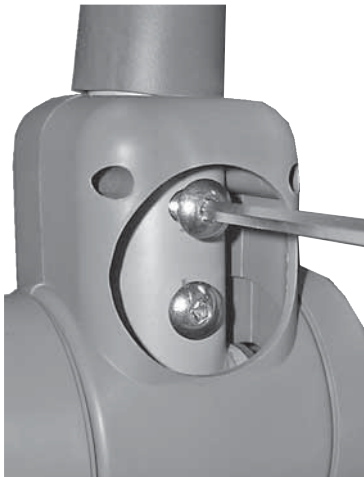




Thread the handgrip pulse cables inside the front tube and pull them out through the top end of the tube. Attach the stationary handlebar with two screws. **NOTE!** Beware not to damage the cables!

Place the cover parts over the handlebar attachment point and tighten with a screw.

HANDLES



Place the handles on their places and tighten each with two screws. Attach the end plugs to the axel ends with two screws. Then press the plastic cover plugs over the screws.

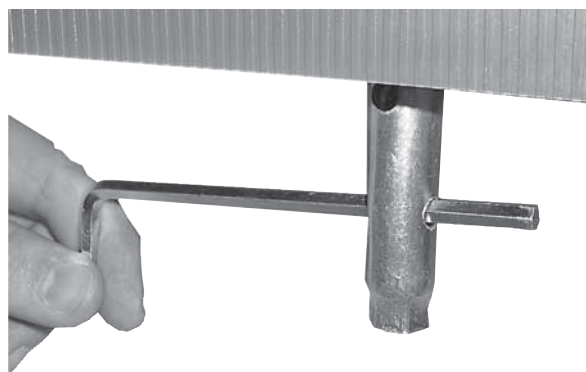
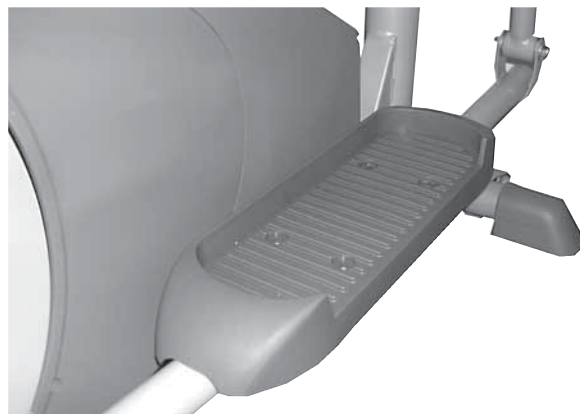
CONSOLE



Connect the cables from the front tube and console. Push the connected cables inside the front tube and place the console on top of the front tube. **NOTE!** Beware not to damage the cables! Attach the console with four screws. Remove the protective films from the console display.

Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and place batteries (2 x 1.5 V AA) in the retainer. **IMPORTANT!** Note the + and - signs! Push the battery casing lid back into place.

FOOT BOARDS



Attach the footboards to the desired place on the pedal cranks with four screws and locking nuts. Tighten the nuts with the tool shown in the picture.

TRANSFORMER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the center of the frame, and the other end into the wall socket.

NOTE! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the equipment.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- 1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.
- 2) Do not operate under blanket or other combustible material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

EXERCISING

If the product is not stable, adjust the stabilizing screws under the rear support appropriately.

If you feel sideway play in the pedal cranks, tighten the front end shaft nuts until the play disappears.

Mount the device by grasping the fixed handle support of the device. Place your foot on the foot plate which is in the lower position and stable. Dismount the device when the pedal arms have stopped moving completely. Dismount by grasping the fixed handle support of the device.

ADJUSTING THE RESISTANCE

You can increase or decrease the resistance by turning the adjustment knob in the front tube. Turning clockwise (+ direction) increases, turning anti-clockwise (- direction) decreases the resistance. Console display will show the selected resistance setting (scale 1-16).

EXERCISE LEVEL

Working out using a crosstrainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving

the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while exercising. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

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.

If you wish to strengthen your upper body muscles, lean slightly forward and focus on working with your arms. Grab the handles somewhat higher than normally to enhance the movement, but avoid getting your shoulders sore. For dual training, set the resistance sufficiently high and focus on actively using upper and lower body muscles simultaneously. You should feel the effects of training in whole body.

To develop upper body muscles, lean forward slightly and focus on pulling and pushing the handle supports with your hands. Grasping the supports somewhat higher will intensify the movement, but be careful not to get your shoulders sore. To develop upper and lower body muscles simultaneously, increase the resistance slightly and focus on using the upper and lower extremities simultaneously so that you feel resistance as they are both actively working.

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.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. C20's meter calculates your approximate maximum pulse level using the following formula:

$$220 - \text{AGE}$$

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.

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.

TRAINER ● 60-70 % of maximum heart-rate.

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.

MEASURING PULSE WITH HAND SENSORS

C20 measures pulse with sensors which are located in the hand supports and which measure the pulse each time the user touches both sensors simultaneously.

For reliable pulse measurement, the skin must be in continuous contact with the sensors and the skin in contact with the sensors should be slightly moist. Too dry or too moist skin will impair hand pulse measurement. Please note also that active use of the upper body muscles during exercise may interfere with hand pulse measurement: active muscles transmit similar electronic signals as the heart muscle. Therefore, we recommend that arms be kept relaxed during pulse measurement.

CONSOLE

KEYS

1. MODE
Selecting the target values
2. + / -
Setting the target values, resistance control
3. RECOVERY
Recovery pulse measurement
4. PROGRAMS
Pre-set training programs (P01-P08)
5. RESET
Resetting the training values, ending the training and return to starting mode
6. ODOMETER
Total exercise distance pedaled with the device (km)
7. SCAN
SPEED, DISTANCE ja KCAL (calorie consumption) displays locked to SPEED display only or all three alternate automatically at 6 second intervals. SPEED display must be locked when SPEED display value is 0.0; the display change may be released during exercise.

DISPLAYS

1. TIME (time, date, exercise time)
The meter displays the time and date in energy saving mode, in training the timing clock (00:00-99:00)
2. SPEED
Training speed based on rpms
3. DISTANCE
Training distance
4. KCAL
Estimated total energy consumption during training, kcal
5. PROGRAM (exercise program)
To select the exercise program: MAN = manual program where the user may adjust the resistance level, P01-P08 = preprogrammed exercise programs where the resistance level is automatically adjusted during exercise
6. LOAD (resistance level)
Resistance level (LD) is selected on a scale of 01 to 16, adjusted with the meter's + / - buttons, the selected resistance level is displayed as a numeric value and also as a bar on the right side of the display screen
7. ♥ (exercise pulse)
Pulse level measured with hand sensors. It is also possible to use an external pulse receiver with the meter. The pulse receiver is an optional accessory. The meter follows the measured exercise pulse level and indicates exercise intensity level in relation to the estimated maximum pulse level with symbols 55 %, 75 %, 90 % and Tag (= maximum pulse level).

USING THE CONSOLE

The console can be activated from the power off mode by pressing any key or by starting training. If the product is not used for 4 minutes, the console will automatically switch to power off mode, and the display will show the time and date.

The user information settings are accessed by pressing the MODE button for two seconds when the console is in training mode. Make the settings as follows:

1. Select the desired user (UO1-UO9) with the +/- keys.
2. Press MODE to move to selection of sex (male and female symbols on display). Select the sex with the +/- keys.
3. Press MODE to move to setting of age. Make the setting with the +/- keys.
4. Press MODE to move to setting of weight. Make the setting with the +/- keys. This information is used to calculate maximum pulse.
5. Press MODE to return to training view.

To set the date and time, the device has to be disconnected from the power source and also the two 1.5 V AA batteries used to power the meter's memory circuit must be removed. When the meter's memory has been reset, reinstall the batteries and reconnect the device to the power source. Now you can set the time and date following the same steps as the user information settings above.

MANUAL TRAINING

In the manual exercise mode, you adjust the resistance level yourself during exercise. The manual exercise mode is indicated with the text MAN in the PROGRAM display. You may also select the manual exercise mode by pressing the PROGRAM button until the text MAN appears on the display. When MAN is blinking, confirm your selection by pressing the MODE button.

QUICK START

You can start training without any pre-selections. Start training, the console will be automatically activated. Adjust the resistance level during exercise if necessary.

The console will continually follow your training progress.

TRAINING WITH TARGET VALUES

You can set target values for your training. Press MODE when the console is in training mode to enter the target value setting. The selected value will blink on the display.

TIME = set the desired training duration

KCAL = set the desired energy consumption value

DISTANCE = set the desired training distance

♥ = check your calculated maximum pulse. You can use this information to adjust the exercise resistance level. If you have set the user preferences, the meter uses that age information. If you are measuring your heart rate during the exercise, the meter displays your exercise efficiency within 55 %, 75 % and 90 % of the maximum pulse level. TAG screen indicates that your exercise pulse has reached the saved maximum pulse level.

Set the desired value with the +/- keys.

Confirm the set value and move to the next setting with MODE.

When you have scrolled through the four above mentioned settings and set the desired goal/s, begin to exercise by starting to pedal. Adjust the resistance if needed. The target value/s will start counting down. The console blinks the set training value and gives an audio sign when the target is reached. You can continue the training, the values will now start cumulating.

You can end the training and reset the display with RESET.

PROGRAMS

The C20 meter includes 8 different preprogrammed exercise programs. In these programs, the resistance level varies automatically in a preprogrammed way during exercise.

1. Select the desired exercise program by holding the PROGRAM button down until the desired profile id (P01-P08) appears on the display.
2. The default duration for each exercise program is 20 minutes. You may change the duration with + / - buttons. Each exercise program is divided into ten phases of equal duration. The resistance level may vary from phase to phase. If the duration of the exercise program is changed, the duration of the phases is adjusted accordingly.
3. Confirm your selection by pressing the MODE button and begin to exercise.

P01 = Hill profile for basic exercise. Average resistance level is 3.6; peak resistance level is 5.

P02 = Hill profile for basic exercise. Average resistance level is 3.8; peak resistance level is 5.

P03 = Hill profile to increase oxygen intake capacity. Average resistance level is 4.5; peak resistance level is 7.

P04 = Hill profile to increase oxygen intake

capacity. Average resistance level is 4.3; peak resistance level is 6.

P05 = Hill profile to increase oxygen intake capacity. Average resistance level is 4.4; peak resistance level is 7.

P06 = Hill profile to improve endurance. Average resistance level is 6.3; peak resistance level is 10.

P07 = Hill profile to improve endurance. Average resistance level is 8.0; peak resistance level is 12.

P08 = Hill profile to improve endurance. Average resistance level is 9.5; peak resistance level is 12.

ODOMETER - TOTAL EXERCISE DISTANCE

With the ODOMETER button, the device displays the total exercise distance in kilometers. By pressing the ODOMETER button again in the ODOMETER screen, the meter returns to the exercise display.

RECOVERY PULSE MEASUREMENT

Measure your recovery pulse after training. The measurement can only be started if the pulse measurement is activated and the pulse value is shown on the display.

1. Start the recovery pulse measurement by pressing RECOVERY.
2. The measurement takes 60 seconds.
3. After the measurement is finished, the display shows the result F1-F6 (F1 = best result). Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results. In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.
4. To switch back to the main display by pressing RECOVERY.

TRANSPORT AND STORAGE

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

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support. 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 variation as possible and protected from dust.

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. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon.
- Never remove the equipment's protective casing.
- If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

CHANGING BATTERIES

If the meter's display dims considerably or disappears altogether in the energy saving mode, replace the batteries. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

MALFUNCTIONS

NOTE! 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. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the device, contact your local Tunturi dealer for service.

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.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....	128 cm
Width	57 cm
Height.....	168 cm
Weight.....	49 kg

The C20 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The C20 meets EN precision and safety standards (EN-957).

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 Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings!

TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE	21
UTILISATION.....	24
UNITE DES COMPTEURS	25
MANUAL.....	26
TRANSPORT ET RANGEMENT	27
MAINTENANCE	27
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	28

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. Veuillez également à ce qu'aucun animal de compagnie ne se trouve à proximité de l'appareil pendant le déplacement ou pendant l'utilisation.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains

sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.

- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'effet obtenu dépend de la vitesse de pédalage.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE

L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité - quel que soit votre objectif! Adressez-vous à WWW.TUNTURI.COM pour plus d'informations.

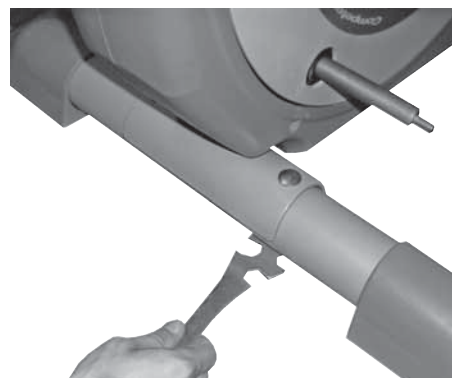
ASSEMBLAGE

Pour l'assemblage, il faut deux personnes. Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

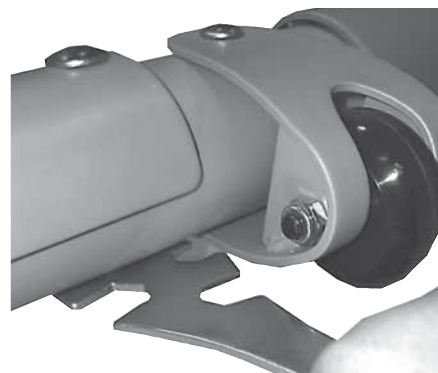
1. Châssis
2. Tube d'appui avant
3. Tube d'appui arrière
4. Tube du châssis avant
5. Appuie-bras (2)
6. Tiges des pédales (2)
7. Repose-pieds (2)
8. Compteur
9. Barre d'appui
10. Transformateur
11. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Nous recommandons également de déballer et d'assembler l'appareil dans un lieu sûr. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

TUBES D'APPUI ARRIÈRE ET AVANT

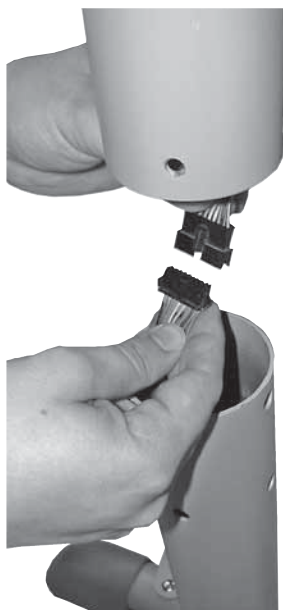


Fixez le tube d'appui arrière au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.

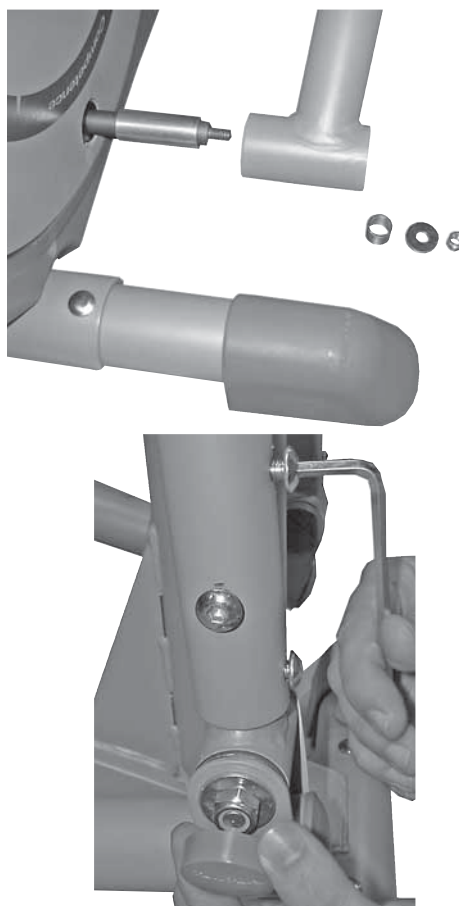
TUBE DU CHÂSSIS AVANT



Connectez le câble du compteur sortant du cadre à celui du tube avant. Poussez le tube de support à l'intérieur du tube du châssis en faisant attention à ne pas endommager le câble du compteur. Serrez le tube de support à l'aide de la vis à six pans.

TIGES DES PÉDALES

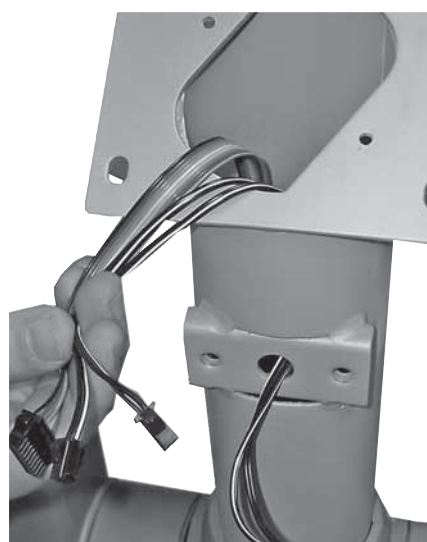
Alignez vis-à-vis de l'essieu gauche du volant la partie arrière de la tige de pédale. Alignez ensuite sur l'essieu la rondelle et l'écrou de blocage. Serrez bien l'écrou. Répétez cette séquence pour la tige de pédale droite.

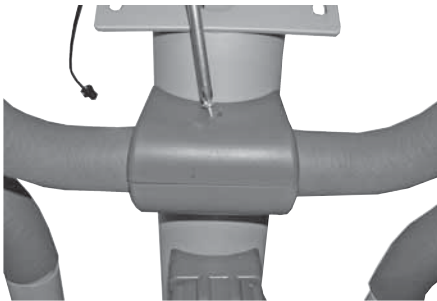
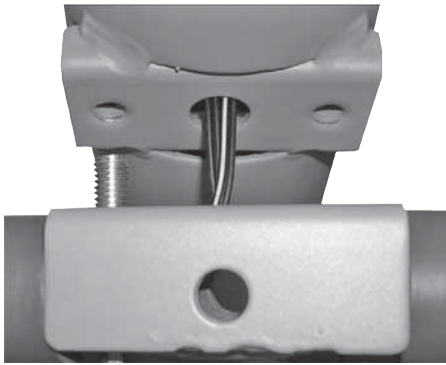


Passez la tête de la tige de pédale gauche dans la partie inférieure du guidon et serrez à l'aide de quatre vis. Répétez cette action pour la tige de pédale droite.

Serrez à fond toutes les vis des tiges des pédales et mettez des bouchons dessus.

GUIDON

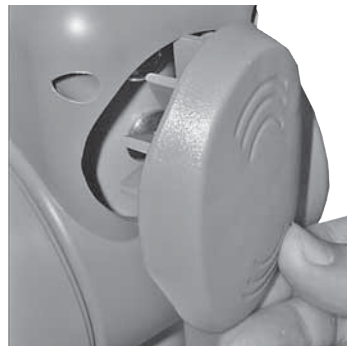
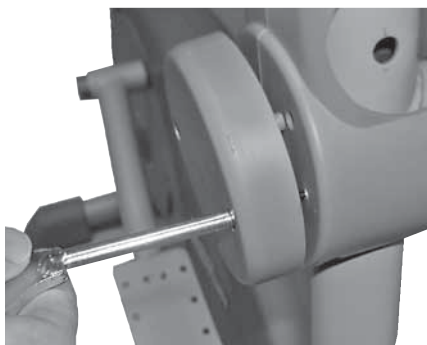
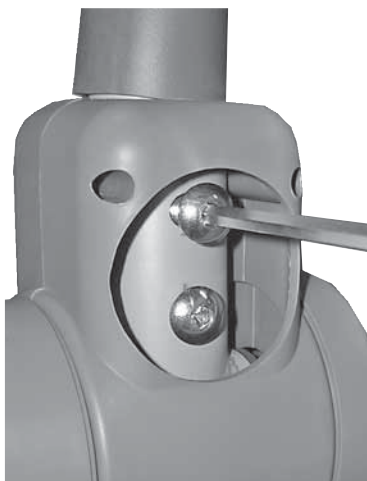




Entrez les câbles des capteurs de pouls sortant du guidon dans le tube de support et faites-les sortir de la partie inférieure du tube. Bloquez le guidon à l'aide de deux vis. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles!

Mettez les pièces de la protection plastique du guidon et serrez à l'aide de la vis.

POIGNÉES



Mettez les poignées en place et serrez-les à l'aide de quatre vis. Attachez les chevilles terminales aux extrémités des axes à l'aide de deux vis. Enfoncez ensuite les bouchons sur les vis.

COMPTEUR

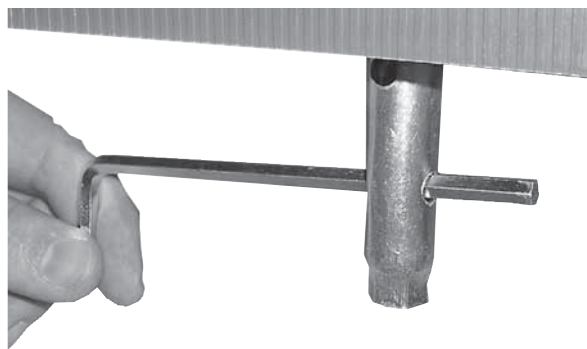


Raccordez les câbles sortant du tube de support et du compteur. Poussez les câbles sur le tube de support et mettez le compteur sur le tube. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles! Serrez le compteur à l'aide de quatre vis. Enlevez le film de protection de l'écran du compteur et des touches.

Enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs. Insérez les piles (2 x 1,5 V AA). **ATTENTION !** Respectez les polarités ! Remettez le protège-piles en place.

REPOSE-PIEDS





Serrez les repose-pieds à l'endroit souhaité des tiges des pédales à l'aide de quatre vis et de l'écrou de serrage. Utilisez l'outil indiqué dans l'illustration.

TRANSFORMATEUR

Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le C20 fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains). Branchez la prise femelle du cordon d'alimentation dans le connecteur, juste audessus du support arrière, au milieu du châssis et l'autre bout du cordon à une prise secteur. Mettez l'appareil sous tension à partir du commutateur se trouvant au-dessus du connecteur.

ATTENTION !

- L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas pardessus l'appareil.

DANGER: il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

ATTENTION ! Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

- 1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
- 2) Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une ouverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avoir pour conséquence un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

UTILISATION

Si l'appareil n'est pas stable, réglez correctement les vis de blocage sous la partie arrière.

Si du jeu se forme dans une tige de pédale, serrez les écrous à fond.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Au moyen de l'échelle indiquée sur le compteur (1-16), il est aisé de voir et de modifier la résistance.

S'ENTRAÎNER AVEC TUNTURI

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Pour développer les muscles du haut du corps, inclinez-vous légèrement vers l'avant et tirez et poussez les supports de poignée. En agrippant les supports plus haut, vous intensifierez le mouvement, mais veillez à ne pas vous faire mal aux épaules. Pour développer les muscles du haut et du bas du corps en même temps, augmentez la résistance et concentrez-vous sur les extrémités de sorte à sentir une résistance quand celles-ci travaillent.

NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Le compteur du C20 calcule votre pouls maximal selon la formule suivante:

220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT • 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT • 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF • 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

MESURE DU POULS À L'AIDE DES CAPTEURS

POUR MAINS

Sur le C20, le pouls est mesuré au moyen de capteurs placés sur les mains, qui relèvent le rythme cardiaque quand l'utilisateur de l'appareil touche simultanément les deux senseurs. La mesure du

pouls présuppose que la peau est en permanence en contact avec les capteurs et qu'elle est suffisamment humide. Une peau trop sèche ou trop mouillée empêche une bonne mesure du pouls. Notre également qu'une utilisation active des muscles du torse pendant l'exercice peut déranger la mesure du pouls: les muscles mobilisés envoient des signaux électriques identiques à ceux émis par le myocarde. C'est pourquoi nous recommandons de ne pas serrer les poignées pendant la mesure.

UNITE DES COMPTEURS

TOUCHES

1. MODE

Sélection des valeurs souhaitées

2. + / -

Réglage des valeurs souhaitées, contrôle de la résistance

3. RECOVERY

Mesure du rythme cardiaque de récupération

4. PROGRAM

Profils pré-programmés (P01-P08)

5. RESET

Mise à zéro des valeurs d'entraînement, fin de l'exercice et retour en mode prêt au démarrage

6. ODOMETER

Distance totale parcourue avec l'appareil (km)

7. SCAN

Les affichages SPEED (vitesse), DISTANCE et KCAL (consommation de calories) bloqués en position SPEED ne donnent qu'une seule des données, ou les trois en alternance automatique par intervalles de 6 secondes. L'affichage SPEED doit être bloqué quand la valeur est de 0.0; l'affichage peut être changé manuellement pendant l'exercice.

AFFICHAGES

1. TIME (heure, date, durée de l'exercice)

Le compteur affiche l'heure et la date en mode veille. Pendant l'utilisation, il affiche la durée de l'entraînement

2. SPEED (vitesse, km/h)

La vitesse de croisière (km/h) est calculée sur la base de la vitesse du tour de pédale.

3. DISTANCE (Distance de l'exercice, km)

0,00-99,99 km

4. KCAL (Consommation d'énergie)

0-999 kcal

5. PROGRAM (programme d'exercice)

Pour sélectionner le programme d'exercice: MAN = programme manuel, option où l'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance, P01-P08 = programmes préétablis, option où le niveau de résistance est ajusté automatiquement pendant l'exercice

6. LOAD (niveau de résistance)

Le niveau de résistance (LD) peut être sélectionné sur une échelle de 01 à 16 et ajusté à l'aide des

touches + / - du compteur. Le niveau choisi est affiché sous forme de valeur numérique et de barre sur le côté droit de l'écran.

7. ♥ (pouls)

Le pouls est mesuré au moyen des capteurs. Il est également possible d'utiliser un capteur externe. Ce capteur est disponible en option. Le compteur indique le pouls mesuré ainsi que l'intensité de l'exercice en relation avec le pouls maximal estimé, avec les symboles 55%, 75%, 90% et Tag (= niveau maximal atteint).

UTILISATION DU COMPTEUR

Le compteur se met en route en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes, le compteur s'éteint automatiquement et l'écran indiquera la date et l'heure.

L'utilisateur peut accéder aux réglages en poussant sur la touche MODE pendant deux secondes quand le compteur est en mode d'entraînement. Procédez aux réglages de la manière suivante:

1. Sélectionnez l'utilisateur (UO1-UO9) au moyen des touches +/-.
2. Poussez sur MODE pour passer au réglage du sexe (les symboles M = homme et F = femme apparaissant). Réglez le sexe au moyen des touches +/-.
3. Poussez sur MODE pour passer au réglage du poids (WT). Réglez le poids au moyen des touches +/-.
4. Poussez sur MODE pour passer au réglage de l'âge (AGE). Réglez l'âge au moyen des touches +/-.
5. Poussez sur MODE pour revenir à l'affichage de départ.

Pour régler la date et l'heure, l'appareil doit être débranché et les deux piles 1,5 V AA du circuit de mémoire retirées. Quand la mémoire du compteur a été réinitialisée, réinsérez les piles et rebranchez l'appareil. Vous pouvez maintenant régler la date et l'heure de la même façon que les réglages d'information.

MANUAL

En mode d'exercice manuel, vous ajustez vous-même le niveau de résistance pendant l'exercice. L'affichage PROGRAM indique alors MAN. Vous pouvez également sélectionner ce mode en poussant sur la touche PROGRAM jusqu'à ce que l'indication MAN apparaisse à l'écran. Quand MAN clignote, confirmez votre choix en poussant sur la touche.

COMMENCEMENT RAPIDE

Vous pouvez commencer l'exercice sans devoir procéder aux réglages. Le compteur s'allume automatiquement. Ajustez si nécessaire le niveau de résistance pendant l'exercice. Le compteur suit le niveau en permanence.

EXERCICE À UN NIVEAU DÉTERMINÉ

Vous pouvez régler le niveau de l'exercice. Poussez sur la touche MODE afin d'accéder aux réglages.

TIME = réglage de la durée souhaitée pour l'exercice

DISTANCE = réglage de la distance à parcourir souhaitée pour l'exercice

KCAL = réglage de la consommation énergétique souhaitée pour l'exercice

♥ = contrôle du pouls maximal calculé. Vous pouvez utiliser cette information pour la régulation du niveau de fatigue. Si vous avez réglé les options de l'utilisateur, le compteur utilise ces informations. Si vous mesurez votre rythme cardiaque pendant l'exercice, le compteur indiquera l'efficacité de l'exercice à 55%, 75% ou 90% du pouls maximal. L'affichage TAG signifie que votre rythme cardiaque a atteint le pouls maximal enregistré.

Les touches + / - permettent de régler le niveau de l'exercice.

La touche MODE permet d'approuver le niveau et de passer au réglage suivant.

Une fois que vous avez parcouru les quatre réglages précités et fixé vos objectifs, débutez l'exercice en commençant à pédaler. Si nécessaire, vous pouvez régler le niveau de résistance. Le niveau sélectionné diminue. Le niveau d'exercice clignote sur le compteur, qui émet un son quand le niveau est atteint. Vous pouvez continuer l'exercice. Dans ce cas, le niveau affiché est le résultat cumulé.

Vous pouvez arrêter l'exercice et remettre l'affichage à zéro en appuyant sur la touche RESET.

PROGRAMMES

Le compteur du C20 propose 8 programmes d'exercice préétablis. Dans ces programmes, le niveau de résistance varie automatiquement pendant l'exercice.

1. Sélectionnez le programme souhaité en maintenant la touche PROGRAM enfoncée jusqu'à ce que le programme voulu apparaisse à l'écran.
2. La durée par défaut de chaque programme est

de 20 minutes. Vous pouvez changer la durée à l'aide des touches + / -. Chaque programme se subdivise en dix phases de durée égale. Le niveau de résistance peut varier selon les phases. Si la durée du programme est modifiée, celle des différentes phases est ajustée en conséquence.

3. Confirmez votre choix en poussant sur la touche MODE et débutez l'exercice.

P01 = Profil de colline pour exercice de base. Niveau de résistance moyen: 3,6; niveau de résistance maximal: 5.

P02 = Profil de colline pour exercice de base. Niveau de résistance moyen: 3,8; niveau de résistance maximal: 5.

P03 = Profil de colline pour augmenter la capacité d'oxygénation. Niveau de résistance moyen: 4,5; niveau de résistance maximal: 7.

P04 = Profil de colline pour augmenter la capacité d'oxygénation. Niveau de résistance moyen: 4,3; niveau de résistance maximal: 6.

P05 = Profil de colline pour augmenter la capacité d'oxygénation. Niveau de résistance moyen: 4,4; niveau de résistance maximal: 7.

P06 = Profil de colline pour améliorer l'endurance. Niveau de résistance moyen: 6,3; niveau de résistance maximal: 10.

P07 = Profil de colline pour améliorer l'endurance. Niveau de résistance moyen: 8,0; niveau de résistance maximal: 12.

P08 = Profil de colline pour améliorer l'endurance. Niveau de résistance moyen: 9,5; niveau de résistance maximal: 12.

ODOMETER – DISTANCE TOTALE DE

L'EXERCICE

À l'aide de la touche ODOMETER, vous pouvez afficher la distance totale de l'exercice en kilomètres. En poussant une nouvelle fois sur la touche ODOMETER de l'écran ODOMETER, vous ramenez le compteur à l'affichage d'exercice.

RECOVERY – MESURE DU RYTHME

CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice. Cette mesure n'est possible que si la mesure du pouls est activée.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération.
2. La mesure dure une minute.
3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche un résultat allant de F1 à F6 (F1 = le meilleur résultat). Notez que votre résultat est en rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat

est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.

4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération, appuyez sur la touche RECOVERY.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre appareil: en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

MAINTENANCE

Le C20 ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de métal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon.

- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

- Si l'appareil d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale. Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

CHANGEMENT DES PILES

Si l'affichage du compteur baisse d'intensité ou disparaît complètement en mode veille, remplacez les piles. Pour cela, enlevez le protège-piles de

l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves. Remettez le protège-piles en place.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre appareil se comporte de façon anormale, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur128 cm
Largeur57 cm
Hauteur168 cm
Poids49 kg

C20 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

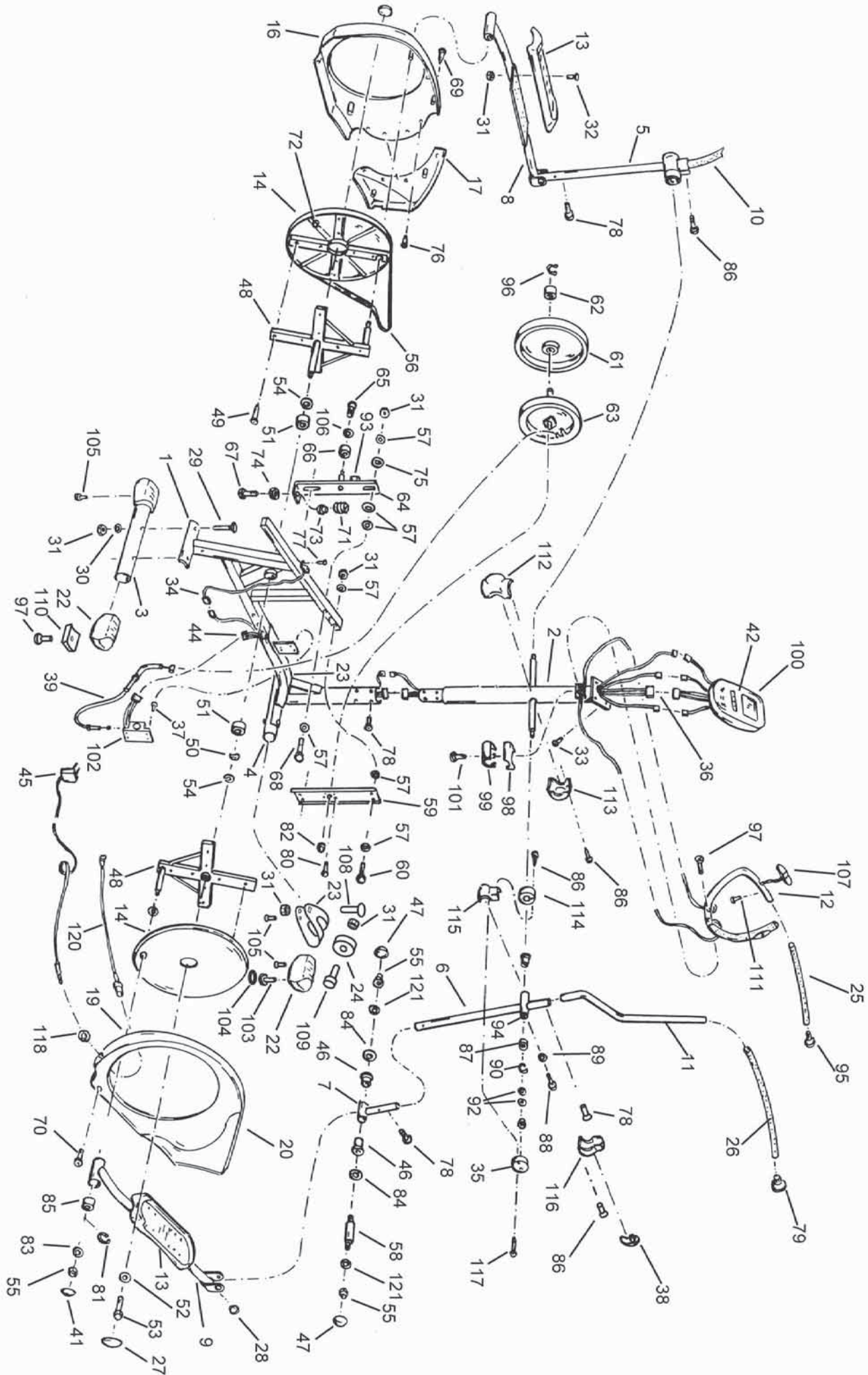
C20 est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

1	103 7096	Base frame	1	63	373 7010	Brake unit, compl.	1
2	203 7113	Upright tube	1	64	513 7005	Belt tightener	1
3	103 7117	Rear foot	1	65	M6x12 DIN 7985	Screw	1
4	103 7118	Front foot	1	66	263 7009	Drive pulley	1
5	203 7054	Swivel tube, LH (incl. 46, 87,90, 94)	1	67	M8x30 DIN 933	Screw	1
6	203 7053	Swivel tube, RH (incl. 46, 87,90,94)	1	68	M8x65 DIN 931	Screw	2
7	203 7090	Swivel tube lower, (incl. 46)	2	69	4,8x20 DIN 7981	Screw	9
8	103 7097	Pedal tube, left (incl. 81, 85)	1	70	M5x12 DIN 7985	Screw	6
9	103 7098	Pedal tube, right (incl. 81, 85)	1	71	643 7007	Spring	1
10	203 7107	Handle bar, LH (incl. 26)	1	72	403 1142	Magnet	1
11	203 7108	Handle bar, RH (incl. 26)	1	74	M8 DIN 934	Nut	1
12	203 7109	Fix handle bar (incl. 25,95,107,111)	1	75	653 7044	Washer	2
13	363 7006	Pedal, pair	1	76	3,9x8 DIN 7981	Screw	8
14	263 7008	Pulley (incl. 72)	1	77	3,5x13 DIN 7504-MScrew		1
16	173 7041	Side cover, LH	1	*78	M8x16 ISO 7380	Allen head bolt	18
17	173 7043	Front cover, LH	1	79	533 7103	Handlebar end cap	2
19	173 7042	Side cover, RH	1	80	M6x12 DIN 7985	Screw	4
20	173 7044	Front cover, RH	1	81	40 DIN 471	Retainer	2
22	533 7112	Foot cover	4	82	653 7047	Nut	1
23	513 7007	Wheel bracket	2	*83	M10 DIN 125	Washer	2
24	533 7113	Wheel incl. bearings	2	84	653 7046	Washer	4
25	213 7023	Fixed handlebar grip, pair	1	85	523 7020	Bearing	2
26	213 7024	Handle grip, pair	1	86	4,2x16 DIN 7981	Screw	14
27	533 7099	End cap	2	87	523 111 87	Bearing	2
28	533 7100	End cap	2	88	M5x6 DIN 7985	Screw	2
*29	M8x75 DIN 603	Screw	4	89	M5 DIN 125	Washer	2
*30	M8 DIN 125	Washer (*4 pcs)	5	90	17 DIN 471	Retainer	2
31	M8 DIN 985	Nylon nut (12 pcs)	19	91	M5x12 DIN 7985	Screw	2
*32	M8x25 DIN 603	Screw	8	92	M10 DIN 433	Washer	4
*33	M5x10 DIN 7985	Screw	4	93	693 7003	Distance foam	2
34	403 7075	Speed sensor	1	94	653 7050	Sleeve	2
35	533 7107	End cap	2	95	533 7105	Fixed handlebar end cap	2
36	403 7076	Meter cable	1	96	12 DIN 471	Retainer	1
37	M6x10 DIN 7985	Screw	4	*97	M8x20 ISO 7380	Screw	2
38	533 7108	End cap	2	98	173 7050	Upper cover	1
39	223 7012	Tension connector	1	99	173 7051	Lower cover	1
42	423 7068	Membrane	1	100	233 7041	Meter (incl. 40, 42)	1
44	403 7097	Meter cable	1	*101	M3x10 DIN 7985	Screw	1
45	403 7077EU	Transformer, EUR	1	102	403 7078	Servo motor	1
-	403 7077USA	Transformer, USA	1	103	533 7106	Adjustable foot (incl. 104)	2
-	403 7077GB	Transformer, GB	1	105	M5x12 DIN 7985	Screw	6
-	403 7077AUS	Transformer, AUS	1	106	M6 DIN 125	Washer	1
-	403 7077JPN	Transformer, JPN	1	107	403 7073	Hand pulse grip unit	2
46	533 7101	Sleeve	6	108	M8x80 DIN 603	Screw	2
47	533 7114	End cap	6	109	M8x50 DIN 603	Screw	2
48	353 7003	Pedal tube crank, pair	1	110	533 7116	Foot pad	2
49	4,8x19 DIN 7981	Screw	16	111	KB 35x8 WN1411	Screw	2
50	653 7045	Spacer	2	112	173 7057	Rear cover for upright tube	1
51	523 1010	Bearing	2	113	173 7058	Front cover for upright tube	1
53	653 0073	Locking screw	1	114	173 7059	Inter cover for swivel tube	2
54	17 DIN 471	Retainer	1	115	173 7060	Rear cover for handle bar	2
*55	M10 DIN 985	Nylon nut	8	116	173 7061	Front cover for handle bar	2
56	443 7006	Belt	1	117	2,9x12 DIN 7981	Screw	4
57	M8 DIN 9021	Slide washer	12	120	403 7098	DC-cable	1
58	343 7027	Pedal tube shaft	2	121	653 7061	Washer	4
59	503 7034	Flywheel holder bracket	1	-	423 7078	Label set	1
60	M8x65 DIN 931	Screw	4	-	553 7016	Assembly kit (incl. *)	1
61	303 7008	Flywheel (incl. 62, 96)	1	-	583 7023	Owner's manual	1





TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

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