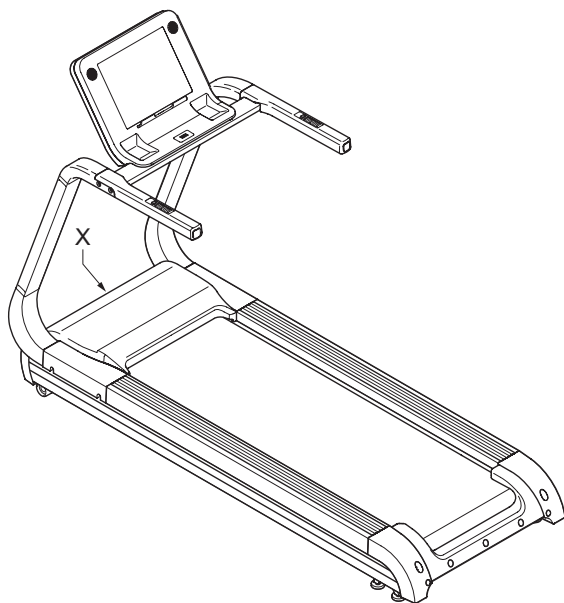


Pure

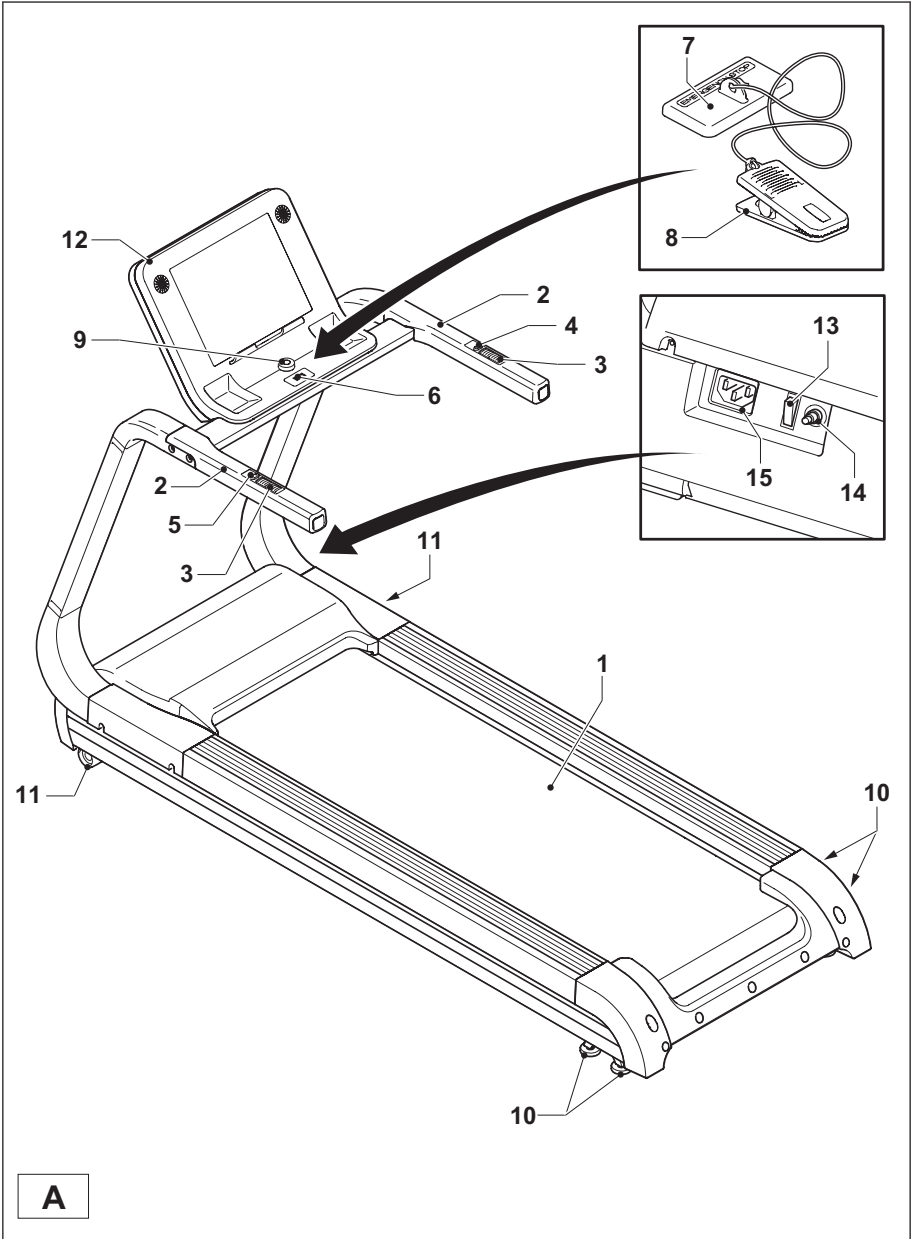
BY TUNTURI®

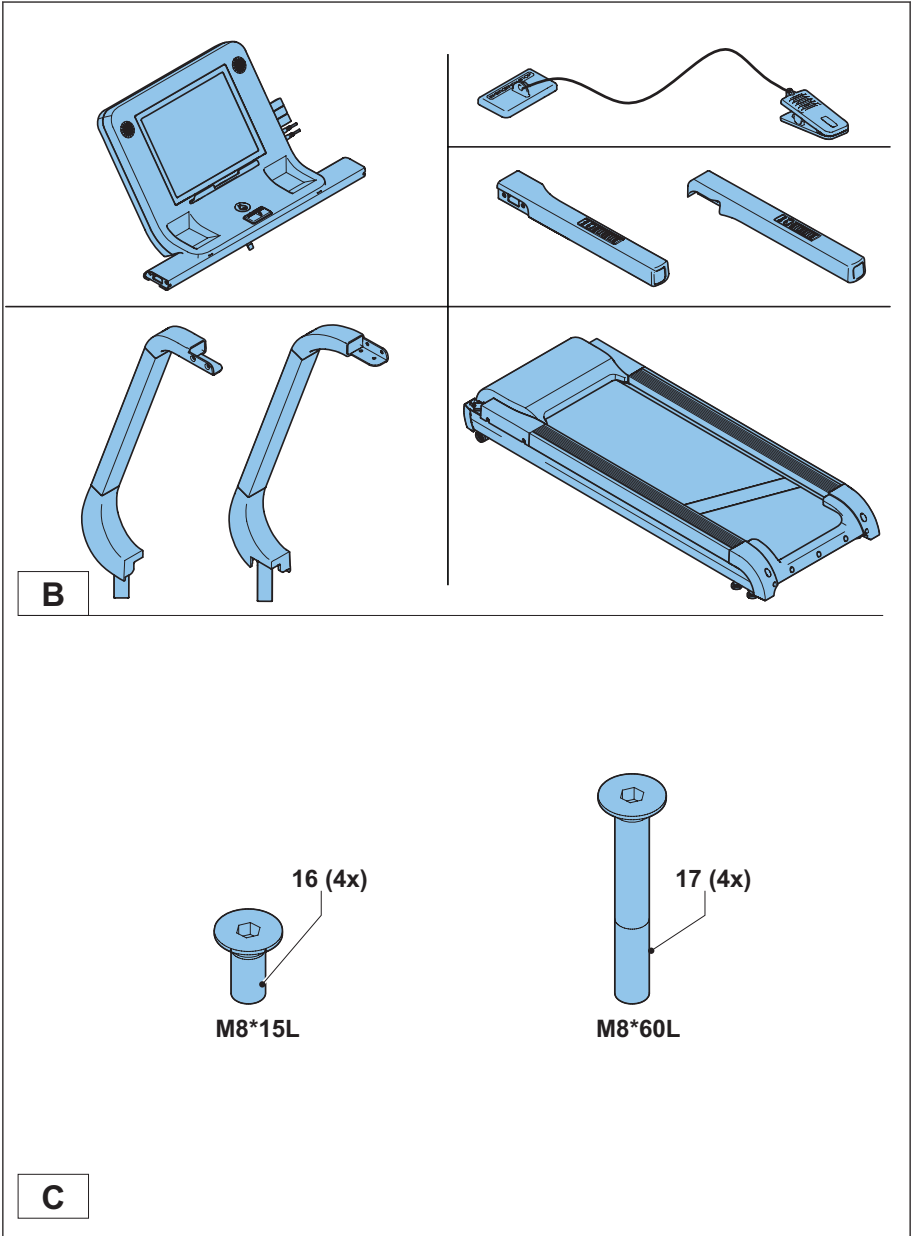
English	10
Deutsch	26
Nederlands	44
Français	61
Español	78
Italiano	95
Svenska	113
Suomi	129

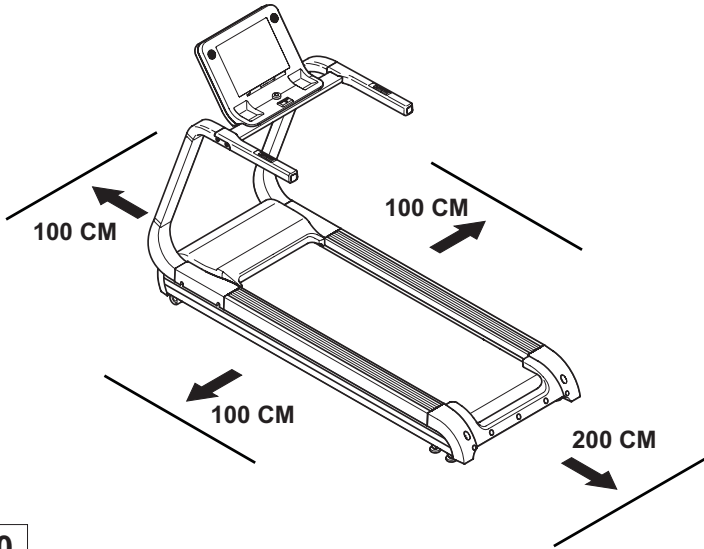


RUN 6.0

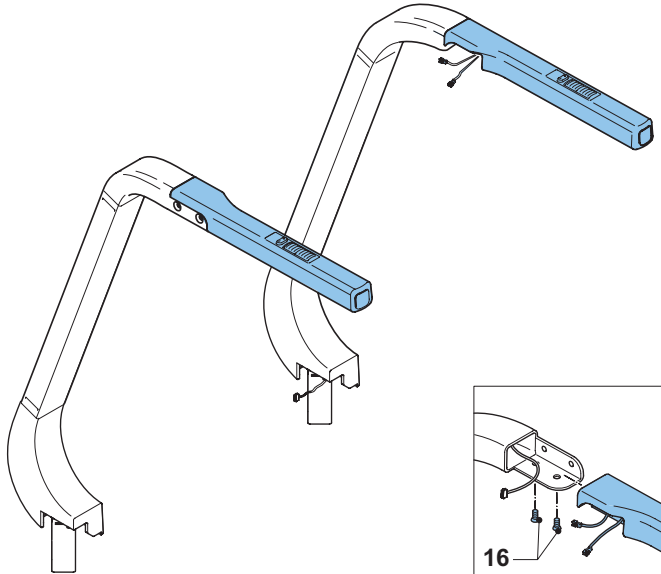
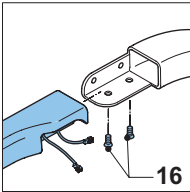
From the **Heart** 



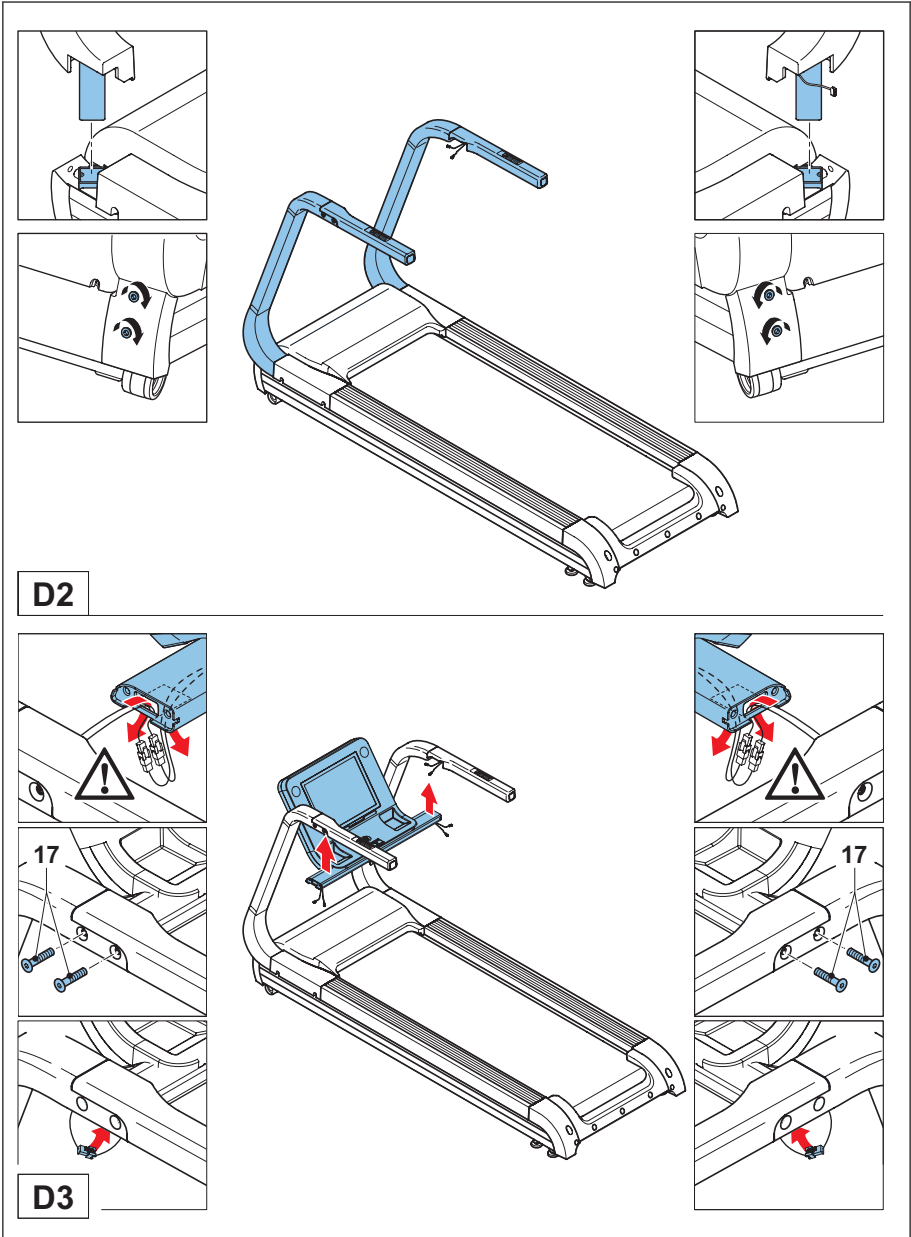


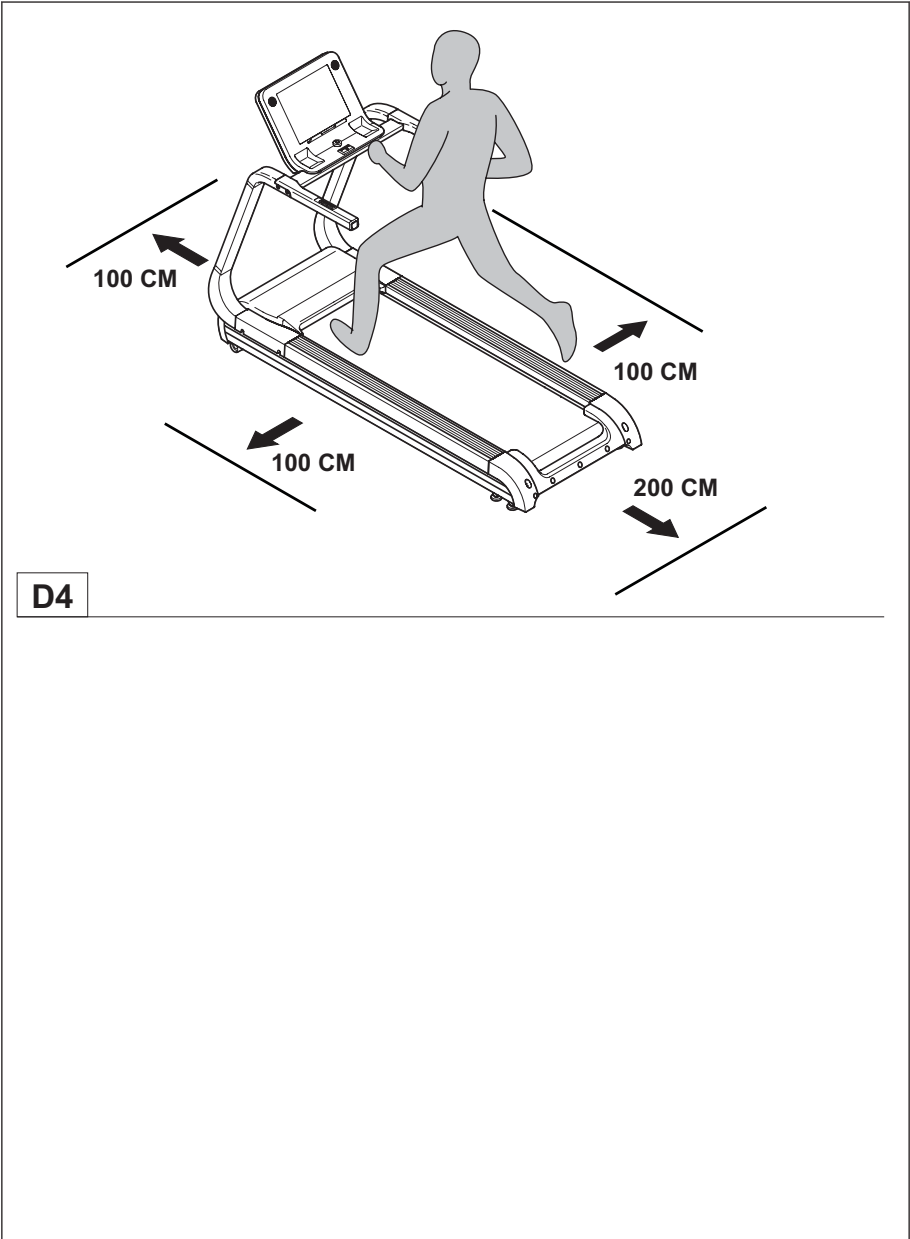


D0

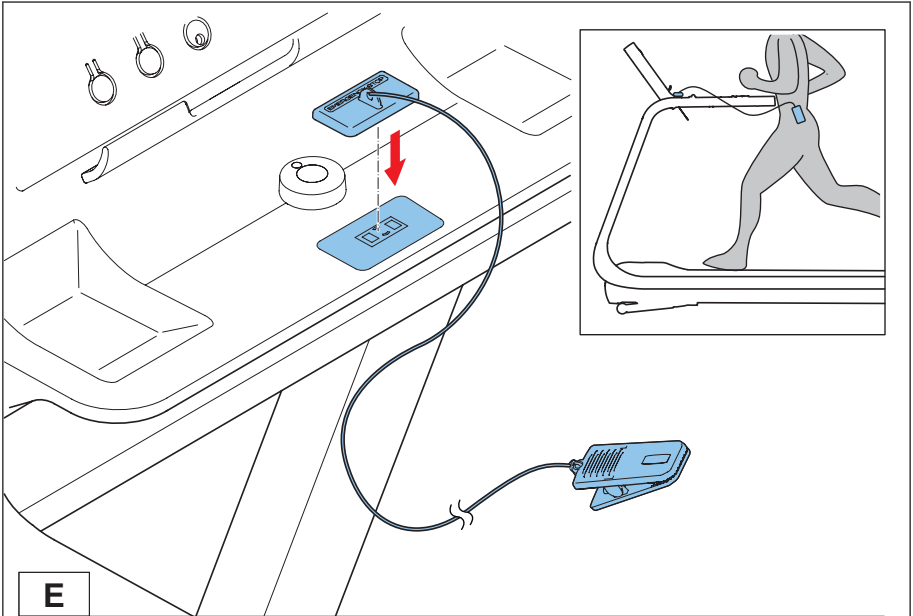


D1

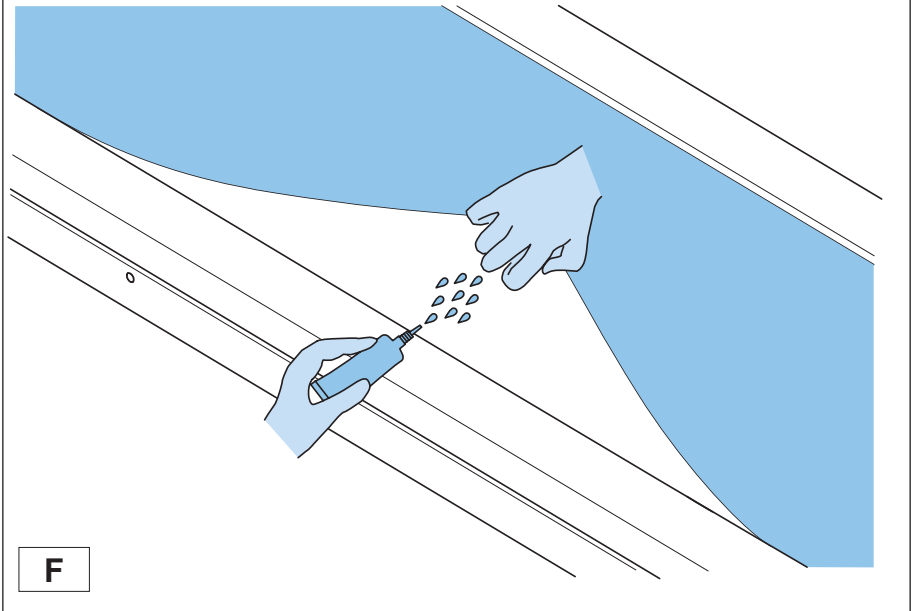




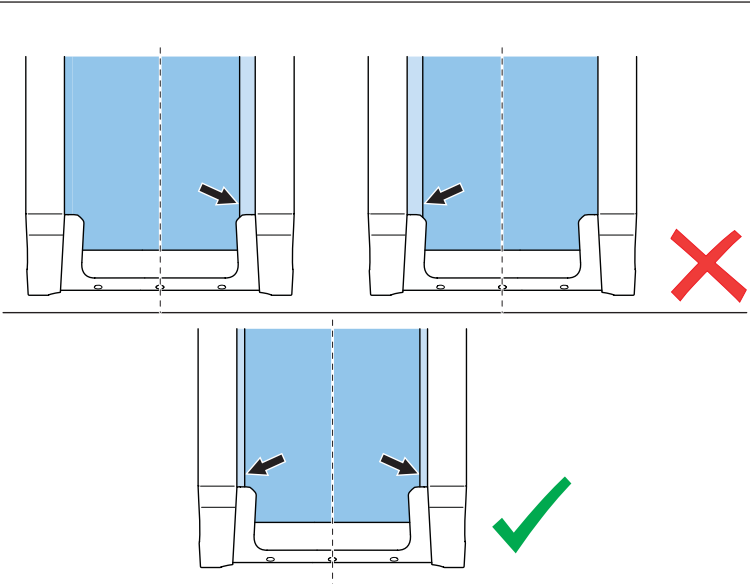
D4



E



F



G

TREADMILL

Welcome to the world of Tunturi Fitness!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and vibration plates. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Safety warnings



WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.



WARNING

- Heart-rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercise may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately. For the correct position on the running belt see illustration D4.

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 6 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.

- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150 kg (330 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

Description (fig.A)

Your treadmill is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking or running without causing excessive pressure to the joints.

1	Running belt	8	Safety key clip
2	Side handlebar	9	Support foot
3	Hand pulse sensor	10	Transport wheel
4	SPEED +/- button	11	Console
5	INCLINE +/- button	12	Master power switch
6	Safety key slot	13	Circuit breaker
7	Safety key	14	Mains cable connection

Fasteners (fig. C)

16 Screw (M8*60L)

17 Screw (M8*15L)

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section “Description”.

**NOTE**

- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)

**WARNING**

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

**CAUTION**

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 200 cm of clearance behind the equipment, 100 cm in front of the equipment and 100 cm on the sides of the equipment.

- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Workouts

The workout must 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. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time.



WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Most accurate pulse measurement is achieved when the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement might become less accurate.



NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement might become less accurate.

WARNING



- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION



- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 2 meter.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.



NOTE

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1,5 meter. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. The maximum heart rate varies from person to person.



WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Category	Heart rate zone	Explanation
Beginner	50-60% of maximum heart rate	Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Advanced	60-70% of maximum heart rate	Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Expert	70-80% of maximum heart rate	Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Master power switch

The equipment is equipped with a master power switch to shut down the equipment completely.

To start the equipment:

1. Insert the mains plug into the equipment.
2. Insert the mains plug into the wall socket.
3. Set the master power switch to the on position.

To stop the equipment:

1. Set the mains power switch to the off position.
2. Remove the mains plug from the wall socket.
3. Remove the mains plug from the equipment.

Safety key (fig. E)

The equipment is equipped with a safety key that must be properly inserted into the console to start the equipment. If you remove the safety key from the console, the equipment will stop immediately.

1. Insert the safety key into the slot in the console.
2. Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing.
Make sure that the clip is not removed from your clothing before the safety key is removed from the console.

Circuit breaker

The equipment is equipped with a circuit breaker that interrupts the circuit when the electricity load is above the maximum capacity. When this occurs, the circuit breaker must be pressed.

**WARNING**

- Before pressing the circuit breaker, remove the mains plug from the equipment.

If the equipment shuts down, proceed as follows to restart the equipment:

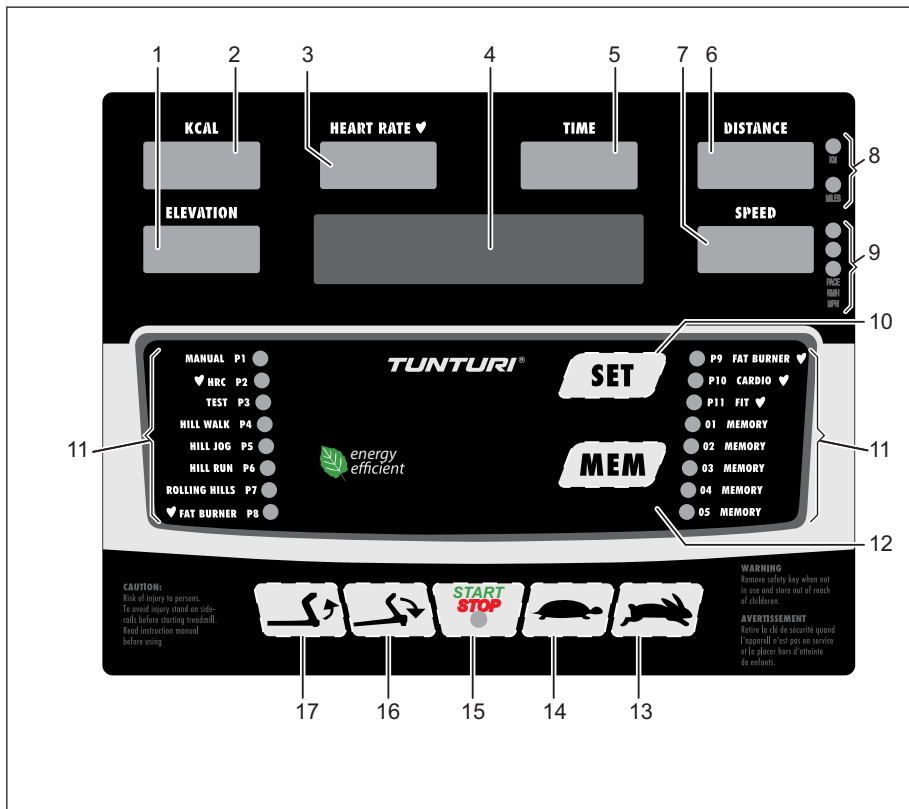
1. Remove the mains plug from the equipment.
2. Press the circuit breaker to restart the equipment.
3. Insert the mains plug into the equipment.

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

1. Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
2. Tighten the locknuts to lock the support feet.

Console



- | | | | |
|---|-------------------------|----|----------------------------|
| 1 | ELEVATION display | 10 | SET button |
| 2 | KCAL display | 11 | Training profile indicator |
| 3 | HEART RATE display | 12 | MEM button |
| 4 | Main display | 13 | SPEED + button |
| 5 | TIME display | 14 | SPEED - button |
| 6 | DISTANCE display | 15 | START/STOP button |
| 7 | SPEED display | 16 | INCLINE - button |
| 8 | Distance unit indicator | 17 | INCLINE + button |
| 9 | Speed unit indicator | | |

Explanation of buttons and display

Button	Explanation
SET	Touch the button to select a workout program (P1-P11).
MEM	Touch the button to select a workout from the memory (01-05).
INCLINE +	Touch the button to increase the incline (0%-12%) by 1% at a time. The ELEVATION display shows the incline. Touch and hold the button to accelerate the process.
INCLINE -	Touch the button to decrease the incline (0%-12%) by 1% at a time. The ELEVATION display shows the incline. Touch and hold the button to accelerate the process.
START/STOP	Touch the button to start or stop the workout.
SPEED +	Touch the button to increase the speed (0.8-20 km/h (0.5-12.4 mph)) by 0.1 km/h (0.1 mph) at a time. The SPEED display shows the speed. Touch and hold the button to accelerate the process.
SPEED -	Touch the button to decrease the speed (0.8-20 km/h (0.5-12.4 mph)) by 0.1 km/h (0.1 mph) at a time. The SPEED display shows the speed. Touch and hold the button to accelerate the process.

Display	Explanation
Main display	Workout profile.
TIME	Duration (mm:ss) for the workout.
DISTANCE	Distance (km or ml) for the workout.
SPEED	Speed (km/h or mph) for the workout.
ELEVATION	Incline (%) for the workout.
HEART RATE	Heart rate limit (bpm) during the workout.
KCAL	Energy consumption (kcal) for the workout.

Training menu

The program contains 11 preset training profiles.

1. Touch the SET button to select a training profile.
2. Touch and hold the SET button until the correct training profile indicator comes on.
3. Manually change the speed and the incline during the workout:
 - Touch the SPEED +/- buttons to increase or decrease the speed (0.8-20 km/h (0.5-12.4 mph)) by 0.1 km/h (0.1 mph) at a time. The SPEED display shows the speed. Touch and hold the button to accelerate the process.
 - Touch the INCLINE +/- buttons to increase or decrease the incline (0%-12%) by 1% at a time. The ELEVATION display shows the incline. Touch and hold the button to accelerate the process.
4. Touch the START/STOP button to pause or stop the workout.

Cleaning and maintenance



WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
 - Do not use solvents to clean the equipment.
- Do not block the ventilation openings. Keep the ventilation openings clear from dust, dirt and other obstructions.
 - Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.

- Clean the visible parts of the equipment with a vacuum cleaner with a small suction nozzle
- Regularly check that all screws and nuts are tight.

Lubrication (fig. F)

The running belt must be checked for lubrication once per 2 months, based on the average use of 60 minutes per day.

WARNING



- Before lubrication, remove the mains plug from the wall socket.

CAUTION



- Only lubricate the running belt if necessary. If you apply too much lubricant, the running belt will slip easily due to lack of friction.

1. Stand steadily on the running belt.
2. Take hold of the front handlebar and push the running belt with your feet so that it slides back and forth. The running belt must move smoothly and evenly without making sound.
3. If the running belt does not move smoothly and evenly or if the running belt does not move at all, touch the underside of the running belt with your fingertips to check the lubrication:
 - If you feel lubrication or your fingertips are shiny, there is sufficient lubrication on the running belt.
 - If you do not feel lubrication or your fingertips are dusty or rough, use a large spoon to apply a silicon lubricant (15-20 ml) in the middle of the running deck under the running belt and let the equipment operate at 5 km/h for at least 5 minutes.
 - After lubrication, do not fold the equipment before having done a workout for 20 minutes with a speed of at least 5 km/h. The lubricant will be spread evenly over the running belt.

Aligning the running belt (fig. G)

The running belt must run in the center of the rollers. If the running belt is pushed to one side, the running belt must be aligned using the adjustment bolts at the rear of the equipment.



CAUTION

- Make sure that the running belt is aligned correctly to prevent damage to the edges of the running belt.

1. Set the mains power switch to the on position.
2. Set the speed to 5 km/h.
3. If the running belt runs in the center of the rollers, the running belt is aligned correctly.
4. If the running belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise.
5. If the running belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise.
6. Repeat the last 2 steps until the running belt is aligned to the centre.

Adjusting the running belt tension

The running belt tension must be adjusted when it starts to slip on the rollers. The running belt tension must be adjusted using the adjustment bolts at the rear of the equipment.



CAUTION

- Make sure that the running belt is aligned correctly to prevent damage to the edges of the running belt.

1. Set the mains power switch to the on position.
2. Set the speed to 5 km/h.
3. Turn both adjustment bolts 1/4 turn clockwise an equal amount of times.
4. Slow down the running belt by holding onto the side handlebars and braking as you walk.

5. If the running belt slips, turn both adjustment bolts 1/4 turn clockwise and repeat the test.
6. If the belt keeps slipping after several tests, contact the dealer.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

1. If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
2. Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Error codes

If the display shows an error code (marked with “E” + number), restart the equipment and check whether the display still shows the error code. If the display still shows the error code, immediately contact the dealer.

Transport and storage



WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Make sure that there are no other persons or objects under the equipment.
- When folding the folding the equipment, make sure that you hear the equipment lock into position to prevent the equipment from dropping back down.



CAUTION

- Before folding the equipment, make sure that the incline is 0%. If the incline is not 0%, folding will damage the mechanism.

1. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
2. Store the equipment in the upright position. Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	V _{AC}	230
Mains voltage (North America)	V _{AC}	110
Mains frequency	Hz	50
Motor	HP	3.0
Speed	km/h mph	0.8-20 0.5-12.4
Incline	%	0-12
Length	cm inch	208 82
Width	cm inch	82 32
Height	cm inch	145 57
Weight	kg lbs	130 290
Max. user weight	kg lbs	150 330

Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note). Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will be repaired or replaced at no cost.

Declaration of the manufacturer

Tunturi Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), EMC, LVD, 2009/125/CE. The product therefore carries the CE label.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2012 Tunturi Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

LAUFBAND

Willkommen in der Welt von Tunturi Fitness!

Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an professionellen Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainern, Laufbändern, Trainingsfahrrädern, Rudergeräten und Vibrationsplatten. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Warnhinweise zur Sicherheit



WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.



WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein. Siehe Abbildung D4 für die richtige Position auf dem Laufband.
- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 6 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.

- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150 kg (330 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

Beschreibung (Abb. A)

Ihr Laufband ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Gehens oder Laufens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

1	Laufband	8	Sicherheitsschlüssel-Clip
2	Seitengriff	9	Stützfuß
3	Handpulssensor	10	Transportrad
4	SPEED +/- Taste	11	Konsole
5	INCLINE +/- Taste	12	Hauptschalter
6	Schlitz für Sicherheitsschlüssel	13	Schutzschalter
7	Sicherheitsschlüssel	14	Netzkabelverbindung

Befestigungsteile (Abb. C)

16	Schraube (M8*60L)	17	Schraube (M8*15L)
----	-------------------	----	-------------------

Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt "Beschreibung".



HINWEIS

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Zusammenbau (Abb. D)



WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.



VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Lassen Sie einen Freiraum von mindestens 200 cm hinter dem Gerät, 100 cm vor dem Gerät und 100 cm an den Seiten des Geräts.

- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst.



WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

Die genaueste Pulsmessung wird erzielt, wenn die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, kann die Pulsfrequenzmessung weniger genau ausfallen.



HINWEIS

- Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, kann die Herzfrequenzmessung weniger genau ausfallen.



WARNUNG

- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.



VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.



HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1,5 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: $220 - \text{ALTER}$. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.



WARNUNG

- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Kategorie	Herzfrequenzzone	Erklärung
Anfänger	50-60% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Fortgeschrittenen	60-70% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Experte	70-80% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Hauptschalter

Das Gerät ist mit einem Hauptschalter ausgestattet, mit dem es komplett abgeschaltet werden kann.

Um das Gerät zu starten:

1. Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.
2. Stecken Sie den Netzstecker in die Wandsteckdose.
3. Schalten Sie den Hauptschalter ein.

Um das Gerät zu stoppen:

1. Schalten Sie den Netzschalter aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose.

3. Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.

Sicherheitsschlüssel (Abb. E)

Das Gerät ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, der zum Starten in die Konsole gesteckt werden muss. Wird der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole entfernt, stoppt das Gerät sofort.

1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz in der Konsole.
2. Vergewissern Sie sich, dass der Clip des Sicherheitsschlüssels richtig an Ihrer Kleidung befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass der Clip nicht von Ihrer Kleidung entfernt wird, bevor der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole gezogen wird.

Schutzschalter

Das Gerät ist mit einem Schutzschalter ausgestattet, der den Strom unterbricht, wenn die elektrische Last die maximale Kapazität überschreitet. Tritt dies ein, muss der Schutzschalter gedrückt werden.

WARNUNG



- Ziehen Sie vor dem Drücken des Schutzschalters den Netzstecker aus dem Gerät.

Schaltet das Gerät ab, gehen Sie wie folgt vor, um das Gerät neu zu starten:

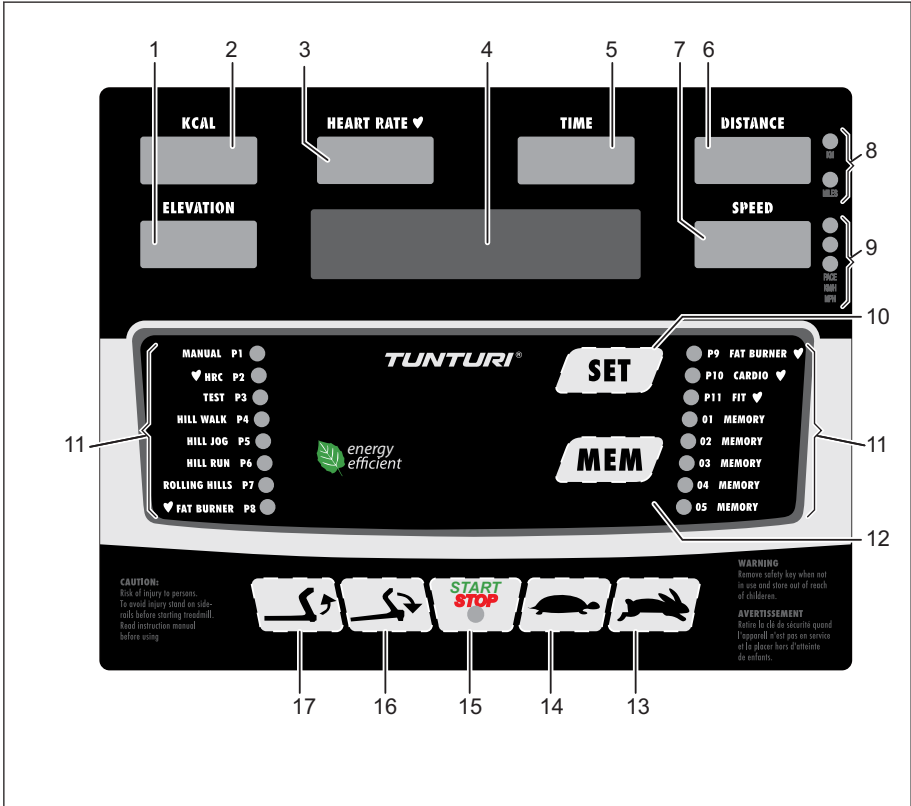
1. Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.
2. Drücken Sie den Schutzschalter, um das Gerät neu zu starten.
3. Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.

Einstellen der Stützfüße

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen eingestellt werden.

1. Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
2. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

Konsole



-
- | | | | |
|---|-----------------------------------|----|------------------------|
| 1 | ELEVATION Anzeige | 10 | SET Taste |
| 2 | KCAL Anzeige | 11 | Trainingsprofilanzeige |
| 3 | HEART RATE Anzeige | 12 | MEM Taste |
| 4 | Hauptanzeige | 13 | SPEED + Taste |
| 5 | TIME Anzeige | 14 | SPEED - Taste |
| 6 | DISTANCE Anzeige | 15 | START/STOP Taste |
| 7 | SPEED Anzeige | 16 | INCLINE - Taste |
| 8 | Distanzeinheiten-Anzeige | 17 | INCLINE + Taste |
| 9 | Geschwindigkeitseinheiten-Anzeige | | |

Erklärung der Tasten und der Anzeige

Taste	Erklärung
SET	Berühren Sie die Taste, um ein Trainingsprogramm zu wählen (P1-P11).
MEM	Berühren Sie die Taste, um ein Training aus dem Speicher zu wählen (01-05).
INCLINE +	Berühren Sie die Taste, um die Steigung (0%-12%) um jeweils 1% zu erhöhen. Auf der ELEVATION Anzeige erscheint die Steigung. Berühren und halten Sie die Taste, um den Vorgang zu beschleunigen.
INCLINE -	Berühren Sie die Taste, um die Steigung (0%-12%) um jeweils 1% zu verringern. Auf der ELEVATION Anzeige erscheint die Steigung. Berühren und halten Sie die Taste, um den Vorgang zu beschleunigen.
START/STOP	Berühren Sie die Taste, um das Training zu beginnen oder zu beenden.
SPEED +	Berühren Sie die Taste, um die Geschwindigkeit (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) um jeweils 0,1 km/h (0,1 mph) zu erhöhen. Auf der SPEED Anzeige erscheint die Geschwindigkeit. Berühren und halten Sie die Taste, um den Vorgang zu beschleunigen.
SPEED -	Berühren Sie die Taste, um die Geschwindigkeit (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) um jeweils 0,1 km/h (0,1 mph) zu verringern. Auf der SPEED Anzeige erscheint die Geschwindigkeit. Berühren und halten Sie die Taste, um den Vorgang zu beschleunigen.

Anzeige	Erklärung
Hauptanzeige	Trainingsprofil.
TIME	Dauer (mm:ss) des Trainings.
DISTANCE	Distanz (km oder ml) des Trainings.
SPEED	Geschwindigkeit (km/h oder mph) für das Training.
ELEVATION	Steigung (%) für das Training.
HEART RATE	Herzfrequenz-Grenzwert (BPM) während des Trainings.
KCAL	Energieverbrauch (kcal) durch das Training.

Trainingsmenü

Das Programm enthält 11 vorprogrammierte Trainingsprofile.

1. Berühren Sie die SET Taste, um ein Trainingsprofil zu wählen.
2. Berühren und halten Sie die SET Taste, bis die richtige Trainingsprofilanzeige aufleuchtet.
3. Ändern Sie die Geschwindigkeit und die Steigung während des Trainings manuell:
 - Berühren Sie die SPEED +/- Tasten, um die Geschwindigkeit (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) um jeweils 0,1 km/h (0,1 mph) zu erhöhen oder zu verringern. Auf der SPEED Anzeige erscheint die Geschwindigkeit. Berühren und halten Sie die Taste, um den Vorgang zu beschleunigen.
 - Berühren Sie die INCLINE +/- Tasten, um die Steigung (0%-12%) um jeweils 1% zu erhöhen oder zu verringern. Auf der ELEVATION Anzeige erscheint die Steigung. Berühren und halten Sie die Taste, um den Vorgang zu beschleunigen.
4. Berühren Sie die START/STOP Taste, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden.

Reinigung und Wartung



WARNUNG

- Ziehen Sie vor der Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.

- Blockieren Sie nicht die Belüftungsöffnungen. Halten Sie die Belüftungsöffnungen frei von Staub, Schmutz und anderen Hindernissen.
- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Reinigen Sie die sichtbaren Teile des Geräts mit einem Staubsauger mit kleiner Saugdüse.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.

Schmierung (Abb. F)

Die Schmierung des Laufbandes muss bei einem Durchschnittsgebrauch von 60 Minuten pro Tag alle 2 Monaten ein Mal kontrolliert werden.



WARNUNG

- Ziehen Sie vor der Schmierung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.



VORSICHT

- Schmieren Sie das Laufband nur, wenn dies erforderlich ist. Wird zu viel Schmiermittel aufgetragen, kann das Laufband aufgrund mangelnder Reibung leicht durchrutschen.

1. Stellen Sie sich ruhig auf das Laufband.
2. Halten Sie sich am vorderen Handgriff fest und schieben Sie das Laufband mit Ihren Füßen nach vorne und hinten. Das Laufband muss sich geschmeidig und gleichmäßig ohne Geräusentwicklung bewegen.
3. Falls sich das Laufband nicht geschmeidig und gleichmäßig bewegt, oder falls es sich überhaupt nicht bewegt, fassen Sie mit den Fingerspitzen an die Unterseite des Laufbandes, um die Schmierung zu kontrollieren:

- Falls Sie Schmiermittel fühlen können oder falls Ihre Fingerspitzen glänzen, ist genügend Schmierung am Laufband vorhanden.
- Falls Sie kein Schmiermittel mit Ihren Fingerspitzen fühlen können oder falls die Fingerspitzen staubig und rau sind, tragen Sie in der Mitte des Laufwerks unter dem Laufband ein Silikon-Schmiermittel (15-20 ml) auf und lassen Sie das Gerät mit ca. 5 km/h mindestens 5 Minuten lang laufen.
- Klappen Sie das Gerät nach der Schmierung erst zusammen, wenn Sie ca. 20 Minuten lang bei einer Geschwindigkeit von mindestens 5 km/h ein Training durchgeführt haben. Das Schmiermittel verteilt sich gleichmäßig über das Laufband.

Ausrichten des Laufbandes (Abb. G)

Das Laufband muss in der Mitte der Rollen laufen. Falls das Laufband zu einer Seite gedrückt wird, muss es unter Verwendung der Einstellbolzen hinten am Gerät ausgerichtet werden.



VORSICHT

- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband richtig ausgerichtet ist, um Schäden an den Kanten des Laufbands zu vermeiden.

1. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5 km/h ein.
3. Läuft das Laufband in der Mitte der Rollen, so ist es richtig ausgerichtet.
4. Driftet das Laufband nach links, drehen Sie den linken Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und den rechten Einstellbolzen 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
5. Driftet das Laufband nach rechts, drehen Sie den rechten Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und den linken Einstellbolzen 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
6. Wiederholen Sie die letzten beiden Schritte, bis das Laufband in der Mitte ausgerichtet ist.

Einstellen der Laufbandspannung

Die Laufbandspannung muss eingestellt werden, wenn das Laufband auf den Rollen beginnt, durchzurutschen. Die Laufbandspannung muss unter Verwendung der Einstellbolzen hinten am Gerät eingestellt werden.



VORSICHT

- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband richtig ausgerichtet ist, um Schäden an den Kanten des Laufbands zu vermeiden.

1. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5 km/h ein.
3. Drehen Sie beide Einstellbolzen um den gleichen Betrag 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
4. Verlangsamen Sie das Laufband, indem Sie sich an beiden Seitengriffen festhalten und beim Gehen bremsen.
5. Rutscht das Laufband durch, drehen Sie beide Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und wiederholen Sie den Test.
6. Falls das Band nach mehreren Tests weiterhin durchrutscht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

1. Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
2. Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Fehlercodes

Falls in der Anzeige ein Fehlercode erscheint (durch "E" + Nummer erkennbar), starten Sie das Gerät neu und prüfen Sie, ob in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht. Falls in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Händler.

Transport und Lagerung



WARNUNG

- Ziehen Sie vor der Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Vergewissern Sie sich, dass sich keine Personen oder Gegenstände unter dem Gerät befinden.
- Vergewissern Sie sich beim Zusammenklappen des Geräts, dass Sie hören, wie das Gerät in seiner Position arretiert, um zu verhindern, dass das Gerät zurückfällt.



VORSICHT

- Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenklappen des Geräts, dass die Steigung 0% beträgt. Beträgt die Steigung nicht 0%, wird der Mechanismus beim Zusammenklappen beschädigt.

1. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
2. Lagern Sie das Gerät in aufrechter Position. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Netzspannung	V _{AC}	230
Netzspannung (Nordamerika)	V _{AC}	110
Netzfrequenz	Hz	50
Motor	PS	3.0
Geschwindigkeit	km/h mph	0,8-20 0,5-12,4
Steigung	%	0-12
Länge	cm Zoll	208 82
Breite	cm Zoll	82 32
Körpergröße	cm Zoll	145 57
Gewicht	kg lbs	130 290
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150 330

Garantie

Die Garantie des Produkts beginnt ab dem Kaufdatum (muss durch Rechnung oder Lieferschein belegt werden). Weitere Informationen über Garantiebedingungen erhalten Sie bei Ihrem regionalen Händler. Die Garantiebedingungen können von Land zu Land variieren. Durch normalen Verschleiß, Überlastung oder falsche Handhabung verursachte Schäden sind von der Garantie ausgenommen. Durch Material- oder Fertigungsfehler verursachte Schäden sind von der Garantie abgedeckt und werden kostenlos instandgesetzt.

Herstellereklärung

Tunturi Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), EMC, LVD, 2009/125/EG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

10-2012

Tunturi Fitness BV
Postfach 60001
1320 AA Almere
Niederlande

Haftungsausschluss

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

LOOPBAND

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en trilplaten. 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.



WAARSCHUWING

- Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Zie illustratie D4 voor de juiste positie op de loopmat.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 6 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
 - 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 150 kg (330 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Elektrische veiligheid

Beschrijving (fig. A)

Uw loopband is een stationair fitnessstoestel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van lopen of hardlopen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

1	Loopmat	8	Veiligheidssleutelclip
2	Zijhandgreep	9	Steunvoet
3	Handgreepsensor	10	Transportwiel
4	SPEED +/- knop	11	Console
5	INCLINE +/- knop	12	Hoofdschakelaar
6	Sleuf veiligheidssleutel	13	Circuitonderbreker
7	Veiligheidssleutel	14	Snoeraansluiting

Bevestigingsmiddelen (fig. C)

16	Schroef (M8*60L)	17	Schroef (M8*15L)
----	------------------	----	------------------

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.

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 minstens 200 cm vrije ruimte achter het toestel, 100 cm voor het toestel en 100 cm aan de zijkanten van het toestel.

- 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.

WAARSCHUWING



- Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

**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 kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

**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 2 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 1,5 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: $220 - \text{LEEF TIJD}$. 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

Hoofdschakelaar

Het toestel is uitgerust met een hoofdschakelaar om het toestel volledig uit te schakelen.

Starten van het toestel:

1. Plaats de stekker in het toestel.
2. Plaats de stekker in het stopcontact.
3. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.

Stoppen van het toestel:

1. Zet de hoofdschakelaar in de uit-stand.
2. Verwijder de stekker uit het stopcontact.
3. Verwijder de stekker uit het toestel.

Veiligheidssleutel (fig. E)

Het toestel is uitgerust met een veiligheidssleutel die juist in de console moet worden geplaatst om het toestel te starten. Als u de veiligheidssleutel uit de console verwijdert, stopt het toestel onmiddellijk.

1. Plaats de veiligheidssleutel in de sleuf in de console.

2. Zorg ervoor dat de clip van de veiligheidssleutel juist aan uw kleding vastzit. Zorg ervoor dat de clip pas van uw kleding wordt gehaald wanneer de veiligheidssleutel uit de console is verwijderd.

Circuitonderbreker

Het toestel is uitgerust met een circuitonderbreker die het circuit onderbreekt wanneer de elektrische belasting boven de maximale capaciteit komt. Wanneer dit gebeurt, moet de circuitonderbreker worden ingedrukt.



WAARSCHUWING

- Verwijder voor het indrukken van de circuitonderbreker de stekker uit het toestel.

Als het toestel uitschakelt, gaat u als volgt te werk om het toestel opnieuw op te starten:

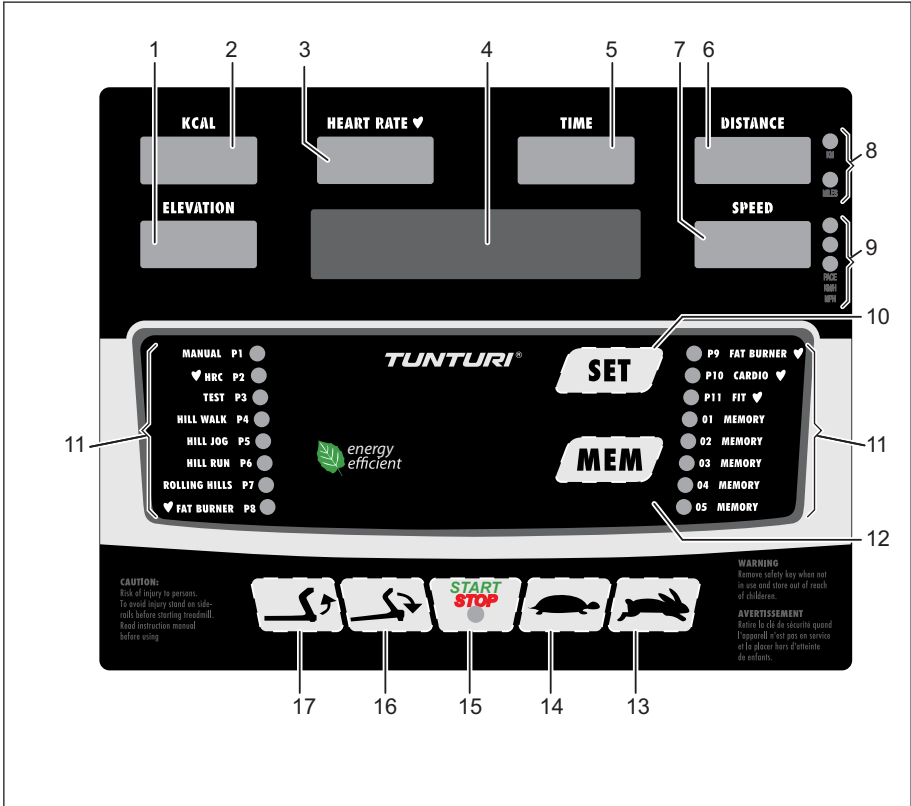
1. Verwijder de stekker uit het toestel.
2. Druk de circuitonderbreker in om het toestel opnieuw op te starten.
3. Plaats de stekker in het toestel.

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.

Console



-
- | | | | |
|---|---------------------------|----|---------------------------|
| 1 | ELEVATION-display | 10 | SET-knop |
| 2 | KCAL-display | 11 | Trainingsprofielindicator |
| 3 | HEART RATE-display | 12 | MEM-knop |
| 4 | Hoofddisplay | 13 | SPEED + knop |
| 5 | TIME-display | 14 | SPEED - knop |
| 6 | DISTANCE-display | 15 | START/STOP-knop |
| 7 | SPEED-display | 16 | INCLINE - knop |
| 8 | Afstandseenheidindicator | 17 | INCLINE + knop |
| 9 | Snelheidseenheidindicator | | |

Uitleg van knoppen en display

Knop	Uitleg
SET	Raak de knop aan om een trainingsprogramma (P1-P11) te selecteren.
MEM	Raak de knop aan om een training uit het geheugen (01-05) te selecteren.
INCLINE +	Druk op de knop om de helling (0%-12%) in stappen van 1% te vergroten. De ELEVATION-display toont de helling. Houd de knop vast om het proces te versnellen.
INCLINE -	Druk op de knop om de helling (0%-12%) in stappen van 1% te verkleinen. De ELEVATION-display toont de helling. Houd de knop vast om het proces te versnellen.
START/STOP	Raak de knop aan om de training te starten of te stoppen.
SPEED +	Druk op de knop om de snelheid (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) in stappen van 0,1 km/h (0,1 mph) te verhogen. De SPEED-display toont de snelheid. Houd de knop vast om het proces te versnellen.
SPEED -	Druk op de knop om de snelheid (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) in stappen van 0,1 km/h (0,1 mph) te verlagen. De SPEED-display toont de snelheid. Houd de knop vast om het proces te versnellen.

Display	Uitleg
Hoofddisplay	Trainingsprofiel.
TIME	Tijdsduur (mm:ss) voor de training.
DISTANCE	Afstand (km of ml) voor de training.
SPEED	Snelheid (km/h of mph) voor de training.
ELEVATION	Helling (%) voor de training.
HEART RATE	Hartslaglimiet (bpm) tijdens de training.
KCAL	Energieverbruik (kcal) voor de training.

Trainingsmenu

Het programma bevat 11 vooraf ingestelde trainingsprofielen.

1. Raak de SET-knop aan om een trainingsprofiel te selecteren.
2. Houd de SET-knop vast totdat de juiste trainingsprofielindicator gaat branden.
3. Verander handmatig de snelheid en de helling tijdens de training:
 - Druk op de SPEED +/- knoppen om de snelheid (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) in stappen van 0,1 km/h (0,1 mph) te verhogen of te verlagen. De SPEED-display toont de snelheid. Houd de knop vast om het proces te versnellen.
 - Druk op de INCLINE +/- knoppen om de helling (0%-12%) in stappen van 1% te vergroten of te verkleinen. De ELEVATION-display toont de helling. Houd de knop vast om het proces te versnellen.
4. Raak de START/STOP-knop aan om de training te pauzeren of te stoppen.

Reiniging en onderhoud



WAARSCHUWING

- Verwijder voor reiniging of onderhoud de stekker uit het stopcontact.
 - Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.
- Blokkeer de ventilatieopeningen niet. Houd de ventilatieopeningen vrij van stof, vuil en andere belemmeringen.
 - Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.

- Reinig de zichtbare onderdelen van het toestel met een stofzuiger met een kleine zuigmond.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Smering (fig. F)

De loopmat moet eenmaal per 2 maanden worden gecontroleerd op smering, op basis van een gemiddeld gebruik van 60 minuten per dag.

WAARSCHUWING



- Verwijder voor het smeren de stekker uit het stopcontact.

VOORZICHTIG



- Smeer de loopmat alleen indien nodig. Als u te veel smeervet aanbrengt, zal de loopmat door te weinig wrijving snel gaan slippen.

1. Neem een stevige positie op de loopmat aan.
2. Houd de voorhandgreep vast en duw de loopmat met uw voeten vooruit en achteruit. De loopmat moet soepel en gelijkmatig lopen zonder geluid te maken.
3. Als de loopmat niet soepel en gelijkmatig loopt of als de loopmat helemaal niet beweegt, raak dan met uw vingertoppen de onderkant van de loopmat aan om de smering te controleren:
 - Als u smeermiddel voelt of als uw vingertoppen glimmen, dan bevindt zich nog voldoende smering op de loopmat.
 - Als u geen smeervet voelt of als uw vingertoppen stoffig of ruw aanvoelen, gebruik dan een grote lepel om een siliconen smeermiddel (15-20 ml) in het midden van de loopmat onder de band zelf aan te brengen en laat het toestel minstens 5 minuten bij 5 km/h lopen.
 - Klap het toestel na smering niet in voordat het minstens 20 minuten gebruikt is voor een training met een snelheid van minstens 5 km/h. Het smeermiddel wordt gelijkmatig over de loopmat verdeeld.

Uitlijnen van de loopmat (fig. G)

De loopmat moet over het midden van de rollen lopen. Als de loopmat naar één kant wordt gedrukt, moet hij worden uitgelijnd met behulp van de stelbouten op de achterkant van het toestel.



VOORZICHTIG

- Zorg ervoor dat de band juist is uitgelijnd om beschadiging van de randen van de loopmat te voorkomen.

1. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.
2. Stel de snelheid in op 5 km/h.
3. Als de loopmat over het midden van de rollen loopt, is de loopmat juist uitgelijnd.
4. Als de loopmat naar links afwijkt, draai dan de linkse stelbout 1/4 slag rechtsom en de rechtse stelbout 1/4 slag linksom.
5. Als de band naar rechts afwijkt, draai dan de rechtse stelbout 1/4 slag rechtsom en de linkse stelbout 1/4 slag linksom.
6. Herhaal de laatste 2 stappen tot de loopmat in het midden is uitgelijnd.

Verstellen van de loopmatspanning

De loopmatspanning moet worden veresteld wanneer hij op de rollen begint te slijpen. De loopmatspanning moet worden veresteld met behulp van de stelbouten aan de achterkant van het toestel.



VOORZICHTIG

- Zorg ervoor dat de band juist is uitgelijnd om beschadiging van de randen van de loopmat te voorkomen.

1. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.
2. Stel de snelheid in op 5 km/h.
3. Draai beide stelbouten allebei even vaak 1/4 slag naar rechts.
4. Laat de loopmat langzamer lopen door de zijhandgrepen vast te houden en te remmen terwijl u loopt.

5. Als de loopmat slijt, draai dan beide stelbouten 1/4 slag naar rechts en herhaal de test.
6. Als de band na een paar keer testen nog blijft slippen, neem dan contact op met de dealer.

Defecten en stringen

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.

Foutcodes

Als de display een foutcode toont (aangegeven met "E" + nummer), start dan het toestel opnieuw op en controleer of de foutcode nog steeds op de display verschijnt. Als de display nog steeds de foutcode toont, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.

Transport en opslag



WAARSCHUWING

- Verwijder voor reiniging of onderhoud de stekker uit het stopcontact.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
- Zorg ervoor dat zich geen andere personen of voorwerpen onder het toestel bevinden.
- Zorg er bij het inklappen van het toestel voor dat u hoort dat het toestel op zijn plaats vergrendelt ter voorkoming dat het toestel omlaag komt.



VOORZICHTIG

- Zorg er voor het inklappen van het toestel voor dat de helling van het toestel 0% is. Als de helling niet 0% is, wordt het mechanisme door het inklappen beschadigd.

1. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen. 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.
2. Berg het toestel in staande positie op. Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Netspanning	V _{AC}	230
Netspanning (Noord-Amerika)	V _{AC}	110
Netfrequentie	Hz	50
Motor	PK	3.0
Snelheid	km/h mph	0,8-20 0,5-12,4
Helling	%	0-12
Lengte	cm inch	208 82
Breedte	cm inch	82 32
Lengte	cm inch	145 57
Gewicht	kg lbs	130 290
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	150 330

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), EMC, LVD, 2009/125/EG. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

10-2012

Tunturi Fitness BV
Postbus 60001
1320 AA Almere
Nederland

Disclaimer

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

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

TAPIS DE COURSE

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Avertissements de sécurité



AVERTISSEMENT

- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.



AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice. Voir illustration D4 pour la position correcte sur le tapis roulant.

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.

- 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 et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg (330 lb).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

Description (fig. A)

Votre tapis de course est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler la marche ou la course sans exercer de pression excessive sur les jointures.

1	Tapis roulant	8	Clip de clé de sécurité
2	Guidon latéral	9	Pied de support
3	Pulsomètre	10	Roue de transport
4	Bouton SPEED +/-	11	Console
5	Bouton INCLINE +/-	12	Interrupteur d'alimentation principale
6	Fente de clé de sécurité	13	Disjoncteur
7	Clé de sécurité	14	Connexion de câble secteur

Fixations (fig. C)

16	Vis (M8*60L)	17	Vis (M8*15L)
----	--------------	----	--------------

Contenu de l'emballage (fig. B & C)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B.
- L'emballage contient les fixations illustrées en fig. C. Voir la section "Description".



NOTE

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Assemblage (fig. D)



AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.



PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 200 cm derrière l'équipement, 100 cm devant et 100 cm de chaque côté.

- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobic repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.



AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

**NOTE**

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peut devenir moins précise.

AVERTISSEMENT

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

PRÉCAUTION

- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

**NOTE**

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : $220 - \text{ÂGE}$ La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

**AVERTISSEMENT**

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Catégorie	Zone de fréquence cardiaque	Explication
Débutant	50-60% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Avancé	60-70% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Expert	70-80% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Interrupteur d'alimentation principale

L'équipement comporte un interrupteur d'alimentation principale pour le mettre complètement hors tension.

Démarrage de l'équipement :

1. Insérez la fiche secteur dans l'équipement.
2. Insérez la fiche secteur dans la prise murale.
3. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).

Arrêt de l'équipement :

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur arrêt (OFF).
2. Retirez la fiche secteur de la prise murale.
3. Retirez la fiche secteur de l'équipement.

Clé de sécurité (fig. E)

L'équipement comporte une clé de sécurité qui doit être correctement insérée dans la console pour démarrer l'équipement. Si vous retirez la clé de sécurité de la console, l'équipement s'arrête immédiatement.

1. Insérez la clé de sécurité dans la fente de la console.
2. Assurez-vous que le clip de la clé de sécurité est bien fixé à vos vêtements.
Assurez-vous que le clip n'est pas retiré de vos vêtements avant que la clé de sécurité ne soit retirée de la console.

Disjoncteur

L'équipement comporte un disjoncteur qui coupe le circuit d'alimentation si la charge électrique dépasse la capacité maximum. En ce cas, vous devez appuyer sur le disjoncteur.



AVERTISSEMENT

- Avant d'appuyer sur le disjoncteur, retirez la fiche secteur de l'équipement.

Si l'équipement s'arrête, procédez comme suit pour le redémarrer :

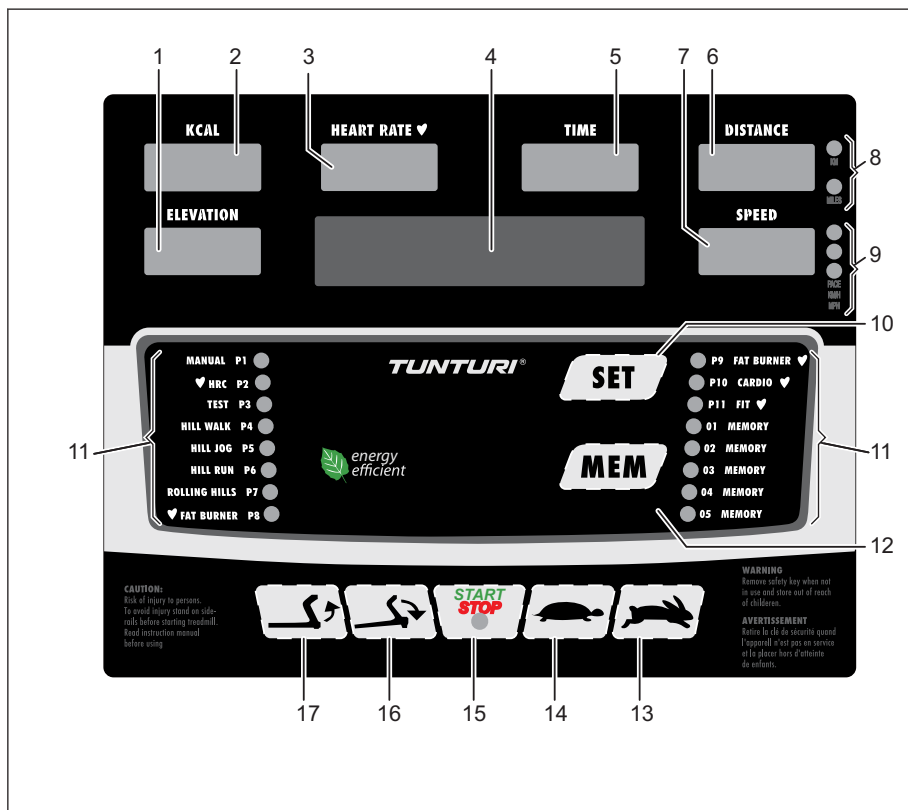
1. Retirez la fiche secteur de l'équipement.
2. Appuyez sur le disjoncteur pour redémarrer l'équipement.
3. Insérez la fiche secteur dans l'équipement.

Réglage des pieds de support

L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez régler les pieds de support.

1. Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
2. Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

Console



- | | | | |
|---|----------------------------|----|---------------------------------|
| 1 | Affichage ELEVATION | 10 | Bouton SET |
| 2 | Affichage KCAL | 11 | Témoin de profil d'entraînement |
| 3 | Affichage HEART RATE | 12 | Bouton MEM |
| 4 | Affichage principal | 13 | Bouton SPEED + |
| 5 | Affichage TIME | 14 | Bouton SPEED - |
| 6 | Affichage DISTANCE | 15 | Bouton START/STOP |
| 7 | Affichage SPEED | 16 | Bouton INCLINE - |
| 8 | Témoin d'unité de distance | 17 | Bouton INCLINE - |
| 9 | Témoin d'unité de vitesse | | |

Explication des boutons et des affichages

Bouton	Explication
SET	Touchez le bouton pour sélectionner un programme d'exercice (P1-P11).
MEM	Touchez le bouton pour sélectionner un exercice en mémoire (01-05).
INCLINE +	Touchez le bouton pour augmenter l'inclinaison (0%-12%) de 1% à la fois. L'affichage ELEVATION indique l'inclinaison. Touchez le bouton sans le relâcher pour accélérer le processus.
INCLINE -	Touchez le bouton pour réduire l'inclinaison (0%-12%) de 1% à la fois. L'affichage ELEVATION indique l'inclinaison. Touchez le bouton sans le relâcher pour accélérer le processus.
START/STOP	Touchez le bouton pour démarrer ou arrêter l'exercice.
SPEED +	Touchez le bouton pour augmenter la vitesse (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) de 0,1 km/h (0,1 mph) à la fois. L'affichage SPEED indique votre vitesse. Touchez le bouton sans le relâcher pour accélérer le processus.
SPEED -	Touchez le bouton pour réduire la vitesse (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) de 0,1 km/h (0,1 mph) à la fois. L'affichage SPEED indique votre vitesse. Touchez le bouton sans le relâcher pour accélérer le processus.

Affichage	Explication
Affichage principal	Profil d'exercice.
TIME	Durée (mm:ss) de l'exercice.
DISTANCE	Distance (km ou ml) de la session.
SPEED	Vitesse (km/h ou mph) pour l'exercice.
ELEVATION	Inclinaison (%) pour l'exercice.
HEART RATE	Limite de fréquence cardiaque (bpm) durant la session.
KCAL	Consommation d'énergie (kcal) de la session.

Menu d'entraînement

Le programme comporte 11 profils d'entraînement prédéfini.

1. Touchez le bouton SET pour sélectionner un profil d'entraînement.
2. Touchez le bouton SET sans le relâcher jusqu'à ce que le témoin du profil d'entraînement correct s'allume.
3. Modifiez manuellement la vitesse et l'inclinaison durant l'exercice :
 - Touchez les boutons SPEED +/- pour augmenter ou réduire la vitesse (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) de 0,1 km/h (0,1 mph) à la fois. L'affichage SPEED indique votre vitesse. Touchez le bouton sans le relâcher pour accélérer le processus.
 - Touchez les boutons INCLINE +/- pour augmenter ou réduire l'inclinaison (0%-12%) de 1% à la fois. L'affichage ELEVATION indique l'inclinaison. Touchez le bouton sans le relâcher pour accélérer le processus.
4. Touchez le bouton START/STOP pour mettre l'exercice en pause ou pour l'arrêter.

Nettoyage et maintenance



AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez la fiche secteur de la prise murale.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.

- Ne bloquez pas les ouvertures de ventilation. Débarrassez les ouvertures de ventilation de toute poussière, salissure ou obstruction.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Nettoyez les parties visibles de l'équipement avec un aspirateur doté d'un petit suceur.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.

Lubrification (fig. F)

La lubrification du tapis roulant doit être contrôlée tous les 2 mois, sur base d'un usage moyen de 60 minutes par jour.

AVERTISSEMENT



- Avant la lubrification, retirez la fiche secteur de la prise murale.

PRÉCAUTION



- Lubrifiez le tapis roulant uniquement si c'est nécessaire. Une lubrification excessive peut faire patiner le tapis roulant du fait du manque de friction.

1. Tenez-vous fermement sur le tapis roulant.
2. Serrez le guidon avant et poussez le tapis roulant avec vos pieds afin de lui imprimer un mouvement avant-arrière. Le tapis roulant doit rouler régulièrement et silencieusement.
3. Si le tapis roulant ne roule pas régulièrement et silencieusement ou s'il ne roule pas du tout, touchez la partie inférieure du tapis roulant avec vos doigts pour vérifier la lubrification :
 - Si vous sentez le lubrifiant ou si vos doigts sont brillants, le tapis est suffisamment lubrifié.
 - Si vous ne sentez pas le lubrifiant ou si vos doigts sont poussiéreux ou rugueux, appliquez du lubrifiant au silicone (15 à 20 ml) avec une grande cuillère au milieu du plateau roulant sous le tapis roulant et laissez l'équipement fonctionner à 5 km/h durant au moins 5 minutes.
 - Après la lubrification, ne repliez pas l'équipement sans effectuer une session de 20 minutes à une vitesse d'au moins 5 km/h. Le lubrifiant se répartit uniformément ainsi sur tout le tapis roulant.

Alignement du tapis roulant (fig. G)

Le tapis roulant doit rouler au centre des rouleaux. Si le tapis roulant dévie d'un côté, il doit être aligné avec les boulons de réglage à l'arrière de l'équipement.



PRÉCAUTION

- Assurez-vous que le tapis roulant est correctement aligné pour éviter d'endommager ses bords.

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).
2. Réglez la vitesse sur 5 km/h.
3. Si le tapis roulant est centré sur les rouleaux, il est correctement aligné.
4. Si le tapis roulant dévie vers la gauche, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire au boulon de réglage de gauche et 1/4 de tour dans le sens inverse au boulon de réglage de droite.
5. Si le tapis roulant dévie vers la droite, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire au boulon de réglage de droite et 1/4 de tour dans le sens inverse au boulon de réglage de gauche.
6. Répétez les 2 étapes précédentes pour centrer correctement le tapis roulant.

Réglage de la tension du tapis roulant

Réglez la tension du tapis roulant dès qu'il commence à patiner sur les rouleaux. Réglez la tension du tapis roulant avec les boulons de réglage à l'arrière de l'équipement.



PRÉCAUTION

- Assurez-vous que le tapis roulant est correctement aligné pour éviter d'endommager ses bords.

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).
2. Réglez la vitesse sur 5 km/h.
3. Donnez le même nombre de 1/4 de tour aux deux boulons de réglage.
4. Ralentissez le tapis roulant en tenant le guidon latéral et en freinant en marchant.

5. Si le tapis roulant patine, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire aux deux boulons de réglage et répétez le test.
6. Si le tapis roulant patine toujours après plusieurs tests, contactez le revendeur.

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défectueuse.

1. Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
2. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Codes d'erreur

Si l'affichage indique un code d'erreur ("E" + un nombre), redémarrez l'équipement et vérifiez si le code d'erreur s'affiche toujours. Si le code d'erreur persiste, contactez immédiatement le revendeur.

Transport et rangement



AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez la fiche secteur de la prise murale.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- Assurez-vous que rien, ni personne ne se trouve sous l'équipement.
- En pliant l'équipement, assurez-vous de l'entendre se verrouiller en position afin qu'il ne se déplie pas inopinément.



PRÉCAUTION

- Avant de plier l'équipement, assurez-vous que l'inclinaison est à 0 %. Si l'inclinaison n'est pas à 0 %, le pliage va endommager le mécanisme.

1. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol. Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
2. Rangez l'équipement à la verticale. Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Tension secteur	V _{CA}	230
Tension secteur (Amérique du nord)	V _{CA}	110
Fréquence secteur	Hz	50
Moteur	CV	3.0
Vitesse	km/h mph	0,8-20 0,5-12,4
Inclinaison	%	0-12
Longueur	cm pouce	208 82
Largeur	cm pouce	82 32
Hauteur	cm pouce	145 57
Poids	kg lbs	130 290
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	150 330

Garantie

Le produit est sous garantie à compter de sa date de livraison (documentée par la facture ou le bon de livraison). Pour en savoir plus sur les termes de la garantie, contactez votre revendeur. Les termes de la garantie peuvent varier selon le pays. Les dommages liés à l'usure normale, à une surcharge ou à une manipulation incorrecte sont exclus de la garantie. Les dommages liés au matériel ou à la fabrication sont couverts par la garantie et font l'objet d'une réparation ou d'un remplacement à titre gratuit.

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), CEM, LVD, 2009/125/CE. Ce produit porte donc la marque CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2012 Tunturi Fitness BV
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

CINTA DE CORRER

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr, bicicletas de ejercicio, remos y plataformas vibratorias. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Advertencias de seguridad



ADVERTENCIA

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.



ADVERTENCIA

- Los sistemas de monitorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Ver ilustración D4 para la posición correcta en la banda.
- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico y profesional (p. ej. hospitales, cuarteles de bomberos, hoteles, colegios, etc.). El uso máx. está limitado a 6 horas al día. La máquina no es adecuada para un uso comercial completo (p. ej. gimnasios de gran tamaño).
 - El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
 - Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.

- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 160 150 kg (330 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Seguridad eléctrica

Descripción (fig. A)

La cinta de correr es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de caminar o correr sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

1	Banda	8	Pinza de llave de seguridad
2	Manillar lateral	9	Pie de soporte
3	Sensor de pulsaciones de mano	10	Rueda de transporte
4	Botón SPEED +/-	11	Consola
5	Botón INCLINE +/-	12	Interruptor de alimentación principal
6	Ranura de llave de seguridad	13	Disyuntor
7	Llave de seguridad	14	Conexión de cable de red

Elementos de fijación (fig. C)

16	Tornillo (M8*60L)	17	Tornillo (M8*15L)
----	-------------------	----	-------------------

Contenido del paquete (fig. B & C)

- El paquete contiene los elementos que se muestran en la fig. B.
- El paquete contiene los elementos de fijación que se muestran en la fig. C. Consulte la sección "Descripción".



NOTA

- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

Montaje (fig. D)



ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.



PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje al menos una holgura de 200 cm detrás de la máquina, 100 cm delante de la máquina y 100 cm a los lados de la máquina.

- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio.

Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Medición de las pulsaciones (sensor de pulsaciones de mano)

Las pulsaciones se miden con unos sensores en los manillares cuando el usuario toca ambos sensores al mismo tiempo.



ADVERTENCIA

- Los sistemas de monitorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

Para lograr una medición más precisa de las pulsaciones, la piel debe estar ligeramente húmeda y tocar constantemente los sensores de pulsaciones de mano. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición de las pulsaciones puede resultar menos precisa.

**NOTA**

- No utilice los sensores de pulsaciones de mano en combinación con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.

ADVERTENCIA

- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

PRECAUCIÓN

- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

**NOTA**

- No utilice una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca en combinación con sensores de pulsaciones de mano.
- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

La frecuencia cardíaca máxima es la frecuencia cardíaca más elevada que puede alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: $220 - \text{EDAD}$. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

**ADVERTENCIA**

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Categoría	Zona de frecuencia cardíaca	Explicación
Principiante	50-60% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Avanzado	60-70% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Experto	70-80% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Interruptor de alimentación principal

La máquina está equipada con un interruptor de alimentación principal para poder apagarla completamente.

Para poner en marcha la máquina:

1. Inserte el enchufe de red en la máquina.
2. Inserte el enchufe de red en la toma de pared.
3. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de encendido.

Para parar la máquina:

1. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de apagado.
2. Retire el enchufe de red de la toma de pared.
3. Retire el enchufe de red de la máquina.

Llave de seguridad (fig. E)

La máquina está equipada con una llave de seguridad que debe insertarse correctamente en la consola para poner en marcha la máquina. Si retira la llave de seguridad de la consola, la máquina se para inmediatamente.

1. Inserte la llave de seguridad en la ranura de la consola.
2. Asegúrese de que la pinza de la llave de seguridad esté bien sujeta a su ropa. Asegúrese de no retirar la pinza de su ropa antes de retirar la llave de seguridad de la consola.

Disyuntor

La máquina está equipada con un disyuntor que interrumpe el circuito cuando la carga eléctrica está por encima de la capacidad máxima. Cuando esto ocurra, debe pulsarse el disyuntor.

ADVERTENCIA



- Antes de pulsar el disyuntor, retire el enchufe de red de la máquina.

Si la máquina se apaga, haga lo siguiente para reiniciarla:

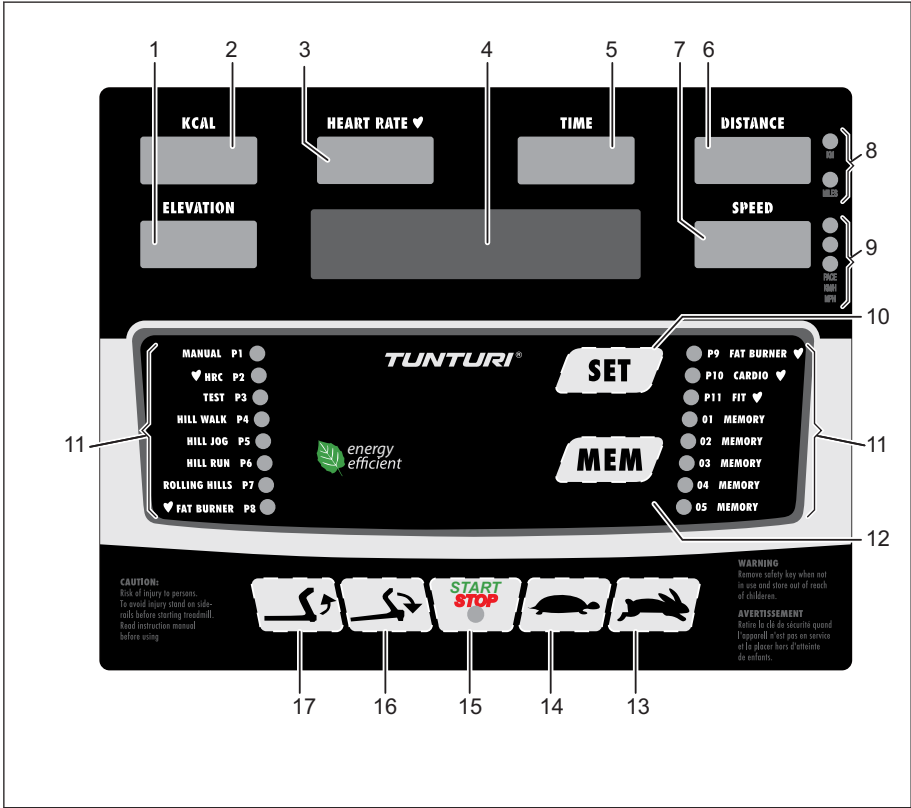
1. Retire el enchufe de red de la máquina.
2. Pulse el disyuntor para reiniciar la máquina.
3. Inserte el enchufe de red en la máquina.

Ajuste de los pies de soporte

La máquina está equipada con 4 pies de soporte. Si la máquina no está estable, es posible ajustar los pies de soporte.

1. Gire los pies de soporte tanto como sea necesario para estabilizar la máquina.
2. Apriete las contratueras para bloquear los pies de soporte.

Consola



-
- | | | | |
|---|----------------------------------|----|--------------------------------------|
| 1 | Pantalla ELEVATION | 10 | Botón SET |
| 2 | Pantalla KCAL | 11 | Indicador de perfil de entrenamiento |
| 3 | Pantalla HEART RATE | 12 | Botón MEM |
| 4 | Pantalla principal | 13 | Botón SPEED + |
| 5 | Pantalla TIME | 14 | Botón SPEED - |
| 6 | Pantalla DISTANCE | 15 | Botón START/STOP |
| 7 | Pantalla SPEED | 16 | Botón INCLINE - |
| 8 | Indicador de unidad de distancia | 17 | Botón INCLINE + |
| 9 | Indicador de unidad de velocidad | | |

Explicación de botones y pantalla

Botón	Explicación
SET	Toque el botón para seleccionar un programa de sesión de ejercicio (P1-P11).
MEM	Toque el botón para seleccionar una sesión de ejercicio de la memoria (01-05).
INCLINE +	Toque el botón para aumentar la inclinación (0%-12%) en un 1% cada vez. La pantalla ELEVATION muestra la inclinación. Toque y mantenga el botón para acelerar el proceso.
INCLINE -	Toque el botón para disminuir la inclinación (0%-12%) en un 1% cada vez. La pantalla ELEVATION muestra la inclinación. Toque y mantenga el botón para acelerar el proceso.
START/STOP	Toque el botón para iniciar o detener la sesión de ejercicio.
SPEED +	Toque el botón para aumentar la velocidad (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) en 0,1 km/h (0,1 mph) cada vez. La pantalla SPEED muestra la velocidad. Toque y mantenga el botón para acelerar el proceso.
SPEED -	Toque el botón para disminuir la velocidad (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) en 0,1 km/h (0,1 mph) cada vez. La pantalla SPEED muestra la velocidad. Toque y mantenga el botón para acelerar el proceso.

Pantalla	Explicación
Pantalla principal	Perfil de sesión de ejercicio.
TIME	Duración (mm:ss) de la sesión de ejercicio.
DISTANCE	Distancia (km o ml) de la sesión de ejercicio.
SPEED	Velocidad (km/h o mph) de la sesión de ejercicio.
ELEVATION	Inclinación (%) de la sesión de ejercicio.
HEART RATE	Límite de frecuencia cardíaca (lpm) durante la sesión de ejercicio.
KCAL	Consumo de energía (kcal) de la sesión de ejercicio.

Menú de entrenamiento

El programa contiene 11 perfiles de entrenamiento preestablecidos.

1. Toque el botón SET para seleccionar un perfil de entrenamiento.
2. Toque y mantenga el botón SET hasta que se encienda el indicador de perfil de entrenamiento correcto.
3. Cambie manualmente la velocidad y la inclinación durante la sesión de ejercicio:
 - Toque los botones SPEED +/- para aumentar o disminuir la velocidad (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) en 0,1 km/h (0,1 mph) cada vez. La pantalla SPEED muestra la velocidad. Toque y mantenga el botón para acelerar el proceso.
 - Toque los botones INCLINE +/- para aumentar o disminuir la inclinación (0%-12%) en un 1% cada vez. La pantalla ELEVATION muestra la inclinación. Toque y mantenga el botón para acelerar el proceso.
4. Toque el botón START/STOP para poner en pausa o detener la sesión de ejercicio.

Limpieza y mantenimiento



ADVERTENCIA

- Antes de la limpieza y el mantenimiento, retire el enchufe de red de la toma de pared.
- No utilice disolventes para limpiar la máquina.

- No obstruya las aberturas de ventilación. Mantenga las aberturas de ventilación libres de polvo, suciedad y otras obstrucciones.
- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Limpie las partes visibles de la máquina con un aspirador que tenga una boquilla de aspiración pequeña.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.

Lubricación (fig. F)

Debe comprobarse la lubricación de la banda cada 2 meses, en base a un uso medio de 60 minutos al día.



ADVERTENCIA

- Antes de la lubricación, retire el enchufe de red de la toma de pared.



PRECAUCIÓN

- Lubrique la banda sólo si es necesario. Si aplica demasiado lubricante, la banda resbalará fácilmente debido a la ausencia de fricción.

1. Sitúese sobre la banda.
2. Sujete el manillar frontal y empuje la banda con los pies de modo que se deslice hacia atrás y hacia delante. La banda debe moverse suave y regularmente sin hacer ruido.
3. Si la banda no se mueve suave y regularmente o no se mueve, toque la parte baja de la banda con las puntas de los dedos para comprobar la lubricación:
 - Si nota el lubricante o sus dedos están brillantes, hay suficiente lubricación en la banda.
 - Si no nota lubricante o sus dedos tienen polvo o están ásperos, utilice una cuchara grande para aplicar un lubricante de silicona (15-20 ml) en la mitad de la plataforma bajo la banda y deje que la máquina funcione a 5 km/h durante al menos 5 minutos.
 - Tras la lubricación, no pliegue la máquina antes de haber realizado una sesión de ejercicio durante 20 minutos con una velocidad de al menos 5 km/h. El lubricante se extenderá uniformemente por la banda.

Alineación de la banda (fig. G)

La banda debe correr en el centro de los rodillos. Si la banda se desplaza a un lado, ésta debe alinearse con los pernos de ajuste en la parte posterior de la máquina.



PRECAUCIÓN

- Asegúrese de que la banda quede correctamente alineada para evitar daños en los bordes de la misma.

1. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de encendido.
2. Ajuste la velocidad a 5 km/h.
3. Si la banda corre por el centro de los rodillos quiere decir que está alineada correctamente.
4. Si la banda se desvía a la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta hacia la izquierda.
5. Si la banda se desvía a la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la izquierda.
6. Repita los últimos 2 pasos hasta que la banda esté alineada en el centro.

Ajuste de la tensión de la banda

La tensión de la banda debe ajustarse cuando empieza a patinar sobre los rodillos. Debe ajustarse la tensión de la banda con los pernos de ajuste de la parte posterior de la máquina.



PRECAUCIÓN

- Asegúrese de que la banda quede correctamente alineada para evitar daños en los bordes de la misma.

1. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de encendido.
2. Ajuste la velocidad a 5 km/h.
3. Gira ambos pernos de ajuste 1/4 de vuelta hacia la derecha la misma cantidad de veces.

4. Ralentice la banda sujetándose a los manillares laterales y frenando según camina.
5. Si la banda patina, gire ambos pernos de ajuste 1/4 de vuelta hacia la derecha y repita la prueba.
6. Si la banda sigue patinando tras varias pruebas, contacte con su proveedor.

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos debidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.

1. Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
2. Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Códigos de error

Si la pantalla muestra un código de error (marcado con “E” + número), reinicie la máquina y compruebe si la pantalla sigue mostrando el código de error. Si la pantalla sigue mostrando el código de error, contacte inmediatamente con su proveedor.

Transporte y almacenamiento



ADVERTENCIA

- Antes de la limpieza y el mantenimiento, retire el enchufe de red de la toma de pared.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.
- Asegúrese de que no haya otras personas ni objetos debajo de la máquina.
- Al plegar la máquina, asegúrese de que se escucha el bloqueo de la máquina en su posición para evitar que se pueda desplegar.



PRECAUCIÓN

- Antes de plegar la máquina, asegúrese de que la inclinación sea 0%. Si la inclinación no es de 0%, el mecanismo sufrirá daños durante el plegado.

1. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo. Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
2. Almacene la máquina en posición vertical. Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Tensión de red	V _{CA}	230
Tensión de red (Norteamérica)	V _{CA}	110
Frecuencia de red	Hz	50
Motor	CV	3.0
Velocidad	km/h mph	0,8-20 0,5-12,4
Inclinación	%	0-12
Longitud	cm pulg.	208 82
Anchura	cm pulg.	82 32
Altura	cm pulg.	145 57
Peso	kg lbs	130 290
Peso máx. del usuario	kg lbs	150 330

Garantía

El producto tiene una garantía desde la fecha de entrega (que debe documentarse mediante factura o albarán). Su proveedor local podrá ofrecerle información adicional sobre las condiciones de la garantía. Las condiciones de la garantía varían de un país a otro. Los daños causados por el desgaste normal, la sobrecarga o un manejo incorrecto están excluidos de la garantía. Los daños causados por fallos de materiales o defectos de fabricación están cubiertos por la garantía y se repararán o se sustituirán sin coste alguno.

Declaración del fabricante

Tunturi Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HB), EMC, LVD, 2009/125/CE. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Holanda

Descargo de responsabilidad

© 2012 Tunturi Fitness BV
Reservados todos los derechos.

El producto y el manual están sujetos a cambios. Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.

TAPIS ROULANT

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori e piattaforme vibranti. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Precauzioni di sicurezza



ATTENZIONE

- Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.



ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento. Vedere figura D4 per la posizione corretta sul nastro del tapis.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico e professionale (ad es. ospedali, stazioni di pompieri, hotel, scuole, ecc.). L'utilizzo massimo è limitato a 6 ore al giorno. L'apparecchio non è adatto per scopi completamente commerciali (ad es. grandi palestre).
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 45 °C.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150 kg (330 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

Sicurezza elettrica

Descrizione (fig. A)

Il tapis roulant è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la camminata o la corsa senza causare eccessiva pressione sulle giunture.

1	Tapis roulant	8	Clip della chiave di sicurezza
2	Impugnatura laterale	9	Piede di supporto
3	Sensore del cardiofrequenzimetro	10	Ruota di trasporto
4	Pulsante SPEED +/-	11	Console
5	Pulsante INCLINE +/-	12	Interruttore principale
6	Fessura della chiave di sicurezza	13	Interruttore automatico
7	Tasto di sicurezza	14	Presa di alimentazione

Elementi di fissaggio (fig. C)

16	Vite (M8*60L)	17	Vite (M8*15L)
----	---------------	----	---------------

Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C)

- L'imballaggio contiene i componenti illustrati nella fig. B.
- L'imballaggio contiene gli elementi di fissaggio illustrati nella fig. C. Consultare la sezione "Descrizione".



NOTA

- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Assemblaggio (fig. D)



ATTENZIONE

- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

**AVVISO**

- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Lasciare almeno 200 cm di spazio dietro l'apparecchio, 100 cm davanti e 100 cm ai lati dell'apparecchio.

- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno.

Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

Le pulsazioni vengono misurate da sensori posti sulle impugnature quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente.

ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

Un'accurata misurazione delle pulsazioni richiede che la pelle sia leggermente umida e costantemente a contatto con i sensori del cardiofrequenzimetro. Se la pelle è troppo asciutta o troppo bagnata, la misurazione delle pulsazioni può diventare meno accurata.

**NOTA**

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca può diventare meno accurata.

**ATTENZIONE**

- Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.

**AVVISO**

- In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 2 metri uno dall'altro.
- In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

**NOTA**

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1,5 metri. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula: $220 - ET\grave{A}$. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

**ATTENZIONE**

- Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Categoria	Area della frequenza cardiaca	Spiegazione
Principianti	50-60% della massima frequenza cardiaca	Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Livello avanzato	60-70% della massima frequenza cardiaca	Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Esperti	70-80% della massima frequenza cardiaca	Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Interruttore principale

L'apparecchio è dotato di un interruttore principale per il completo spegnimento.

Come avviare l'apparecchio:

1. Collegare la spina di alimentazione all'apparecchio.
2. Collegare la spina di alimentazione alla presa a muro.
3. Portare l'interruttore principale sulla posizione on.

Come arrestare l'apparecchio:

1. Portare l'interruttore principale sulla posizione off.
2. Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
3. Scollegare la spina di alimentazione dall'apparecchio.

Chiave di sicurezza (fig. E)

L'apparecchio è dotato di una chiave di sicurezza da inserire correttamente nella console per avviare l'apparecchio. Estraendo la chiave di sicurezza dalla console, l'apparecchio si arresta immediatamente.

1. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposita fessura sulla console.

2. Verificare che la clip della chiave di sicurezza sia agganciata correttamente agli abiti. Verificare che la clip non sia sganciata dagli abiti prima di estrarre la chiave di sicurezza dalla console.

Interruttore automatico

L'apparecchio è dotato di un interruttore automatico che interrompe il circuito quando il carico elettrico è superiore alla capacità massima. Quando si verifica questa condizione, è necessario premere l'interruttore automatico.



ATTENZIONE

- Prima di premere l'interruttore automatico, rimuovere la spina di alimentazione dall'apparecchio.

Se l'apparecchio si spegne, procedere come descritto di seguito per riavviarlo:

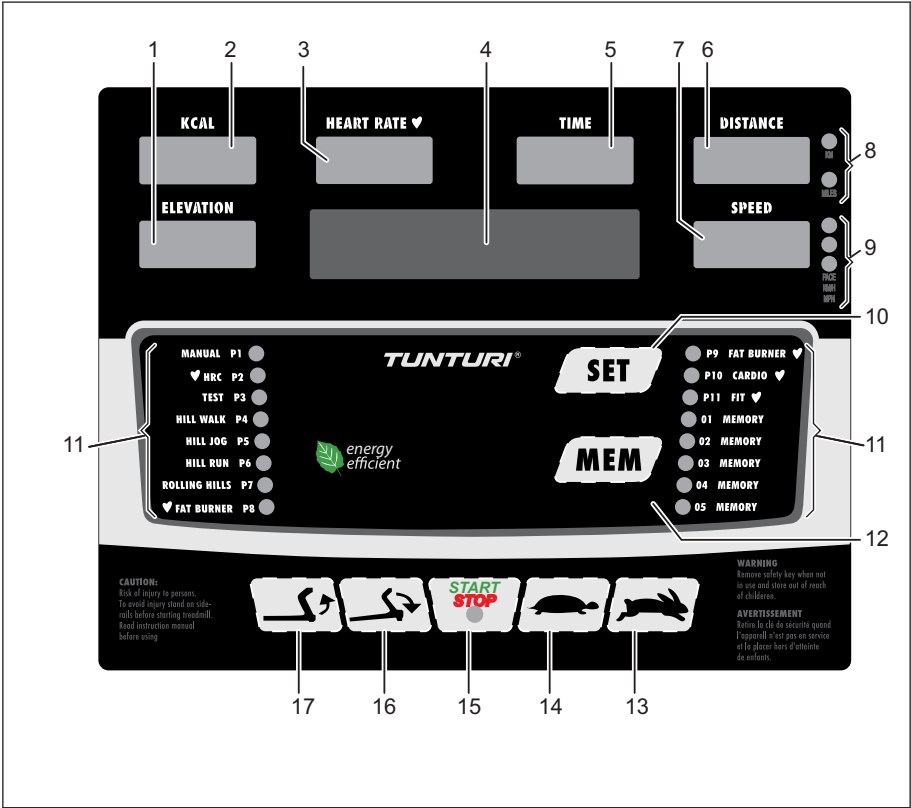
1. Scollegare la spina di alimentazione dall'apparecchio.
2. Premere l'interruttore automatico per riavviare l'apparecchio.
3. Collegare la spina di alimentazione all'apparecchio.

Regolazione dei piedi di supporto

L'apparecchio è dotato di 4 piedi di supporto. Se l'apparecchio non è stabile, è possibile regolare i piedi di supporto.

1. Ruotare i piedi di supporto come necessario per rendere stabile il tapis roulant.
2. Serrare i controdadi per bloccare i piedi di supporto.

Console



1	Display ELEVATION	10	Pulsante SET
2	Display KCAL	11	Indicatore del profilo di allenamento
3	Display HEART RATE	12	Pulsante MEM
4	Display principale	13	Pulsante SPEED +
5	Display TIME	14	Pulsante SPEED -
6	Display DISTANCE	15	Pulsante START/STOP
7	Display SPEED	16	Pulsante INCLINE -
8	Indicatore di unità di distanza	17	Pulsante INCLINE +
9	Indicatore di unità di velocità		

Spiegazione di pulsanti e display

Pulsante	Spiegazione
SET	Toccare il pulsante per selezionare un programma di allenamento (P1-P11).
MEM	Toccare il pulsante per selezionare un allenamento dalla memoria (01-05).
INCLINE +	Toccare questo pulsante per aumentare l'inclinazione (0%-12%) a incrementi dell'1% alla volta. Il display ELEVATION mostra l'inclinazione. Tenere premuto il pulsante per accelerare il processo.
INCLINE -	Toccare questo pulsante per diminuire l'inclinazione (0%-12%) a incrementi dell'1% alla volta. Il display ELEVATION mostra l'inclinazione. Tenere premuto il pulsante per accelerare il processo.
START/STOP	Toccare questo pulsante per attivare o interrompere l'allenamento.
SPEED +	Toccare questo pulsante per aumentare la velocità (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) di 0,1 km/h (0,1 mph) alla volta. Il display SPEED mostra la velocità. Tenere premuto il pulsante per accelerare il processo.
SPEED -	Toccare questo pulsante per diminuire la velocità (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) di 0,1 km/h (0,1 mph) alla volta. Il display SPEED mostra la velocità. Tenere premuto il pulsante per accelerare il processo.

Display	Spiegazione
Display principale	Profilo dell'allenamento.
TIME	Durata (mm:ss) dell'allenamento.
DISTANCE	Distanza (km o ml) per l'allenamento.
SPEED	Distanza (km/h o mph) per l'allenamento.
ELEVATION	Inclinazione (%) per l'allenamento.
HEART RATE	Limite di frequenza cardiaca (bpm) durante l'allenamento.
KCAL	Consumo energetico (kcal) per l'allenamento.

Menu allenamento

Il programma contiene 11 profili di allenamento preimpostati.

1. Toccare il pulsante SET per selezionare un profilo di allenamento.
2. Tenere premuto il pulsante SET finché l'indicatore del profilo di allenamento corretto non si accende.
3. Cambiare manualmente velocità e inclinazione durante l'allenamento:
 - Toccare i pulsanti SPEED +/- per aumentare o diminuire la velocità (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) di 0,1 km/h (0,1 mph) alla volta. Il display SPEED mostra la velocità. Tenere premuto il pulsante per accelerare il processo.
 - Toccare i pulsanti INCLINE +/- per aumentare o diminuire l'inclinazione (0%-12%) a incrementi dell'1% alla volta. Il display ELEVATION mostra l'inclinazione. Tenere premuto il pulsante per accelerare il processo.
4. Toccare il pulsante START/STOP per interrompere o terminare l'allenamento.

Pulizia e manutenzione



ATTENZIONE

- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.

- Non bloccare le aperture di ventilazione. Mantenere le aperture di ventilazione pulite da polvere, sporco e altre ostruzioni.

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Pulire la parti visibile dell'apparecchio con un aspirapolvere dotato di bocchetta a lancia.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.

Lubrificazione (fig. F)

È necessario verificare il livello di lubrificazione del tapis roulant ogni 2 mesi, considerando una media di utilizzo di 60 minuti al giorno.



ATTENZIONE

- Prima di lubrificare, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



AVVISO

- Lubrificare il tapis roulant solo quando è necessario. Applicando una quantità eccessiva di lubrificante, il tapis roulant può facilmente slittare a causa della mancanza di attrito.

1. Salire sul tapis roulant stando in piedi in una posizione stabile.
2. Afferrare l'impugnatura anteriore e spingere il nastro del tapis roulant con i piedi in modo che scorra avanti e indietro. Il nastro del tapis roulant deve scorrere regolarmente e in modo uniforme senza emettere rumori.
3. Se il nastro del tapis roulant non si muove regolarmente e in modo uniforme o se non si muove affatto, toccare il lato inferiore del nastro con le punta delle dita per verificare la lubrificazione.
 - Se si sente il lubrificante o la punta delle dita è lucida, la lubrificazione del tapis roulant è sufficiente.
 - Se non si sente il lubrificante o la punta delle dita è polverosa o ruvida, utilizzare un cucchiaio grande per applicare il lubrificante siliconico (15-20 ml) al centro del tappeto sotto il nastro e lasciar funzionare l'apparecchio a 5 km/h per almeno 5 minuti.
 - Dopo la lubrificazione, non ripiegare l'apparecchio prima di aver effettuato un allenamento di 20 minuti ad una velocità di almeno 5 km/h. Il lubrificante verrà diffuso sul nastro in modo uniforme.

Allineamento del tapis roulant (fig. G)

Il nastro del tapis roulant deve scorrere al centro dei rulli. Se risulta spostato su un lato, è necessario allinearlo utilizzando i bulloni di regolazione sul retro dell'apparecchio.



AVVISO

- Verificare che il tapis roulant sia correttamente allineato per evitare danni ai bordi del nastro.

1. Portare l'interruttore principale sulla posizione on.
2. Impostare la velocità su 5 km/h.
3. Se il nastro del tapis roulant scorre al centro dei rulli, il tapis roulant è correttamente allineato.
4. Se il nastro del tapis roulant si sposta verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso orario e il bullone di regolazione destro di 1/4 di giro in senso antiorario.
5. Se il nastro del tapis roulant si sposta verso destra, ruotare il bullone di regolazione destro di 1/4 di giro in senso orario e il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso antiorario.
6. Ripetere le ultime 2 operazioni finché il nastro del tapis roulant non è allineato al centro.

Regolazione della tensione del tapis roulant

È necessario regolare la tensione del tapis roulant quando il nastro inizia a slittare sui rulli. È possibile regolare la tensione del tapis roulant utilizzando i bulloni di regolazione sul retro dell'apparecchio.



AVVISO

- Verificare che il tapis roulant sia correttamente allineato per evitare danni ai bordi del nastro.

1. Portare l'interruttore principale sulla posizione on.
2. Impostare la velocità su 5 km/h.

3. Ruotare entrambi i bulloni di regolazione di 1/4 di giro in senso orario per un numero identico di volte.
4. Rallentare il nastro del tapis roulant afferrando le impugnature laterali e frenando mentre si cammina.
5. Se il nastro del tapis roulant slitta, ruotare entrambi i bulloni di regolazione di 1/4 di giro in senso orario e ripetere il test.
6. Se il nastro continua a slittare dopo vari test, contattare il rivenditore.

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

1. Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
2. Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Codici di errore

Se sul display viene visualizzato un codice di errore (costituito da "E" + numero), riavviare l'apparecchio e verificare se sul display compare nuovamente il codice di errore. Se il display mostra ancora il codice di errore, contattare immediatamente il rivenditore.

Trasporto e stoccaggio



ATTENZIONE

- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.
- Verificare che non siano presenti persone o oggetti sotto l'apparecchio.
- Ripiegando l'apparecchio, porre attenzione che si blocchi in posizione con uno scatto per evitare che ricada giù.

**AVVISO**

- Prima di piegare l'apparecchio, verificare che l'inclinazione sia 0%. Se l'inclinazione non è 0%, ripiegando l'apparecchio si può danneggiare il meccanismo.

1. Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento. Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
2. Riporre l'apparecchio in posizione verticale. Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Tensione di alimentazione	V _{CA}	230
Tensione di alimentazione (Nord America)	V _{CA}	110
Frequenza di alimentazione	Hz	50
Motore	CV	3.0
Velocità	km/h mph	0,8-20 0,5-12,4
Inclinazione	%	0-12
Lunghezza	cm inch	208 82
Larghezza	cm inch	82 32
Altezza	cm inch	145 57
Peso	kg lbs	130 290
Peso massimo utente	kg lbs	150 330

Garanzia

Il prodotto è coperto da una garanzia valida dalla data di consegna (attestata dalla fattura o dalla bolla di consegna). Per ulteriori informazioni sui termini della garanzia, rivolgersi al rivenditore di zona. I termini della garanzia possono variare da un paese ad un altro. Sono esclusi dalla garanzia i danni causati dalla normale usura, dal

sovraccarico o dall'uso improprio. I danni dovuti a difetti nei materiali o nella mano d'opera sono coperti dalla garanzia e saranno riparati o verrà fornito un articolo in sostituzione gratuitamente.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), CEM, LVD, 2009/125/CE. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2012 Tunturi Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche. Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.

LÖPBAND

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner och vibrationsplattor. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Säkerhetsvarningar



VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.



VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag. Se illustrationen D4 för korrekt position på löpmattan.

- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 6 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarvning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.

- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 150 kg (330 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet

Beskrivning (fig.A)

Ditt löpband är en stationär träningsmaskin som används för att simulera promenad eller löpning utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

1	Löpmatta	8	Klämma för säkerhetsnyckel
2	Sidohandtag	9	Stödfot
3	Handpulssensor	10	Transporthjul
4	SPEED +/- knapp	11	Panel
5	INCLINE +/- knapp	12	Huvudströmbrytare
6	Öppning för säkerhetsnyckel	13	Brytare
7	Säkerhetsnyckel	14	Anslutning strömkabel

Fästdon (fig. C)

16 Skruv (M8*60L)

17 Skruv (M8*15L)

Förpackningens innehåll (fig. B & C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".



ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Montering (fig. D)



VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.



OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 200 cm fritt bakom utrustningen, 100 cm framför utrustningen och 100 cm på sidorna av utrustningen.

- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen.

För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärssystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt.



VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

Bäst pulsmätning fås när skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kan pulsmätningen bli mindre exakt.



ANMÄRKNING

- Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbalte.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbalte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbalte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbaltet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

**VARNING**

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsband om du har pacemaker.

**OBS.**

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

**ANMÄRKNING**

- Använd inte ett pulsband tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

**VARNING**

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Kategori	Hjärtfrekvensområde	Förklaring
Nybörjarnivå	50-60% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Avancerad nivå	60-70% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Expert	70-80% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Huvudströmbrytare

Utrustningen är utrustad med en huvudströmbrytare för att helt stänga av utrustningen.

Starta utrustningen:

1. Anslut stickkontakten till utrustningen.
2. Anslut stickkontakten till vägguttaget.
3. Sätt huvudströmbrytaren i läge "på".

Stoppa utrustningen:

1. Sätt huvudströmbrytaren i läge "av".
2. Avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
3. Avlägsna stickkontakten från utrustningen.

Säkerhetsnyckel (fig. E)

Utrustningen är utrustad med en säkerhetsnyckel som måste vara korrekt införd i panelen för att starta utrustningen. Om du avlägsnar säkerhetsnyckeln ur panelen, stoppas utrustningen omedelbart.

1. Stoppa in säkerhetsnyckeln i öppningen i panelen.
2. Kontrollera att säkerhetsnyckelns klämma sitter fast ordentligt i dina kläder.
Kontrollera att säkerhetsnyckelns inte avlägsnas från dina kläder innan säkerhetsnyckeln avlägsnas ur panelen.

Brytare

Utrustningen är utrustad med en brytare som bryter strömmen när den elektriska belastningen överstiger den maximala kapaciteten. När detta inträffar måste brytaren tryckas in.

VARNING



- Innan du trycker på brytaren, avlägsna stickkontakten från utrustningen.

Om utrustningen stängs av, gör följande för att starta om utrustningen:

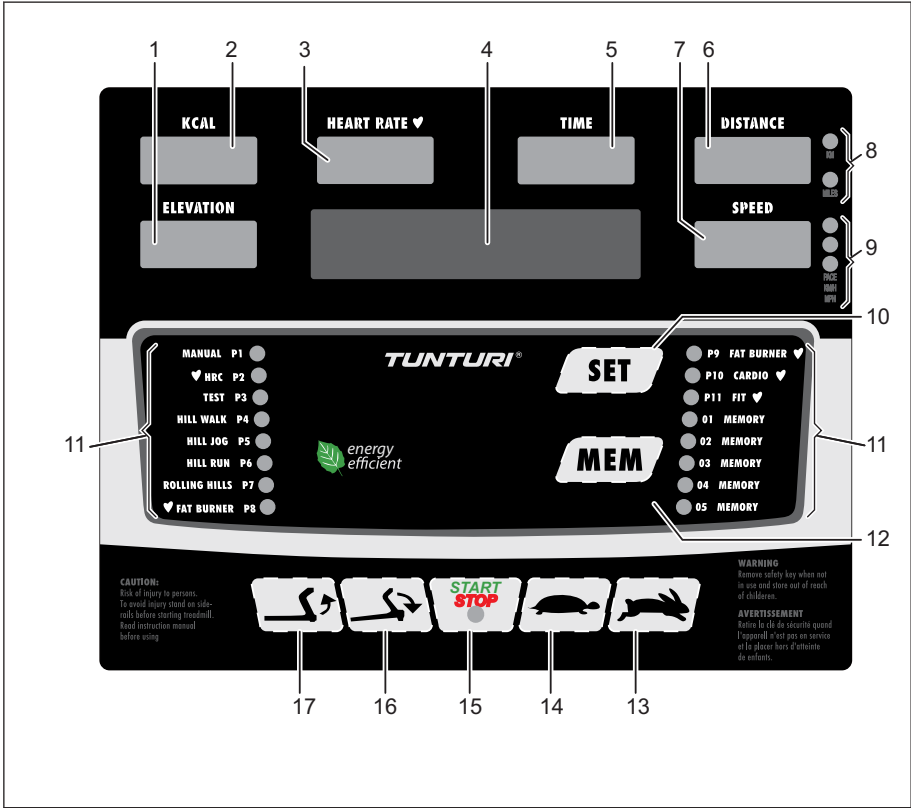
1. Avlägsna stickkontakten från utrustningen.
2. Tryck på brytaren för att starta om utrustningen.
3. Anslut stickkontakten till utrustningen.

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 4 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras.

1. Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
2. Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.

Panel



- | | | | |
|---|---------------------------|----|-------------------------|
| 1 | ELEVATION display | 10 | SET knapp |
| 2 | KCAL display | 11 | Träningsprofilindikator |
| 3 | HEART RATE display | 12 | MEM knapp |
| 4 | Huvuddisplay | 13 | SPEED + knapp |
| 5 | TIME display | 14 | SPEED - knapp |
| 6 | DISTANCE display | 15 | START/STOP knapp |
| 7 | SPEED display | 16 | INCLINE - knapp |
| 8 | Distansenhetsindikator | 17 | INCLINE + knapp |
| 9 | Hastighetsenhetsindikator | | |

Förklaring av knappar och displayer

Knapp	Förklaring
SET	Vidrör knappen för att välja ett träningsprogram (P1-P11).
MEM	Vidrör knappen för att välja ett träningsprogram från minnet (01-05).
INCLINE +	Vidrör knappen för att öka lutningen (0%-12%) med 1% i taget. ELEVATION displayen visar lutningen. Vidrör och håll knappen för att skynda på processen.
INCLINE -	Vidrör knappen för att minska lutningen (0%-12%) med 1% i taget. ELEVATION displayen visar lutningen. Vidrör och håll knappen för att skynda på processen.
START/STOP	Vidrör knappen för att påbörja eller avsluta träningen.
SPEED +	Vidrör knappen för att öka hastigheten (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) med 0,1 km/h (0,1 mph) i taget. SPEED displayen visar hastigheten. Vidrör och håll knappen för att skynda på processen.
SPEED -	Vidrör knappen för att minska hastigheten (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) med 0,1 km/h (0,1 mph) i taget. SPEED displayen visar hastigheten. Vidrör och håll knappen för att skynda på processen.

Display	Förklaring
Huvuddisplay	Träningsprofil.
TIME	Träningsens varaktighet (mm:ss).
DISTANCE	Avstånd (km eller ml) under träningen.
SPEED	Hastighet (km/h eller mph) under träningen.
ELEVATION	Lutningen (%) under träningen.
HEART RATE	Begränsning för hjärtfrekvens (bpm) under träningen.
KCAL	Energiförbrukningen (kcal) under träningen.

Träningsmeny

Programmet innehåller 11 förinställda träningsprofiler.

1. Vidrör knappen SET för att välja en träningsprofil.
2. Vidrör och håll knappen SET tills rätt träningsprofilindikator visas.
3. Ändra hastigheten och lutningen manuellt under träningen:
 - Vidrör knapparna SPEED +/- för att öka eller minska hastigheten (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) med 0,1 km/h (0,1 mph) i taget. SPEED displayen visar hastigheten. Vidrör och håll knappen för att skynda på processen.
 - Vidrör knapparna INCLINE +/- för att öka eller minska lutningen (0%-12%) med 1% i taget. ELEVATION displayen visar lutningen. Vidrör och håll knappen för att skynda på processen.
4. Vidrör knappen START/STOP för att pausa eller stoppa träningen.

Rengöring och underhåll



VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
 - Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Blockera inte ventilationsöppningarna. Håll ventilationsöppningarna rena från damm, smuts och andra hinder.
 - Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.

- Rengör synliga delar av utrustningen med en dammsugare med ett litet sugmunstycke.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

Smörjning (fig. F)

Löpmattan måste smörjas en gång varannan månad, baserat på en genomsnittlig användning som uppgår till 60 minuter per dag.

VARNING



- Innan smörjning, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.

OBS.



- Smörj bara löpmattan vid behov. Om du använder för mycket smörjmedel, kommer löpmattan att slira på grund av för lite friktion.

1. Stå stabilt på löpmattan.
2. Håll i det främre handtaget och använd dina fötter för att trycka löpmattan så att den glider fram och tillbaka. Löpmattan måste röra sig jämnt och ljudlöst.
3. Om löpmattan inte rör sig jämnt, eller om det inte rör sig alls, vidrör undersidan av löpmattan med dina fingertoppar och undersök smörjningen:
 - Om du känner smörjmedel eller om dina fingertoppar är blanka finns det tillräckligt med smörjmedel på löpmattan.
 - Om du inte känner något smörjmedel, eller om dina fingertoppar är dammiga, använd en stor sked för att applicera kiselsmörjmedel (15-20 ml) i mitten av löpbrädan under löpmattan och låt utrustningen vara igång i 5 km/h under minst fem minuter.
 - Efter smörjning, fäll inte ihop utrustningen innan du har tränat i minst 20 minuter i en hastighet på minst 5 km/h. Smörjmedlet sprids ut jämnt över löpmattan.

Justera löpmattan (fig. G)

Löpmattan måste löpa på mitten av valsarna. Om löpmattan trycks åt ena sidan, måste löpmattan justeras med hjälp av justeringssskruvarna på baksidan av utrustningen.

**OBS.**

- Kontrollera att löpmattan är korrekt justerad för att förhindra att dess sidor skadas.

1. Sätt huvudströmbrytaren i läge "på".
2. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
3. Om löpmattan löper på mitten av valsarna är löpmattan korrekt justerad.
4. Om löpmattan drar åt vänster, vrid den vänstra justeringsskruven 1/4 varv medurs och den högra justeringsskruven 1/4 varv moturs.
5. Om löpmattan drar åt höger, vrid den högra justeringsskruven 1/4 varv medurs och den vänstra justeringsskruven 1/4 varv moturs.
6. Upprepa de sista två stegen tills löpmattan är centrerad.

Justera löpmattans spänning

Löpmattans spänning måste justeras när den börjar slira på valsarna. Löpmattans spänning måste justeras med justeringsskruvarna på baksidan av utrustningen.

**OBS.**

- Kontrollera att löpmattan är korrekt justerad för att förhindra att dess sidor skadas.

1. Sätt huvudströmbrytaren i läge "på".
2. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
3. Vrid båda justeringsskruvar 1/4 varv medurs samma antal gånger.
4. Sakta ner löpmattan genom att hålla i sidohandtagen och bromsa medan du går.
5. Om löpmattan slirar, vrid båda justeringsskruvar 1/4 varv medurs och upprepa testet.
6. Om mattan fortfarande slirar efter flera test, kontakta återförsäljaren.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

1. Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.

2. Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Felkoder

Om displayen visar en felkod ("E" + siffra), starta om utrustningen och kontrollera om displayen fortfarande visar felkoden. Om displayen fortfarande visar felkoden, kontakta omedelbart återförsäljaren.

Transport och lagring



VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Kontrollera att det inte finns några andra personer eller föremål under utrustningen.
- När utrustningen fälls ihop, kontrollera att utrustningen blir fastlåst för att förhindra att den faller tillbaka ner.



OBS.

- Innan utrustningen fälls ihop, kontrollera att lutningen är 0%. Om lutningen inte är 0% kommer mekanismen att bli skadad av att fällas ihop.
1. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas. Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
 2. Förvara utrustningen i upprätt läge. Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Nätspänning	V _{AC}	230
Nätspänning (Nordamerika)	V _{AC}	110
Nätfrekvens	Hz	50
Motor	hk	3.0
Hastighet	km/h mph	0,8-20 0,5-12,4
Lutning	%	0-12
Längd	cm tum	208 82
Bredd	cm tum	82 32
Höjd	cm tum	145 57
Vikt	kg lbs	130 290
Max användarvikt	kg lbs	150 330

Garanti

Produkten omfattas av en garanti från leveransdatumet (måste styrkas av faktura eller följesedel). Ytterligare information om garantivillkor kan erhållas av din lokala återförsäljare. Garantivillkoren kan skilja sig åt mellan olika länder. Skador som orsakats av normal förslitning, överbelastning eller felaktig hantering omfattas inte av garantin. Skador som orsakats av fel på material eller tillverkning omfattas av garantin och kommer att repareras eller ersättas utan kostnad.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HB), EMC, LVD, 2009/125/EG. Produkten är därför CE-märkt.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2012 Tunturi Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

JUOKSUMATTO

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutilaitteet ja värinälevyt. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Turvallisuusvaroitukset



VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.



VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti. Oikea kanta juoksumatto katso piirros D4.

- Tämä laite soveltuu sekä koti- että ammattikäyttöön (esim. sairaaloihin, paloasemille, hotelleihin, kouluihin). Enimmäiskäyttö on rajoitettu 6 tuntiin päivässä. Laite ei sovellu täyteen kaupalliseen käyttöön (esim. suuriin kuntosaleihin).
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.

- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja päättää jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 150 kg (330 lbs) painava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

Sähköturvallisuus

Kuvaus (kuva A)

Juoksumattosi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan kävelyä tai juoksua ilman liiallista rasitusta niveliin.

1	Juoksumatto	8	Turvallisuusavaimen pidike
2	Sivukäsituki	9	Tukijalka
3	Käsipulssianturi	10	Kuljetuspyörä
4	SPEED +/- -painikkeet	11	Ohjauspaneeli
5	INCLINE +/- -painikkeet	12	Pääkytkin
6	Turvallisuusavaimen hahlo	13	Katkaisin
7	Turvallisuusavain	14	Virtajohdon liitäntä

Kiinnittimet (kuva C)

16 Ruuvi (M8*60L)

17 Ruuvi (M8*15L)

Pakkauksen sisältö (kuva B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.



ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kokoonpano (kuva D)



VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.



HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 200 cm tilaa laitteen taakse, 100 cm laitteen eteen ja 100 cm laitteen sivuille.

- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä.

Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteensä tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta.

Pulssinopeuden mittaaminen (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti.



VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet ollosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

Pulssi saadaan mitattua mahdollisimman tarkasti, kun iho on hieman kostea ja se koskettaa koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaaminen voi olla epätarkempi.



ILMOITUS

- Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykevyön kanssa.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

Sykkeiden mittaaminen (sykevyö)

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetinvyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeiden mittaaminen voi olla epätarkempi.



VAROITUS

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.



HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettäjiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.



ILMOITUS

- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.



VAROITUS

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Luokka	Sydämen lyöntinopeusalue	Merkitys
Aloittelija	50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Edistynyt	60-70% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Ekspertti	70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva kunnoltaan erittäin hyville henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

Käyttö

Pääkytkin

Tämä laite on varustettu pääkytkimellä laitteen sammuttamiseksi kokonaan.

Laitteen käynnistäminen:

1. Työnnä virtajohdon pistoke laitteeseen.
2. Laita virtajohdon pistoke pistorasiaan.
3. Laita pääkytkin ON-asentoon.

Laitteen pysäyttäminen:

1. Laita pääkytkin OFF-asentoon.
2. Poista virtajohdon pistoke pistorasiasta.
3. Poista virtajohdon pistoke laitteesta.

Turvallisuusavain (kuva E)

Laite on varustettu turvallisuusavaimella, joka on laitettava asianmukaisesti ohjauspaneeliin laitteen käynnistämiseksi. Jos poistat turvallisuusavaimen ohjauspaneelista, laite pysähtyy välittömästi.

1. Työnnä turvallisuusavain ohjauspaneelissa olevaan hahloon.
2. Varmista, että turvallisuusavaimen pidike on kiinnitetty hyvin vaatteisiisi. Varmista, että pidike ei irtoa vaatteistasi ennen kuin turvallisuusavain irtoaa ohjauspaneelista.

Katkaisin

Laite on varustettu katkaisimella, joka avaa virtapiirin sähkökuormituksen ollessa yli suurimman sallitun kuorman. Tämän tapahtuessa katkaisijaa on painettava.

VAROITUS



- Poista virtajohdon pistoke laitteesta ennen katkaisimen painamista.

Jos laite sammuttaa itsensä, käynnistä laite uudestaan seuraavasti:

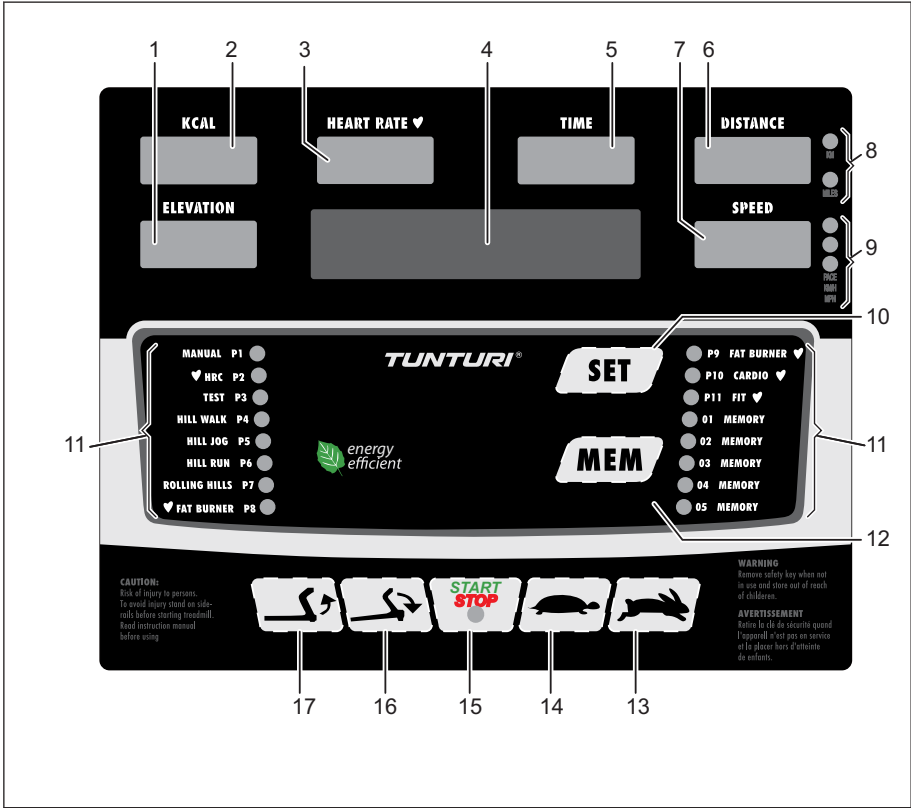
1. Poista virtajohdon pistoke laitteesta.
2. Paina katkaisinta laitteen käynnistämiseksi uudelleen.
3. Työnnä virtajohdon pistoke laitteeseen.

Tukijalkojen säätäminen

Laite on varustettu neljällä tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

1. Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
2. Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.

Ohjauspaneeli



-
- | | | | |
|---|-------------------------------|----|----------------------------|
| 1 | ELEVATION-näyttö | 10 | SET-painike |
| 2 | KCAL-näyttö | 11 | Harjoitusprofiilin osoitin |
| 3 | HEART RATE -näyttö | 12 | MEM-painike |
| 4 | Päänäyttö | 13 | SPEED + -painike |
| 5 | TIME-näyttö | 14 | SPEED - -painike |
| 6 | DISTANCE-näyttö | 15 | START/STOP-painike |
| 7 | SPEED-näyttö | 16 | INCLINE - -painike |
| 8 | Matkan mittayksikön osoitin | 17 | INCLINE + -painike |
| 9 | Nopeuden mittayksikön osoitin | | |

Painikkeiden ja näytön merkitykset

Painike	Merkitys
SET	Valitse harjoitusohjelma (P1–P11) koskettamalla painiketta.
MEM	Valitse harjoitus muistista (01–05) koskettamalla painiketta.
INCLINE +	Lisää nousukulmaa (0–12 %) 1 % kerrallaan koskettamalla painiketta. ELEVATION-näyttö näyttää nousukulman. Voit nopeuttaa muutosta koskettamalla ja pitämällä painettuna painiketta.
INCLINE -	Vähennä nousukulmaa (0–12 %) 1 % kerrallaan koskettamalla painiketta. ELEVATION-näyttö näyttää nousukulman. Voit nopeuttaa muutosta koskettamalla ja pitämällä painettuna painiketta.
START/STOP	Käynnistä tai lopeta harjoitus koskettamalla painiketta.
SPEED +	Lisää nopeutta (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) 0,1 km/h (0,1 mph) kerrallaan koskettamalla painiketta. SPEED-näyttö näyttää nopeuden. Voit nopeuttaa muutosta koskettamalla ja pitämällä painettuna painiketta.
SPEED -	Vähennä nopeutta (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) 0,1 km/h (0,1 mph) kerrallaan koskettamalla painiketta. SPEED-näyttö näyttää nopeuden. Voit nopeuttaa muutosta koskettamalla ja pitämällä painettuna painiketta.

Näyttö	Merkitys
Päänäyttö	Harjoitusprofiili.
TIME	Harjoituksen kestoaika (mm:ss).
DISTANCE	Harjoituksen matka (km tai ml).
SPEED	Harjoituksen nopeus (km/h tai mph).
ELEVATION	Harjoituksen nousukulma (%).
HEART RATE	Sydämen lyöntinopeuden raja (bpm) harjoituksen aikana.
KCAL	Harjoituksen energiankulutus (kcal).

Harjoitusvalikko

Ohjelma sisältää 11 esiasetettua harjoitusprofiilia.

1. Valitse harjoitusprofiili koskettamalla SET-painiketta.
2. Kosketa ja pidä painettuna SET-painiketta, kunnes oikea harjoitusprofiilin ilmaisin tulee näkyviin.
3. Nopeuden ja nousukulman vaihtaminen manuaalisesti harjoituksen aikana:
 - Lisää tai vähennä nopeutta (0,8-20 km/h (0,5-12,4 mph)) 0,1 km/h (0,1 mph) kerrallaan koskettamalla SPEED +/- -painikkeita. SPEED-näyttö näyttää nopeuden. Voit nopeuttaa muutosta koskettamalla ja pitämällä painettuna painiketta.
 - Lisää tai vähennä nousukulmaa (0–12 %) 1 % kerrallaan koskettamalla INCLINE +/- -painikkeita. ELEVATION-näyttö näyttää nousukulman. Voit nopeuttaa muutosta koskettamalla ja pitämällä painettuna painiketta.
4. Keskeytä tai lopeta harjoitus koskettamalla START/STOP-painiketta.

Puhdistus ja huolto



VAROITUS

- Poista pistoke pistorasiasta ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

- Älä peitä tuuletusaukkoja. Pidä tuuletusaukot puhtaana pölystä, liasta ja muista esteistä.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Puhdista laitteen näkyvät osat pölynimurilla käyttäen pientä imupäätä.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.

Voitelu (kuva F)

Juoksumatto on tarkistettava voitelua varten 2 kuukauden välein, perustuen keskimääräiseen 60 minuutin päivittäiseen käyttöön.

VAROITUS



- Poista virtajohdon pistoke pistorasiasta ennen voitelua.

HUOMAUTUS



- Voitele juoksumatto vain tarvittaessa. Jos laitat liikaa voiteluainetta, juoksumatto lipsuu herkästi kitkan puuttumisesta johtuen.

1. Seiso vakaasti juoksumatolla.
2. Pidä kiinni etukäsituesta ja työnnä juoksumattoa jaloillasi niin, että se liikuu edestakaisin. Juoksumaton on liikuttava pehmeästi ja tasaisesti ääntä pitämättä.
3. Jos juoksumatto ei liiku pehmeästi ja tasaisesti tai, jos juoksumatto ei liiku ollenkaan, kosketa juoksumaton alapuolta sormenpäilläsi voitelun tarkistamiseksi:
 - Jos tunnet voiteluaineen tai sormesi ovat kiiltävät, juoksumatossa on riittävästi voiteluainetta.
 - Jos et tunne voiteluainetta, tai sormenpäsi ovat pölyiset tai ne tuntuvat karkeilta, laita ruokalusikalla silikonivoiteluainetta (15-20 ml) keskelle juoksumattoa juoksumaton alle ja anna laitteen käydä 5 km/h nopeudella vähintään 5 minuuttia.
 - Älä kokoontaita laitetta voitelun jälkeen ennen kuin olet suorittanut 20 minuutin harjoituksen vähintään 5 km/h nopeudella. Voiteluaine leviää tasaisesti yli koko juoksumaton.

Juoksumaton suuntaus (kuva G)

Juoksumaton on kuljettava keskellä rullia. Jos juoksumatto työntyy toiselle sivulle, se on suunnattava käyttäen laitteen takana olevia säätöpultteja.



HUOMAUTUS

- Varmista juoksumaton olevan suunnattu oikein estääksesi vauriot juoksumaton reunoihin.

1. Laita pääkytkin ON-asentoon.
2. Aseta nopeus arvoon 5 km/h.
3. Jos juoksumatto kulkee keskellä rullia, se on suunnattu oikein.
4. Jos juoksumatto ajautuu vasemmalle, käännä vasenta säätöpulttia 1/4-kierrosta myötäpäivään ja oikeaa säätöpulttia 1/4-kierrosta vastapäivään.
5. Jos juoksumatto ajautuu oikealle, käännä oikeaa säätöpulttia 1/4-kierrosta myötäpäivään ja vasenta säätöpulttia 1/4-kierrosta vastapäivään.
6. Toista 2 viimeistä vaihetta, kunnes juoksumatto on suunnattu keskelle.

Juoksumaton kireyden säätö

Juoksumaton kireys on säädettävä sen alkaessa lipsua rullilla. Juoksumaton kireys on säädettävä käyttämällä laitteen takana olevia säätöpultteja.



HUOMAUTUS

- Varmista juoksumaton olevan suunnattu oikein estääksesi vauriot juoksumaton reunoihin.

1. Laita pääkytkin ON-asentoon.
2. Aseta nopeus arvoon 5 km/h.
3. Käännä molempia säätöpultteja 1/4-kierrosta myötäpäivään yhtä monta kertaa.
4. Hidasta juoksumattoa pitäen kiinni sivukäsituista ja jarruttaen kävellessäsi.
5. Jos juoksumatto lipsuu, käännä molempia säätöpultteja 1/4-kierrosta myötäpäivään ja toista testi.
6. Jos juoksumatto jatkaa lipsumista usean testin jälkeen, ota yhteys jälleenmyyjään.

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää.

1. Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
2. Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

Virhekoodit

Jos näytöllä näkyy virhekoodi ("E" + numero), käynnistä laite uudelleen ja tarkista näkyykö virhekoodi edelleen näytöllä. Jos virhekoodi näkyy edelleen näytöllä, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.

Kuljetus ja säilytys



VAROITUS

- Poista pistoke pistorasiasta ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.
- Varmista, ettei muita henkilöitä tai esineitä ole laitteen alla.
- Kokoontaittaessasi laitetta varmista, että kuulet laitteen lukittuvan paikalleen estäen laitteen putoavan uudelleen alas.



HUOMAUTUS

- Varmista nousukulman olevan 0 % ennen laitteen kokoontaittoa. Jos nousukulma ei ole 0 %, kokoontaitto vaurioittaa mekanismia.

1. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
2. Säilytä laitetta pystyasennossa. Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Sähkölähteen jännite	V_{AC}	230
Sähkölähteen jännite (Pohjois-Amerikka)	V_{AC}	110
Sähkölähteen taajuus	Hz	50
Moottori	hv	3.0
Juoksumaton nopeus	km/h mph	0,8-20 0,5-12,4
Nousukulma	%	0-12
Pituus	cm tuumaa	208 82
Leveys	cm tuumaa	82 32
Korkeus	cm tuumaa	145 57
Paino	kg lbs	130 290
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	150 330

Takuu

Tuotteella on takuu toimituspäivästä alkaen (todistettu laskulla tai toimitusilmoituksella). Lisätietoja takuehdoista on saatavissa paikalliselta jälleenmyyjältäsi. Takuehdot voivat vaihdella maasta toiseen. Takuu ei kata normaalia kulumista, ylikuormitusta, tai väärää käsittelyä. Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvikojen aiheuttamat vauriot ja ne korjataan tai osat vaihdetaan veloituksetta.

Valmistajan vakuutus

Tunturi Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HB), EMC, LVD, 2009/125/EY. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki.

10-2012

Tunturi Fitness BV
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2012 Tunturi Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

TUNTURI®

Tunturi Fitness BV
PO Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

For contact information for other countries check our website:

www.tunturi.com