TUNTURI®

FitRun 50i

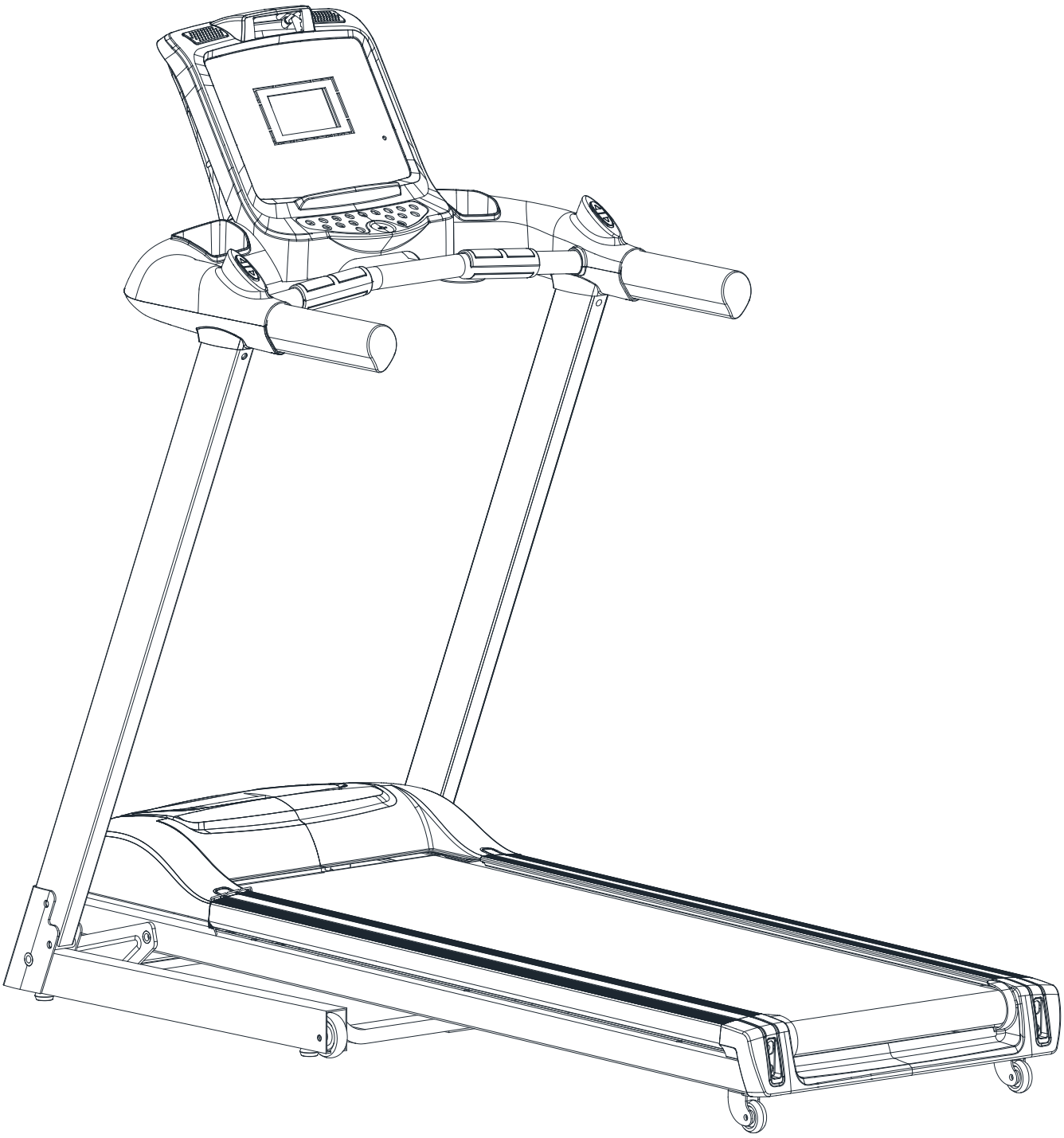
User manual
Benutzerhandbuch
Manuel de l'utilisateur
Gebruikershandleiding

Attention, Achtung, Attention, Attentie

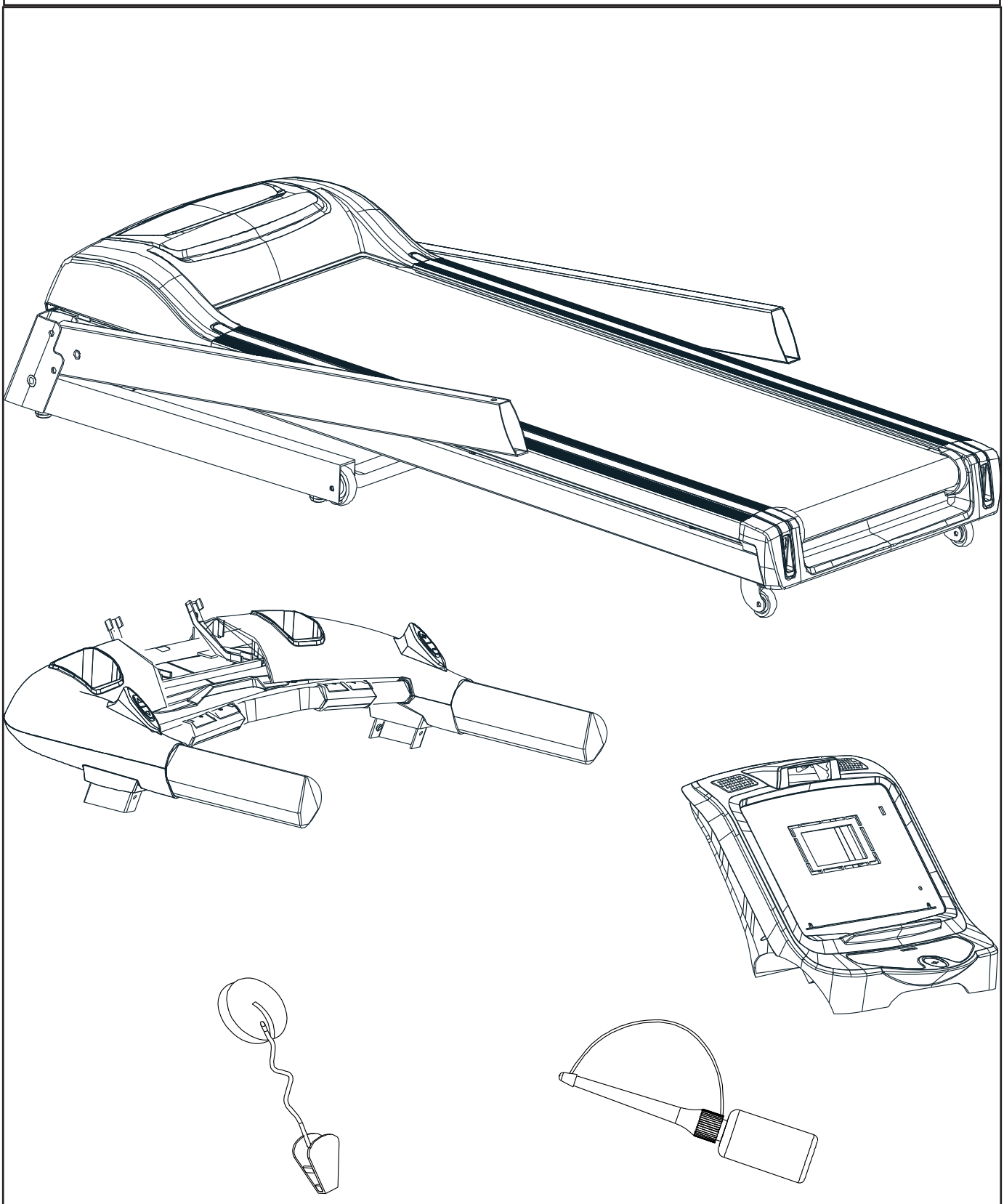
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.

www.tunturi.com

A

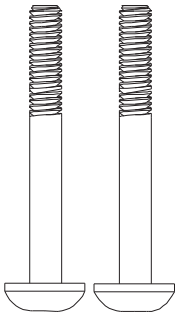


B

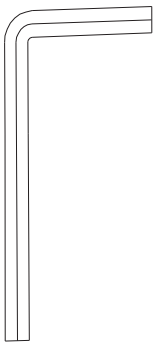


C

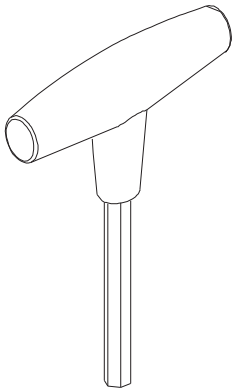
A



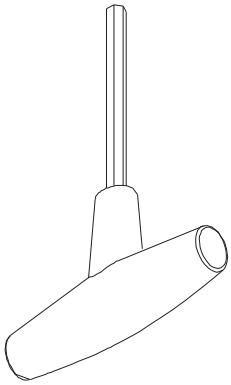
2 x M8x50



L-Allen S6

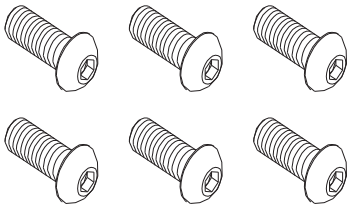


T-Allen S6



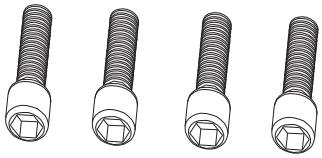
T-Allen S5

B



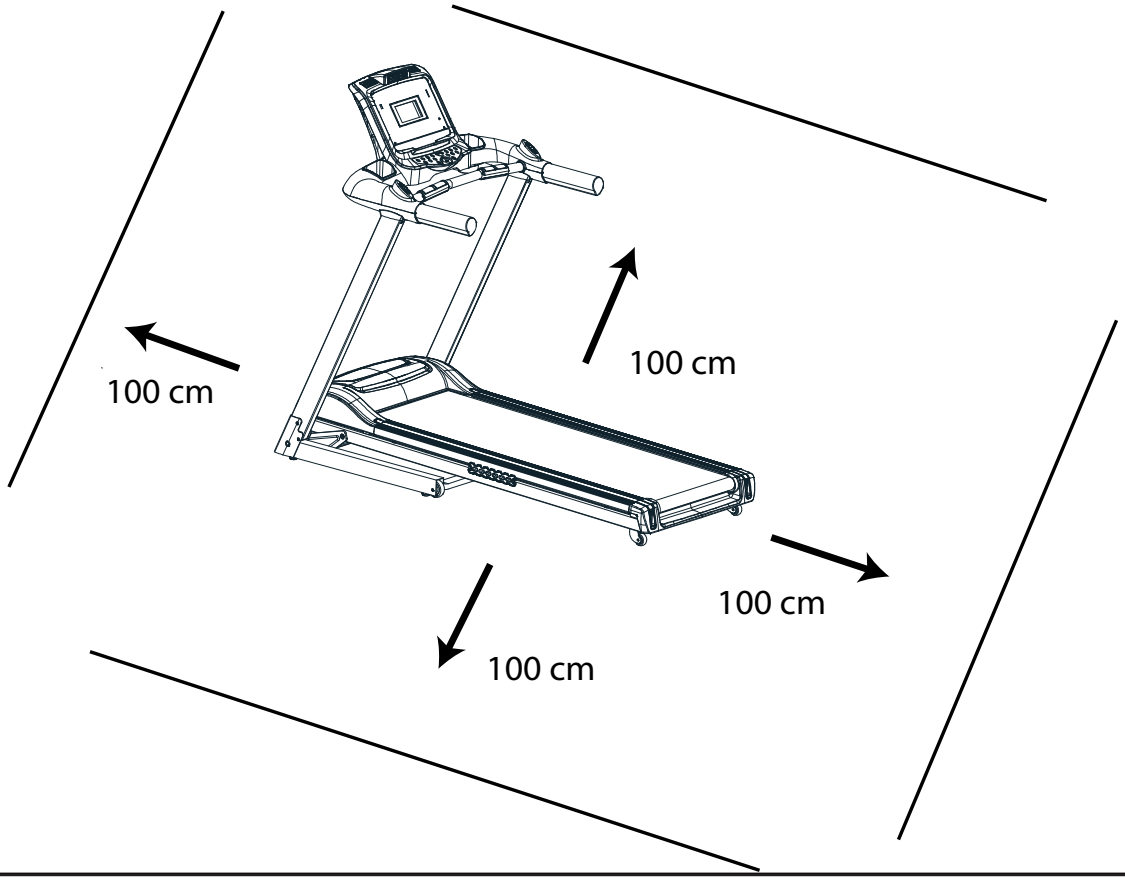
6 x M8x15

C

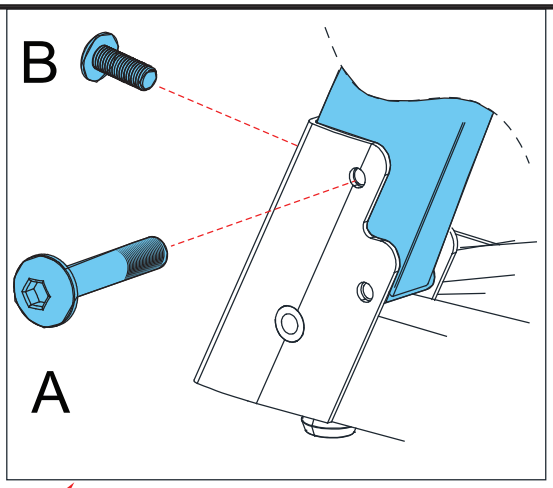


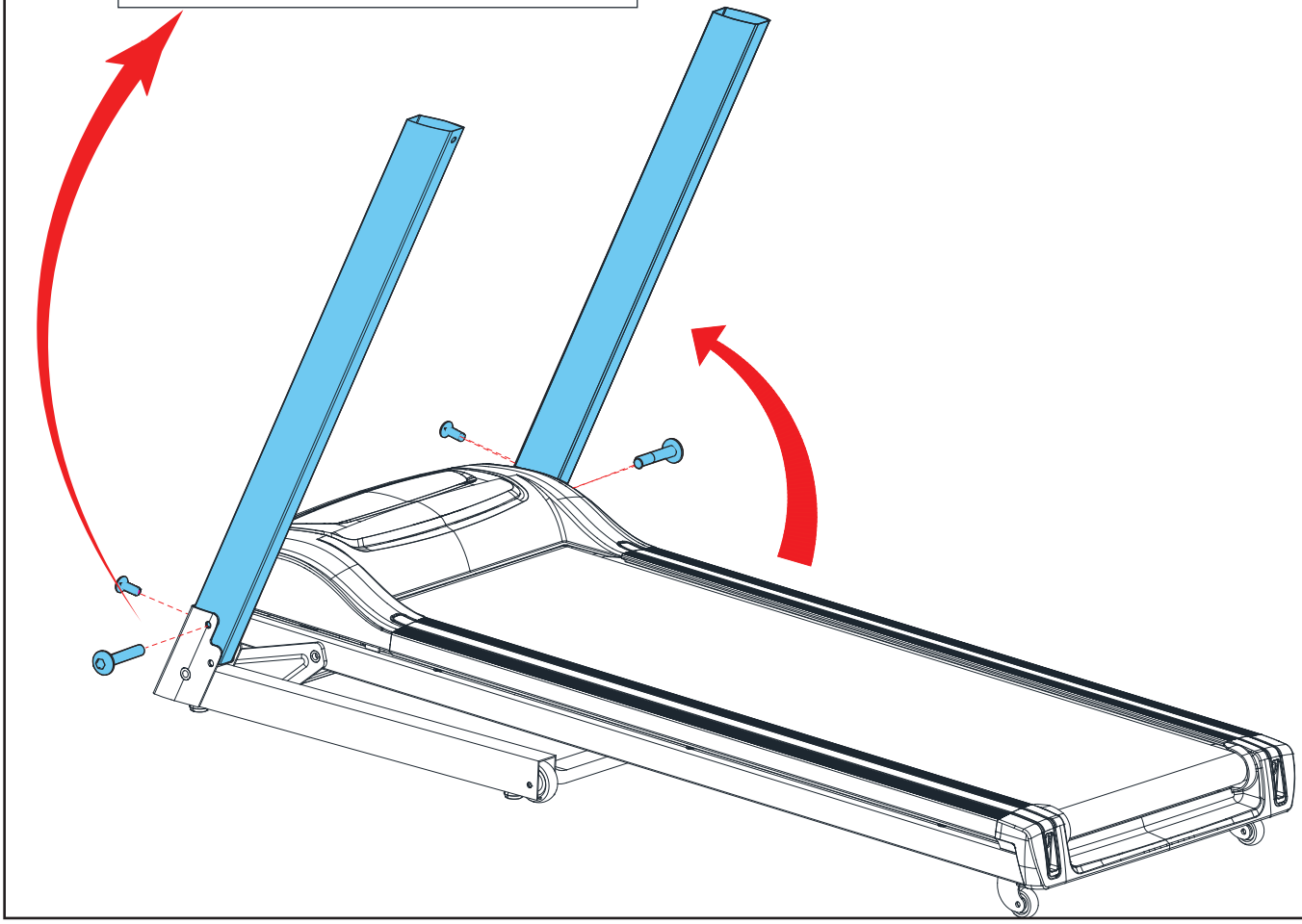
4 x M6x25

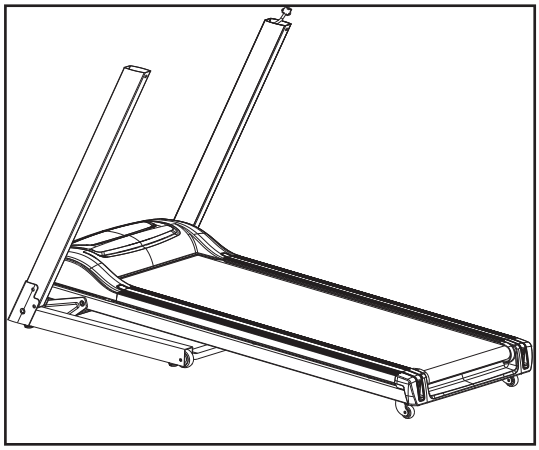
D-0

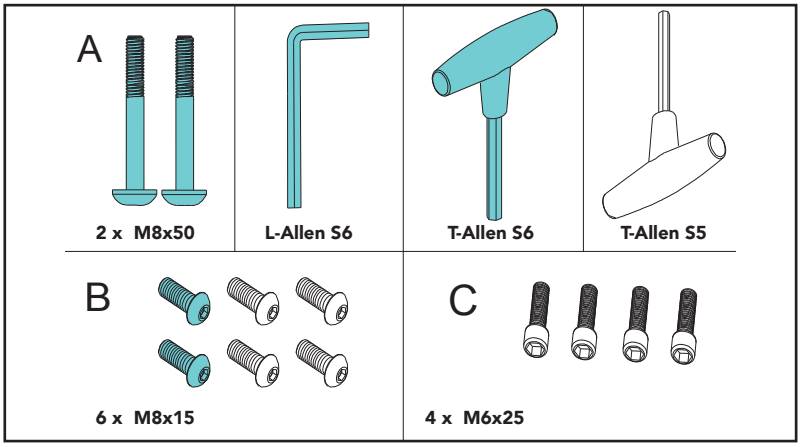


D-1

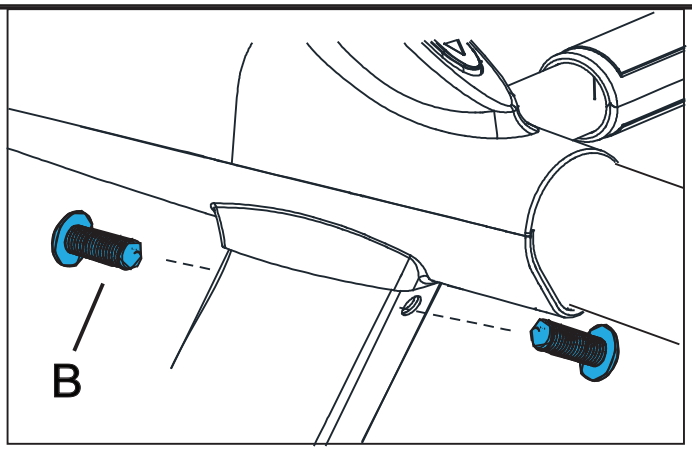

B
A

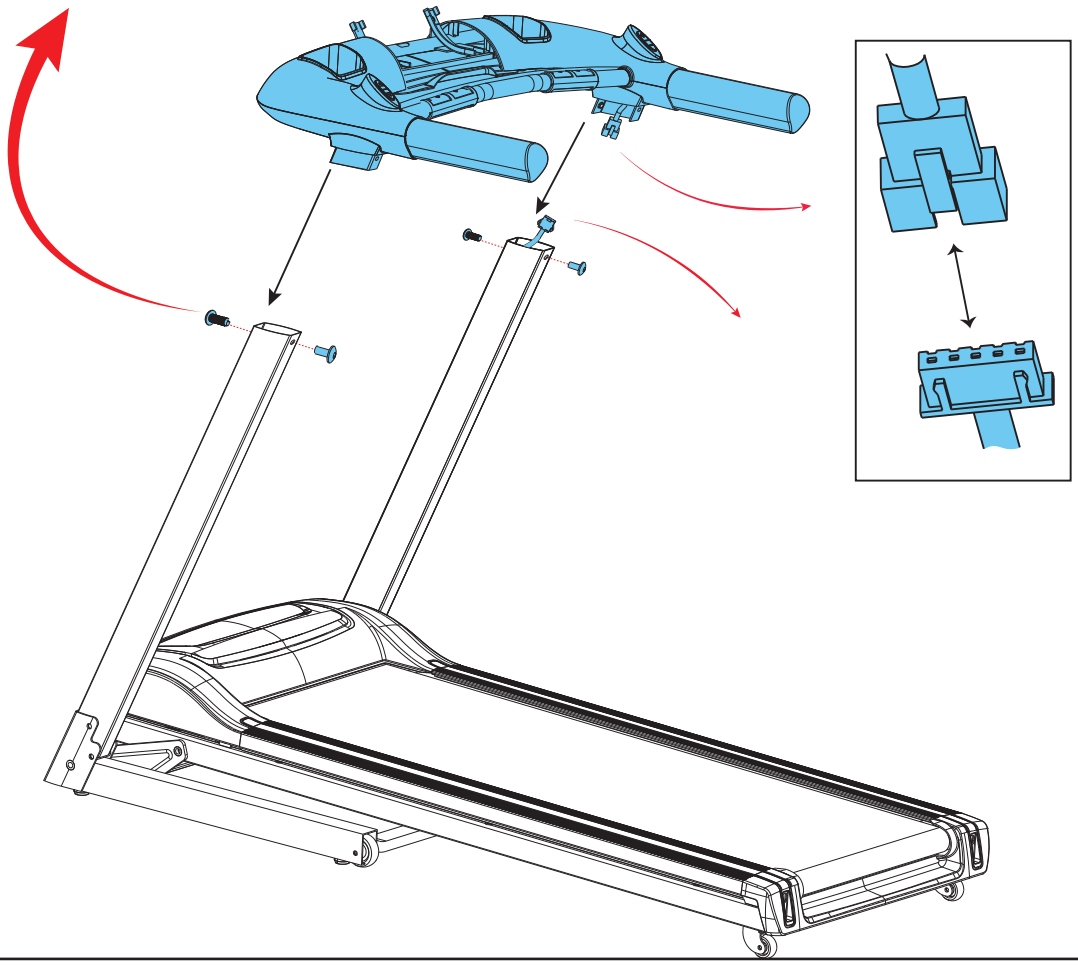


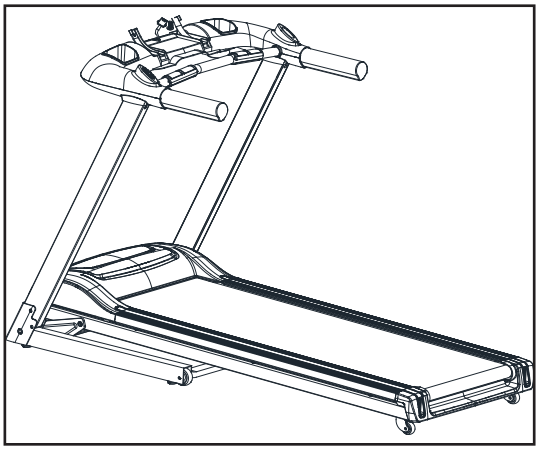


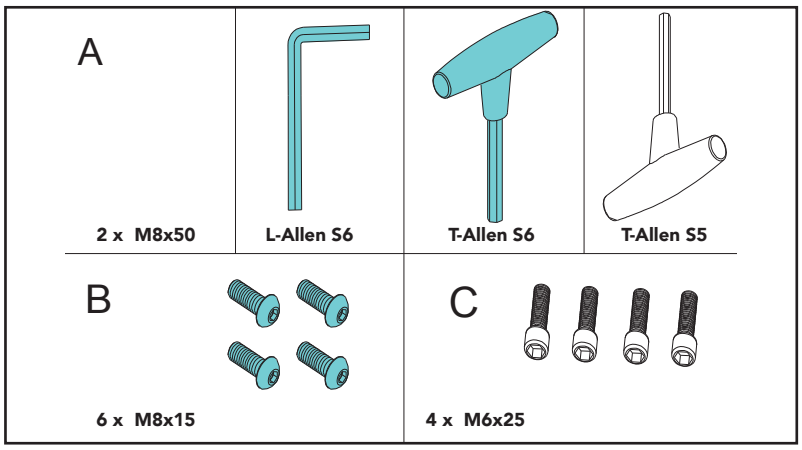

A
2 x M8x50
L-Allen S6
T-Allen S6
T-Allen S5
B
6 x M8x15
C
4 x M6x25

D-2

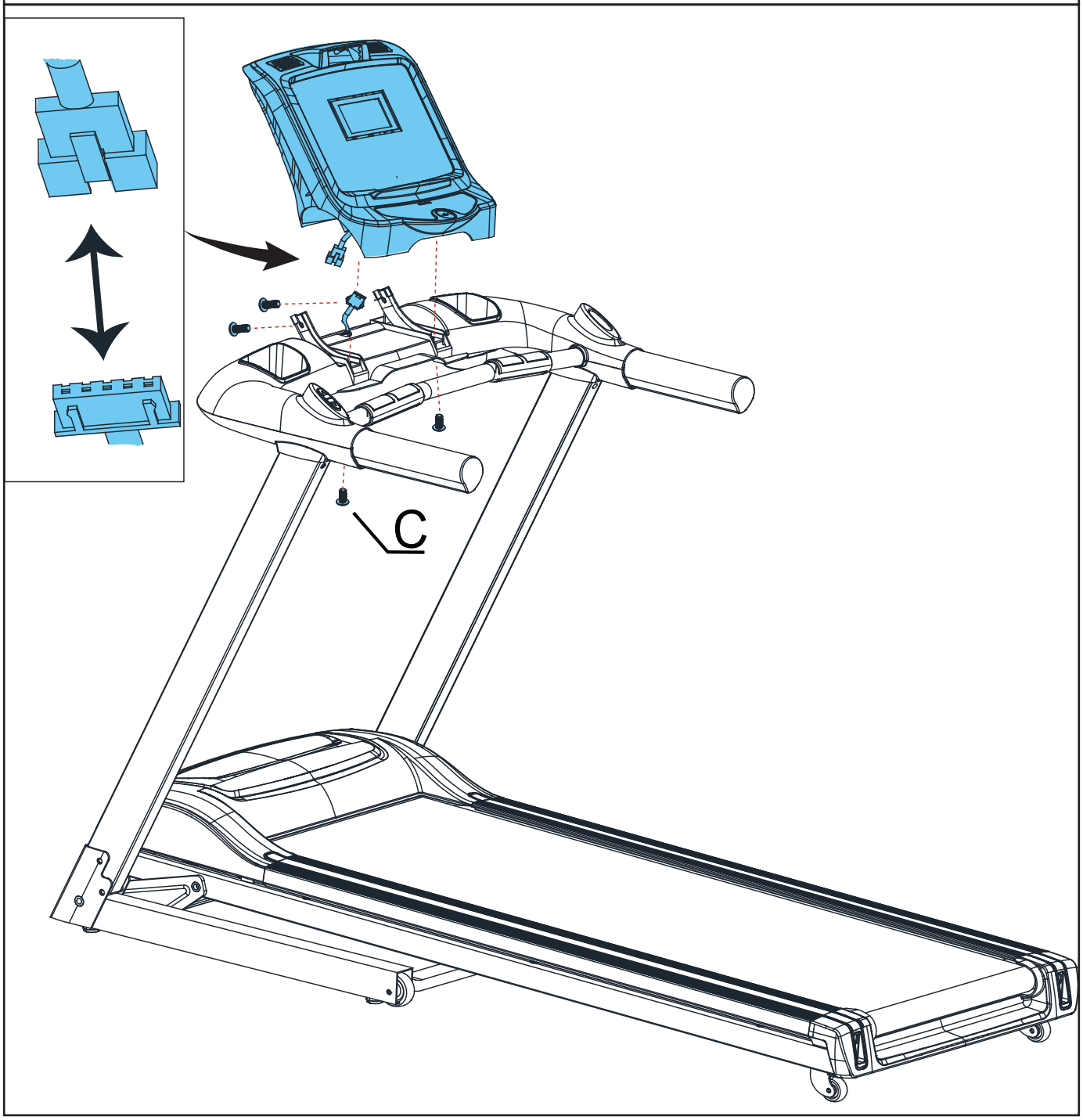


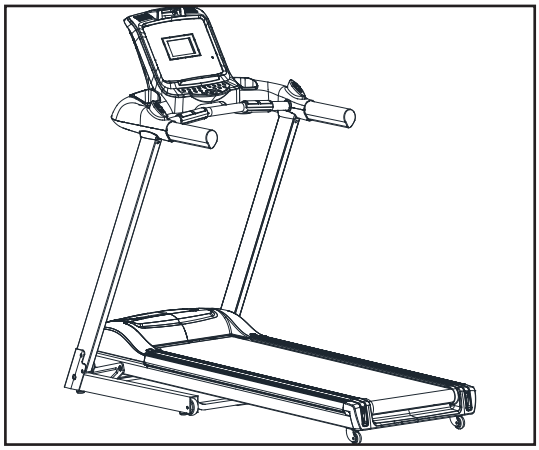


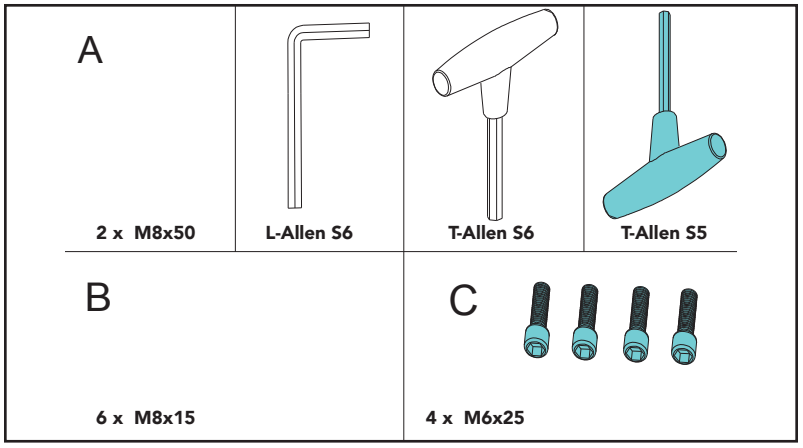




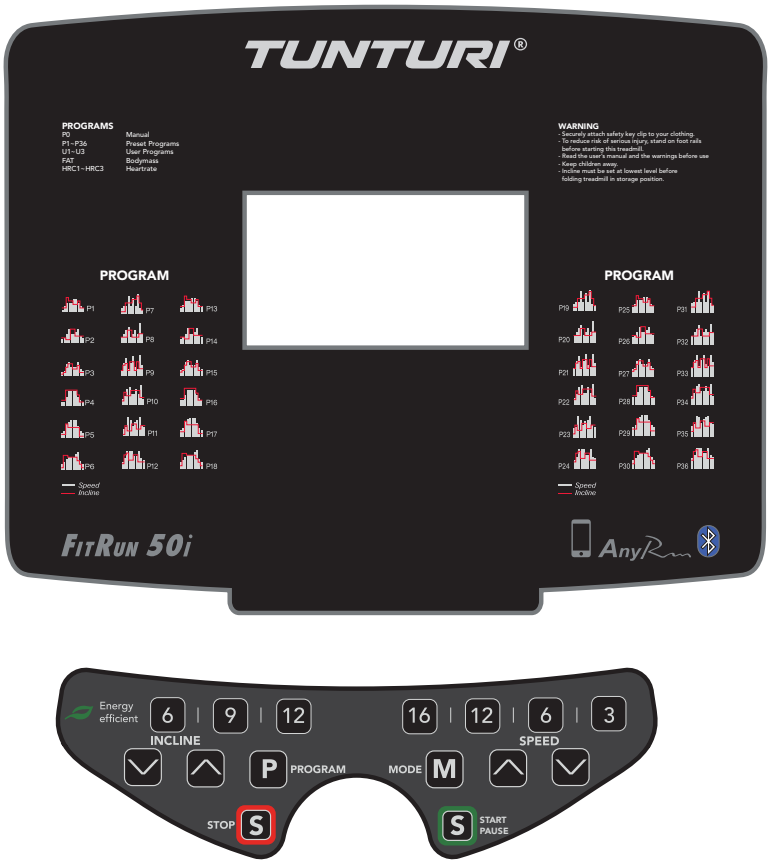
D-3





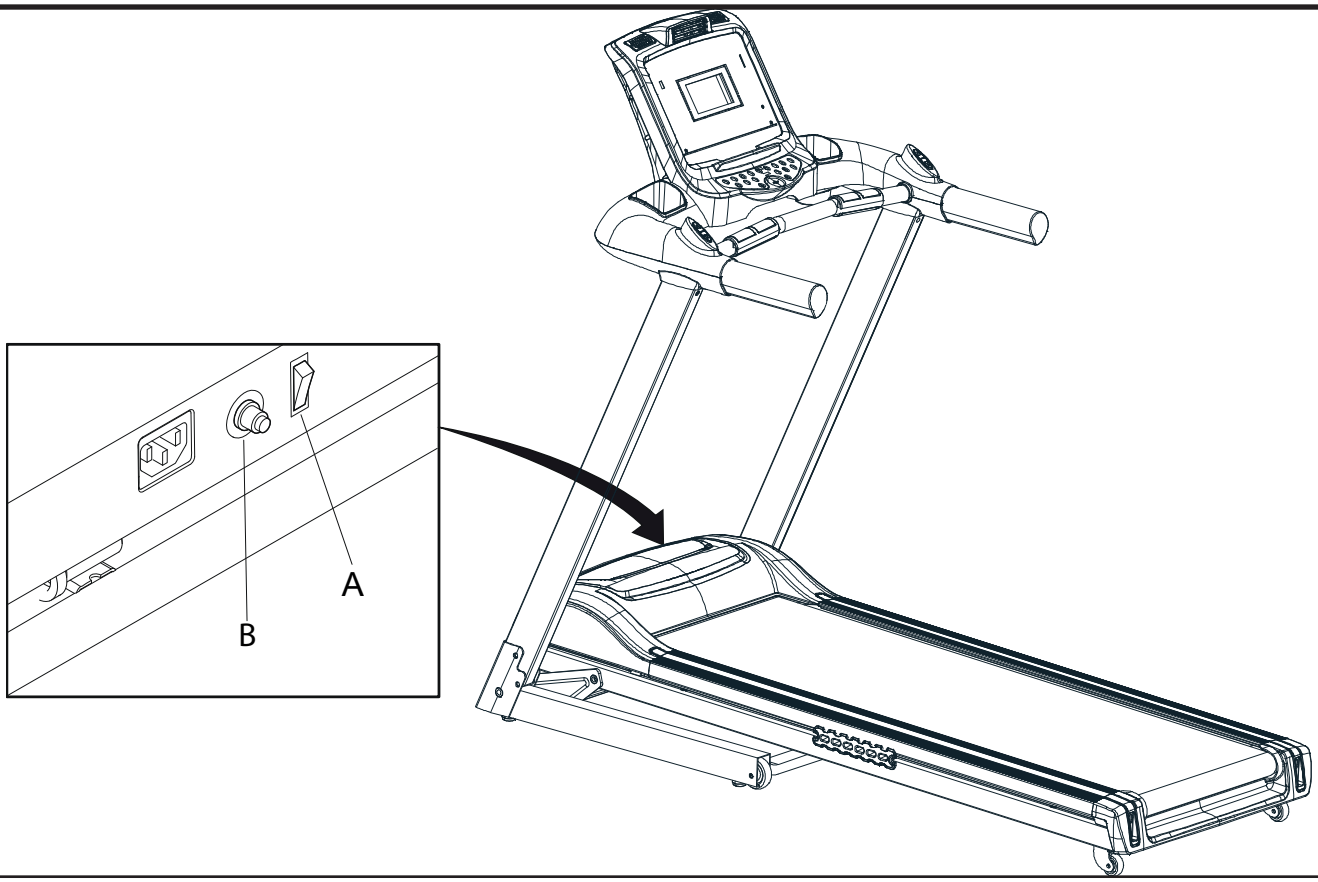


E-1

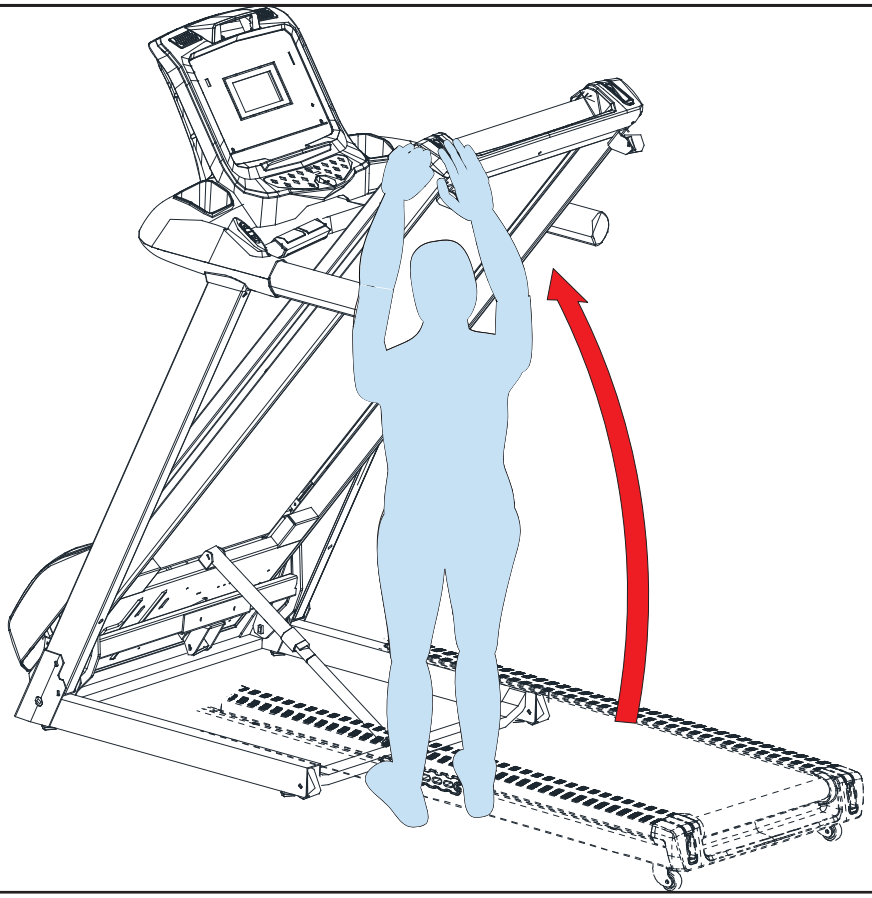

TUNTURI®
PROGRAMS
P0 Manual
P1 - P36 Preset Programs
U1 - U3 User Programs
FAT Bodymass
HRC1 - HRC3 Heartrate
WARNING
- Securely attach safety key clip to your clothing.
- To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting this treadmill.
- Read the user's manual and the warnings before use
- Keep children away.
- Incline must be set at lowest level before folding treadmill in storage position.
PROGRAM
PROGRAM
Speed
Incline
FitRun 50i
AnyRun

Energy efficient
6
9
12
INCLINE
16
12
6
3
SPEED
P
PROGRAM
MODE
M
STOP
S
S
START PAUSE

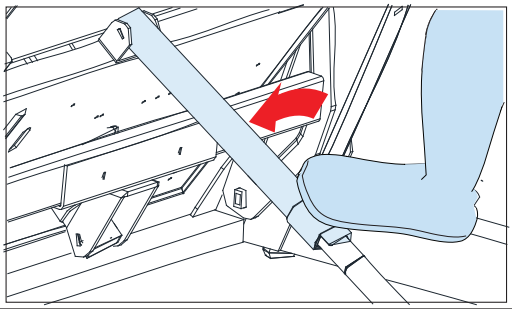
E-2

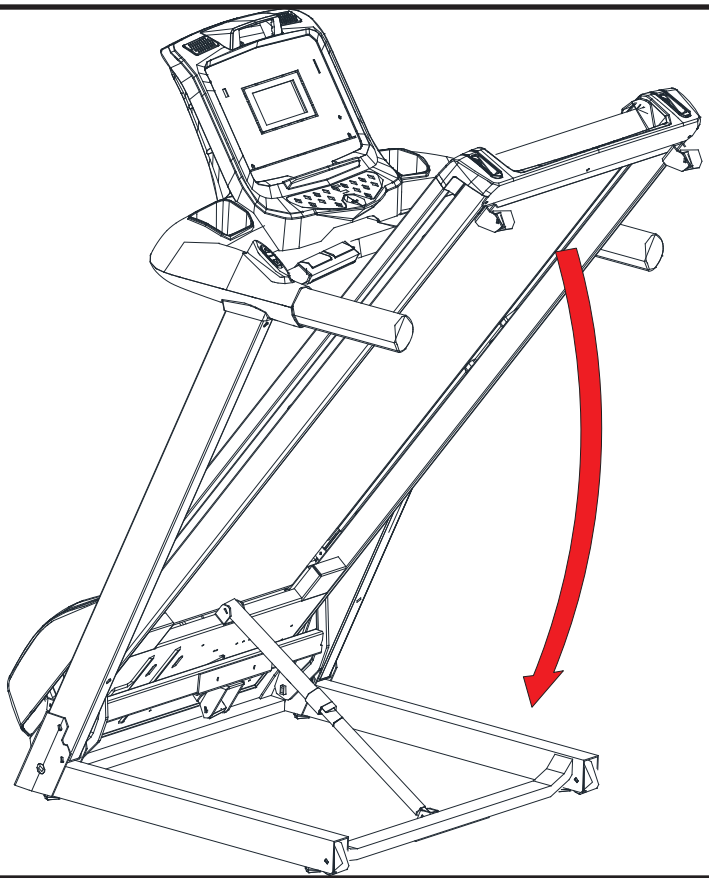

A
B

F-1

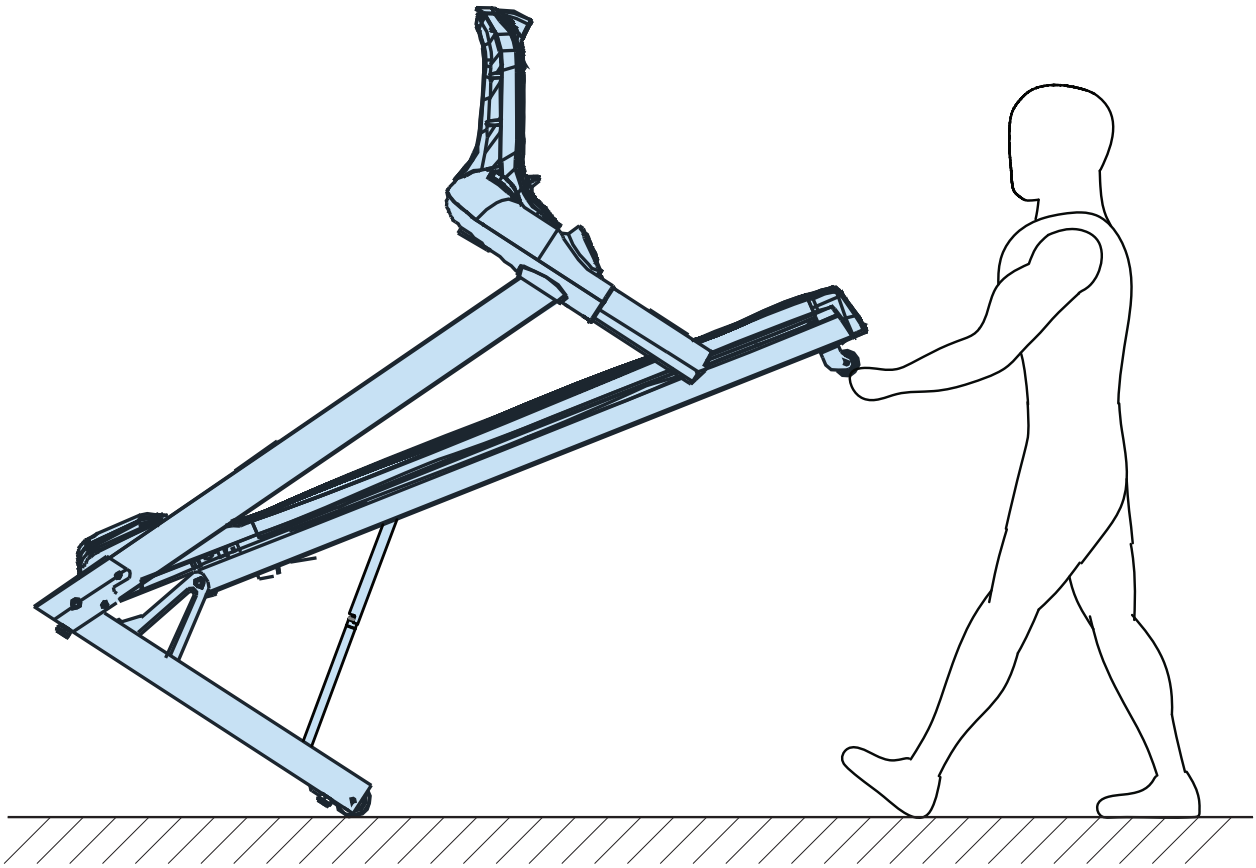


F-2

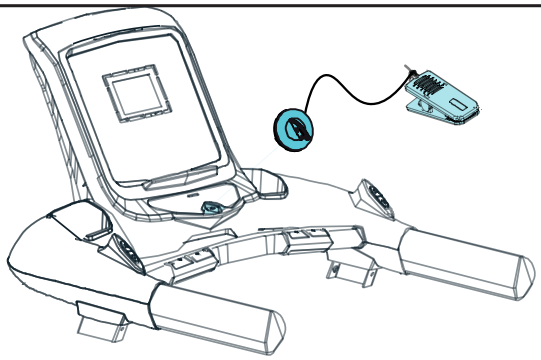


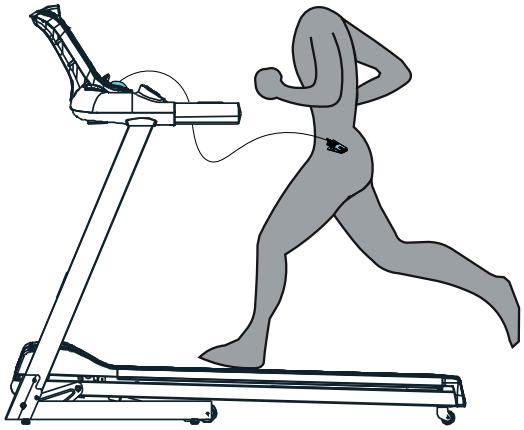


F-3

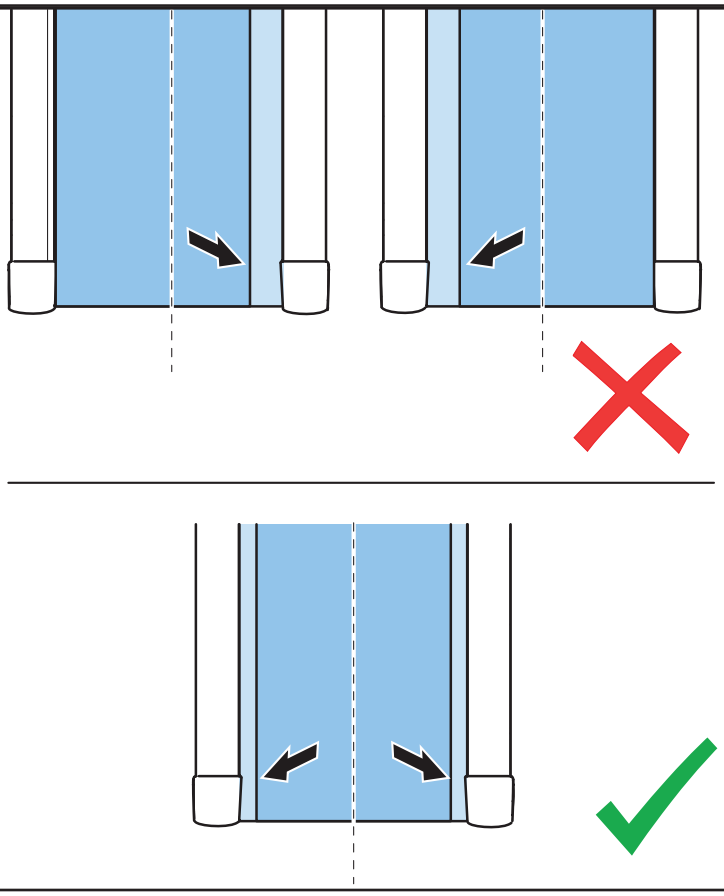


F-4

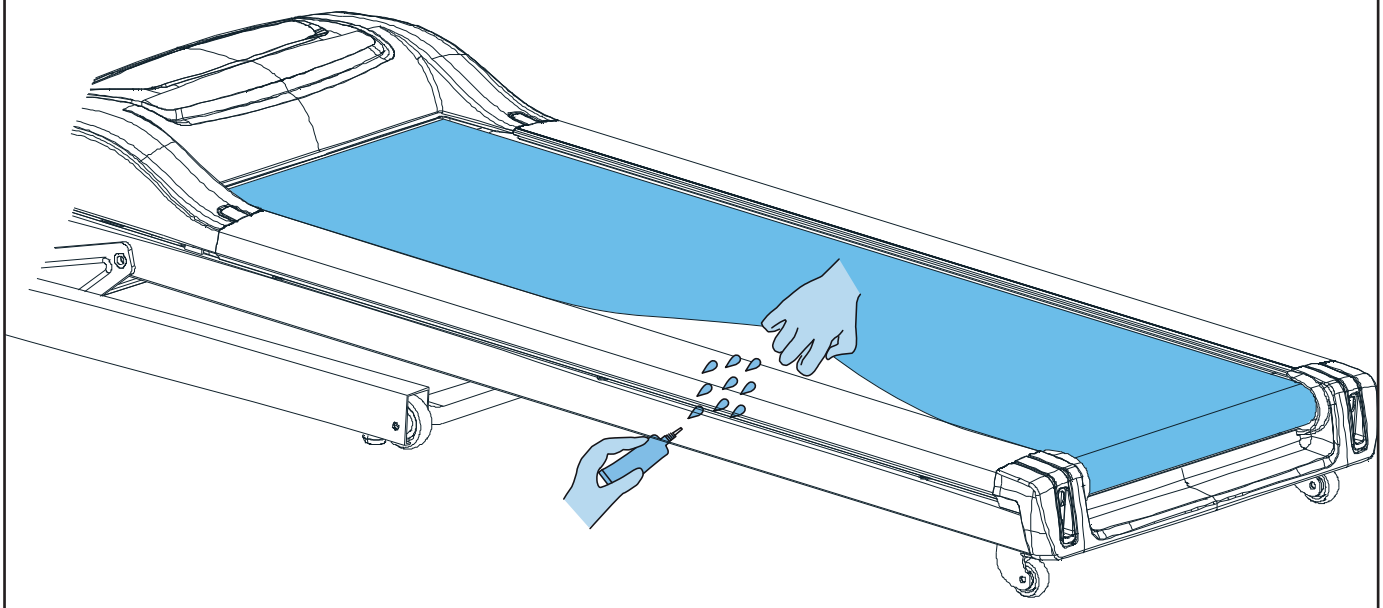




F-5



F-6

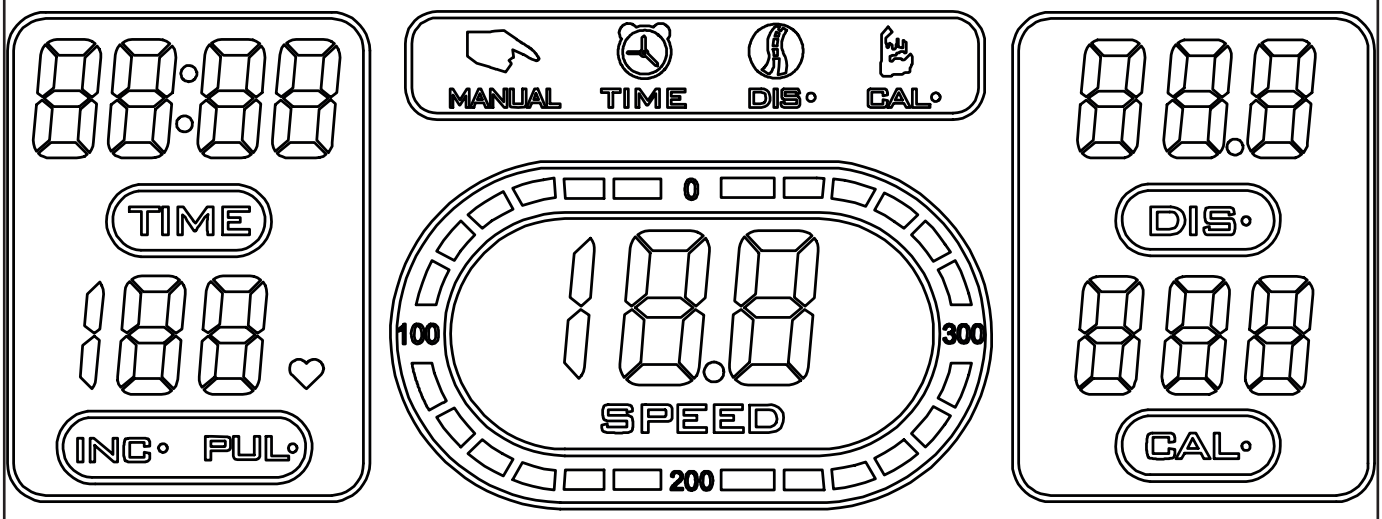


G

Program	Stage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P1	Speed (metric)	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0	Km/h
	Incline	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2	%
P2	Speed (metric)	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0	Km/h
	Incline	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4	%
P3	Speed (metric)	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0	Km/h
	Incline	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2	%
P4	Speed (metric)	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0	Km/h
	Incline	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2	%
P5	Speed (metric)	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0	Km/h
	Incline	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1	%
P6	Speed (metric)	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0	Km/h
	Incline	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1	%
P7	Speed (metric)	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0	Km/h
	Incline	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2	%
P8	Speed (metric)	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0	Km/h
	Incline	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5	%
P9	Speed (metric)	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0	Km/h
	Incline	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4	%
P10	Speed (metric)	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0	Km/h
	Incline	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4	%
P11	Speed (metric)	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0	Km/h
	Incline	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6	%
P12	Speed (metric)	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0	Km/h
	Incline	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4	%
P13	Speed (metric)	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0	Km/h
	Incline	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3	%
P14	Speed (metric)	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0	Km/h
	Incline	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5	%
P15	Speed (metric)	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0	Km/h
	Incline	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3	%
P16	Speed (metric)	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0	Km/h
	Incline	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3	%
P17	Speed (metric)	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0	Km/h
	Incline	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2	%
P18	Speed (metric)	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0	Km/h
	Incline	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2	%

P19	Speed (metric)	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0	Km/h
	Incline	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3	%
P20	Speed (metric)	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0	Km/h
	Incline	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6	%
P21	Speed (metric)	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0	Km/h
	Incline	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5	%
P22	Speed (metric)	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0	Km/h
	Incline	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5	%
P23	Speed (metric)	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0	Km/h
	Incline	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7	%
P24	Speed (metric)	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0	Km/h
	Incline	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5	%
P25	Speed (metric)	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0	Km/h
	Incline	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4	%
P26	Speed (metric)	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0	Km/h
	Incline	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6	%
P27	Speed (metric)	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0	Km/h
	Incline	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4	%
P28	Speed (metric)	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0	Km/h
	Incline	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4	%
P29	Speed (metric)	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0	Km/h
	Incline	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3	%
P30	Speed (metric)	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0	Km/h
	Incline	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3	%
P31	Speed (metric)	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0	Km/h
	Incline	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4	%
P32	Speed (metric)	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0	Km/h
	Incline	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7	%
P33	Speed (metric)	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0	Km/h
	Incline	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6	%
P34	Speed (metric)	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0	Km/h
	Incline	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6	%
P35	Speed (metric)	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0	Km/h
	Incline	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8	%
P36	Speed (metric)	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0	Km/h
	Incline	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6	%

H



Index

Treadmill **16**

Safety warnings **16**
Electrical safety 17
Description (fig. A) 17
Package contents (fig. B & C) 17
Assembly (fig. D) 17
Workouts 18
Exercise Instructions 18
Heart rate 18

Use **19**

Console (fig. E-1) **20**
Buttons .. 20
Explanation of display items (Fig. H) 20

Programs **21**
Quick start 21
Manual mode (P0) 21
End your workout 21
Preset Programs (P1~P36) 21
User programs (U01~U03) 21
Body Fat 22
HRC Program 22
ERP Function 22

Warranty **23**

Cleaning and maintenance **23**
Lubrication (fig. F-4) 24

Troubleshooting **25**

Transport and storage **25**
Additional information 25

Technical data **26**

Declaration of the manufacturer **26**

Disclaimer **26**

Treadmill

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

Important Safety Instructions
This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

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.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- 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~35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C~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, jewellery 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 125 kg (275 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table.
- Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

CAUTION

- If voltage varies by ten percent (10%) or more, the performance of your treadmill may be affected. Such conditions are not covered under your warranty. If you suspect the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.

CAUTION

- NEVER use a RCD - Residual Current Device (U.S. ver.= GFCI) - wall outlet with this treadmill. As with any appliance with a large motor, the RCD/GFCI will trip often. Route the power mains cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

Grounding Instructions

This product must be grounded. If the treadmill's electrical system should malfunction or breakdown grounding provides a path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

WARNING

- Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product if it will not fit the outlet; have a proper outlet installed by a qualified electrician.

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.

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 100 cm of clearance around 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.

Exercise Instructions

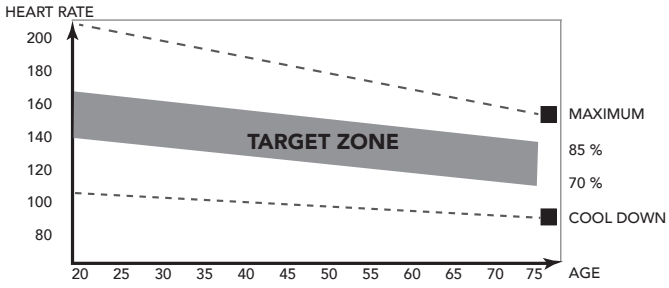
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

The exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart 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. Accurate pulse measurement requires that 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 will 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 will become less accurate.

WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heartrate 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 1.5 metres.
- 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 handpulse 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 metre. 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 - 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.

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 (fig. E-2A)

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

To start the equipment:

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

To stop the equipment:

- Set the mains power switch to the off position.
- Remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the equipment.

Safety key (Fig F-4)

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.

- Insert the safety key into the slot in the console.
- 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 (Fig. E-2B)

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:

- Remove the mains plug from the equipment.
- Press the circuit breaker to restart the equipment.
- Insert the mains plug into the equipment.

NOTE

- Some circuit breakers used in homes are not rated for high inrush currents that can occur when a treadmill is first turned on or even during normal use. If your treadmill is tripping the circuit breaker (even though it is the proper current rating and the treadmill is the only appliance on the circuit) but the circuit breaker on the treadmill itself does not trip, you will need to replace the breaker with a high inrush type. This is not a warranty defect. This is a condition we as a manufacture have no ability to control.

Unfolding and folding the equipment (fig. F1-F2)

The equipment can be unfolded for use (fig. F1) and folded for transport and storage (fig. F2).
Refer to the illustrations for the correct way of unfolding and folding the equipment.

CAUTION

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

Console (fig. E-1)

CAUTION

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Buttons

STOP

- Press once, stop workout/ treadmill gently.
- Press twice, stop workout/ treadmill more rapidly.
- Press and hold for two seconds in idle mode to reset console settings/ clear ERR message.

SPEED Up

- Increases the speed (1.0 - 16 Kph).
- Pressing once increases the speed 0,1 kph.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

SPEED Down

- Decreases the speed (1.0 - 16 Kph).
- Pressing once decreases the speed 0,1 kph.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.
- Scroll programs and change values in programming mode.

INCLINE up

- Increases the incline (0%~10% ±1%).

INCLINE down

- Decreases the incline (0%~10% ± 1%).

MODE

- Press to select program target mode when treadmill is in programming mode:
  Cycle the FAT parameters when being in FAT programming mode.

PROGRAM

- Press to Cycle through the possible programmes.
  (P0/ P1~P36/ U01~U03/ FAT)

START/ PAUSE

- Start selected workout, or restart pause workout when being in pause mode.
- Pause active workout.

Speed hot keys:

Speed Hot Keys are set as 3, 6, 12, 16.
For example, the speed changes from any speed to 8 km/h by pressing the Speed Hot Key 8.

Incline hot keys.

Incline Hot Keys are set as 6, 9 &12%.
For example, the incline level changes from any level to 6% by pressing the Incline Hot Key 6.

Handle bar speed quick-access keys:

- + Same as Speed +.
- – Same as Speed –.

Handle bar incline quick-access keys:

- + : Same as Incline +.
- - : Same as Incline –.

Explanation of display items (Fig. H)

Speed

- Shows the actual treadmill speed in workout mode.
- Shows target speed in programming mode.
- Shows program selection when being in program mode.

- 400 meter dots-track shows the imaginary position as if you would be running on a 400 mtr. running track.

Inc.
- Shows the actual treadmill incline in workout mode.
- Shows target incline in programming mode.

Dis.
- Shows the ran distance workout mode.
- Shows left distance when workout in countdown mode.
- Shows the target distance when being in programming mode.

Time
- Shows the ran time in workout mode.
- Shows left time when workout in countdown mode.
- Shows the target time when being in programming mode.

Pul.
- Shows the pulse rate in workout mode, or "P" when no pulse is measured.

Cal.
- Shows the consumed K .calories in workout mode. Shows left K. calories when workout in countdown mode.
- Shows the target K. calories when being in programming mode.

NOTE
- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

NOTE
- Display for "Inc." & "Pul." scans every 5 seconds..

Programs

Quick start

- Press "START/ PAUSE" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed of 1,0 Km/h, and maintains the current set incline setting.
- Adjust SPEED / INCLINE manually at any time to change your workout, and stop/ pause at anytime.

Manual mode (P0)

- Press "PROGRAM" buttons to select "P0" program.
- Press "MODE" button to select training mode:
  Training mode 1: All values count up, no target is set to automatically end your workout. .
  Training mode 2: Time countdown, use up and down keys to adjust value.
  Training mode 3: Distance countdown, use up and down keys to adjust value.
  Training mode 4: Calories countdown, use up and down keys to adjust value.
- Press "START/ PAUSE" button to start your workout.

End your workout

- Pause your workout at any time by press "START/ PAUSE" button once.
  Display will show "PAUS" when being in pause mode.
- Press "START/ PAUSE" button to resume training when being in "PAUSE" mode.
- Press "STOP" once button to stop workout.
- Press "STOP" twice to reset console.

Preset Programs (P1~P36)

The equipment has 36 pre-set programs with different profiles. (Fig G)
- Press "PROGRAM" buttons to select "P1~P36" program, press "MODE" button to confirm.
- Use up and down keys to set your desired training time
  Default training time is set on 30:00 minutes.
  Range 5:00~99:00 min.
- Press "START/ PAUSE" button to start your workout.

User programs (U01~U03)

The equipment has 3 user programs.
Each user program can be adjusted to personal requirements.
Each user program has 10 steps.
The speed and the incline can be set for each step.
Each steps takes 1/10 of the total amount of time.

- Set your desired speed and incline values for each segment of the program by using the "Up/ Down"keys and confirm each step with "MODE"button.
- Press the "START/ PAUSE" button to start the program.

NOTE

- Programmed user program will be saved automatically so they can be used next time.

Body Fat

The Body Fat program is to indicate your fiscal state based on your body parameters and heart rate.

- Press "MODE" button to open programming mode.
- Press "PROGRAM" buttons to select "FAT" program, press "MODE" button to confirm.
- The display shows "F1" (SEX) .
  The display shows "1"
  Press "Up/ Down" buttons to select:
  1: Male/ 2: Female press "MODE" button to confirm.
- The display shows "F2" (Age) .
  The display shows "25"
  Press "Up/ Down" buttons to select:1~99
  press "MODE" button to confirm.
- The display shows "F3" (Height) .
  The display shows "170"cm
  Press "Up/ Down" buttons to select:100~220 cm
  press "MODE" button to confirm.
- The display shows "F4" (Weight) .
  The display shows "70"kg
  Press "Up/ Down" buttons to select: 20~150 kg
  press "MODE" button to confirm.
- The "Distance" display shows "F5" (Active)

CAUTION

- Holding the contact hand-grip heart rate measurement pads is required for this function.

Result calculation:

- BODY TYPE: (Body Fat ratio; 9 types)
  - FAT 0 ~17 Underweight
  - FAT 18 ~ 24 Standard
  - FAT 28 ~ 28 Overweight
  - FAT 29 ~ Up Obesity.

- BF = Body Fat (in ratio %)
- Error code "ER" will show if no heart rate was detected during the BF measurement process.

- Press "STOP" button to leave Body Fat program.

HRC Program

The HRC program is a speed controlled program based on your heart rate. The speed will automatically increase when your heart rate is under target, and decrease when over target.

- Press "PROGRAM" buttons to select "HRC"
  HRC1: Pre-set maximum. speed limit is 9 km/h.
  HRC2: Pre-set maximum. speed limit is 11 km/h.
  HRC3: Pre-set maximum. speed limit is 13 km/h.
  program, press "MODE" button to confirm.
- Set your age the display shows "25"
  Press "Up/ Down" buttons to select:1~99
  press "MODE" button to confirm.
- Set your workout time the display shows "30:00"
  Press "Up/ Down" buttons to select:5:00~99:00
  press "MODE" button to confirm.
- Press the "START/ PAUSE" button to start the program.

CAUTION

- Heart rate measurement is required for this function.

HRC opperating function:

Target heart rate (220-age) x0,6 (range 80-180)
Console checks heart rate every 30 seconds and if:

- 30 beats or more under target: + 2.0 km/h.
- 6~29 beats under target: + 1.0 km/h.
- 0~5 beats under target : No change
- 0~5 beats over target: No change.
- 6~29 beats over target: - 1.0 km/h
- 30 beats or more over target: - 2.0 km/h.

NOTE

- Incline setting is not controlled in HRC program mode but can be controlled by user at any time to intensify or ease your workout.
- If no heart rate is detected for over a minute, the treadmill will stop workout.
- The initial speed is 1.0 km/h, this cannot be changed the first minute you are running.

ERP Function

ERP function can shut your treadmill in sleep mode automatically when being without operation for 4:30 minutes. .You can turn this function On and off by:

- When treadmill is in Stand by mode press and hold "MODE" button for 3 seconds to cancel ERP Function. Console shows "2222"
- Press and hold "MODE" seconds again to enter ERP mode again. Console shows. "1111".

APP

- This console can connect with the Anyrun APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Scan QR code for a direct download link to the correct application for your device.

NOTE

- Tunturi only provides the option to connect your fintess console throughout a bluetooth connection. Therefore Tunturi cannot be held responsible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.
- Check the www.Tunturi-Fitness.com website for extra information.

Warranty

Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

Warranty coverage

Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment.

The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/ reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.
Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

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.

Belt and Running Deck

Your treadmill uses a very high-efficient low-friction bed. Performance is maximized when the running deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth or paper towel to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and running deck life. Use water only - no cleaners or abrasives. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. Allow the belt to dry before using.

Lubrication (fig. F-4)

The running belt must be checked for lubrication condition regularly. Therefore the treadmill comes with a 300 hours reminder function. The "TIME WINDOW" will display "OIL" and will make an acoustic beeping sound every 10 seconds to remind you. Follow the below checking procedure and eliminate the "OIL" message and acoustic warning signal by pressing and hold the "STOP" button for at least 3 seconds during this warning signal.

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.

- Stand steadily on the running belt.
- 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.
- 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, apply lubricant (15-20 ml) in the middle of the running deck under the running belt and let the equipment operate at 5km/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.

Belt Dust

This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Wiping excess off with a damp cloth will minimize build-up.

General Cleaning

Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup. Twice a year, you should remove the black motor hood and vacuum out dirt that may accumulate.
UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

Belt adjustments

Adjustment must be made from the rear roller. The adjustment bolts are located at the end of the step rails in the end caps.

- Tighten the rear roller bolts (clockwise) only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both running belt tension adjustment bolts in increments of 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt at a low speed, making sure the belt does not slip. Keep tensioning the bolts until the belt stops slipping.
- If you feel the belt is tight enough, but it still slips, the problem may be a loose Motor drive belt under the front cover.
- Do Not Over-tighten
  Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

Running belt tracking adjustment

The performance of your treadmill is dependent on the frame running on a reasonably level surface. If the frame is not level, the front and back roller cannot run parallel, and constant belt adjustment may be necessary.

The treadmill is designed to keep the running belt reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the running belt should have a tendency to center itself. If, during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

Exception:

During rehabilitation where the user is using one leg much stronger than the other, it might happen that the running belt drifts to one side. In these cases you should not adjust unless the running belt does not centre itself during normal condition usage.

To set running belt tracking (fig. F-5)

A 10 mm Allen wrench is provided to adjust the rear roller. Make tracking adjustments from the left side only. Set belt speed at approximately 3 to 5 kph.

Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!

Turn the bolt clockwise to move the belt to the right. Counterclockwise to move to the left. Turn the bolt only a 1/4 turn and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 rotation turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users will affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.

NOTE

- Damage to the running belt because of incorrect running-belt adjustments is not covered by the products warranty.

Troubleshooting

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

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

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

Error codes

If the display shows an error code (marked with "E"/ "DC" + 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.

- Move the equipment as shown (fig. F3). 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.
- Store the equipment in the upright position (fig. F1). Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Additional information

Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	VAC	220~240
Mains frequency	HZ	50~60
Motor	HP	2.0
Speed	Km/H	1.0~16.0
Speed	Mph	0.6~10.0
Incline	%	0~12
Length (folded)	Cm	161.5 (109.0)
Length (folded)	Inch	63.6 (42.9)
Width	Cm	75.0
Width	Inch	29.5
Height (folded)	Cm	138.0 (138.0)
Height (folded)	Inch	54.3 (54.3)
Weight	Kg	64.0
Weight	Lbs	141.1
Max. user weight	Kb	125
Max. user weight	Lbs	275
HR. receiver	Khz	5.0

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

03-2018

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2018 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch
Diese deutsche Bedienungsanleitung ist ine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Laufband **27**

Warnhinweise zur Sicherheit **27**
Elektrische Sicherheit 28
Beschreibung (Abb. A) 29
Verpackungsinhalt (Abb. B & C) 29
Zusammenbau (Abb. D) 29

Trainings **29**
Trainings 29
Trainingsanleitung 29
Herzfrequenz 30

Gebrauch **31**

Konsole (Abb. E-1) **32**
Tasten 32
Erklärung der Anzeigeelemente (Abb. H) 33

Programme **33**
Schnellstart 33
Manueller Modus (P0) 33
Training beenden 33
Benutzerprogramme (U01~U03) 33
BODY FAT (Körperfett) 34
HRC-Programm 34
ERP-Funktion 34

Garantie **35**

Reinigung und Wartung **36**
Schmierung (Abb. F-4) 36

Betriebs- störungen **37**

Transport und Lagerung **37**
Zusätzliche Informationen 38

Technische Daten **38**

Herstellererklärung **38**

Haftungsausschluss **38**

Laufband

Willkommen in der Welt von Tunturi!
Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder und Rudergeräte an. 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

Wichtige sicherheitshinweise
Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

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.

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
- 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~35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C~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 125 kg (275 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

(Betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

WARNUNG

- Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 15 A betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird

WARNUNG

- NIEMALS eine RCD-Steckdose für das Laufband verwenden - Residual Current Device (Fehlerstromschutzschalter) (U.S. ver.= GFCI). Wie bei jedem Gerät mit einem starken Motor, würde das RCD/GFCI oft ausgelöst werden. Führen Sie das Stromkabel abseits aller beweglichen Teile des Laufbands, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

Erdungsanweisungen

Dieses Produkt muss geerdet werden. Wenn das Elektrosystem des Laufbands nicht funktioniert oder ausfällt, ist die Erdung der letzte Widerstand für Stromspannung, wodurch Stromschläge vermieden werden. Dieses Produkt hat eine Kabel mit einem Erdungsstecker. Der Stecker muss in eine geeignete Dose gesteckt werden, die richtig gemäß aller örtlichen Bestimmungen und Verordnungen installiert und geerdet ist.

WARNUNG

Ein ungeeigneter Erdungsanschluss des Geräts kann zu Stromschlägen führen. Überprüfen Sie zusammen mit einem qualifizierten Elektriker oder Servicemitarbeiter in Zweifelsfällen, ob das Gerät richtig geerdet ist. Nehmen Sie am Stecker, der mit dem Produkt geliefert wurde, keine Veränderungen vor, wenn dieser nicht in die Steckdose passt; lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose installieren.

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.

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.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.

- 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.

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.

Trainingsanleitung

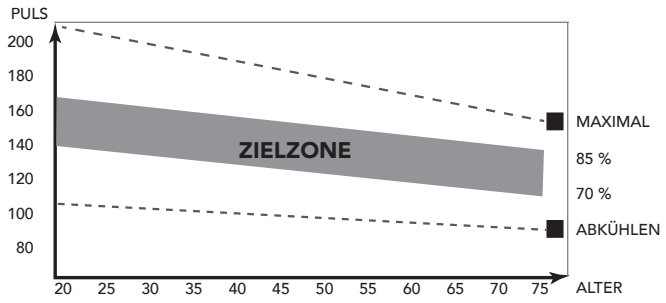
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

Die Trainings-Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten.
Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.
Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

Muskelformung

Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnesstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.

Herzfrequenz

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der enutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst. Für eine genaue Pulsmessung ist es erforderlich, dass die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, wird die Pulsfrequenzmessung weniger genau.

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, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.

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 1,5 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 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 - 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.

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.

Fortgeschritten
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 erzfrequenz

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Hauptschalter (Abb. E-2A)

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

Um das Gerät zu starten:

- Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.
- Stecken Sie den Netzstecker in die Wandsteckdose.
- Schalten Sie den Hauptschalter ein (ON).

Um das Gerät zu stoppen:

- Schalten Sie den Netzschalter aus (OFF).
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.

Sicherheitsschlüssel (Abb. F-4)

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.

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz in der Konsole.
- 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 (Abb. E-2B)

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:

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

HINWEIS

- Einige Schutzschalter in Gebäuden sind nicht auf hohen Einschaltstrom ausgelegt, der beim ersten Einschalten des Laufbands oder auch bei normaler Verwendung vorkommen kann. Wenn Ihr Laufband den Schutzschalter auslöst (auch wenn die Spannung korrekt ist und das Laufband das einzige Gerät im Stromkreis ist), aber der Schutzschalter im Laufband selbst nicht ausgelöst wird, müssen Sie den Schalter durch einen für hohen Einschaltstrom ersetzen. Dies ist nicht Teil der Garantieleistungen. Diese Bedingungen können vom Hersteller nicht beeinflusst werden.

Auseinander- und Zusammenklappen des Geräts (Abb.. F1-F2)

Das Gerät kann zum Gebrauch auseinandergeklappt (Abb.F1) und zum Transport und zur Aufbewahrung zusammengeklappt werden (Abb. F2). Aus den

Abbildungen geht hervor, wie das Gerät richtig auseinander- und zusammengeklappt wird.

WARNUNG

- Stelle sicher das der Steigungswinkel auf 0% steht bevor sie das Lauf-deck einklappen. Wenn der Steigungswinkel nicht auf 0% steht, dann kann der Mechanismus beschädigt werden.

Konsole (Abb. E-1)

VORSICHT

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.

HINWEIS

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.

Tasten

STOP (Stopp)

- Einmal drücken, um das Training/das Laufband sanft zu stoppen.
- Zweimal drücken, um das Training/das Laufband schneller zu stoppen.
- Im Leerlaufmodus drücken und zwei Sekunden lang gedrückt halten, um die Konsoleneinstellungen zurückzusetzen/die Fehlermeldung (ERR) zu löschen.

SPEED Up (Geschwindigkeit Schneller)

- Erhöht die Geschwindigkeit (1,0 bis 16 km/h).
- Bei einmaligem Drücken erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Scrollen Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

SPEED Runter (Geschwindigkeit Langsamer)

- Verringert die Geschwindigkeit (1,0 bis 16 km/h).
- Bei einmaligem Drücken verringert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Blättern Sie durch die Programme und ändern Sie die Werte im Programmiermodus.

INCLINE Up (Steigung erhöhen)

- Erhöht die Steigung (0 % ~ 10 % ±1 %).

INCLINE Runter (Steigung verringern)

- Verringert die Steigung (0 % ~ 10 % ±1 %). .

MODE (Modus)

- Drücken, um den Zielmodus des Programms auszuwählen, wenn sich das Laufband im Programmiermodus befindet:
  Im FETT %-Programmmodus durch die FAT-Parameter wechseln.

PROGRAM (Programm)

- Drücken, um durch die möglichen Programme zu wechseln.
  (P0/ P1~P36/ U01~U03/ FAT)

START/PAUSE

- Das ausgewählte Training starten oder das unterbrochene Training neu starten, wenn Sie sich im Pausemodus befinden.
- Das aktive Training unterbrechen.

Geschwindigkeitsschnelltasten.

Geschwindigkeitsschnelltasten sind auf: 3, 6, 12, 16 km/h. voreingestellt.
Die Geschwindigkeit ändert sich z.B. von einer beliebigen Geschwindigkeit zu 6 km/h, wenn die Geschwindigkeitsschnelltaste 6 gedrückt wird.

Steigungsschnelltasten.

Steigungsschnelltasten sind auf: 6, 9 &12% voreingestellt. Der Steigungsgrad ändert sich z.B. von einer beliebigen Steigung zu 6%, wenn die Steigungsschnelltaste 6 gedrückt wird.

Schnellzugriffstaste für Geschwindigkeit.

- + : dieselbe Funktion wie Speed +.
- - : dieselbe Funktion wie Speed –.

Schnellzugriffstaste für Steigung.

- + : dieselbe Funktion wie Incline +.
- - : dieselbe Funktion wie Incline –.

Erklärung der Anzeigeelemente (Abb. H)

Geschwindigkeit

- Zeigt im Trainingsmodus die aktuelle Laufbandgeschwindigkeit an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielgeschwindigkeit an.
- Zeigt im Programmiermodus die Programmauswahl an.

- 400 Meter lange gestrichelte Spuren zeigen die imaginäre Position an, so als ob Sie auf einer 400 m langen Laufbahn liefen.

INC. (Steig.)

- Zeigt im Trainingsmodus die aktuelle Laufbandsteigung an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielsteigung.

DIS. (Entf.)

- Zeigt im Trainingsmodus die zurückgelegte Strecke an.
- Zeigt beim Training im Countdown-Modus die verbleibende Entfernung an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielstrecke an.

TIME (Zeit)

- Zeigt im Trainingsmodus die gelaufene Zeit an.
- Zeigt beim Training im Countdown-Modus die verbleibende Zeit an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielzeit an.

PUL. (Puls)

- Zeigt im Trainingsmodus die Pulsfrequenz oder „P“ an, wenn kein Puls gemessen wird.

CAL. (Kal.)

- Zeigt die verbrauchten Kalorien im Trainingsmodus an. Zeigt beim Training im Countdown-Modus die verbleibenden Kalorien an.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielkalorien an.

HINWEIS

- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden

HINWEIS

- Die Anzeige for „INC. (Steig.)“ und „PUL. (Puls)“ schaltet alle 5 Sekunden um.

Programme

Schnellstart

- Drücken Sie die Taste “START/ PAUSE”, um das Training ohne irgendwelche Voreinstellungen zu beginnen.
- Das Laufband beginnt mit der Mindestgeschwindigkeit von 1,0 km/h und behält die aktuell eingestellte Steigungseinstellung bei.
- Stellen Sie jederzeit die GESCHWINDIGKEIT/ NEIGUNG ein, um Ihr Training zu ändern, und STOP/ PAUSE Sie jederzeit.

Manueller Modus (P0)

- Drücken Sie die Taste “PROGRAM”, um den Programmierungsmodus zu aktivieren.
- Drücken Sie die Tasten “PROGRAM”, um das “P0”-Programm auszuwählen, und drücken Sie zur Bestätigung die Eingabetaste.
- Drücken Sie die Tasten „Up/ Runter“, um Ihre gewünscte Trainingszeit einzustellen.
  Die Standardtrainingszeit ist auf 30:00 Minuten eingestellt.
  Bereich 5:00~99:00 min.
- Drücken Sie die Taste “START/ PAUSE”, um Ihr Training zu beginnen.

Training beenden

- Das Training kann jederzeit durch einmaliges Drücken der Taste „START/PAUSE“ unterbrochen werden.
  Im Display wird im Pausemodus „PAUS“ (Pause) angezeigt.
- Zur Wiederaufnahme des Trainings die Taste „START/PAUSE“ im „PAUSE“-Modus drücken.
- Zum Anhalten des Trainings einmal auf die Taste „STOP“ (Stopp) drücken.
- Zum Zurücksetzen der Konsole zweimal auf „STOP“ (Stopp) drücken.

Benutzerprogramme (U01~U03)

Das Gerät verfügt über 3 Benutzerprogramme.
Jedes der Benutzerprogramme kann an persönliche Anforderungen angepasst werden.
Jedes Benutzerprogramm verfügt über 10 Schritte.
Für jede Stufe kann die Geschwindigkeit und die Steigung eingestellt werden.
Jede Stufe dauert 1/10 der Gesamtzeit.

- Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeits- und Steigungswerte für jedes Programmsegment ein. Dazu drücken Sie die Tasten „UP/DOWN“ (Auf/Ab) und bestätigen jeden Schritt mit der Taste „MODE“ (Modus).
- Das Programm lässt sich mit der Taste „START/STOP“ (Start/Stopp) starten.

HINWEIS

- Das programmierte Benutzerprogramm wird automatisch gespeichert, sodass es beim nächsten Mal verwendet werden kann.

BODY FAT (Körperfett)

Das Körperfettprogramm dient zum Anzeigen Ihrer körperlichen Verfassung, basierend auf Ihren Körperparametern und Ihrer Herzfrequenz.

ACHTUNG

- Für diese Funktion ist das Halten der Kontakthandgriff-Herzfrequenzmesspads erforderlich.

Ergebnisberechnung:

- KÖRPERBAU: (Körperfettanteil; 9 Typen)
  - FETT 0 ~17 Untergewicht
  - FETT 18 ~ 24 Standard
  - FETT 28 ~ 28 Übergewicht
  - FETT 29 ~ AUF Adipositas

- BF = Body Fat, dt. Körperfett (im Verhältnis, %)
- Der Fehlercode „ERR“ wird angezeigt, wenn während der Körperfettmessung keine Herzfrequenz erkannt wurde.

- Mit der Taste „STOP“ (Stopp) kann das Körperfettprogramm verlassen werden.

HRC-Programm

Das HRC-Programm ist ein geschwindigkeitsgeregeltes Programm, das auf Ihrer Herzfrequenz basiert. Die Geschwindigkeit erhöht sich automatisch, wenn sich Ihre Herzfrequenz unter dem Zielwert befindet, und sie verringert sich automatisch, wenn er über dem Zielwert liegt.

- Durch das Drücken der Tasten „PROGRAM“ (Programm) wird „HRC“ ausgewählt
  HRC1: Voreingestelltes Maximum. Das Geschwindigkeitslimit beträgt 9 km/h.
  HRC2: Voreingestelltes Maximum. Das Geschwindigkeitslimit beträgt 11 km/h.
  HRC3: Voreingestelltes Maximum. Das Geschwindigkeitslimit beträgt 13 km/h.
  Programm, bitte zum Bestätigen auf „MODE“ (Modus) drücken.
- Bei der Auswahl des Alters zeigt das Display „25“ an
  Zur Auswahl von: 1~99 die Aufwärts-/Abwärts-Pfeiltasten „UP/DOWN“ drücken.
  Zum Bestätigen die Taste „MODE“ (Modus) drücken.
- Bei der Auswahl der Trainingszeit zeigt das Display „30:00“ an
  Zur Auswahl von 5:00~99:00 die Aufwärts-/Abwärts-Pfeiltasten „UP/DOWN“ drücken.
  Zum Bestätigen die Taste „MODE“ (Modus) drücken.
- Zum Starten des Programms die Taste „START/STOP“ (START/STOPP) drücken.

ACHTUNG

- Für diese Funktion muss die Herzfrequenz gemessen werden.

HRC-Betriebsfunktion:

Zielherzfrequenz (220-Alter) x 0,6 (Bereich von 80-180)
Die Konsole kontrolliert die Herzfrequenz alle 30 Sekunden sowie in folgenden Fällen:

- Bei 30 Herzschlägen oder mehr unter dem Zielwert: + 2,0 km/h.
- Bei 6~29 Herzschlägen unter dem Zielwert: + 1,0 km/h.
- Bei 0~5 Herzschlägen unter dem Zielwert: Keine Änderung.
- Bei 0~5 Herzschlägen über dem Zielwert: Keine Änderung.
- 6~29 Herzschläge über dem Zielwert: - 1,0 km/h
- 30 Herzschläge oder mehr über dem Zielwert: - 2,0 km/h.

HINWEIS

- Die Steigungseinstellung wird im HRC-Programmmodus nicht geregelt, kann jedoch vom Benutzer jederzeit justiert werden, um so das Training zu intensivieren oder zu lockern.
- Wenn länger als eine Minute keine Herzfrequenz erfasst wird, beendet das Laufband das Training.
- Die Anfangsgeschwindigkeit ist 1,0 km/h. Diese lässt sich in der ersten Laufminute nicht ändern.

ERP-Funktion

Mit der ERP-Funktion kann Ihr Laufband im Ruhemodus automatisch deaktiviert werden, nachdem es 4:30 Minuten unbetätigt gewesen ist. Sie können diese Funktion folgendermaßen ein- und ausschalten:

- Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet und die Taste „MODE“ (Modus) 3 Sekunden lang gedrückt gehalten wird, wird die

ERP-Funktion abgebrochen. An der Konsole wird „2222“ angezeigt.
- Drücken Sie die Taste „MODE“ (Modus) erneut 3 Sekunden lang, um wieder in den ERP-Modus zu wechseln. An der Konsole wird Folgendes angezeigt: „1111“.

APP
- Diese Konsole kann über Bluetooth eine Verbindung mit Anyrun APP auf dem Smart-Gerät herstellen. (iOS & Android)
- Scannen Sie QR-Code für einen direkten Download-Link zur richtigen APP für Ihr Gerät

HINWEIS
- Tunturi bietet nur die Option an, die Fitness-Konsole über eine Bluetooth-Verbindung anzuschließen. Daher ist Tunturi nicht für Schäden oder Fehlfunktionen von Produkten verantwortlich, die nicht von Tunturi sind.
- Überprüfen Sie die Website für zusätzliche Informationen

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen
Der Käufer ist berechtigt die den Handel mit Konsumgütern betreffenden gesetzlichen Rechte gemäß der nationalen Gesetzgebung in Anwendung zu bringen. Diese Rechte werden durch die Garantie nicht eingeschränkt. Bedingungen zu ersetzen. Die Eigentümer-Garantie gilt nur dann, wenn das Gerät in einer für entsprechende Geräte der Tunturi New Fitness BV zugelassenen Anwendungsumgebung verwendet wird. Die für das Gerät zugelassene Anwendungsumgebung wird in der Bedienungsanleitung des Geräts genannt.

Garantiedauer
Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

Garantieumfang
Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

Einschränkungen der garantie
Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung. Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.
Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

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.

Gurt und Lauffläche

Ihr Laufband hat ein sehr hocheffizientes reibungsarmes Band. Die Leistung wird erhöht, wenn die Lauffläche so sauber wie möglich ist. Verwenden ein weiches, feuchtes Tuch oder Papier, um die Ecken des Gurts und den Bereich zwischen Gurt und Rahmen zu reinigen. Reichen Sie dabei auch soweit wie möglich unter die Bandecken. Dies sollten Sie einmal in Monat tun, um die Lebensdauer der Lauffläche zu erhalten. Verwenden Sie nur Wasser - keine Reinigungs- oder Scheuermittel. Ein milde Seifenlösung mit einem Nylonscheuerschwamm kann verwendet werden, um die Oberfläche des Stoffbands zu reinigen. Das Band sollte vor der Nutzung getrocknet sein.

Schmierung (Abb. F-4)

Das Laufband muss regelmäßig auf gute Schmierung geprüft werden. Daher wird die Treadmill mit einer Erinnerungsfunktion (alle 300 Stunden) geliefert. Das Fenster „TIME“ zeigt „OIL“ an und es ertönt ein Piepton im 10-Sekundentakt, um Sie an die Prüfung zu erinnern. Folgen Sie dem Ablauf zur Prüfung und löschen Sie die „OIL“-Mitteilung und das Tonsignal, indem Sie die Taste „STOP“ mindestens 3 Sekunden lang gedrückt halten, während das Signal ausgegeben wird.

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.

- Stellen Sie sich ruhig auf das Laufband.
- 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 Geräuschentwicklung bewegen.
- 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 Schmiermittel (15-20 ml) in der Mitte des Laufwerks unter dem Laufband 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.

Bandstaub

Dies kommt bei normalem Einlaufen oder bei der Bandstabilisierung vor. Wischen Sie ihn mit einem feuchten Tuch auf.

Allgemeine Reinigung

Dreck, Staub und Tierhaare können die Ventilation verstopfen und sich auf dem Band sammeln. Monatlich: Unter dem Laufband staubsaugen. Zweimal im Jahr sollte die schwarz Motorabdeckung entfernt und gesaugt werden. VOR DER REINIGUNG STROMKABEL ABZIEHEN.

Gurteinstellungen

Die Einstellung wird an der hinteren Rolle vorgenommen. Die Einstellungsschrauben befinden sich am Ende der Schienen in den Endkappen.

- Ziehen Sie die hinteren Rollenschrauben (im Uhrzeigersinn) soweit fest, dass ein Abrutschen von der vorderen Rolle verhindert wird. Drehen Sie beide Laufband-Zugspannungs-Einstellungsschrauben stufenweise um 1/4-Umdrehung und überprüfen Sie jeweils die Zugspannung, indem Sie bei geringer Geschwindigkeit auf dem Band laufen. Das Band sollte nicht verrutschen. Ziehen Sie die Schrauben soweit an, dass das Band nicht mehr verrutscht.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Band genügend gespannt ist, aber immer noch verrutscht, könnte die Ursache ein loses Motorantriebsband unter der vorderen Abdeckung sein.

- Nicht Überspannen
  Eine Überspannung führt zu Schäden am Band und vorzeitigem Verschleiß der Lager.

Laufrad-spureinstellung:

Die Leistung Ihres Laufbands hängt davon ab, dass es auf einer geraden Oberfläche läuft. Wenn der Rahmen nicht gerade ist, können die vorderen und hinteren Rollen nicht parallel laufen und das Band muss immer nachgestellt werden.

Das Laufband wurde so entwickelt, dass das Band immer in der Mitte läuft. Bei einigen Bändern ist es normal, dass das Band zu einer Seite zieht, wenn keine Person darauf läuft. Nach ein paar Minuten der Nutzung sollte sich das Band von alleine zentriert haben. Wenn der Gurt bei der Nutzung zu einer Seite zieht, muss dies eingestellt werden.

Ausnahme:

In der Reha, bei der Benutzer ein Bein stärker belasten als das andere, kann es vorkommen, dass das Band zu einer Seite zieht. In diesen Fällen sollten Sie das Band nicht einstellen, es sei denn, das Band verläuft bei normaler Nutzung nicht mehr zentral.

Einstellung der laufbandspur (Abb. F-5)

Für die hintere Rolle wird ein 10 mm-Inbusschlüssel benötigt. Spureinstellungen müssen von der linken Seite erfolgen. Stellen Sie die Bandgeschwindigkeit auf etwa 3 bis 5 km/h ein.

Denken Sie daran, dass eine kleine Änderung große Folgen haben kann!

Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um das Band nach rechts zu ziehen. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, zieht das Band nach links. Drehen Sie die Schraube nur etwa 1/4 Umdrehung und warten Sie ein paar Minuten, bis sich das Band selbst nachführt. Machen Sie eine weitere 1/4-Umdrehung, bis sich das Band in der Mitte der Lauffläche stabilisiert.

Das Band muss möglicherweise regelmäßig nachgestellt werden, je nach Nutzungs- und Laufverhalten Verschiedene Benutzer wirken unterschiedlich auf das Band. Sie müssen das Band so einstellen, dass es in der Mitte der Fläche verläuft. Die Einstellungen werden im Laufe der Nutzung weniger aufwändig. Eine richtige Bandspurführung liegt in der Verantwortung des Besitzers.

HINWEIS

- Schäden am laufband durch fehlerhafte spur-/zugeinstellungen, sind nicht von der garantie abgedeckt.

Betriebs- störungen

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Fehlercodes

Falls in der Anzeige ein Fehlercode erscheint (durch „E"/ „DC" + 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.

- Bewegen Sie das Gerät wie angegeben (Abb. F3). 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.
- Lagern Sie das Gerät in aufrechter Position (Abb. F1). Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Zusätzliche Informationen

Verpackungsentsorgung

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

Entsorgung am ende der Lebensdauer

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Technische Daten

Parameter	Maß-einheit	Wert
Netzspannung	VAC	220~240
Netzfrequenz	HZ	50~60
Motor	PS	2.0
Geschwindigkeit	Km/H	1.0~16.0
Geschwindigkeit	Mph	0.6~10.0
Steigung	%	0~12
Länge (zusammengeklappt)	Cm	161.5 (109.0)
Länge (zusammengeklappt)	Inch	63.6 (42.9)
Breite	Cm	75.0
Breite	Inch	29.5
Höhe (zusammengeklappt)	Cm	138.0 (138.0)
Höhe (zusammengeklappt)	Inch	54.3 (54.3)
Gewicht	Kg	64.0
Gewicht	Lbs	141.1
Max. Benutzergewicht	Kb	125
Max. Benutzergewicht	Lbs	275
HR-Empfänger	Khz	5.0

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und
Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), 89/336/EWG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

03-2018

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

Français
Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Tapis de course **39**
Avertissements de sécurité **39**
Sécurité électrique 40
Description (fig. A) 41
Contenu de l'emballage (fig. B & C) 41
Assemblage (fig. D) 41
Exercices **41**
Instructions d'entraînement 41
Fréquence cardiaque 42
Usage **43**
Interface de l'utilisateur (fig. E-1) **43**
Boutons . 44
Explication des éléments affichés (Fig. H) 44
Programmes **45**
Quick start (démarrage rapide) 45
Mode manuel (P0) 45
Fin de l'entraînement 45
Programmes d'utilisateur (U01-U03) 45
Graisse corporelle 45
Programme HRC (contrôle du rythme cardiaque) 46
Fonction ERP 46
Garantie **47**
Nettoyage et maintenance **47**
Tapis et surface 48
Lubrification (fig. F-4) 48
Defauts de fonctionement **49**
Transport et rangement **49**
Informations supplémentaires **49**
Données techniques **50**
Déclaration du fabricant **50**
Limite de responsabilité **50**

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 accessoires. 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

Consignes de sécurité importantes
Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

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.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour.
- 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 normaux 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 enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C~35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante
  entre 5 °C~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 e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 125 kg (275 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

AVERTISSEMENT

- Une variation de tension d'au moins dix pour cent (10 %) peut avoir une incidence sur les performances du tapis de course. De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous avez l'impression que la tension est trop basse, vous devez contacter votre compagnie d'électricité ou un électricien qualifié pour tester le circuit électrique.

AVERTISSEMENT

- NE JAMAIS utiliser une prise murale équipée d'un interrupteur différentiel (RCD - Residual Current Device – version U.S. = GFCI) avec ce tapis de course. Comme avec n'importe quel appareil équipé d'un moteur puissant, le dispositif RCD / GFCI se déclenche souvent. Eloignez de câble d'alimentation de toute pièce mobile du tapis de course, y compris du mécanisme d'inclinaison et des roulettes destinées au transport.

Instructions de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. Si le système électrique du tapis de course présente une défaillance ou une panne, sa mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi le risque de décharge électrique. Ce produit est équipé d'un câble pourvu d'une fiche de terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux normes et règlements locaux.

AVERTISSEMENT

- Un branchement inadéquat du conducteur de terre peut entraîner des risques de décharge électrique. Veuillez consulter un électricien qualifié si vous avez des doutes sur la mise à la terre du produit selon les règles. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit lorsqu'elle n'entre pas dans la prise ; faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Description (fig. A)

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

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 100 cm autour de l'équipement.

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

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie 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'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

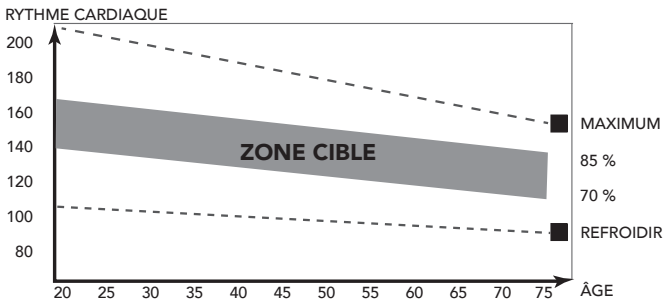
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le
risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle.
Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraîne-ment. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.
À mesure que vous améliorerez votre forme, vous

ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

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

REMARQUE

- 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 peu 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 - 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.

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, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Interrupteur d'alimentation principale (fig. E-2A)
L'équipement comporte un interrupteur d'alimentation principale pour le mettre complètement hors tension.

Démarrage de l'équipement:
- Insérez la fiche secteur dans l'équipement.
- Insérez la fiche secteur dans la prise murale.
- Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).

Arrêt de l'équipement :
- Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur arrêt (OFF).
- Retirez la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de l'équipement.

Clé de sécurité (Fig F-4)
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.
- Insérez la clé de sécurité dans la fente de la console.
- 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 (Fig. E-2B)
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.

ISi l'équipement s'arrête, procédez comme suit pour le redémarrer :
- Retirez la fiche secteur de l'équipement.
- Appuyez sur le disjoncteur pour redémarrer l'équipement.
- Insérez la fiche secteur dans l'équipement.

REMARQUE
- Certains disjoncteurs utilisés dans des habitations ne sont pas conçus pour les appels de courant importants qui peuvent se produire lors de la mise en marche d'un tapis de course, voire pendant une utilisation normale. Si votre tapis de course déclenche le disjoncteur (même si la tension est correcte et si le tapis est le seul appareil branché sur le circuit), mais si le disjoncteur du tapis de course ne se déclenche pas, vous devez remplacer le disjoncteur par un type conçu pour des appels de courant importants. Il ne s'agit pas d'un défaut de garantie. C'est une situation qui échappe à notre contrôle en tant que fabricant.

Déplier et plier l'équipement (fig. F1-F2)
L'équipement peut être déplié pour son usage (fig. F1) puis replié pour son transport et son rangement (fig. F2).
Consultez les illustrations pour déplier et plier correctement l'équipement.

PRÉCAUTION
- Assurez-vous que l'inclinaison du tapis est de 0% avant de plier le plateau. Si l'inclinaison n'est pas de 0%, le mécanisme sera endommagé lors du pliage.

Interface de l'utilisateur (fig. E-1)

PRÉCAUTION
- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.

NOTE

- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.

Boutons

STOP (Arrêt)

- Appuyez une fois, il arrête votre entraînement/le tapis en douceur.
- Appuyez deux fois, il arrête votre entraînement/le tapis plus rapidement.
- Appuyez et maintenez enfoncé pendant deux secondes en mode ralenti pour réinitialiser les paramètres de la console/effacer le message ERR.

SPEED haut (Accélérer)

- Augmente la vitesse (1,0 - 16 km/h).
- En appuyant une fois, la vitesse augmente de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

SPEED bas (Ralentir)

- Diminue la vitesse (1,0 - 16 km/h).
- En appuyant une fois, la vitesse diminue de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement.
- Parcourez les programmes et changez les valeurs en mode programmation.

INCLINE haut (vers le haut)

- Ce bouton augmente l'inclinaison (0 % à 10 % ±1 %)..

INCLINE bas (vers le bas)

- Ce bouton diminue l'inclinaison (0 % à 10 % ±1 %).

MODE

- Appuyez pour sélectionner un mode de programme avec objectif lorsque le tapis de course est en mode programmation :
  Parcourez les paramètres FAT lorsque vous êtes en mode programmation FAT.

PROGRAM (Programme)

- Appuyez pour parcourir les options de programme. (P0/P1-P36/U01-U03/FAT)

START/PAUSE (Début/ pause)

- Commencez l'entraînement sélectionné ou relancez l'entraînement en pause quand vous êtes en mode pause.
- Mettez votre entraînement actif en pause.

Touches de changement rapide de vitesse.

Les touches de changement rapide de vitesse sont réglées pour amener à: 3, 6, 12, 16 km/h. Par exemple, en poussant sur la touche de changement rapide de vitesse 6, la vitesse passe directement à 6 km/h.

Touches de changement rapide de d'inclinaison.

Les touches de changement rapide d'inclinaison sont réglées pour amener à: 6, 9 &12%. Par exemple, en poussant sur la touche de changement rapide d'inclinaison 6, l'inclinaison passe directement à 6%.

Touche d'accès rapide à la vitesse.

- + : même fonction que la touche Speed +.
- - : même fonction que la touche Speed –.

Touche d'accès rapide à l'inclinaison.

- : même fonction que la touche Incline+.
- : même fonction que la touche Incline –.

Explication des éléments affichés (Fig. H)

Speed (vitesse)

- Montre la vraie vitesse du tapis de course en mode entraînement.
- Montre la vitesse à atteindre en mode programmation.
- Montre la sélection de programmes en étant en mode programmation.

- La piste de 400 mètres indique la position imaginaire que vous auriez si vous couriez sur une piste de cours de 400 mètres.

Inc.

- Montre la vraie inclinaison du tapis de course en mode entraînement.
- Montre l'inclinaison à atteindre en mode programmation.

Dis.

- Montre la distance courue en mode entraînement.
- Montre la distance qu'il reste à courir en mode entraînement avec décompte.
- Montre la distance à atteindre en mode programmation.

Temps

- Montre la durée courue en mode entraînement.
- Montre la durée qu'il reste à courir en mode entraînement avec décompte.
- Montre le temps à atteindre en mode programmation.

Pul.
- Montre le rythme cardiaque en mode entraînement, ou « P » lorsqu'aucun rythme cardiaque n'est mesuré.

Cal.
- Montre les calories brûlées en mode entraînement. Montre les calories qu'il reste à brûler en mode entraînement avec décompte.
- Montre les calories brûlées à atteindre en mode programmation.

REMARQUE
- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

REMARQUE
- L'écran pour « Inc. » et « Pul. » contrôle toutes les 5 secondes.

Programmes

Quick start (démarrage rapide)

- Appuyez sur le bouton « START/PAUSE » pour commencer votre entraînement sans configurer aucun paramètre au préalable.
- Le tapis de course commencera à la vitesse minimum de 1,0 km/h et gardera le paramètre d'inclinaison actuel configuré.
- Réglez la vitesse/l'inclinaison manuellement à n'importe quel moment pour changer votre entraînement et arrêter/faire une pause à tout moment.

Mode manuel (P0)

- Appuyez sur les boutons « Program » pour sélectionner le programme « P0 ».
- Appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner le mode d'entraînement :
  Mode d'entraînement 1 : Toutes les valeurs sont accumulées, aucun objectif n'est configuré pour arrêter votre entraînement automatiquement. .
  Mode d'entraînement 2 : Décompte du temps, utilisez les touches « up » et « down » pour modifier la valeur.
  Mode d'entraînement 3 : Décompte de la distance, utilisez les touches « up » et « down » pour modifier la valeur.
  Mode d'entraînement 4 : Décompte des calories, utilisez les touches « up » et « down » pour modifier la valeur.
- Appuyez sur le bouton « START/PAUSE » pour commencer votre entraînement.

Fin de l'entraînement

- Arrêtez votre entraînement à tout moment en appuyant une fois sur le bouton « START/PAUSE ». L'écran indiquera « PAUSE » en étant en mode pause.
- Appuyez sur le bouton « START/PAUSE » pour reprendre l'entraînement en étant en mode « PAUSE ».
- Appuyez une fois sur le bouton « STOP » pour arrêter l'entraînement.
- Appuyez deux fois sur le bouton « STOP » pour réinitialiser la console.

Programmes d'utilisateur (U01-U03)

L'équipement a 3 programmes d'utilisateur.
Chaque programme d'utilisateur peut être modifié en fonction des exigences personnelles.
Chaque programme d'utilisateur a 10 étapes.
La vitesse et l'inclinaison peuvent être paramétrées pour chaque étape.
Chaque étape prend 1/10 de la durée totale.

- Configurez votre vitesse et vos valeurs d'inclinaison désirées pour chaque segment du programme en utilisant les touches « Up/Down » et confirmez chaque étape avec le bouton « MODE ».
- Appuyez sur le bouton « START/PAUSE » pour démarrer le programme.

REMARQUE
- Le programme d'utilisateur configuré sera automatiquement enregistré pour qu'il puisse être réutilisé.

Graisse corporelle

Le programme de graisse corporelle est destiné à indiquer votre état physique, en se basant sur vos paramètres corporels et votre rythme cardiaque.

ATTENTION
- Il faut tenir les coussinets de poignée mesurant la fréquence cardiaque pour cette fonction.

Calcul du résultat :

- TYPE CORPOREL : (taux de graisse corporelle ; 9 types)
  - MASSE GRASSE 0-17 Poids insuffisant
  - MASSE GRASSE 18-24 Poids normal
  - MASSE GRASSE 28-28 Surpoids
  - MASSE GRASSE 29 et + Obésité.

- BF = Graisse corporelle (en %)
- Le code erreur « ER » s'affichera si aucun rythme cardiaque n'est détecté pendant le processus de mesure de la graisse corporelle.

- Appuyez sur le bouton « STOP » pour quitter le programme graisse corporelle.

Programme HRC (contrôle du rythme cardiaque)

Le programme de contrôle du rythme cardiaque est un programme à vitesse contrôlée basé sur votre rythme cardiaque. La vitesse augmentera automatiquement lorsque votre rythme cardiaque sera inférieur à l'objectif, et diminuera quand il sera supérieur à l'objectif.

- Appuyez sur les boutons « PROGRAM » pour sélectionner le programme « HRC ».
- HRC1 : La limite de vitesse minimale configurée est de 9 km/h.
  HRC2 : La limite de vitesse minimale configurée est de 11 km/h.
  HRC3 : La limite de vitesse minimale configurée est de 13 km/h.
- Programme, appuyez sur le bouton « MODE » pour confirmer.
- Configurez votre âge, l'écran indique « 25 »
  Appuyez sur les boutons « Up/Down » pour sélectionner :1-99
  appuyez sur le bouton « MODE » pour confirmer.
- Configurez votre durée d'entraînement, l'écran indique « 30:00 »
  Appuyez sur les boutons « Up/Down » pour sélectionner : 5:00-99:00
  appuyez sur le bouton « MODE » pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton « START/PAUSE » pour démarrer le programme.

ATTENTION

- La mesure du rythme cardiaque est requise pour cette fonction.

Fonction opérationnelle HRC :

Rythme cardiaque cible (220 - âge) x 0,6 (fourchette 80 - 180)
La console contrôle le rythme cardiaque toutes les 30 secondes et si :

- il y a 30 battements ou plus inférieurs à l'objectif : + 2,0 km/h.
- il y a 6-29 battements inférieurs à l'objectif : + 1,0 km/h.
- il y a 0-5 battements inférieurs à l'objectif : Pas de changement
- il y a 0-5 battements supérieurs à l'objectif : Pas de changement.
- il y a 6-29 battements supérieurs à l'objectif : - 1,0 km/h
- il y a 30 battements ou plus supérieurs à l'objectif : + 2,0 km/h.

REMARQUE

- Le paramètre d'inclinaison n'est pas contrôlé en mode programme HRC, mais il peut l'être par l'utilisateur à tout moment pour intensifier ou ralentir l'entraînement.
- Si aucun rythme cardiaque n'est détecté pendant plus d'une minute, le tapis de course arrêtera l'entraînement.
- La vitesse initiale est de 1,0 km/h. Elle ne peut pas être modifiée pendant la première minute de course.

Fonction ERP

La fonction ERP peut passer votre tapis de course en mode veille automatiquement quand il n'est pas utilisé pendant 4:30 minutes. Vous pouvez activer ou désactiver cette fonction :

- Quand le tapis de course est en mode veille, appuyez sur le bouton « MODE » et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour annuler la fonction ERP. La console indique « 2222 ».
- Appuyez sur « MODE » et maintenez enfoncé à nouveau pendant quelques secondes pour réactiver le mode ERP. La console indique « 1111 ».

APP

- Cette console peut être connectée à Anyrun APP sur l'appareil intelligent via Bluetooth. (iOS & Android)
- Scannez le code QR pour un lien de téléchargement direct vers la bonne application pour votre appareil.

NOTE

- Tunturi vous fournit seulement la possibilité de raccorder votre console de fitness via une connexion Bluetooth. Par conséquent, Tunturi ne peut être tenu responsable des dommages ou du mauvais fonctionnement des produits autres que ceux de Tunturi.
- Consultez le site Web pour plus d'informations.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie

Le consommateur dispose des droits légaux accordés par la législation nationale applicable au commerce des produits de consommation courante et cette garantie ne limite ces droits en aucun cas. La « Garantie du propriétaire » est valable uniquement si l'équipement est utilisé dans l'environnement correspondant à celui déterminé par Tunturi New Fitness BV. L'environnement d'utilisation de chaque appareil est mentionné dans le mode d'emploi fourni avec l'appareil en question.

Conditions de garantie
Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

Étendue de la garantie

En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indé pendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.
La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.
La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par ex¬emple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

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.

Tapis et surface

Votre tapis de course utilise une couche très efficace à faible friction. Les performances seront meilleures si la surface est régulièrement nettoyée. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer le bord du tapis et la zone entre le bord du tapis et le châssis. Allez aussi loin que possible sous le bord du tapis. Ce nettoyage doit être fait une fois par mois afin de prolonger la durée de vie du tapis et de la surface. Utilisez uniquement de l'eau - jamais de produits de nettoyage ou d'abrasifs. Nettoyez le dessus du tapis texturé avec une eau savonneuse douce et une brosse en nylon. Laissez sécher le tapis avant de l'utiliser.

Lubrification (fig. F-4)

L'état de lubrification du tapis de course doit régulièrement être vérifié. C'est pourquoi le tapis de course est muni d'une fonction de rappel toutes les 300 heures. La « TIME WINDOW » affichera « OIL » et diffusera un bip toutes les 10 secondes pour vous le rappeler. Suivez la procédure de vérification ci-dessous et supprimez le message « OIL » ainsi que le signal sonore en maintenant enfoncé le bouton « START » pendant au moins 3 secondes pendant le signal d'alarme.

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.

- Tenez-vous fermement sur le tapis roulant.
- 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.
- 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 (15 à 20 ml) 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.

Poussière de tapis

Le tapis dégage de la poussière lors d'un rodage normal jusqu'à ce que le tapis se stabilise. Essuyez la poussière à l'aide d'un chiffon humide pour éviter qu'elle s'accumule.

Nettoyage général

Les saletés, la poussière et les poils d'animaux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis. Tous les mois : passez l'aspirateur sous le tapis de course pour éviter l'accumulation. Retirez le capot noir du moteur deux fois par an et aspirez les saletés qui peuvent s'y accumuler.
DEBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT LE NETTOYAGE.

- Serrez les boulons du rouleau arrière (dans le sens des aiguilles d'une montre) juste assez pour empêcher que le tapis patine sur le rouleau avant. Tournez les deux boulons de réglage de la tension du tapis par incréments d'un quart de tour et contrôlez la tension en marchant lentement sur le tapis et en vous assurant que celui-ci ne patine pas. Continuez à serrer les boulons jusqu'à ce que le tapis cesse de patiner.
- Si vous avez l'impression que le tapis est assez serré mais patine encore, le problème provient peut-être d'une courroie de transmission lâche sous le capot avant.
- Ne serrez pas trop: Un serrage excessif peut endommager le tapis et entraîner une défaillance prématurée des roulements.

Centrage du tapis :

Le niveau de performance de votre tapis de course dépend de la planéité de la surface sur laquelle il fonctionne. Lorsque le châssis n'est pas horizontal, le rouleau avant et le rouleau arrière ne peuvent pas rester parallèles et le tapis devra être centré sans cesse.

Cet appareil est conçu de façon à ce que le tapis reste raisonnablement centré lorsqu'il est en service. Il est normal que certains tapis ont tendance à dériver lorsque personne ne se trouve dessus. Après quelques minutes, le tapis devrait se centrer automatiquement. Si le tapis continue à dériver, il faudra le centrer.

Exception:

Lors d'une rééducation, pendant laquelle l'utilisateur

marche sur une jambe plus forte que l'autre, il se peut que le tapis dérive. Dans de tels cas, vous ne devez pas centrer le tapis, à moins que le tapis ne se centre pas automatiquement dans des conditions d'utilisation normales.

Pour centrer le tapis (fig. F-5)

Une clé hexagonale coudée de 10 mm est fournie pour régler le rouleau arrière. Le réglage doit être effectué uniquement du côté gauche. Réglez la vitesse du tapis sur environ 3 à 5 km/h.

Rappelez-vous : un petit ajustement peut faire une différence considérable !

Tournez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre pour déplacer le tapis vers la droite et dans le sens inverse pour le déplacer vers la gauche. Tournez le boulon seulement un quart de tour à la fois et attendez quelques minutes jusqu'à ce que le tapis se déplace. Continuez à faire des quarts de tour jusqu'à ce que le tapis se stabilise au centre.

Il se peut que vous deviez centrer le tapis de temps en temps en fonction de l'utilisation et de votre façon de marcher/de courir. Pour certains utilisateurs, le centrage se fera d'une façon différente. Attendez-vous à procéder aux ajustements nécessaires au centrage du tapis. Au fur et à mesure que le tapis est utilisé, ces ajustements vous causeront moins de soucis. Il est de la responsabilité de tout propriétaire de bien centrer son tapis de course.

NOTE

- Les dommages causes au tapis resultant d'un mauvais centrage / reglage de la tension ne sont pas couverts par la garantie.

Defauts de fonctionement

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

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

Codes d'erreur

Si l'affichage indique un code d'erreur ("E"/ "DC" + 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.

- Déplacez l'équipement comme illustré (fig. F3). 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.
- Rangez l'équipement à la verticale (fig. F1). Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Informations supplémentaires

Élimination des emballages

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Tension secteur	VCA	220~240
Fréquence secteur	HZ	50~60
Moteur	CV	2.0
Vitesse	Km/H	1.0~16.0
Vitesse	Mph	0.6~10.0
Inclinaison	%	0~12
Longueur (replié)	Cm	161.5 (109.0)
Longueur (replié)	Inch	63.6 (42.9)
Largeur	Cm	75.0
Largeur	Inch	29.5
Hauteur (replié)	Cm	138.0 (138.0)
Hauteur (replié)	Inch	54.3 (54.3)
Poids	Kg	64.0
Poids	Lbs	141.1
Poids maxi utilisateur	Kb	125
Poids maxi utilisateur	Lbs	275
Récepteur de FC	Khz	5.0

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

03-2018

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

Nederlands
Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

Inhoud

Loopband **51**
Veiligheidswaarschuwingen **51**
Elektrische veiligheid 52
Beschrijving (Fig. A) 53
Inhoud van de verpakking (Fig. B & C) 53
Assemblage (Fig. D) 53
Trainingen **53**
Instructies 53
Gebruik **55**
Monitor (fig. E-1) **55**
Knoppen 55
Uitleg van de items op het display (Fig. H) 56
Programma's **57**
Snelle start 57
Handmatige modus (P0) 57
Uw training beëindigen 57
Gebruikersprogramma's (U01 - U03) 57
Body Fat 57
HRC-programma 58
ERP-functie 58
Garantie **59**
Reiniging en onderhoud **59**
Smeren (fig. F-4) 59
Gebruiksstoringen **61**
Transport en opslag **61**
Aanvullende informatie 61
Technische gegevens **62**
Verklaring van de fabrikant **62**
Disclaimer **62**

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 accessoires. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

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

Veiligheidswaarschuwingen

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

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

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het maximum gebruik is beperkt tot 3 uur per dag
- 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~35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C~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 125 kg (275 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Elektrische veiligheid

(Uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)

- Controleer voor gebruik altijd of de netspanning gelijk is aan de spanning op het typeplaatje van het toestel.
- Gebruik geen verlengsnoer.
- Houd het snoer uit de buurt van warmte, olie en scherpe randen.
- Verander of wijzig het snoer of de stekker niet.
- Gebruik het toestel niet als het snoer of de stekker beschadigd is of niet goed werkt. Als het snoer of de stekker is beschadigd of niet goed werkt, raadpleeg dan uw dealer.
- Rol het snoer altijd helemaal uit.
- Laat het snoer niet onder het toestel door lopen. Laat het snoer niet onder een kleed door lopen. Plaats geen voorwerpen op het snoer.
- Zorg ervoor dat het snoer niet over de rand van een tafel hangt. Zorg ervoor dat niemand per ongeluk achter het snoer kan blijven haken of erover kan struikelen.
- Laat het toestel niet onbewaakt achter wanneer de stekker in het stopcontact zit.
- Trek niet aan het snoer als u de stekker uit het stopcontact wilt halen.
- Verwijder de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is, vóór montage of demontage en vóór reiniging en onderhoud.

WAARSCHUWING

- Als het voltage varieert met tien (10) procent, kan dit de prestaties van de loopband negatief beïnvloeden. Dergelijke omstandigheden vallen niet onder de garantie. Als u vermoedt dat het voltage te laag is, neemt u contact op met het lokale energiebedrijf of een bevoegd elektricien voor het uitvoeren van een test.

WAARSCHUWING

- Gebruik NOOIT een overspanning-beveiliger met deze loopband. Net als bij elk apparaat met een grote motor zal de overspanning-beveiliger vaak worden geactiveerd. Houd het stroom snoer uit de buurt van bewegende onderdelen van de loopband, inclusief het helling-mechanisme en de transportwieltjes.

Aardingsinstructies

Dit product moet worden geaard. Als het elektrische systeem van de loopband niet goed/niet meer werkt, vormt aarding een pad van minste weerstand voor elektrische stroom, waardoor het risico van een elektrische schok afneemt. Dit product is voorzien van een koord met een aardingsstekker. De stekker moet in een geschikt stopcontact worden geplaatst dat op juiste wijze is gemonteerd en geaard in overeenstemming met alle lokale normen en verordeningen.

WAARSCHUWING

- Onjuiste aansluiting van de aardingsgeleider kan resulteren in risico van een elektrische schok. Neem contact op met een bevoegd elektricien of onderhoudsmonteur als u niet zeker weet of het product goed is geaard. Pas de stekker die met het product wordt geleverd niet aan wanneer het niet in het stopcontact past. Laat een geschikt stopcontact installeren door een bevoegd elektricien.

Beschrijving (Fig. A)

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

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 rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

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

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.
Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Instructies

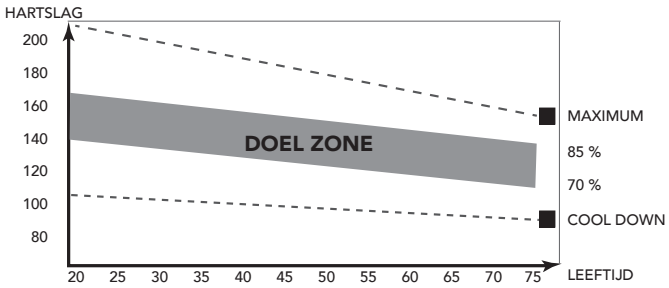
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spier-letsel verminderd. Wij raden u aan enkele stretch oefeningen te doen, zoals hieronder beschreven. Houd elke stretch oefening ongeveer 30 seconden vol. Forceer uw spieren niet bij het stretchen. STOP als het pijn doet

De training fase

Dit is de fase waarin u de meeste inspanning levert. Na regelmatig gebruik worden de spieren in uw benen flexibeler. Het is in deze fase zeer belangrijk dat u een gelijkmatig tempo aanhoudt. De snelheid moet voldoende zijn om uw hartslag te laten stijgen naar de doel zone die in de onderstaande grafiek te zien is.



Deze fase moet minimaal 12 minuten duren, maar de meeste mensen beginnen met ongeveer 15-20 minuten.

De cooling down

In deze fase ontspant u uw cardiovascu-laire systeem en spieren. Dit is een herhaling van de warming-uptraining. Verlaag dus uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen.

Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

Spierversteviging

Als u uw spieren wilt verstevigen met behulp van dit fitnessapparaat, stelt u de weerstand in op hoog. Zo komt er meer spanning op uw beenspieren. Mogelijk kunt u niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren,moet u het trainingsprogramma aanpassen. Tijdens de warming-up en cooling-down traint u zoals normaal, maar tegen het eind van de trainingsfase verhoogt u de weerstand zodat uw benen harder moeten werken. Verlaag hierbij de snelheid zodat uw hartslag in de doelzone blijft.

Gewichtverlies

Hierbij is het van belang hoeveel inspanning u levert. Hoe harder en langer u werkt, hoe meer calorieën u verbrandt. In feite is dit hetzelfde als wanneer u zou trainen om uw conditie te verbeteren. Het doel is alleen anders.

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt. 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 hartslag-limiet 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 artslag 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 - LEEFTIJD. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

WAARSCHUWING

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

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 (Fig. E-2A)
Het toestel is uitgerust met een hoofdschakelaar om het toestel volledig uit te schakelen.

Starten van het toestel:
- Plaats de stekker in het toestel.
- Plaats de stekker in het stopcontact.
- Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand (ON).

Stoppen van het toestel:
- Zet de hoofdschakelaar in de uit-stand (OFF).
- Verwijder de stekker uit het stopcontact.
- Verwijder de stekker uit het toestel.

Veiligheidssleutel (fig. F-4)
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.
- Plaats de veiligheidssleutel in de sleuf in de console.
- 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 (FIG. E-2B)
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:
- Verwijder de stekker uit het toestel.
- Druk de circuitonderbreker in om het toestel opnieuw op te starten.
- Plaats de stekker in het toestel.

LET OP
- Sommige stroomonderbrekers die binnenshuis worden gebruikt, zijn niet berekend op hoge inschakelstroomstoten die kunnen optreden wanneer de loopband voor de eerste keer wordt ingeschakeld of zelfs tijdens normaal gebruik. Als de loopband de stroomonderbreker activeert (zelfs al heeft deze het juiste stroombereik en is de loopband het enige aangesloten apparaat) maar de stroomonderbreker op de loopband zelf niet wordt geactiveerd, moet u de onderbreker vervangen met een type dat is berekend op hoge inschakelstroomstoten. Dit is geen defect dat onder de garantie valt. Dit is een omstandigheid waarop wij als fabrikant geen invloed hebben.

Uitklappen en inklappen van het toestel (fig. F1-F2)
Het toestel kan worden uitgeklapt voor gebruik (fig. F1) en ingeklapt voor transport en opslag (fig. F2).
Raadpleeg de illustraties voor de juiste wijze van uitklappen en inklappen van het toestel.

WAARSCHUWING
- Zorg ervoor dat de hellingsgraad van de loopband op 0% is ingesteld alvorens hem op te vouwen. Zo niet zou schade kunnen ontstaan aan het mechanisme.

Monitor (fig. E-1)

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

LET OP
- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.

Knoppen

STOP
- Door eenmaal op deze knop te drukken, stopt u de training / loopband rustig.
- Door tweemaal op deze knop te drukken, stopt u de training / loopband sneller.
- Houd de knop twee seconden ingedrukt in de inactieve modus om de instellingen op de console te resetten / ERR (foutmelding) te wissen

SPEED Up (snelheid)
- Hiermee wordt de snelheid verhoogd (1 - 16 km/u).
- Door eenmaal op deze knop te drukken, verhoogt u de snelheid met 0,1 km/u.
- Als u de knop twee seconden ingedrukt houdt, wordt de snelheid sneller verhoogd.
- In de programmeringsmodus kunt u door programma's scrollen en waarden wijzigen.

SPEED Down (snelheid)
- Hiermee wordt de snelheid verlaagd (1 - 16 km/u).
- Door eenmaal op deze knop te drukken, verlaagt u de snelheid met 0,1 km/u.
- Als u de knop gedurende twee seconden ingedrukt houdt, wordt de snelheid sneller verlaagd.
- In de programmeringsmodus kunt u door programma's scrollen en waarden wijzigen.

INCLINE up (helllinghoek)
- Hiermee verhoogt u de hellingsgraad met ±1% van minimaal 0% naar maximaal 10%.

INCLINE down (hellinghoek)
- Hiermee verlaagt u de hellingsgraad met ±1% van maximaal 10% naar minimaal 0%.

MODE (modus)
- Met deze knop selecteert u de gewenste programmamodus wanneer de loopband in de programmeringsmodus staat:
  doorloop de FAT-parameters in de FAT-programmeringsmodus.

PROGRAM (Programma)
- Druk op deze knop om de mogelijke programma's te doorlopen.
  (P0/ P1~P36/ U01~U03/ FAT)

START/ PAUSE
- Hiermee start u de geselecteerde training, of herstart u de training na de pauzemodus.
- U kunt hiermee ook de actieve training pauzeren.

Sneltoetsen voor snelheid.
Sneltoetsen zijn ingesteld op: 3, 6, 12, 16 km/h. Bijvoorbeeld, als u drukt op sneltoets 6 springt de snelheid meteen op 6 km/h.

Sneltoetsen voor helling.
Sneltoetsen zijn ingesteld op: 6, 9 &12%. Bijvoorbeeld, als u drukt op sneltoets 6 springt de helling meteen op 6%.

Snelle toegangstoetsen voor snelheid.
- + : zelfde als Speed +.
- - : zelfde als Speed –.

Snelle toegangstoetsen voor helling.
- + : zelfde als Incline +.
- - : zelfde als Incline –.

Uitleg van de items op het display (Fig. H)

Speed
- Toont de actuele snelheid van de looptrainer in de trainingmodus.
- Toont de streefsnelheid in de programmeringsmodus.
- Toont het gekozen programma in de programmeringsmodus.

- De stippellijn toont uw denkbeeldige positie als u op een 400 meter-baan zou lopen.

Inc.
- Toont de actuele helling van de looptrainer in de trainingmodus.
- Toont de streefhelling in de programmeringsmodus.

Dis.
- Toont de gelopen afstand in de trainingmodus.
- Toont de resterende afstand bij een training in de aftelmodus.
- Toont de streefafstand in de programmeringsmodus.

Tijd
- Toont de gelopen tijd in de trainingmodus.
- Toont de resterende tijd bij een training in de aftelmodus.
- Toont de streeftijd in de programmeringsmodus.

Pul.
- Toont de hartslag in de trainingmodus, of 'P' wanneer er geen hartslag wordt geregistreerd.

Cal.
- Toont de verbrande kilocalorieën in de trainingmodus. Toont de resterende kilocalorieën bij een training in de aftelmodus.
- Toont het streefaantal kilocalorieën in de programmeringsmodus.

OPMERKING

- Deze gegevens zijn een richtlijn voor de vergelijking van verschillende trainingssessies en kunnen niet voor medische behandelingen worden gebruikt.

OPMERKING

- Inc. en Pul. worden om de 5 seconden gescand en weergegeven.

Programma's

Snelle start

- Druk op de knop START / PAUSE om uw training te beginnen zonder voorgeprogrammeerde instellingen.
- De loopband begint op een minimum snelheid van 1,0 km/u, met de ingestelde hellingsgraad.
- U kunt op elk gewenst moment de snelheid (SPEED) en hellingsgraad (INCLINE) aanpassen tijdens de training, evenals stoppen en pauzeren (STOP / PAUSE).

Handmatige modus (P0)

- Druk op de knop PROGRAM om het programma PO te selecteren.
- Druk op de knop MODE om de trainingsmodus te selecteren:
  Trainingsmodus 1: Alle waarden worden opgeteld en er wordt geen doel ingesteld om de training automatisch te beëindigen. .
  Trainingsmodus 2: De tijd wordt afgeteld; u kunt de waarde aanpassen met de pijltjestoetsen omhoog en omlaag.
  Trainingsmodus 3: De afstand wordt afgeteld; u kunt de waarde aanpassen met de pijltjestoetsen omhoog en omlaag.
  Trainingsmodus 4: Het aantal calorieën wordt afgeteld; u kunt de waarde aanpassen met de pijltjestoetsen omhoog en omlaag.
- Druk op de knop START / PAUSE om uw training te starten.

Uw training beëindigen

- U kunt de raining op elk gewenst moment pauzeren door eenmaal op de knop START / PAUSE te drukken.
  Op het display wordt PAUS weergegeven in de pauzemodus.
- Druk op de knop START / PAUSE om de pauzemodus uit te schakelen en de training te hervatten.
- Druk eenmaal op de knop STOP om de training te stoppen.
- Druk tweemaal op de knop STOP om de console te resetten.

Gebruikersprogramma's (U01 - U03)

Het apparaat omvat drie gebruikersprogramma's.
U kunt elk gebruikersprogramma aan uw persoonlijke wensen aanpassen.
Elk gebruikersprogramma bevat 10 stappen.
U kunt voor elke stap de snelheid en de hellingsgraad instellen.
Elke stap neemt 1/10 van de totaaltijd in beslag.

- Met de pijltjestoetsen omhoog en omlaag kunt u de gewenste snelheid en hellingsgraad instellen voor elk deel van het programma. Bevestig elke stap door op de knop MODE te drukken.
- Druk op START/PAUSE om het programma te starten.

OPMERKING

- Een geprogrammeerd gebruikersprogramma wordt automatisch opgeslagen, zodat u het de volgende keer weer kunt gebruiken.

Body Fat

Met het programma Body Fat wordt uw fysieke conditie aangegeven, op grond van uw lichaamskenmerken en hartslag.

LET OP

- Voor deze functie moet u de hartslagmetingpads in de handgrepen vasthouden.

Resultaat van de berekening:

- TYPE LICHAAM: (lichaamsvetpercentage; 9 typen)
  - FAT 0 ~17 Ondergewicht
  - FAT 18 ~ 24 Standaard
  -
  - FAT 28 ~ 28 Overgewicht
  - FAT 29 ~ Up Obesitas

- BF = Body Fat (lichaamsvetpercentage) (in verhoudingspercentage)
- De foutmelding 'ER' wordt weergegeven als er tijdens het BF-metingsproces geen hartslag werd geregistreerd.

- Druk op de knop STOP om het programma Body Fat te sluiten.

HRC-programma

Het HRC-programma is een programma waarbij de snelheid wordt gebaseerd op uw hartslag. De snelheid wordt automatisch verhoogd wanneer uw hartslag onder het doelaantal daalt, en verlaagd wanneer uw hartslag boven het doelaantal stijgt.

- Druk op de knop PROGRAMMA om een van de volgende opties te selecteren HRC
  HRC1: vooringestelde maximumsnelheid is 9 km/u.
  HRC2: vooringestelde maximumsnelheid is 11 km/u.
  HRC3: vooringestelde maximumsnelheid is 13 km/u.
  , en bevestig uw keuze door op de knop MODE te drukken.
- Stel uw leeftijd in. Op het display wordt '25' weergegeven
  Met de pijltjes omhoog en omlaag kunt u van 1-99 selecteren
  druk op de knop MODE om uw keuze te bevestigen.
- Stel de tijdsduur van uw training in. Op het display wordt '30:00' weergegeven
  Met de pijltjes omhoog en omlaag kunt u een tijdsduur van 5:00-99:00 selecteren
  druk op de knop MODE om uw keuze te bevestigen.
- Druk op START / PAUSE om het programma te starten.

LET OP

- Voor deze functie is harslagmeting vereist.

Het HRC-programma functioneert als volgt:

Doelhartslag (220-leeftijd) x 0,6 (bereik 80-180)
De console controleert uw hartslag om de 30 seconden en indien:

- 30 hartslagen of meer onder de doelhartslag: + 2,0 km/u.
- 6-29 hartslagen onder de doelhartslag: + 1,0 km/u.
- 0-5 hartslagen onder de doelhartslag: geen wijziging
- 0-5 hartslagen boven de doelhartslag: geen wijziging.
- 6-29 hartslagen boven de doelhartslag: -1,0 km/u.
- 30 hartslagen of meer boven de doelhartslag: -2,0 km/u.

OPMERKING

- In het HRC-programma wordt de hellingsgraad niet gestuurd, maar u kunt zelf op elk gewenst moment de hellingsgraad wijzigen om uw training zwaarder of minder zwaar te maken.
- Als er gedurende een minuut geen hartslag wordt geregistreerd, stopt de loopband.
- De aanvangssnelheid is 1,0 km/u. U kunt dit gedurende de eerste minuut van de training niet wijzigen.

ERP-functie

Met de ERP-functie kan de loopband automatisch naar de slaapmodus worden overgeschakeld na 4:30 minuten inactiviteit. U kunt deze functie op de volgende manier in- en uitschakelen:

- Wanneer de loopband in de stand-bymodus staat: houd de knop MODE 3 seconden ingedrukt om de ERP-functie uit te schakelen. Op de console wordt '2222' weergegeven
- Houd de knop MODE opnieuw enkele seconden ingedrukt om de ERP-functie te activeren. Op de console ziet u: '1111'.

APP

- U kunt de console via Bluetooth verbinden met de Anyrun App op uw smart-apparaat. (iOS & Android)
- Scan QR code om direct de juiste app te vinden.

LET OP

- Tunturi biedt uitsluitend de mogelijkheid om uw fitnessconsole via een bluetooth-verbinding aan een smart-apparaat te koppelen. Tunturi kan daarom niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of gebreken aan producten die niet door Tunturi worden geproduceerd.
- Raadpleeg de website voor extra informatie.

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

Garantievoorwaarden
De consument ontleent wettelijke rechten aan de van toepassing zijnde nationale wetgeving aangaande de handel in consumentengoederen en de garantie zal deze rechten niet beperken.
De "Garantie voor de Eigenaar" geldt alleen dan wanneer het toestel wordt gebruikt in de door Tunturi New Fitness BV voor dat toestel toegestane gebruiksomgeving. Voor elk toestel wordt de toegestane gebruiksomgeving beschreven in de gebruiksaanwijzing van het toestel.

Garantievoorwaarden
De garantievoorwaarden gaan in vanaf de datum van aankoop. Deze kunnen per land verschillen. Vraag in de winkel bij u in de buurt naar de garantievoorwaarden.

Garantiedekking
In geen enkele omstandigheid zal Tunturi New Fitness BV of een wederverkoper van Tunturi aansprakelijk zijn voor eventuele indirecte schade geleden door de koper, zoals verlies van gebruiksnut of inkomstenderving of andere indirecte economische gevolgen.

Garantiebeperkingen
De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen. De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport. De garantie geldt niet voor geluiden die ontstaan door het gebruik, als ze het gebruik van het apparaat niet wezenlijk belemmeren en niet veroorzaakt zijn door een defect aan het apparaat.
De garantie omvat ook geen onderhouds-maatregelen, zoals reiniging, smering of normale inspectie van onderdelen, noch dergelijke montagewerkzaamheden die de klant zelf kan uitvoeren en die geen speciale demontage en montage van het toestel vereisen. Dit soort maatregelen zijn bijv. vervanging van monitoren, pedalen of andere vergelijkbare eenvoudige onderdelen. Garantieherstel dat is uitgevoerd door een ander dan de geautoriseerde Tunturi-vertegenwoordiger wordt niet vergoed. De garantie geldt alleen voor normaal, voorgeschreven gebruik van het product zoals beschreven in de handleiding.

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.

Band en loopvlak
De loopband maakt gebruik van een zeer efficiënt loopvlak met lage wrijving. De prestaties worden gemaximaliseerd wanneer het loopvlak zo schoon mogelijk wordt gehouden. Gebruik een zachte, vochtige doek of keukenpapier om de rand van de band te reinigen en het gedeelte tussen de bandrand en het frame. Probeer ook zo ver mogelijk onder de bandrand te reinigen. Dit moet u eenmaal per maand doen om de levensduur van de band en het loopvlak te verlengen. Gebruik alleen water, geen reinigingsmiddel of schurend middel. Gebruik een oplossing van milde zeep en water en een nylon borstel om de bovenkant van de band met structuur te reinigen. Laat de band drogen voordat u deze gebruikt.

Smeren (fig. F-4)

De riem van de looptrainer moet regelmatig op smering worden gecontroleerd. Na elke 300 uur wordt een herinnering weergegeven. In het venster TIME wordt 'OIL' weergegeven en elke 10 seconden klinkt een akoestisch signaal om u te herinneren aan de controle. Volg de onderstaande controleprocedure en schakel de melding 'OIL' en het akoestische waarschuwingssignaal uit door tijdens het signaal de knop STOP ten minste 3 seconden ingedrukt te houden.

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.

- Neem een stevige positie op de loopmat aan.
- 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.
- 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, breng dan smeermiddel (15-20 ml) aan in het midden van de loopmat onder de band zelf 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.

Stof op band

Dit treedt op tijdens normaal eerst gebruik of totdat de band is gestabiliseerd. Verwijder het stof met een vochtige doek om ophoping van stof te minimaliseren.

Algemene reiniging

Vuil, stof en dierenharen kunnen luchtinlaten blokkeren en zich op de band ophopen. U moet maandelijks onder de loopband stofzuigen om ophoping te voorkomen. U moet tweemaal per jaar de zwarte motorkap verwijderen en eventueel opgehoopt vuil met de stofzuiger verwijderen.
HAAL EERST DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT VOORDAT U DIT DOET.

Bandafstellingen

U moet afstellingen doorvoeren bij de achterste roller. De afstelbouten bevinden zich aan het einde van de staprails in de eindkapjes,

- Draai de achterste rollerbouten net genoeg aan (rechtsom) om verschuiving bij de voorste roller te voorkomen. Draai beide afstelbouten voor de bandspanning aan in stappen van 1/4 slag en controleer op juiste spanning door op de band te lopen met lage snelheid. Zorg dat de band niet verschuift. Blijf de bouten aandraaien totdat de band niet meer verschuift.
- Als u van mening bent dat de bandspanning goed is maar de band nog steeds verschuift, wordt het probleem mogelijk veroorzaakt door een losse motoraandrijfriem onder de voorkap.
- Niet te strak aandraaien Als u de bouten te strak aandraait, raakt de band beschadigt en zullen de lagers vroegtijdig slijten.

Bandloop afstellen:

De prestaties van het apparaat zijn afhankelijk van het feit of het frame op een redelijk vlak oppervlak staat. Als het frame niet waterpas staat, kunnen de voor- en achterrollers niet parallel draaien, waardoor de band constant opnieuw moet worden afgesteld.

Het apparaat is zo ontworpen dat de band tijdens gebruik zoveel mogelijk in het midden blijft. Het is bij sommige banden normaal dat deze naar de zijkant bewegen terwijl de band loopt zonder dat er iemand op staat. Na enkele minuten van gebruik zal de band de neiging hebben zich te centreren. Als tijdens gebruik de band nog steeds naar de zijkant beweegt, is afstelling noodzakelijk.

UITZONDERING:

tijdens revalidatie, waarbij het ene been van de gebruiker sterker is dan het andere, kan het voorkomen dat de band naar de zijkant beweegt. In dat geval moet u de bandloop niet opnieuw afstellen, tenzij de band zich bij normaal gebruik niet centreert.

Bandloop instellen:(fig. F-5)

Het apparaat wordt geleverd met een inbussleutel om de achterste roller af te stellen. Voer afstellingen uitsluitend aan vanaf de linkerkant. Stel de bandsnelheid in op circa 3 tot 5 km/u.

Houd er rekening mee dat een kleine verandering een groot verschil kan maken!

Draai de bout rechtsom om de band naar rechts te verplaatsen; draai de bout linksom om de band naar links te verplaatsen. Draai de bout slechts 1/4 slag en wacht enkele minuten terwijl de band zichzelf afstelt. Blijft de bout draaien in stappen van 1/4 slag totdat de band zich stabiliseert in het midden van het loopvlak.

De bandloop moet mogelijk periodiek opnieuw worden afgesteld, afhankelijk van gebruik en loop-/renkarakteristieken. Sommige gebruikers zullen een ander effect hebben op de bandloop. Ga ervan uit dat u afstellingen zult moeten doorvoeren om de band te centreren. Afstellingen zullen steeds minder een onderhoudsprobleem worden naarmate de band meer wordt gebruikt. Juiste bandloop is de verantwoordelijkheid van de eigenaar en is van toepassing op alle loopbanden.

LET OP

- Schade aan de band als gevolg van onjuiste afstelling van bandloop/bandspanning valt niet onder de garantie.

Gebruiksstoringen

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

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

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

Foutcodes

Als de display een foutcode toont (aangegeven met "E"/ "DC" + 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.

- Verplaats het toestel zoals afgebeeld (fig. F3). 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.
- Berg het toestel in staande positie op (fig. F1). Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoordelijke wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

Verwijdering aan het eind van de levensduur.

We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelpunt.

Technische gegevens

Parameter	Meet-eenheid	Waarde
Netspanning	VAC	220~240
Spanning frequentie	HZ	50~60
Motor	HP	2.0
Snelhheid	Km/H	1.0~16.0
Snelheid	Mph	0.6~10.0
Hellingsgraad	%	0~12
Lengte (ingeklapt)	Cm	161.5 (109.0)
Lengte (ingeklapt)	Inch	63.6 (42.9)
Breedte	Cm	75.0
Breedte	Inch	29.5
Hoogte (ingeklapt)	Cm	138.0 (138.0)
Hoogte (ingeklapt)	Inch	54.3 (54.3)
Gewicht	Kg	64.0
Gewicht	Lbs	141.1
Max. gebruikers gewicht	Kb	125
Max. gebruikers gewicht	Lbs	275
HR ontvanger	Khz	5.0

Verklaring van de fabrikant

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

03-2018

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

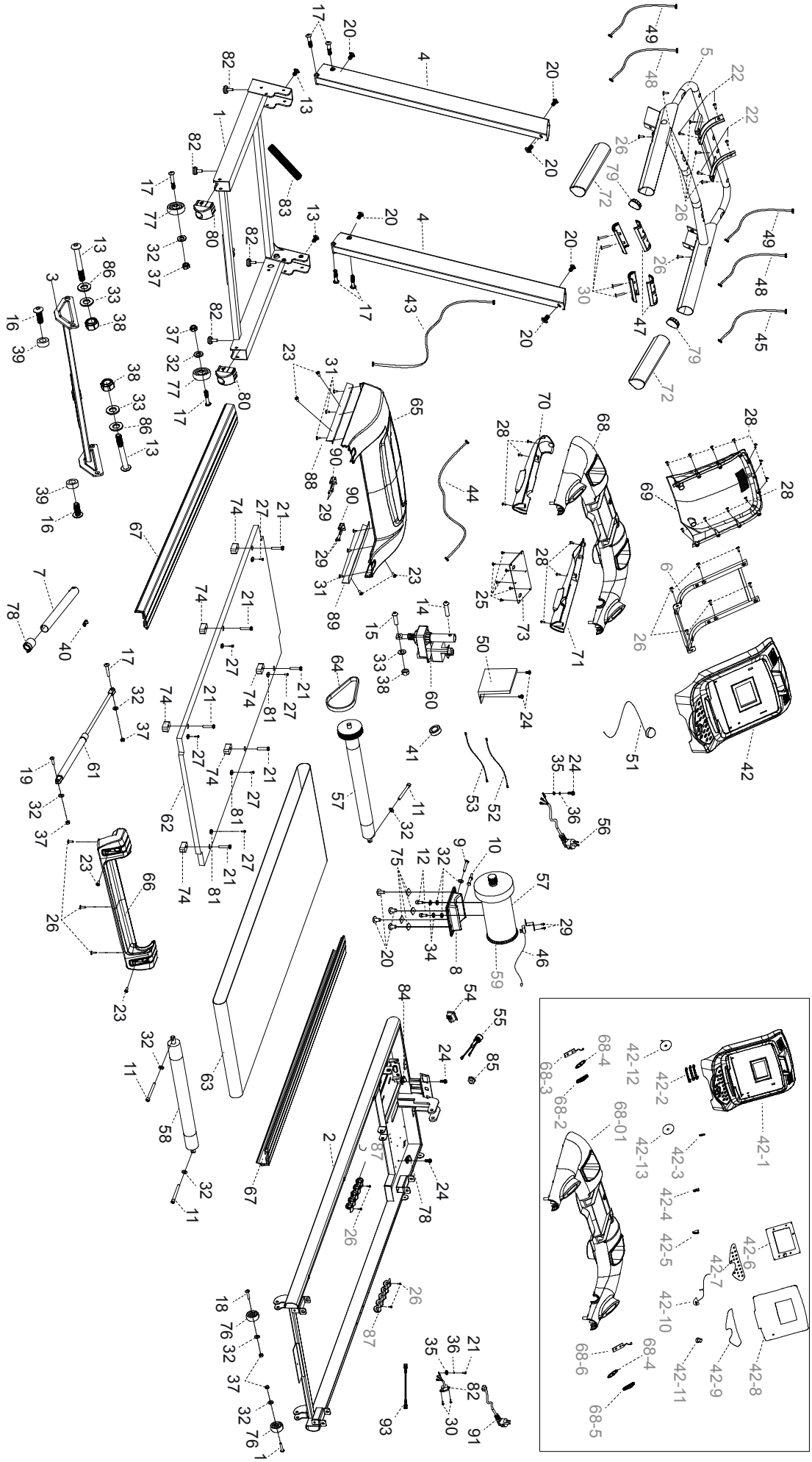
Disclaimer

© 2018 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

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

Buble	Description	Specs	Qty.
1	Base frame		1
2	Main frame		1
3	Adjustable frame		1
4	Stand post		2
5	Computer frame		1
6	Display frame		1
7	Ezfit linking parts		1
8	Motor frame		1
9	Hex full thread screw	M8×75	1
10	Bolt welding	M8×65	1
11	Allen socket full thread screw	M8×75	3
12	Allen socket full thread screw	M8×15	2
13	Allen socket half thread screw	M10×85×20	2
14	Allen socket half thread screw	M10×35×20	1
15	Allen socket half thread screw	M10×60×20	1
16	Allen socket full thread screw	M10×25	2
17	Allen socket half thread screw	M8×50×20	7
18	Allen socket half thread screw	M8×40×20	2
19	Allen socket half thread screw	M8×30×20	1
20	Allen socket full thread screw	M8×15	10
21	Philips C.K.S. full thread screw	M6×50×Ø16	6
22	Allen socket full thread screw	M6×25	4
23	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	6
24	Philips C.K.S. full thread screw	M4×10	7
25	Philips C.K.S. full thread screw	ST4×12	6
26	Philips C.K.S. full thread screw	ST4×16	21
27	Philip self-tapping screw	ST4×15	6
28	Philip self-tapping screw	ST4×15	17
29	Philip self-tapping screw	ST3×10	6
30	Philip self-tapping screw	ST3×25	4
31	Philips C.K.S. full thread screw	ST5.5×15	6
32	Flat washer	Ø8	13
33	Flat washer	Ø10	3
34	Elastic washer	Ø8	2
35	Elastic washer	Ø5	3
36	Washer	Ø5	3
37	Hex self-locking nut	M8	6
38	Hex self-locking nut	M10	3
39	Metallurgy cover	Ø17×Ø10×7	2
40	Bushing for folding shock set	t0.5×16.5×43	1
41	Ring	Ø29×Ø17×t7.5	1
42	Console housing set	ERP/ 5"LCD/ 1-16KM/0-12%	1
43	Middle data wire for console (1200mm)	L-1200mm	1
44	Lower data wire for console (800mm)	L-800mm	1
45	Upper data wire for console (700mm)	L-700mm	1
46	Speed sensor (300mm)	L-300	1

47	Handle pulse set		2
48	Handle pulse wire (800mm)	L-800mm	2
49	Handle bar wiring (800mm)	L-800mm	2
50	Motor control board (220V-ERP)	AC220V/ 1-16KM/H/ ERP	1
51	Safety key	Ø32×9/L-1000	1
52	Internal power wire (black)	L-350mm/ 1.5mm2	1
53	Internal power wire (red)	L-350mm/ 1.5mm2	1
54	Switch		1
55	Fuseholder (8A)	8A	1
57	Front roller		1
58	Rear roller		1
59	Drive motor (180V DC)		1
60	Incline motor (220 VAC)		1
61	Folding shock set (532x232xØ10xØ8,2x400N)	532×232×Ø10×Ø8.2×400N	1
62	Running deck (1175x584x18)	1175×584×t18	1
63	Running belt (2655x440x1.4)	2655×440×t1.4	1
64	Motor belt (J170_P6)	170PJ6	1
65	Motor cover		1
66	Rear pad		1
67	Side landing rail profile		2
68	Console Holder set		1
69	console back cover		1
70	Handle bar cover (left)		1
71	Handle bar cover (right)		1
72	Foam grip		2
73	Back cover of console housing		1
74	Square cushion		6
75	Square cushion		4
76	Wheel (Ø46mm)		2
77	Wheel (Ø62mm)		2
78	End cap		1
79	Droplets pipe plug		2
80	Curved pipe plug		2
81	Round side rail guider		6
82	Feet pad		4
83	Wire protector		1
84	Binder		2
85	Cable binder		1
86	Plastic flat cushion		2
87	Cushion		2
88	Motor cover fixed piece left		1
89	Motor cover fixed piece right		1
90	Motor cover limit piece		2
91	Power cord(seperate		1
92	Power cord(seperate socket		1
93	Wire	L-100mm (red)	1
HW	Hardware kit	(& 17, 20, 22)	


42-1
42-2
42-3
42-4
42-5
42-6
42-7
42-8
42-9
42-10
42-11
42-12
42-13
68-01
68-2
68-3
68-4
68-5
68-6

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands
www.tunturi-fitness.com
info@tunturi-fitness.com

20180403