

BĚŽECKÝ PÁS CARDIO FIT T10

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisateur



TUNTURI®	
Cardio Fit T10 Treadmill SKU: 24TCFT1000	
INPUT: 220~240 V-AC/ 50-60Hz. 220 V-AC/ 6A. 1.4Kw.	Tunturi New Fitness B.V. P.O. Box 60001 1320 AE Almere NL info@tunturi.com
MAX USER WEIGHT: 100 Kgs 220 Lbs	RoHS CE EN957 Class HC Made in China
HOME USE	Serial nr:

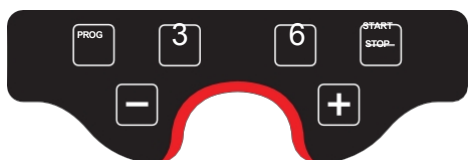
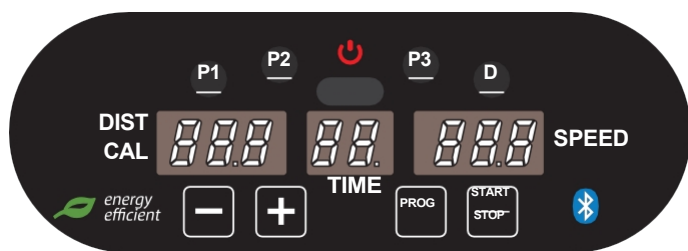
Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attention

- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tento návod k použití.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Please read this user manual carefully prior to using this product.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.





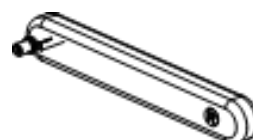
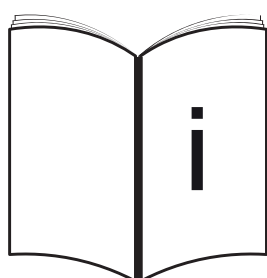
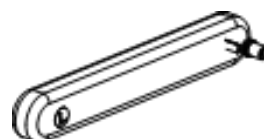
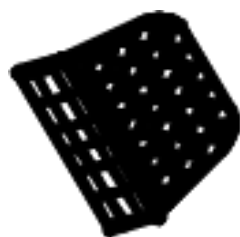
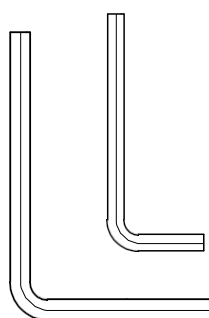
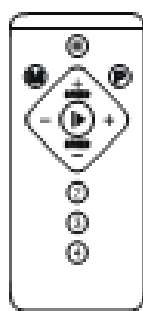
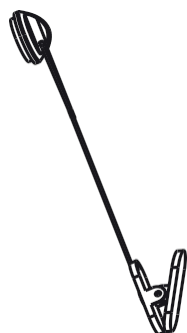
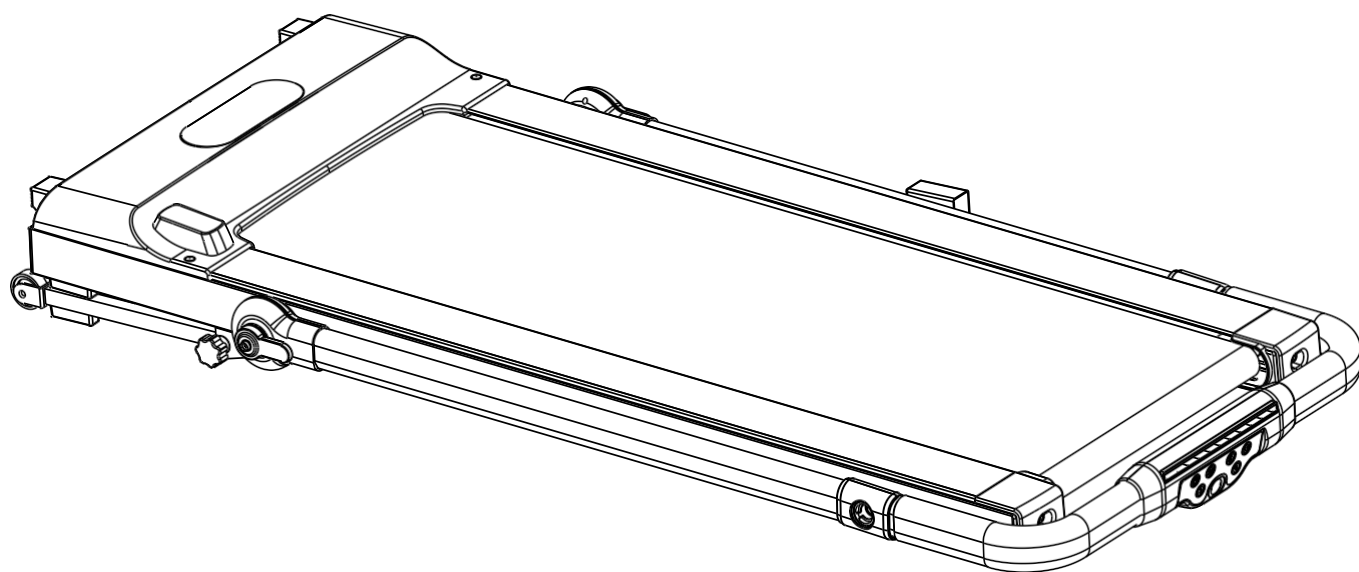
A





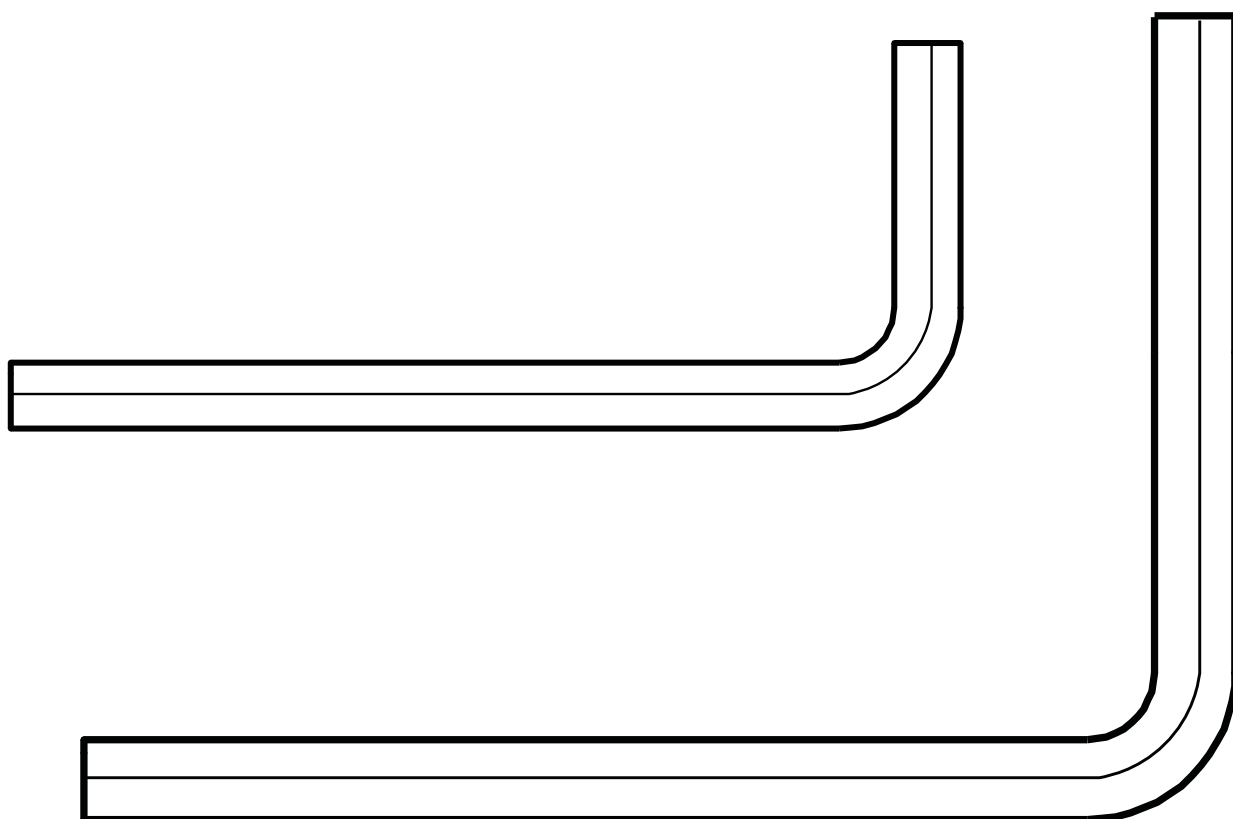
Běžecký pás Cardio Fit T10

B

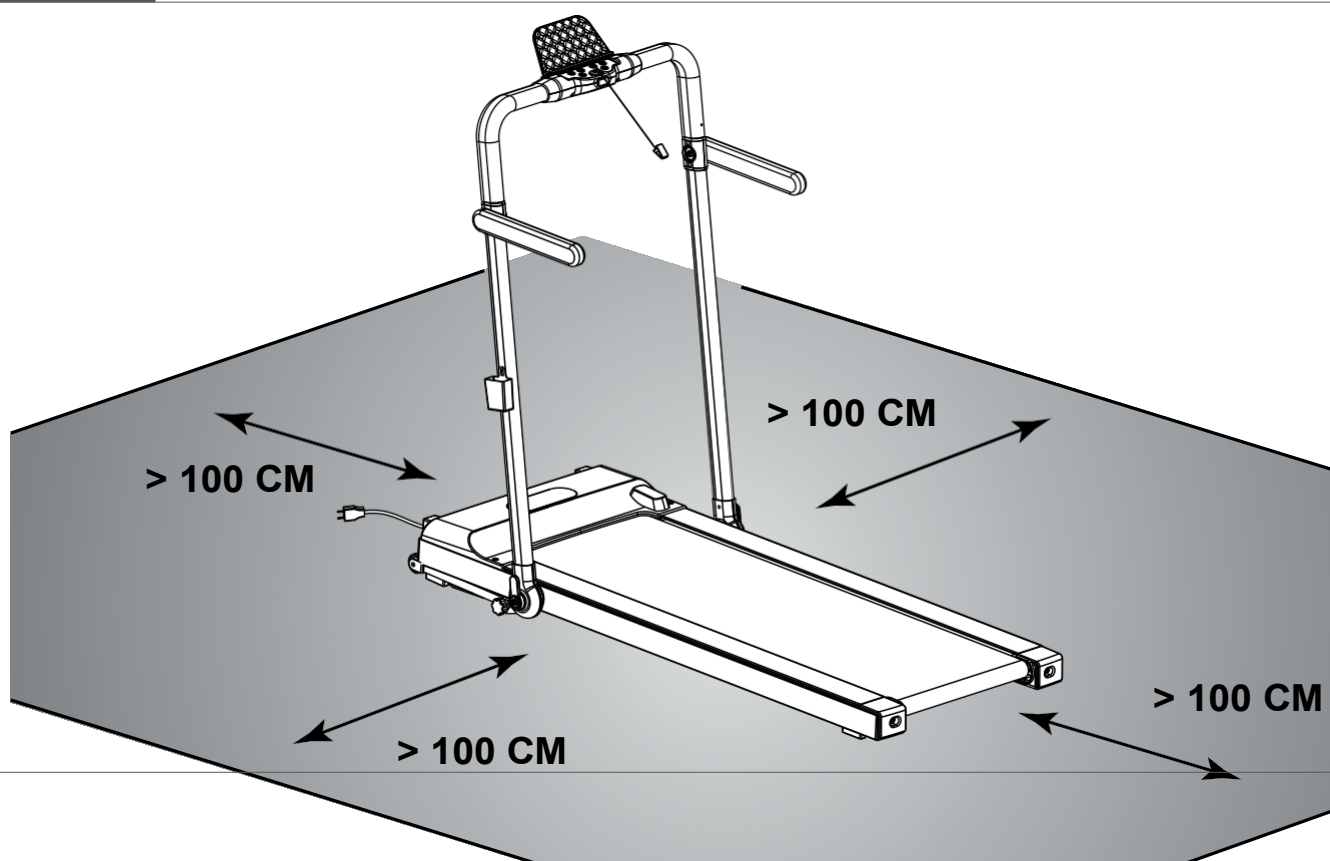


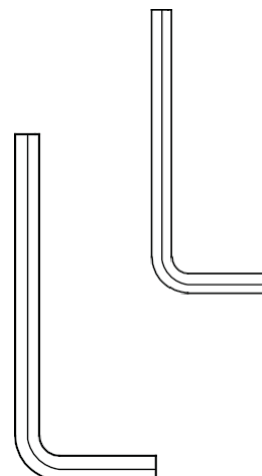
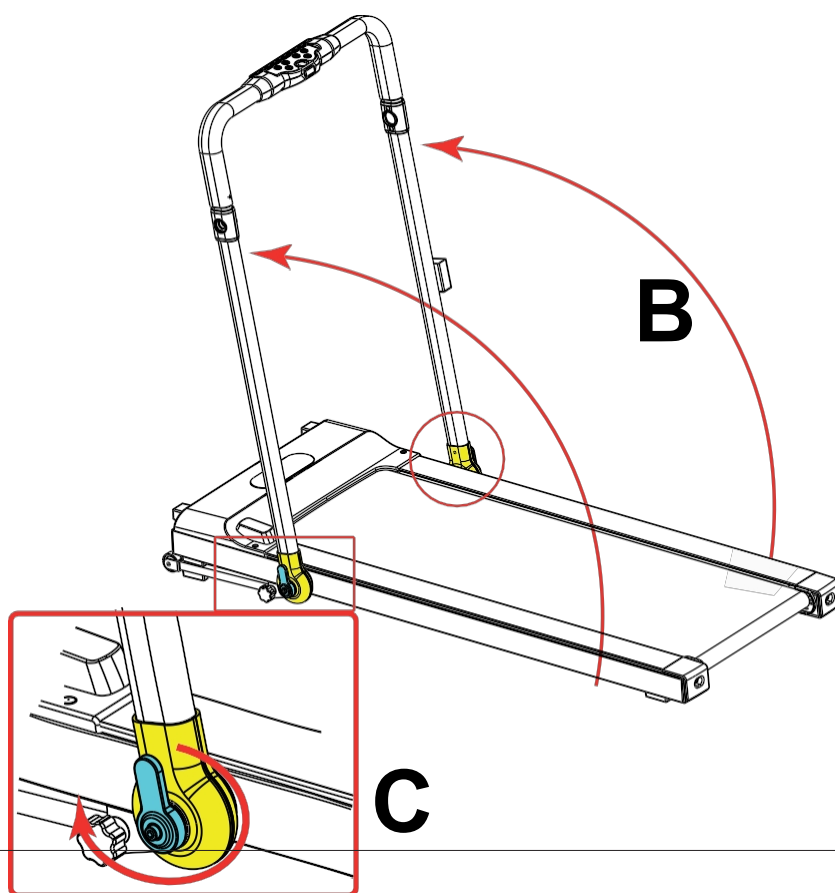
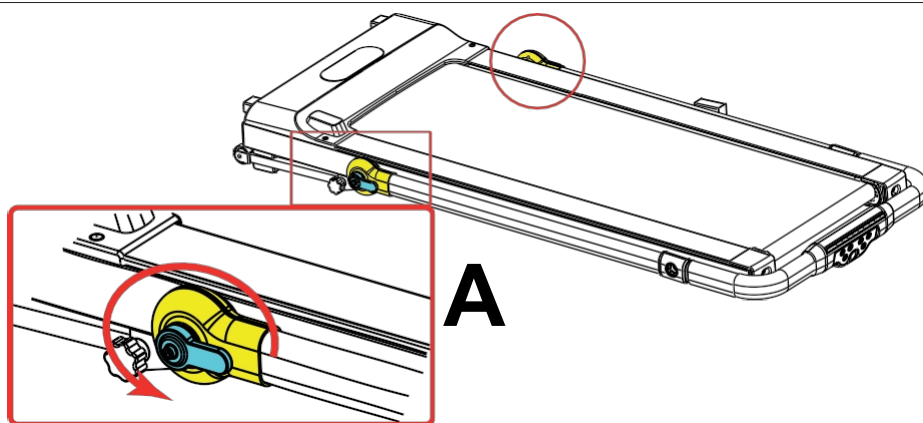


C



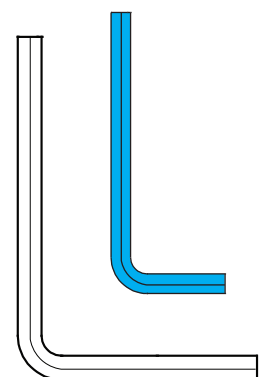
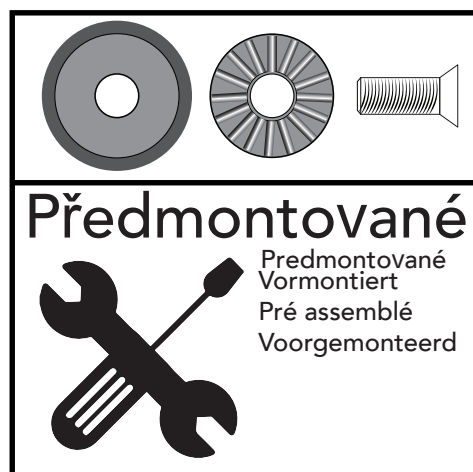
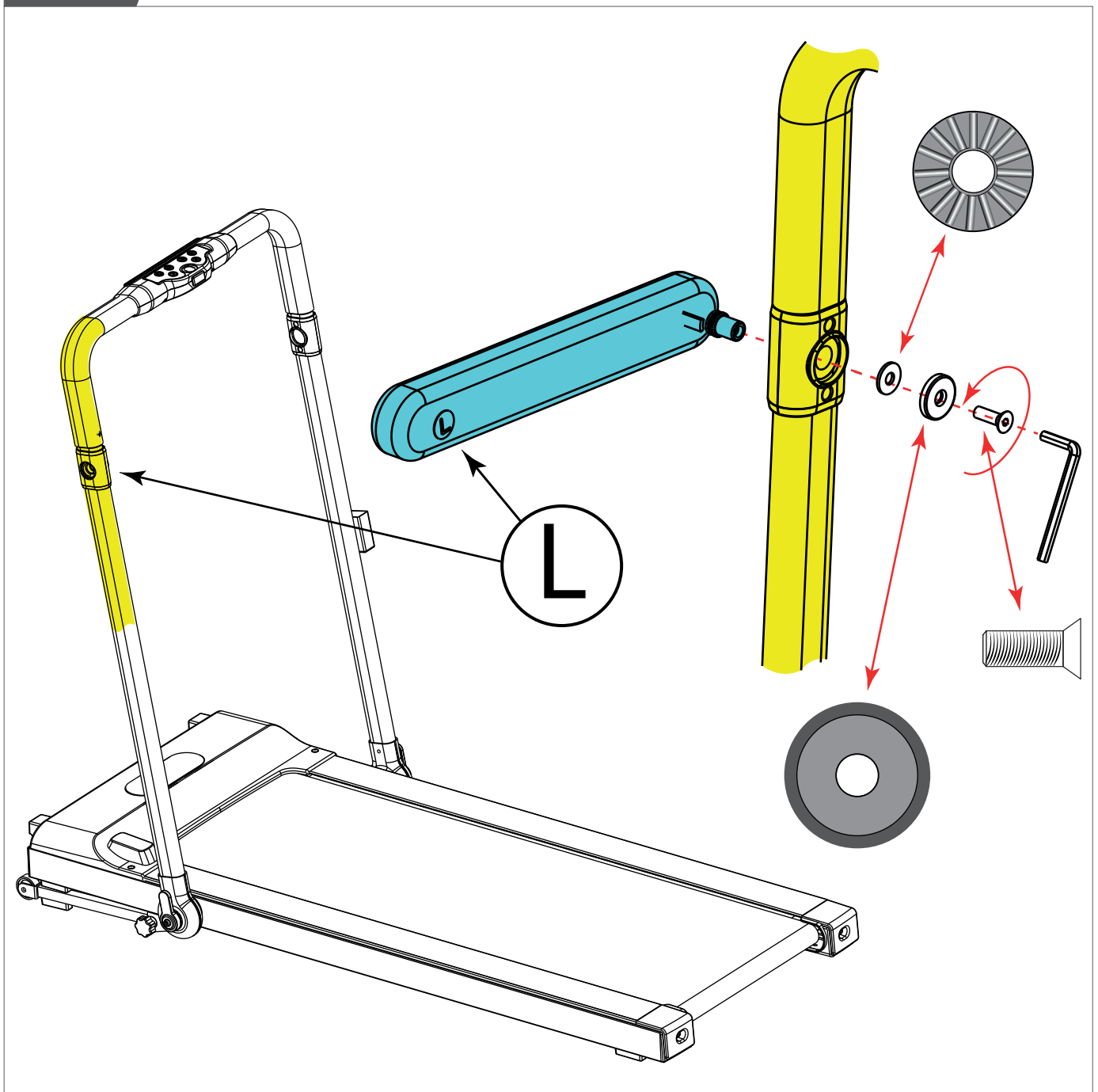
D-0





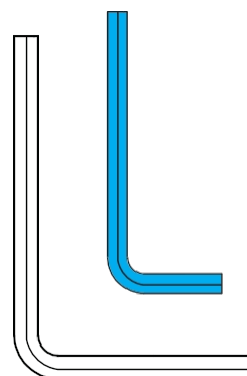
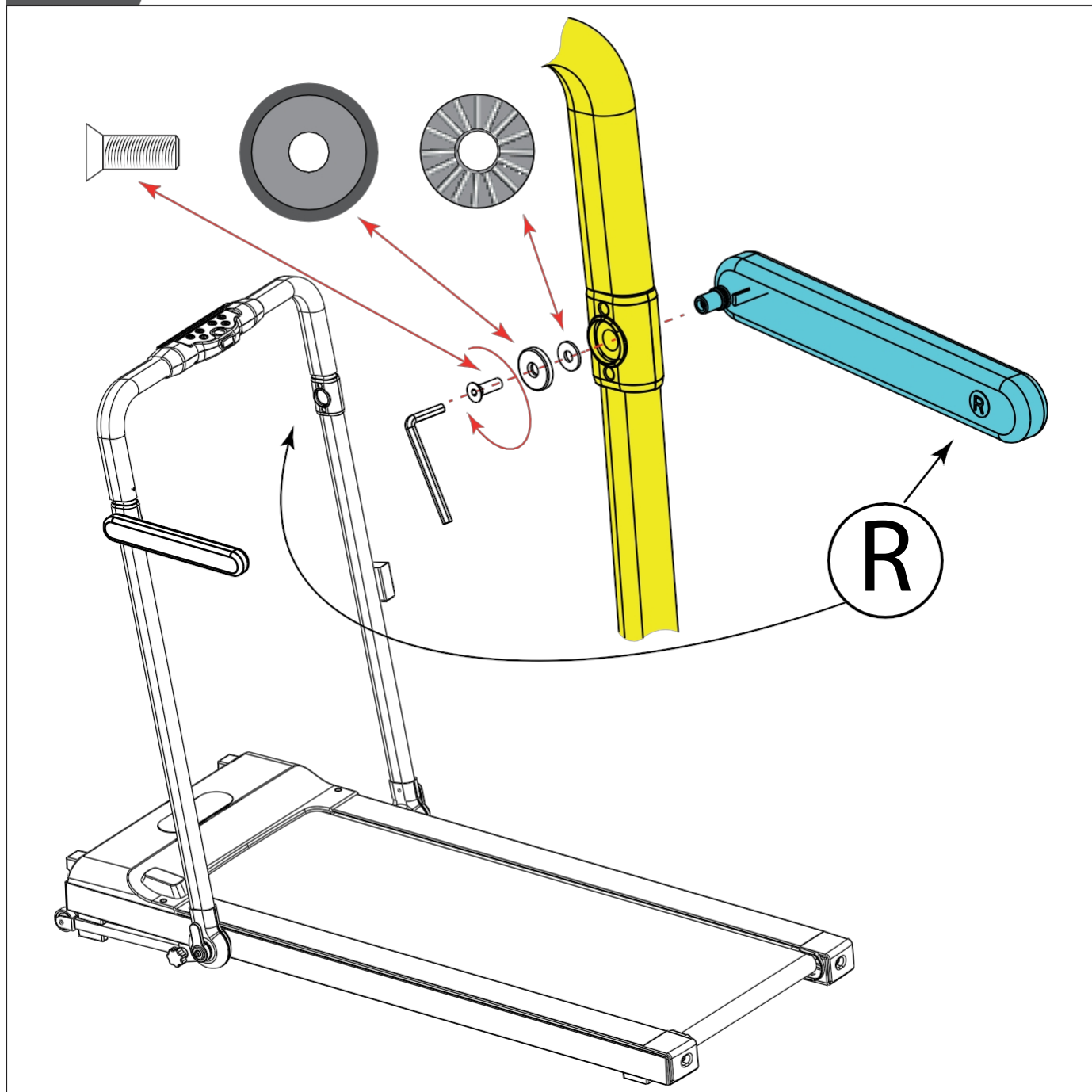


D-02



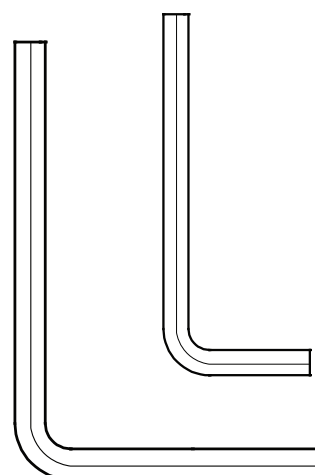
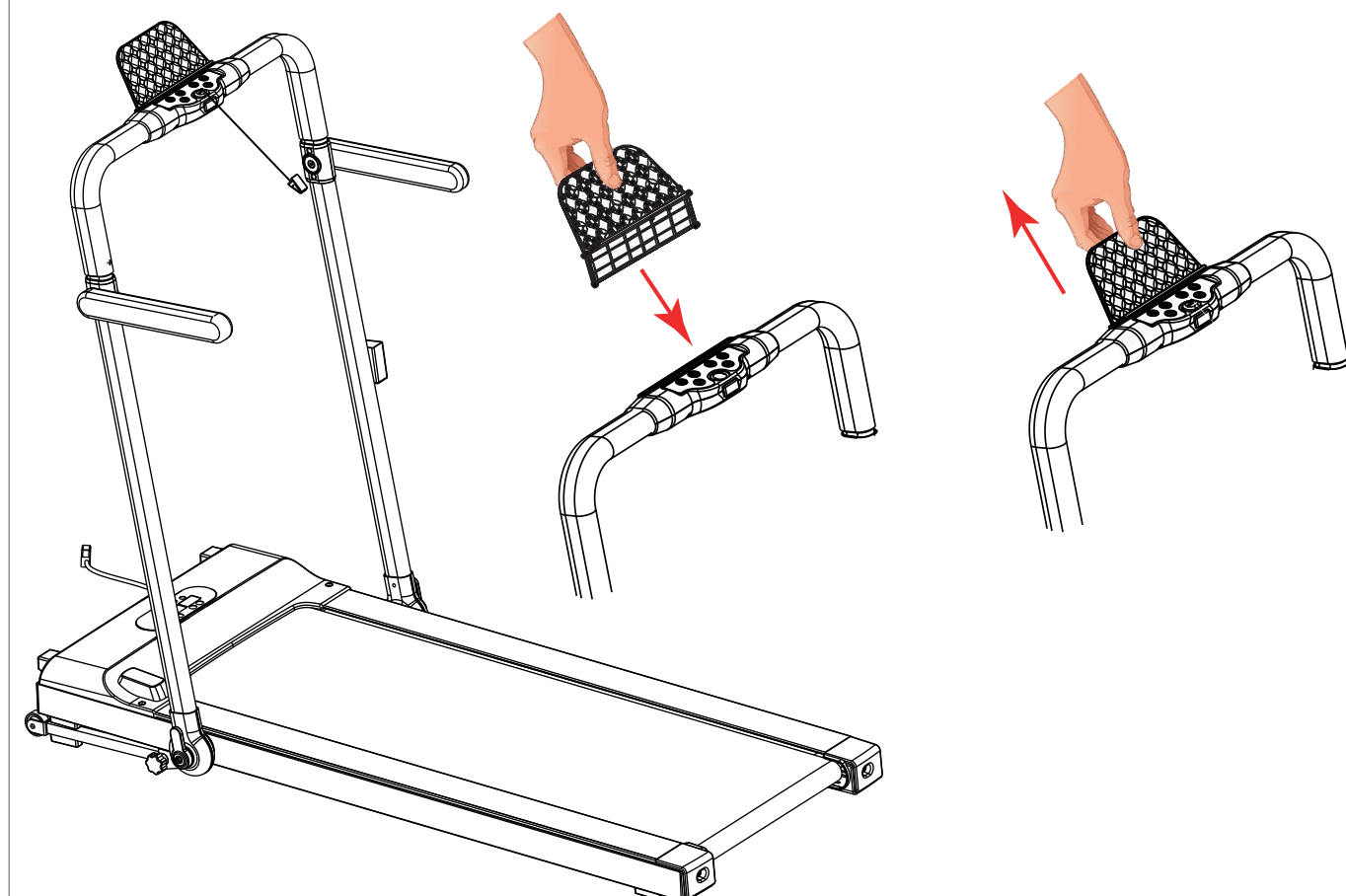


D-03



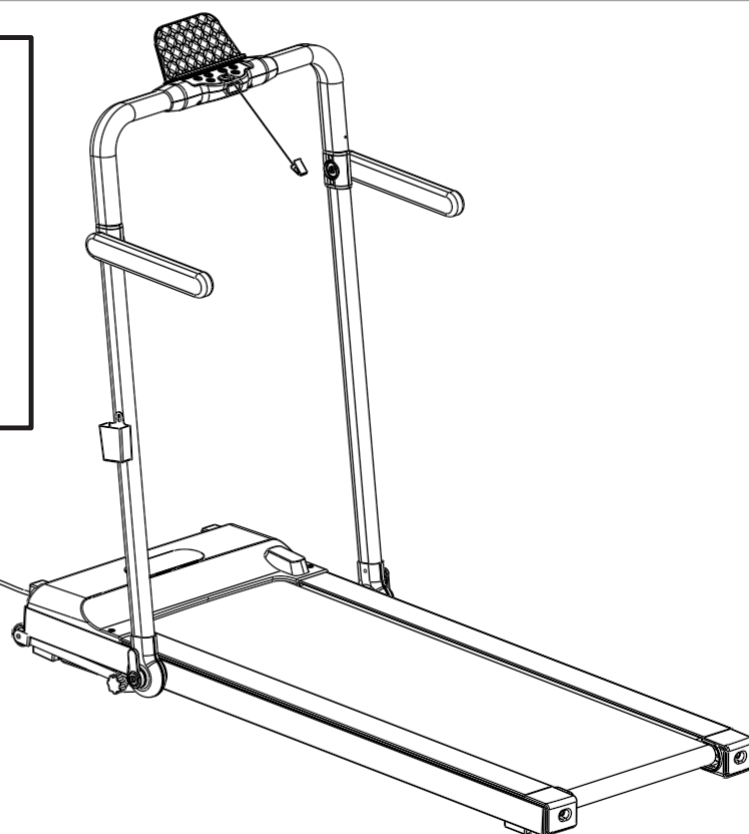
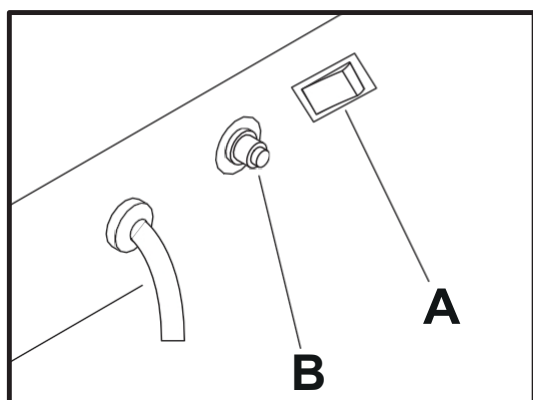


D-04

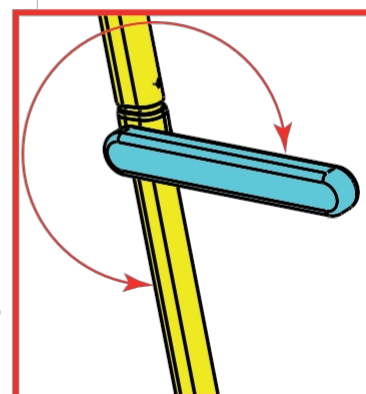
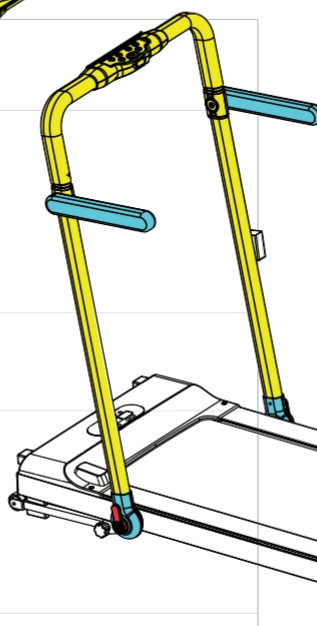
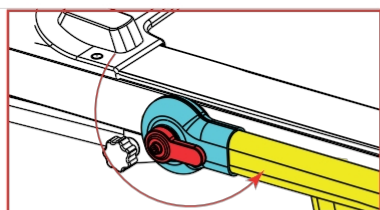
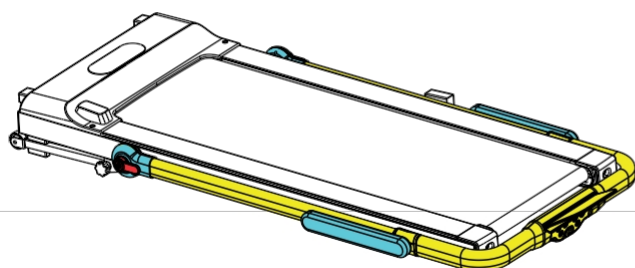




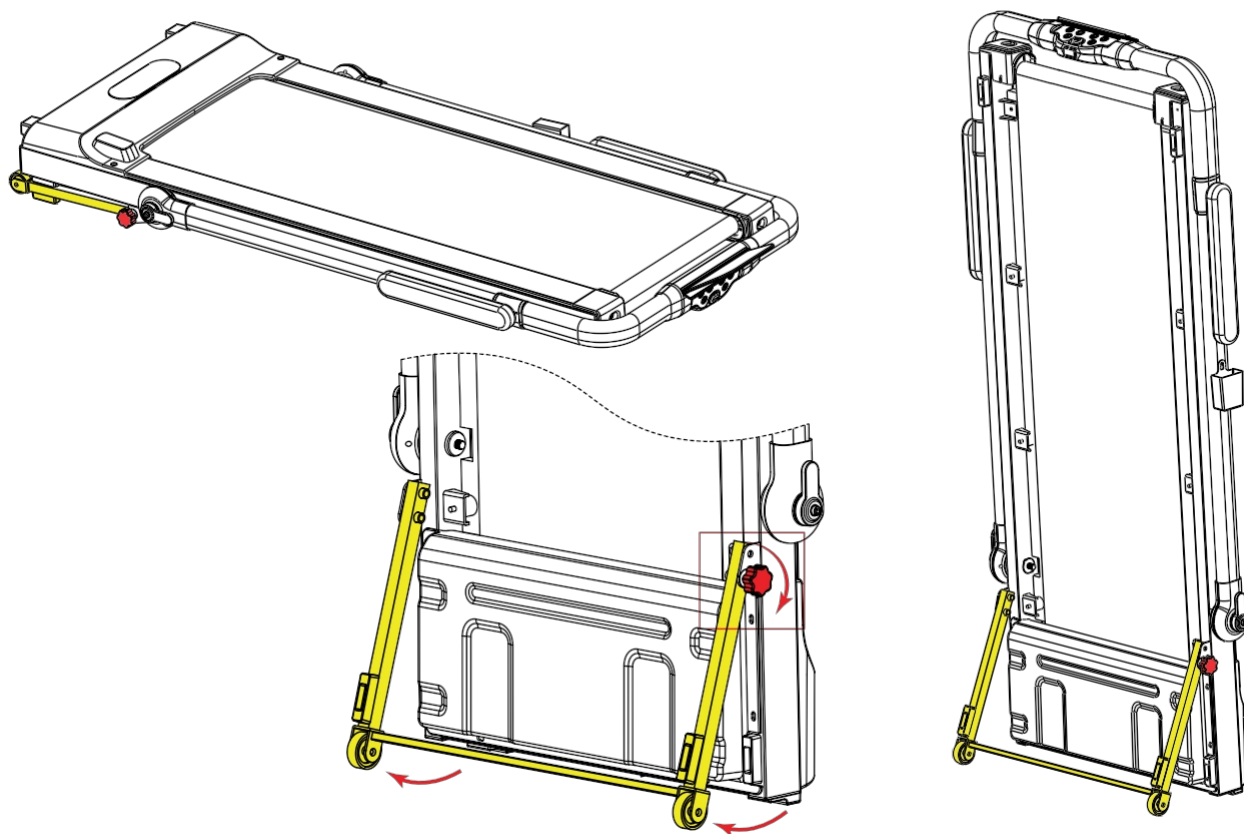
E-1



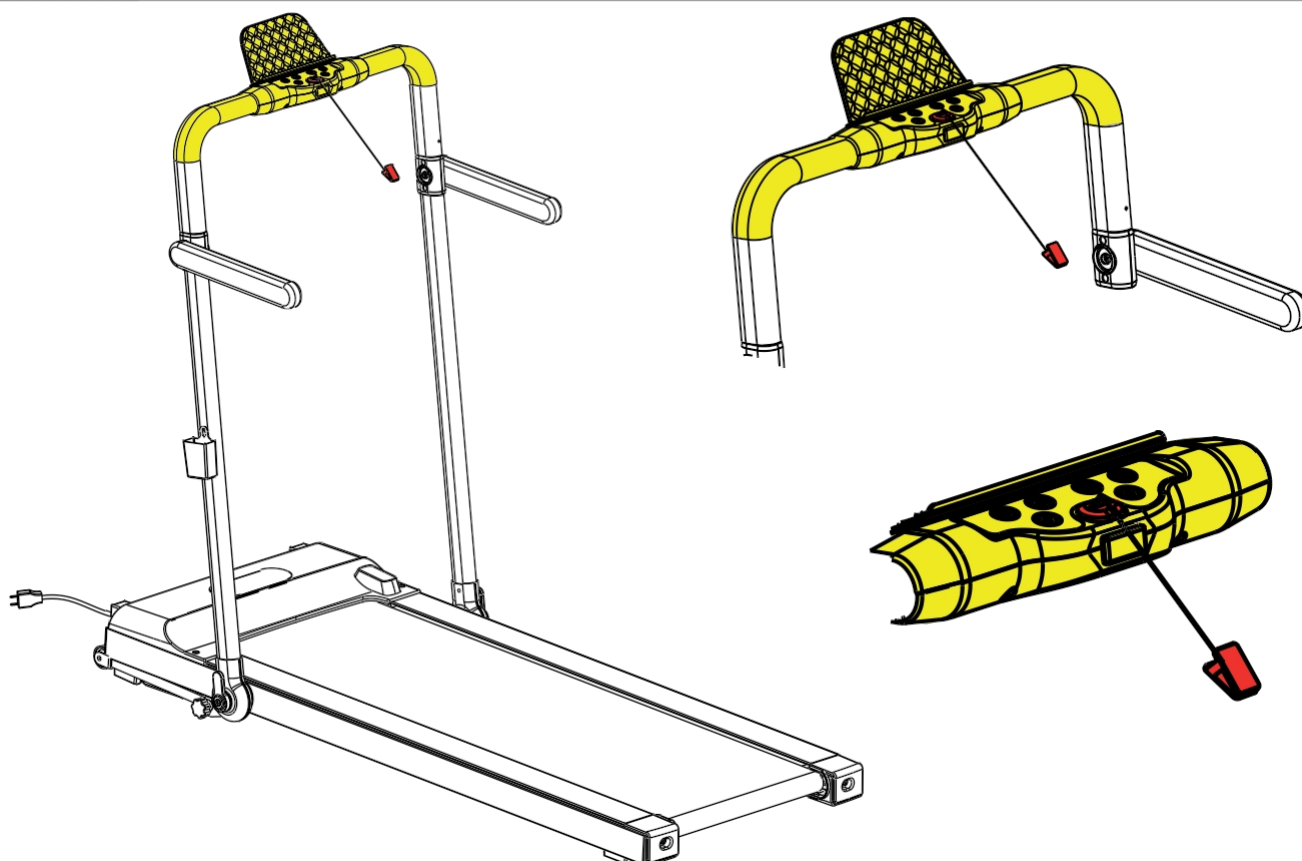
E-2



F-1

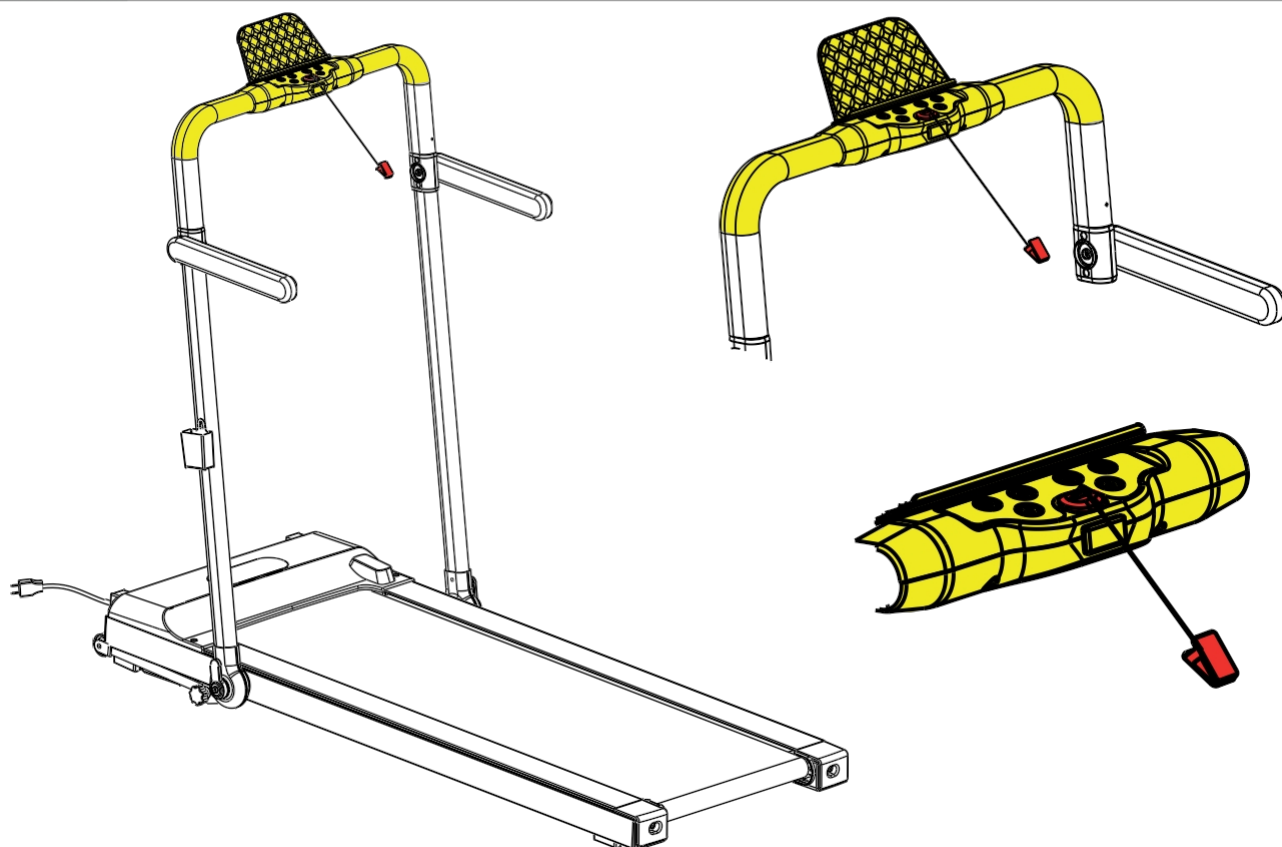


F-2

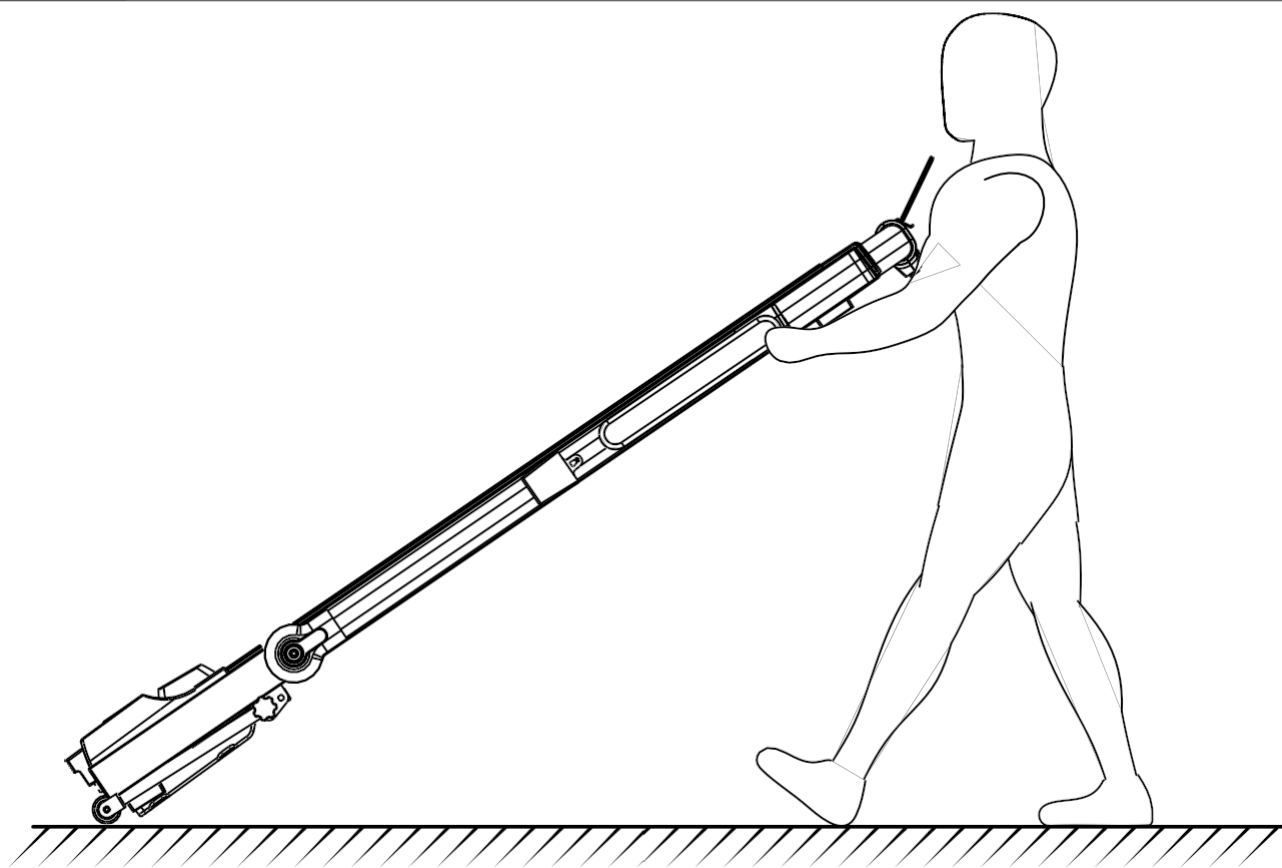




F-3



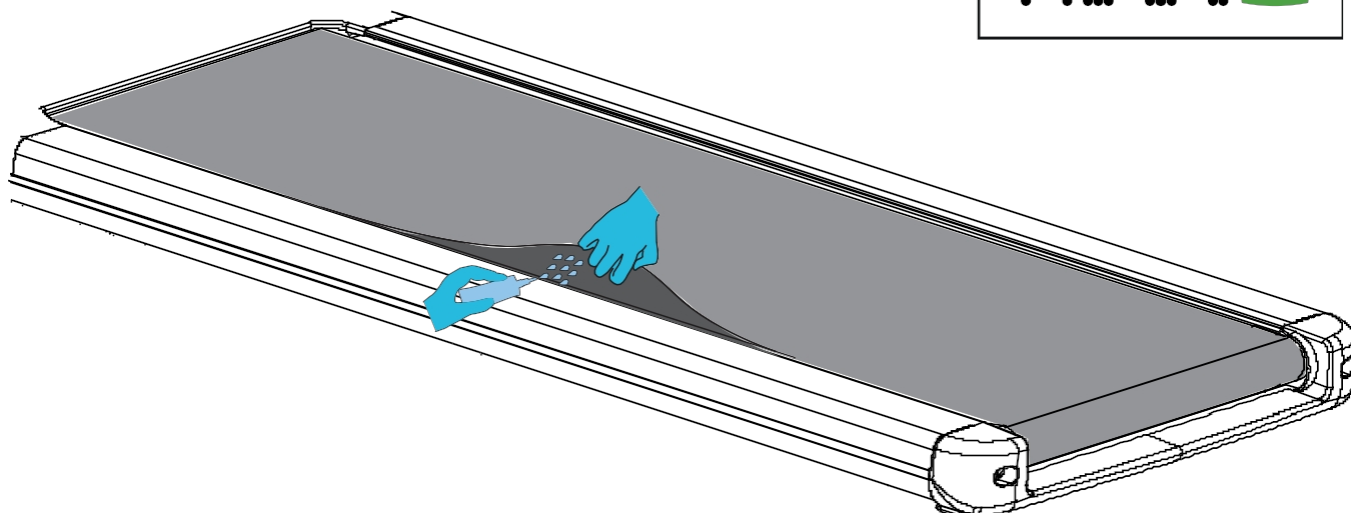
F-4



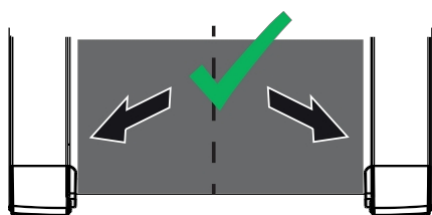
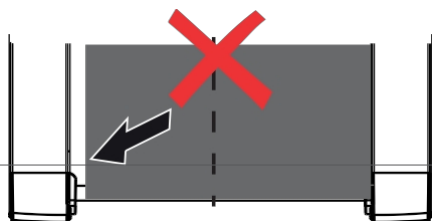
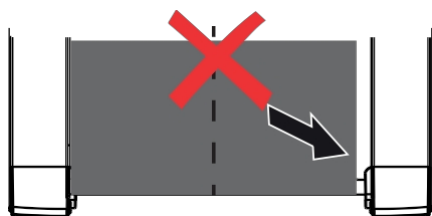


F-5

Skenuj pro zobrazení Výukový program na YouTube



F-6



Naskenujte pro zobrazení
výukového programu
YouTube



Obsah

Vítejte	14
Bezpečnostní upozornění.....	14
Elektrická bezpečnost.....	15
Návod k montáži	15
Popis obrázku A.....	15
Popis ilustrace B.....	15
Popis obrázku C.....	15
Popis obrázku D.....	15
Další informace o životním prostředí.....	15
Cvičení	16
Pokyny ke cvičení	16
Tepová frekvence	16
Použití.....	16
Ovládání výkonu.....	16
Skládání (obr. F1 a F2).....	17
Bezpečnostní klíč (obr. F3)	17
Konzola.....	17
Tlačítka	17
Vysvětlení položek displeje	18
Programy	18
Rychlé spuštění	18
Ukončení tréninku.....	18
Přednastavené programy (P0)	18
Přednastavené programy (P1~ P3)	18
Bluetooth a APP	19
Čištění a údržba	19
Obecné čištění.....	19
Pás a pojezdová plocha	19
Mazání (obr. F-5)	19
Nastavení pásu	20
Řešení problémů	20
Chybové kódy.....	20
Kód "E7"	20
Přeprava a skladování	21
Záruka	21
Technické údaje	21
Prohlášení výrobce.....	21
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti.....	22

Vítej

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a multistanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení, přečtěte si prosím všechny pokyny v tomto návodu dříve, než začnete toto zařízení používat. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a pokyny. Při nedodržení těchto pokynů bezpečnostních upozornění a pokynů může způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a návod si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí může být příčinou nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, zahřejte se na začátku každého tréninku a na konci tréninku se zchlďte. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, a b y s t e neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C~35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C~45 °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být nikdy vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v příručce.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodný oděv a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg.
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda je napětí v elektrické síti stejné jako napětí uvedené na typovém štítku zařízení.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel uchovávejte mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran.
- Síťový kabel ani síťovou zástrčku nijak neupravujte ani neupravujte.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo síťová zástrčka poškozená nebo vadná, kontaktujte prodejce.
- Síťový kabel vždy zcela odviňte.
- Síťový kabel nevedte pod zařízením. Síťový kabel nevedte pod koberec. Nepokládejte na síťový kabel žádné předměty.
- Dbejte na to, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu.
- Dbejte na to, aby síťový kabel nemohl být náhodně zachycen nebo aby o něj nebylo možné zakopnout.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, když je síťová zástrčka zasunuta do zásuvky.
- Netahejte za síťový kabel, abyste vyndali síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Síťovou zástrčku vytáhněte ze zásuvky, pokud zařízení nepoužíváte, před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud napětí kolísá o deset procent (10 %) nebo více, je výkon běžeckého pásu. Na takové podmínky se nevztahuje záruka. Máte-li podezření, že je napětí nízké, obraťte se na místní energetickou společnost nebo na licencovaného elektrikáře, který provede řádné testování.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Napájecí kabel vedte mimo jakoukoli pohyblivou část zařízení. běžeckého pásu včetně zdvihacího mechanismu a transportních koleček.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu ani jinou tekutinu přímo na nebo v blízkosti zařízení, ale pouze prostřednictvím vlhkého hadříku, pokud je k čištění stroje zapotřebí vlhký.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti zařízení a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může mít za následek vážné zranění osob nebo dokonce smrt.

Pokyny pro uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud by došlo k poruše nebo selhání elektrického systému běžeckého pásu, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud, čímž se snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem se zástrčkou s uzemněním zařízení. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je řádně instalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může hrozit nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního pracovníka. Neupravujte zástrčku dodanou s výrobkem, pokud nebude pasovat do zásuvky; nechte si n a i n s t a l o v a t správnou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

Pokyny pro montáž

Popis Obrázek A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci při montáži, ale postupujte při montáži vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno na ilustracích.

Popisná ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké součásti a díly byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné díly mohou být ukryty/zabaleny v dutých prostorech v Ochranném polystyrenu výrobku
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena sada hardwaru, která je dodávána s vaším výrobkem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, šrouby, matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž vašeho trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje ve správném následujícím pořadí, jak nejlépe sestavit váš trenažér.

Nasadte držák tabletu (obr. D-4)

Držák tabletu je odnímatelná část, kterou lze snadno vložit a vyjmout.

- Zasuňte držák tabletu do otvoru pro držák tabletu a použijte jej pro p o u ž í v á n í chytrého zařízení.
- Vyjměte jej, aby byl držák kompaktnější, například při nastavení trenažéru do skladovací polohy.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemísťujte s nejméně dvěma osobami.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správnou montáž zařízení naleznete na obrázcích.

!! POZNÁMKA

- Uložte si nářadí dodané s tímto výrobkem, po dokončení montáž výrobku, pro budoucí servisní účely.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu ukládaného na skládky. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

My ve společnosti Tunturi doufáme, že si svůj fitness trenažér užijete mnoho let příjemného používání. Přijde však čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "Evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném středisku.

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení úrovně kondice zvýšte počet cvičení. Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně najednou, a postupně denní dobu cvičení zvyšovat až na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a tepové frekvence.

Pokyny ke cvičení

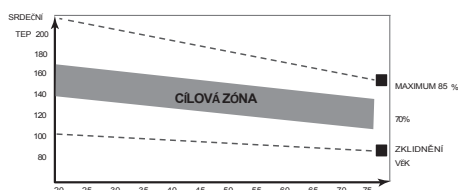
Používání fitness trenažéru vám poskytne několik výhod,lepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudít krev po těle a správně zapojit svaly. Sníží také riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení netlačte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, STOP.

Fáze cvičení

V této fázi vyvíjíte úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svého, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu stále tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, ačkoli většina lidí začíná přibližně na 15-20 minutách.

Fáze ochlazení

V této fázi je třeba nechat kardiovaskulární systém a svaly odpočívat. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snižte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili silou a nestrhávali. Jak se budete zdokonalovat, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Svalový tonus

Chcete-li při cvičení na fitness trenažéru tonizovat svaly, musíte mít nastavený poměrně vysoký odpor. To více zatíží naše svaly na nohou a může znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí, které vyvíjíte. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte. Efektivně je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

!! POZNÁMKA

- Tento trenažér není vybaven vestavěným snímačem tepové frekvence. Pokud chcete sledovat tepovou frekvenci, musíte použít další zařízení.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při zátěžovém cvičení. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: $220 - \text{VĚK}$. Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Dbejte na to, abyste nepřekročili svou maximální tepovou frekvenci během tréninku. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se s lékařem.

Začátečníci

50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pro pokročilé

60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro osoby, které si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhotrvající vytrvalostní tréninky.

Použijte

Ovládání výkonu

Hlavní vypínač (obr. E-A)

Zařízení je vybaveno hlavním vypínačem pro úplné vypnutí zařízení.

Chcete-li zařízení spustit:

- Zasuňte síťovou zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavní vypínač do polohy zapnuto.

Chcete-li zařízení zastavit:

- Nastavte síťový vypínač do polohy vypnuto.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

Jistič (obr. E-2B)

Zařízení je vybaveno jističem, který přeruší elektrický obvod, když zatížení elektrickou energií překročí maximální kapacitu. Pokud k tomu dojde, je nutné jistič stisknout.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před stisknutím jističe vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky. zařízení.

Pokud se zařízení vypne, postupujte při jeho opětovném spuštění následujícím způsobem:

- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zařízení.
- Stiskněte jistič, abyste zařízení znovu spustili.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zařízení.

!! POZNÁMKA

- Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoké zapínací napětí. proudy, které se mohou objevit při prvním zapnutí běžeckého pásu nebo i při běžném používání. Pokud váš běžecký pás vypíná jistič (přestože má správnou proudovou hodnotu a běžecký pás je jediným spotřebičem v obvodu), ale jistič na samotném běžeckém pásu nevypíná, je třeba vyměnit jistič za typ s vysokým příkonem. Nejedná se o záruční závadu. Jedná se o stav, který jako výrobce nemáme možnost ovlivnit.

Skládání (obr. F1 a F2)**Skládání dovnitř**

Zařízení lze složit, abyste mohli trenažér prostorově úsporně uložit pro vaše pohodlí.

- Přepněte vypínač napájení do režimu "OFF".
- Vytáhněte napájecí kabel ze zásuvky.
- Nejprve odvráťte vodorovná říditka směrem nahoru, otočte je o 270 stupňů tak, aby se dostala do jedné linie se svislým rámem řídítek.
- Uvolněte zelený upevňovací knoflík umístěný na levé spodní straně trenažéru, aniž byste jej zcela sejmuli z rámu. Tento postup zopakujte u upevňovacího knoflíku na pravé straně, přičemž držte rám řídítek, abyste jej podepřeli.
- Spustěte rám řídítek a zajistěte jej zelenými upevňovacími knoflíky.

Běžecký pás lze nyní ve vodorovné poloze skladovat velmi kompaktně. Nebo jej uložit v rovné poloze nahoru s použitím stabilizačního rámu.

- Uchopte rám běžeckého pásu za zadní konec kolečka a zvedněte jej nahoru, dokud nebude ve svislé poloze. (Rám stále podpírejte).
- Uvolněte upevňovací knoflíky úložného rámu a úložný rám odklopte. Zajistěte skládací rám opětovným upevněním fixačních knoflíků úložného rámu. Při skládání zabraňte přiskřípnutí napájecího kabelu.

Rozložení

- Skládání běžeckého pásu zpět do funkční polohy probíhá v opačném následujícím pořadí v závislosti na skladovací poloze, do které je běžecký pás nastaven.

Správný způsob rozkládání a skládání zařízení naleznete na obrázcích.

Bezpečnostní klíč (obr. F3)

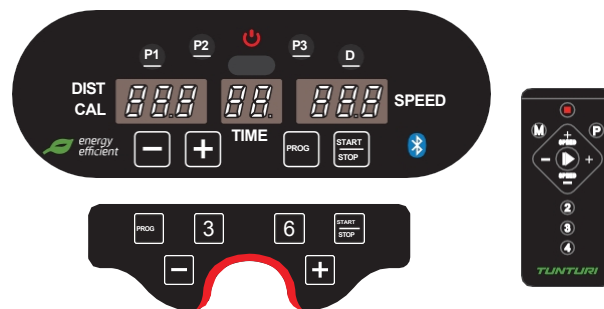
Zařízení je vybaveno bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do konzoly, aby se zařízení spustilo. Pokud bezpečnostní klíč z konzoly vyjmete, zařízení se okamžitě zastaví.

- Bezpečnostní klíč vložte do držáku na konzole, abyste zajištěli magnetické kování.

- Před zahájením tréninku se ujistěte, že je klip bezpečnostního klíče řádně připevněn k vašemu oděvu. Ujistěte se, že klip není odstraněn z vašeho oděvu dříve, než je bezpečnostní klíč vyjmut z konzoly a/nebo než se běžecký pás zastaví a ukončí trénink.

!! POZNÁMKA

- Konzola zobrazí "E7" nebo " - - " kód, pokud není bezpečnostní klíč v poloze "E7". (správné) poloze.

Konzola**⚠ POZOR**

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Osušte povrch konzole, pokud je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby s te se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když je zařízení nepoužívá po dobu 10 minut.

Tlačítka PROG

- Volba programového režimu (P0~ P3).
- Potvrzením nastavení přejdete do dalšího kroku v režimu programování.

Spuštění/zastavení

- Spuštění vybraného tréninku po odpočítávání 5 sekund, když je v režimu zastavení.
- V režimu cvičení se trenažér postupně zastaví.

Funkční tlačítko PLUS (+)

- Zvyšuje rychlost o 0,1 km/h v daném okamžiku. Rozsah: 1,0 ~ 12,0 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- Zvyšuje cílové hodnoty, když jste v režimu programování.

Vzdálenost	+ 0,1 km
Kalorie	+ 1,0 K/kal.
Čas	+ 1,0 min.

Funkční tlačítko MINUS (-)

- Sníží rychlost o 0,1 km/h v daném čase. Rozsah: (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- Sníží cílové hodnoty v režimu programování.

Vzdálenost	- 0,1 km
Kalorie	- 1,0 K/kal.
Čas	- 1,0 min.

!! POZNÁMKA

- Tlačítka regulace otáček jsou funkční pouze v režimu tréninku P0.

Horká tlačítka pro nastavení rychlosti:

Rychlostní horké klávesy jsou nastaveny jako 3 a 6.

Stisknutím horké klávesy Speed Hot Key 6 se například změní rychlost z libovolné rychlosti na 6 km/h.

Vysvětlení položek displeje

Speed

- Zobrazí výběr programu, když je v režimu programování.

- Zobrazuje odpočítávání 5 sekund při stisknutí tlačítka "START/STOP".

- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v režimu tréninku. Rozsah zobrazení, když je řídítka v:

Složená poloha 1,0~ 6,0 Km/h± 0,1 km/h

Rovná poloha 1,0~ 12,0 km/h± 0,1 km/h

Time

- Zobrazuje dobu běhu v režimu tréninku.

- Zobrazuje zbývajícím čas, pokud jste v režimu tréninku a máte nastavený tréninkový cíl pro čas.

- Zobrazuje cílový čas, když jste v režimu programování. Rozsah zobrazení: 00:01 ~ 99:99

Distance

- Zobrazuje uběhnutou vzdálenost v režimu tréninku.

- Zobrazuje zbývajícím vzdálenost, když jste v režimu tréninku a máte nastavený tréninkový cíl pro vzdálenost.

- Zobrazuje cílovou vzdálenost, když jste v režimu programování.

- Rozsah zobrazení: 0,0~ 99,9 km± 0,1 km

Calories

- Zobrazuje spotřebované kalorie v režimu cvičení.

- Zobrazuje zbývajícím kalorie, pokud jste v režimu tréninku a máte nastavený tréninkový cíl pro kalorie.

- Zobrazuje cílové kalorie, když jste v režimu programování.

- Rozsah zobrazení: 0~ 999 K.Cal.

Indikátor kalorií LED svítí, když se zobrazují kalorie.

!! POZNÁMKA

- Tento údaj je hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení relací, které nelze použít při lékařské léčbě

!! POZNÁMKA

- Displej pro "Distance" & "Calories" se skenuje každých 5 sekund.
- Tlačítkem "PROG" zmrazíte zobrazení,
- Pomocí nastavení přepínejte mezi vzdáleností a kaloriemi. Tlačítkem režimu můžete odmrazit displej nebo znovu spustit skenování v režimu zmrazení.

Programy

Quick start

- Stisknutím tlačítka "START/STOP" zahájíte trénink bez jakéhokoli předem nastavení.
- Běžecký pás se spustí při minimální rychlosti 1,0 Km/h.
- Rychlost můžete kdykoli ručně upravit a změnit tak svůj trénink.

Ukončení tréninku

- Stisknutím tlačítka "START/STOP" ukončíte trénink a resetujete konzoli.
- Stisknutím a podržením tlačítka "START/STOP" zastavíte trénink a resetujete konzoli.

Přednastavené programy (P0)

Stisknutím tlačítka "PROG" v režimu zastavení přepínáte mezi režimy programů. Zvolte P0 pro výběr manuálního programu.

Pokud si nepřejete nastavit cíl, stiskněte přímo tlačítka "START/STOP" a běžecký pás zahájí trénink bez nastavení cíle.

Všechny hodnoty na displeji se budou počítat a běžecký pás se n e z a t a v í , pokud nestisknete tlačítka "START/STOP".

V režimu P0 je rychlost během tréninku vždy řízena uživatelem. Když

chcete nastavit cíl pro: Čas, Kalorie nebo Vzdálenost.

Nastavte cíl tréninku pro čas.

- Stiskněte jednou tlačítka "PROG" pro otevření režimu programování cíle, když je v režimu volby programu vybráno P0.
- V okně "Time" (Čas) bude blikat 30:00 jako výchozí cílový čas v minutách, který je třeba nastavit.
- Stisknutím funkčního tlačítka (+)/(-) změňte cílový čas podle svých potřeb. Rozsah cílového času : 5 ~ 99 ± 1 min.
- Stisknutím tlačítka "START/STOP" zahájíte trénink.

Nastavení cílové hodnoty tréninku pro vzdálenost

- Stiskněte dvakrát tlačítka "PROG" pro otevření režimu programování cíle, když je v režimu výběru programu vybráno P0.
- V okně "Distance" se zobrazí blikající 1:00 jako výchozí cílová vzdálenost v KM k nastavení.
- Stisknutím funkčního tlačítka (+)/(-) změňte cílovou vzdálenost podle svých potřeb. Dosah cíle : 0,5~ 99,9± 0,1 km.
- Stisknutím tlačítka "START/STOP" zahájíte trénink.

Nastavte cílovou hodnotu tréninku pro kalorie.

- Stiskněte třikrát tlačítka "PROG" pro otevření režimu programování cíle, když je v režimu výběru programu vybráno P0.
- V okně "Calories" se zobrazí blikající hodnota 50 jako výchozí cíl v kaloriích, který je třeba nastavit.
- Stisknutím funkčního tlačítka (+)/(-) změňte cílovou hodnotu kalorií podle svých potřeb. Rozsah cílových kalorií : 10 ~ 999 K.Cal.
- Stisknutím tlačítka "START/STOP" zahájíte trénink.

Přednastavené programy (P1~ P3)

U přednastavených programů je rychlost pevně daná, a proto nelze nastavit cílovou vzdálenost a kalorie, protože to přímo souvisí s dobou tréninku.

Tréninkový čas je možné nastavit jako

cílovou hodnotu. Rozsah cílových hodnot :

5 ~ 99 ± 1 min.

- Stisknutím tlačítka "PROG" v režimu zastavení přepínáte mezi režimy programu. Zvolte P1 ~ P3 podle svých preferencí pro výběr přednastaveného programu. Zvolený program není třeba potvrzovat.
- V okně "Time" (Čas) se zobrazí blikající 30:00 jako výchozí cílový čas v minutách, který je třeba nastavit.
- Stisknutím funkčního tlačítka (+)/(-) změňte cílový čas podle svých potřeb. Rozsah cílového času : 5 ~ 99 ± 1 min.
- Stisknutím tlačítka "START/STOP" zahájíte cvičení.

!! POZNÁMKA

- Jednotlivé profily programů si můžete prohlédnout na obr. G.
- Profil programu P1 je rozdělen na 10 sekcí, profil programu P2 je rozdělen na 20 sekcí, profil programu P3 je rozdělen na 30 sekcí. Čas programu je rozdělen na počet úseků, resp.

!! POZNÁMKA

- Poloha zábradlí ovlivňuje tabulku rychlostí programu

Bluetooth a APP

- Tuto konzoli lze propojit s aplikací APP v chytrém zařízení pomocí Bluetooth (iOS a Android).
- Připojení Bluetooth navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v nainstalované aplikaci APP ve vašem chytrém zařízení.
- Po navázání spojení Bluetooth mezi APP a konzolou se displej konzoly ztlumí.

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje pouze možnost připojení fitness konzole v průběhu připojení bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže nést odpovědnost za poškození nebo nesprávné fungování jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace naleznete na webových stránkách.

Čištění a údržba

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Váš trenážér vyžaduje měsíční údržbu, a to i v případě, že není používán.
- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.

- Nezakrývejte větrací otvory. Udržujte větrací otvory čisté od prachu, nečistot a jiných překážek.
- Po každém použití zařízení očistěte měkkým savým hadříkem.
- Viditelné části zařízení čistěte vysavačem s malou sací hubicí.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Na běžeckém pásu doporučujeme používat pouze vnitřní obuv. Pokud je nemáte, doporučujeme před použitím na běžeckém pásu zkontrolovat podrážky obuvi. Běžecký pás není udržitelný pro nečistoty z venkovního prostředí.

Všeobecné čištění

Nečistoty, prach a chlupy domácích zvířat mohou blokovat přívod vzduchu a hromadit se na běžeckém pásu. Každý měsíc: vysávejte pod běžeckým pásem, abyste zabránili hromadění nečistot.

PŘED TÍMTO ÚKONEM ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.

Prach z pásu

K tomu dochází během běžného záběhu nebo dokud se pás nestabilizuje. Se třením přebytečného prachu vlhkým hadříkem minimalizuje jeho hromadění.

Pás a pojezdová deska

Váš běžecký pás používá velmi účinný pás s nízkým třením. Výkonnost se maximalizuje, když je běžecká deska udržována čistá a zbavená prachu a nečistot. Částice nečistot a prachu mezi běžeckou deskou a běžeckým pásem poškozují povrch běžecké desky, což ovlivňuje výkon a životnost výrobku.

Jak čistit pojezdovou plošinu

Měkkým, suchým, neabrazivním hadříkem otřete okraj pásu a oblast mezi okrajem pásu a rámem. pokuste se dosáhnout i pod okraje běžícího pásu, abyste odstranili nečistoty nahromaděné i na okrajích.

Jak vyčistit povrch běžícího pásu

Nejprve použijte nylonový kartáč na drhnutí, abyste odstranili uvolněné částice z povrchu běžícího pásu. Poté použijte vyždímaný vlhký hadřík (bez čisticích prostředků nebo abraziv) k jemnému očištění horní části texturovaného pásu. Před použitím n e c h t e pás zcela vyschnout.

!! POZNÁMKA

- Když je pás příliš špinavý na to, abyste ho mohli čistit pouze vodou, můžete použít jemné mýdlo, ale nikdy ne mazací rozpouštědlo.
- Zabraňte tomu, aby se roztok vždy dostal mezi běžící plošinu a běžící pás.

Toto je třeba provádět pravidelně, aby se prodloužila životnost pásu a pojezdové plošiny.

Mazání (obr. F-5)

!! POZNÁMKA

- Běžecký pás je před montáží na běžecký pás předem namazán. Běžeckém pásu během výroby přístroje. Proto není nutné běžecký pás při prvním uvedení do provozu mazat.

Stav promazání běžeckého pásu je třeba pravidelně kontrolovat.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před mazáním vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme zkontrolovat mazání běžícího řemene alespoň jednou. jednou za měsíc, protože na stav maziva může působit více faktorů než čas.
- Pojezdový řemen promazávejte pouze v případě potřeby. Pokud nanesete příliš mnoho maziva, pojezdový řemen bude snadno prokluzovat v důsledku nedostatečného tření.

- Na pojezdovém pásu stabilně stůjte.
- Uchopte přední řídítka a tlačte nohama na pojezdový pás tak, aby klouzal sem a tam. Pojezdový pás se musí pohybovat plynule a rovnoměrně, aniž by vydával zvuky.
- Pokud se pojezdový pás nepohybuje hladce a rovnoměrně nebo pokud se pojezdový pás nepohybuje vůbec, dotkněte se konečky prstů spodní strany pojezdového pásu a zkontrolujte jeho promazání:
 - Pokud cítíte mazání nebo se konečky prstů lesknou, je běžící pás dostatečně namazaný.
 - Pokud mazání necítíte nebo jsou konečky prstů zaprášené či drsné, naneste mazivo (± 10 ml.) doprostřed pojezdové plošiny pod pojezdový pás a nechte zařízení pracovat rychlostí 5 km/h po dobu alespoň 5 minut.
 - Po namazání zařízení neskládejte dříve, než po dobu 2 minut cvičíte rychlostí alespoň 5 km/h. To způsobí, že se mazivo plně vstřebá do běžeckého pásu a rovnoměrně se rozprostře.

!! POZNÁMKA

- Pokud je pro vás rychlost 5 km/h příliš vysoká, proveďte procházku preferovanou rychlostí, ale prodlužte dobu jejího trvání alespoň na 5 minut.



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>.

Nastavení pásu

Výkon vašeho běžeckého pásu závisí na tom, zda rám běží na přiměřeně rovném povrchu. Pokud rám není rovný, přední a zadní válec nemohou běžet paralelně a může být nutné neustálé seřizování pásu.

Běžecký pás je navržen tak, aby byl během používání přiměřeně vystředěn. Je normální, že se některé pásy při běhu, na kterém nikdo nesedí, snázejí k jedné straně. Po několika minutách používání, by měl mít běžecký pás tendenci se vycentrovat. Pokud se během používání pás stále pohybuje směrem k jedné straně, je nutné provést seřízení.

VÝJIMKA

Během rehabilitace, kdy uživatel používá jednu nohu mnohem silněji než druhou, může se stát, že se běžecký pás vychýlí na jednu stranu. V těchto případech byste neměli provádět seřízení, pokud se běžecký pás při běžném kondičním používání nevycentruje.

Nastavení napnutí pásu

Nastavení je třeba provést ze zadního válce. Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci stupáčků v koncových krytkách.

- Šrouby zadního válce utáhněte (ve směru hodinových ručiček) pouze natolik, aby nedošlo k prokluzu předního válce. Otáčejte oběma šrouby pro nastavení napnutí běžícího řemene v krocích po 1/4 otáčky a zkontrolujte správné napnutí chůzí po řemenu při nízké rychlosti a ujistěte se, že řemen neprokluzuje. Šrouby napínejte tak dlouho, dokud pás nepřestane prokluzovat.
- Pokud máte pocit, že je řemen dostatečně napnutý, ale přesto prokluzuje, může být problém v uvolněném hnacím řemenu motoru pod předním krytem.
- Neutahujte příliš silně
Přílišné utažení způsobí poškození řemene a předčasné selhání ložisek.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo.

Vycentrujte běžící řemen (obr. F-6).

Vycentrování pojzdového řemene je nutné, pokud váš pojzdový řemen nesleduje střed pojzdové plochy. Toho si snadno všimnete, když je mezera mezi bočním dosednutím a pojzdovým pásem na jedné straně výrazně větší než na straně druhé.

To může být způsobeno několika příčinami, například:

DŮVOD 1

Při tréninku používáte jednu nohu silnější při odstrkování. To způsobuje, že je pás odsunut do strany, ale automaticky se to napraví, když necháte běžecký pás několik minut běžet bez zátěže.

DŮVOD 2

Váš běžecký pás není vodorovně vyrovnaný, kdy gravitace táhne běžecký pás pomalu k nejnižšímu konci běžeckého pásu. To je třeba napravit správným vyrovnaním běžeckého pásu. protože to nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

DŮVOD 3

Běžecký pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válcem. To je třeba opravit seřízením vedení běžeckého pásu, jak je popsáno níže.

K seřízení vedení běžeckého pásu použijte imbusový klíč, který je dodáván s běžeckým pásem.

- Nastavte běžecký pás na rychlost ± 5 km/h, neběhejte na něm.
- Když je běžecký pás sledován na pravou stranu.
Otočte levý seřizovací šroub zadního válce, který se nachází na zadním konci v zásuvce v krytu zadního válce, o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Při sledování pojzdového pásu na levou stranu.
Otočte pravým seřizovacím válcem, umístěným na zadním konci v zásuvce v krytu zadního válce, proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Vyčkejte ± 2 minuty, aby měl pojzdový pás čas reagovat na seřízení, a teprve potom v případě potřeby opakujte kroky seřízení, abyste dosáhli požadovaného výsledku.

!! POZNÁMKA

- Nezapomeňte, že i malé seřízení může znamenat velký rozdíl, proto provádějte seřízení po malých krocích.



Kliknutím zobrazíte naše podpůrné video na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>.

Pás může vyžadovat pravidelné seřizování sledování v závislosti na způsobu používání a charakteristikách chůze/běhu. Někteří uživatelé ovlivní sledování jinak. Počítejte s tím, že budete provádět úpravy podle potřeby, abyste běžecký pás vycentrovali. Seřizování bude s postupným používáním pásu představovat menší problém při údržbě. Správné vedení pásu je povinností majitele, která je společná všem běžeckým pásům.

!! POZNÁMKA

- Poškození pojzdového řemene z důvodu nesprávného pojzdového řemene se nevztahuje záruka na výrobky.

Řešení problémů

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů není nutné odevzdávat celé zařízení do opravy, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást.

Pokud zařízení během používání nefunguje správně, neprodleně se obraťte na svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a výrobní číslo zařízení. Uveďte také povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, sériové číslo zařízení a číslo náhradního dílu, který potřebujete. Seznam náhradních dílů je uveden na konci této příručky. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Chybové kódy

Pokud se na displeji zobrazí chybový kód (označený "E" + číslo), restartujte zařízení a zkontrolujte, zda se na displeji stále zobrazuje chybový kód. Pokud se na displeji stále zobrazuje chybový kód, neprodleně kontaktujte prodejce.

Kód "E7"

Konzola zobrazí kód "E7", pokud není bezpečnostní klíč při spuštění v (správné) poloze.

"E7" není chybový kód, viz "Bezpečnostní klíč".

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Zařízení přenášejte a přemísťujte nejméně ve dvou osobách.
- Ujistěte se, že se pod zařízením nenacházejí žádné další osoby ani předměty.

UPOZORNĚNÍ

- Nepřenášejte tento přístroj tak, že jej budete držet za napájecí kabel, ani nepoužívejte napájecí kabel jako rukojeť.
- Zařízení přenášejte podle obrázku (obr. F3). Zařízení přemístěte a opatrně jej položte na zem. Zařízení položte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy. Zařízení opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemísťujte zařízení do patra pomocí koleček, ale přenášejte zařízení z a řídítka.
- Zařízení ukládejte ve vzhorupravené poloze (obr. F1). Zařízení skladujte na suchém místě s c o nejmenšími výkyvy teplot.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva uvedená ve vnitrostátních právních předpisech týkajících se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího

Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Prostor schválený pro konkrétní výrobek a pokyny k údržbě jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se o záručních podmínkách informujte u místního prodejce.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi nenesou za žádných okolností na základě této záruky ani jinak odpovědnost za jakékoli zvláštní, nepřímé, druhotné nebo následné škody jakékoli povahy, které vzniknou v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v návodu k obsluze, a za předpokladu, že byly d o d r ž e n y pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nemají nárok na záruku. povinnosti se vztahují na vady z důvodů, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Nevztahuje se n a závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou na zařízení.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku neprovádění pravidelné údržby, jak je uvedeno v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů, které nevyžadují demontáž nebo opětovnou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty.

Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210~ 240
Síťová frekvence	HZ	50~ 60
Otáčky	Km/H	1,0~ 10,0
Stoupání	Krok	~
Délka (složený)	Cm	123.5 (27.5)
Šířka	Cm	61.0
Výška (ve složeném stavu)	Cm	120.0 (127.0)
Hmotnost	Kg	24.0
Tepová frekvence měření k dispozici prostřednictvím:	Kontakt ruky s rukojetí	Ne
	5,0 Khz	Ne
	5,3 Khz.	Ne
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi:

Směrnice o strojních zařízeních
(2006/42/ES) Směrnice RoHS
(2011/65/EU) Nařízení o bateriích (EU)
2023/1542

Společnost Tunturi New Fitness BV tímto prohlašuje, že běžecský pás Cardio Fit T10 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese: <https://doc.tunturi.com>.

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko



Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV

Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a příručka se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte.....	23
Bezpečnostné upozornenia.....	23
Elektrická bezpečnosť.....	24
Návod na montáž	24
Popis ilustrácia A.....	24
Popis ilustrácia B.....	24
Popisná ilustrácia C.....	24
Popisná ilustrácia D.....	24
Ďalšie informácie o životnom prostredí.....	24
Cvičenia	25
Pokyny na cvičenie.....	25
Tepová frekvencia.....	25
Používanie	25
Ovládanie výkonu.....	25
Skladanie (obr. F1 a F2).....	26
Bezpečnostný kľúč (obr. F3).....	26
Konzola.....	26
Tlačidlá	26
Vysvetlenie položiek displeja	27
Programy	27
Rýchly štart	27
Ukončenie tréningu.....	27
Prednastavené programy (P0)	27
Prednastavené programy (P1~ P3)	27
Bluetooth a APP	28
Čistenie a údržba	28
Všeobecné čistenie.....	28
Pás a pojazďová plocha	28
Mazanie (obr. F-5)	28
Úpravy opasku.....	29
Riešenie problémov.....	29
Chybové kódy.....	29
Kód "E7"	29
Preprava a skladovanie	30
Záruka	30
Technické údaje	30
Vyhlásenie výrobcu	30
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	31

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Spoločnosť Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, bicyklov na cvičenie, veslárskych trénažerov, posilňovacích lavíc a multifunkčných staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Tento návod je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia. Pred začatím používania tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Pri nedodržaní týchto pokynov bezpečnostných upozornení a pokynov môže spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálne používanie je obmedzené na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s fyzickým, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím alebo nedostatkom skúseností a znalostí môže byť príčinou nebezpečenstva. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste sa vyhli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning zahriatím a ukončíte ho ochladením. Na konci tréningu sa nezapodievajte pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na používanie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Zariadenie nepoužívajte v prostredí s priedaním, aby ste neprechladli.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C ~ 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C ~ 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie byť nikdy vyššia ako 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Vlasy udržiavajte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodný odev a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.



- Dbajte na to, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 100 kg (220 libier).
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

- Pred použitím vždy skontrolujte, či je sieťové napätie rovnaké ako napätie uvedené na typovom štítku zariadenia.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Sieťový kábel uchovávajte mimo dosahu tepla, oleja a ostrých hrán.
- Sieťový kábel ani sieťovú zástrčku nemeňte ani neupravujte.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je sieťový kábel alebo sieťová zástrčka poškodená alebo chybná. Ak je sieťový kábel alebo sieťová zástrčka poškodená alebo chybná, kontaktujte predajcu.
- Sieťový kábel vždy úplne odviňte.
- Sieťový kábel nevedzte pod zariadením. Sieťový kábel nevedzte pod kobercom. Na sieťový kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Dbajte na to, aby sieťový kábel nevisel cez okraj stola.
- Dbajte na to, aby sa sieťový kábel nemohol náhodne zachytiť alebo aby ste oň nezakopli.
- Nenechávajte zariadenie bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zasunutá do zásuvky.
- Netahajte za sieťový kábel, aby ste vytiahli sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Sieťovú zástrčku vytiahnite z nástennej zásuvky, keď sa zariadenie nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak sa napätie mení o desať percent (10 %) alebo viac, výkon bežecského pásu môže byť ovplyvnený. Na takéto podmienky sa nevzťahuje záruka. Ak máte podozrenie, že napätie je nízke, obráťte sa na miestnu energetickú spoločnosť alebo na licencovaného elektrikára, ktorý vykoná príslušné testy.

⚠ UPOZORNENIE

- Napájací kábel vedzte mimo akejkoľvek pohyblivej časti bežecského pásu vrátane výškového mechanizmu a transportných koliesok.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo akúkoľvek inú kvapalinu priamo na alebo v blízkosti zariadenia, ale iba prostredníctvom vlhkej handričky, ak je na čistenie zariadenia potrebná vlhkosť.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty zariadenia a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže mať za následok vážne zranenie osôb alebo dokonca smrť.

Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak by sa elektrický systém bežecského pásu pokazil alebo zlyhal, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je vybavený káblom so zástrčkou s uzemnením zariadenia. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

⚠ VAROVANIE

- Nesprávne pripojenie vodiča uzemnenia zariadenia môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti, či je výrobok správne uzemnený, poraďte sa s kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným pracovníkom. Neupravujte zástrčku dodanú s výrobkom, ak nebude pasovať do zásuvky; nechajte nainštalovať správnu zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.

Pokyny na montáž

Popis ilustrácia A

Ilustrácia ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže. Môžete ho použiť ako referenciu počas montáže, ale postupujte pri montáži vždy v správnom poradí, ako je uvedené na ilustráciách.

Popisná ilustrácia B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a súčasti by ste mali nájsť po vybalení výrobku.

!! POZNÁMKA

- Drobné súčasti môžu byť ukryté/zabalené v dutých priestoroch v Polystyrénová ochrana výrobku
- Ak niektorá časť chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácia C

Na ilustrácii je zobrazená súprava hardvéru, ktorá sa dodáva s vašim výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a potrebné nástroje na správnu montáž vášho trenažéra.

Popisná ilustrácia D

Ilustrácie vám v správnom nasledujúcom poradí ukazujú, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

Namontujte držiak na tablet (obr. D-4)

Držiak tabletu je odnímateľná časť, ktorú možno ľahko vložiť a vybrať.

- Držiak tabletu zasunúť do otvoru držiaka tabletu, aby ste ho mohli použiť ako inteligentné zariadenie.
- Odstráňte ho, ak chcete, aby bol držiak kompaktnější, napríklad pri nastavení trenažéra do úložnej polohy.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie zostavujte v uvedenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo zariadenia nechajte voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správnu montáž zariadenia si pozrite na obrázkoch.

!! POZNÁMKA

- Uložte si nástroje dodané s týmto výrobkom, po dokončení montáž výrobku, na budúce servisné účely.

Ďalšie informácie o životnom prostredí

Likvidácia obalov

Vládne smernice požadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu likvidovaného na skládkach. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.



Likvidácia po skončení životnosti

My v spoločnosti Tunturi dúfame, že si budete môcť užívať dlhé roky príjemného používania vášho fitness trenažéra. Príde však čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa "Európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za vhodnú likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbieracom stredisku.

Cvičenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Mali by ste sa potiť, ale počas tréningu by ste sa nemali zadýchať.

Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili úroveň svojej kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, najprv 30 minút alebo menej naraz, postupne by mal denný čas cvičenia zvýšiť na jednu hodinu. Cvičenie začnite pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste zabránili nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému. Ako sa zlepšuje úroveň kondície, rýchlosť a odpor môžete postupne zvyšovať. Účinnosť cvičenia môžete merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzovej frekvencie.

Pokyny na cvičenie

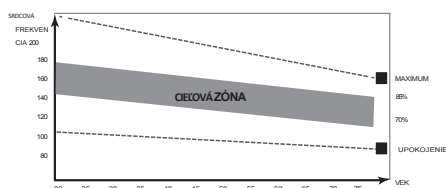
Používanie posilňovacieho trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepšiť vašu fyzickú kondíciu, spevniť svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv po tele a správne fungovať svalom. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, svaly do strečingu nenúťte ani nestrhávajú - ak vás to bolí, STOP.

Fáza cvičenia

Toto je fáza, v ktorej vynakladáte úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly na nohách stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celej doby udržiavali stabilné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa váš srdcový tep dostal do cieľovej zóny zobrazenej na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne na 15-20 minútach.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly uvoľnili. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. znížte tempo, pokračujte približne 5 minút. Teraz by sa mali zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste svaly do strečingu nevtlačili silou a nestrhávali.

Keď budete zdatnejší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozdeľte si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Svalový tonus

Na tonizáciu svalov počas cvičenia na fitness trenažéri musíte mať odpor nastavený pomerne vysoko. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali ťažšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo vykonaného úsilia. Čím tvrdsie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali na zlepšenie kondície, rozdiel je v ciele.

Tepová frekvencia

!! POZNÁMKA

- Tento trenažér sa nedodáva so zabudovaným monitorom srdcovej frekvencie. Ak chcete monitorovať srdcovú frekvenciu, musíte použiť ďalšie zariadenie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť záťažou pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: $220 - \text{VEK}$. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ UPOZORNENIE

- Dbajte na to, aby ste neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu počas tréningu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa s lekárom.

Začiatočník

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, osoby s nízkou hmotnosťou, rekonvalescentov a osoby, ktoré dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minútach.

Pre pokročilých

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre osoby, ktoré si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Expert

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejšie osoby, ktoré sú zvyknuté na dlhodobú vytrvalosť

tréningy.

Použité

Ovládanie výkonu

Hlavný vypínač (obr. E-A)

Zariadenie je vybavené hlavným vypínačom na úplné vypnutie zariadenia.

Ak chcete zariadenie spustiť:

- Zasuňte sieťovú zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavný vypínač napájania do polohy zapnuté.

Ak chcete zariadenie zastaviť:

- Nastavte sieťový vypínač do polohy vypnuté.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

Vypínač elektrického obvodu (obr. E-2B)

Zariadenie je vybavené ističom, ktorý preruší obvod, keď je elektrické zaťaženie vyššie ako maximálna kapacita. Keď k tomu dôjde, istič sa musí stlačiť.

⚠ VAROVANIE

- Pred stlačením ističa vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.

Ak sa zariadenie vypne, pri jeho opätovnom spustení postupujte nasledovne:

- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.
- Stlačte istič, aby ste zariadenie znovu spustili.
- Zasuňte sieťovú zástrčku do zariadenia.

!! POZNÁMKA

- Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoký nábeh prúdu, ktoré sa môžu vyskytnúť pri prvom zapnutí bežeckého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak váš bežecký pás vypína istič (aj keď má správnu prúdovú hodnotu a bežecký pás je jediným spotrebičom v obvode), ale istič na samotnom bežekom páse nevypína, musíte vymeniť istič za typ s vysokým nábehom. Toto nie je záručná chyba. Ide o stav, ktorý my ako výrobca nemáme možnosť ovplyvniť.

Skladanie (obr. F1 a F2)**Skladanie dovnútra**

Zariadenie je možné zložiť, aby ste mohli trenažér priestorovo úsporne uložiť pre vaše pohodlie.

- Prepnete vypínač napájania do režimu "OFF".
- Vytiahnite napájací kábel zo zásuvky elektrickej siete.
- Najskôr odvráťte horizontálne riadičlá smerom nahor, otočte ich o 270 stupňov tak, aby sa dostali do jednej línie s vertikálnym rámom riadičiel.
- Uvoľníte zelený upevňovací gombík umiestnený na ľavej dolnej strane trenažéra bez toho, aby ste ho úplne odstránili z rámu. Tento postup zopakujte pre upevňovací gombík na pravej strane, pričom držte rám riadičiel, aby ste ho podopreli.
- Spustíte rám riadičiel a zaistíte ho upevnením zelených upevňovacích gombíkov.

Bežecký pás sa teraz dá veľmi kompaktne skladovať vo vodorovnej polohe. Alebo ho uskladniť v rovnej vzpriamenej polohe s použitím stabilizačného rámu.

- Uchopte rám bežeckého pásu za zadný koniec valca a zdvihnite ho smerom nahor, kým nebude vo vertikálnej polohe. (Rám stále podpierajte).
 - Uvoľníte upevňovacie gombíky úložného rámu a úložný rám odklopte. Zaistíte skladací rám opätovným upevnením fixačných gombíkov úložného rámu.
- Počas skladania zabráňte stlačeniu napájacieho kábla.

Rozkladanie

- Skladanie bežeckého pásu späť do funkčnej polohy prebieha v opačnom nasledujúcom poradí v závislosti od polohy skladovania, do ktorej je bežecký pás nastavený.

Správny spôsob rozkladania a skladania zariadenia nájdete na obrázkoch.

Bezpečnostný kľúč (obr. F3)

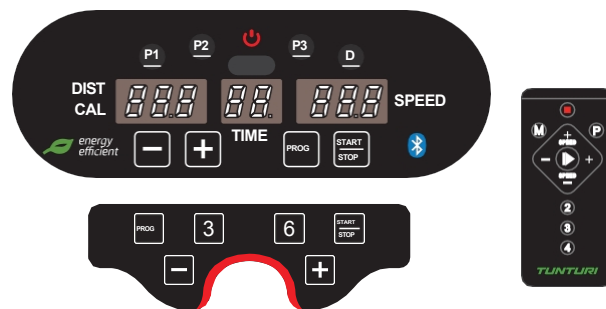
Zariadenie je vybavené bezpečnostným kľúčom, ktorý sa musí správne zasunúť do konzoly, aby sa zariadenie spustilo. Ak bezpečnostný kľúč z konzoly vyberiete, zariadenie sa okamžite zastaví.

- Bezpečnostný kľúč vložte do držiaka na konzole, aby sa vytvorila magneticky zabezpečená montáž.

- Pred začatím tréningu sa uistite, že je spona bezpečnostného kľúča správne pripevnená k vášmu oblečeniu. Uistite sa, že klip nie je odstránený z vášho odevu predtým, ako je bezpečnostný kľúč odstránený z konzoly a/alebo bežecký pás sa zastavil a ukončil tréning.

!! POZNÁMKA

- Konzola zobrazí "E7" alebo " - " kód, keď bezpečnostný kľúč nie je v (správnej) polohe.

Konzola**⚠ POZOR**

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď sa na povrchu konzoly objavia kvapky potu, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby ste sa displejom nedotýkali nechtami alebo ostrými predmetmi.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď je zariadenie nepoužíva po dobu 10 minút.

Tlačidlá PROG

- Výber režimu programu (P0~ P3)
- Potvrdením nastavenia vstúpite do ďalšieho kroku v programovacom režime.

Spustenie/ zastavenie

- Spustenie vybraného tréningu po odpočítavaní 5 sekúnd, keď je v režime zastavenia.
- V režime cvičenia sa trenažér postupne zastaví.

Funkčné tlačidlo PLUS (+)

- Zvyšuje rýchlosť o 0,1 km/h v danom čase. Rozsah: 1,0 ~ 12,0 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- Zvýšenie cieľových hodnôt, keď ste v režime programovania.

Vzdialenosť	+ 0,1 km
Kalórie	+ 1,0 K/ Kal.
Čas	+ 1,0 min.

Funkčné tlačidlo MINUS (-)

- Znižuje rýchlosť o 0,1 km/h v danom čase. Rozsah: (1,0 ~ 12,0 km/h).
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
- Znižuje cieľové hodnoty, keď je v režime programovania.

Vzdialenosť	- 0,1 km
Kalórie	- 1,0 K/ Kal.
Čas	- 1,0 min.



!! POZNÁMKA

- Tlačidlá regulácie rýchlosti sú funkčné len v režime cvičenia P0.

Tlačidlá rýchlosti:

Horúce klávesy rýchlosti sú nastavené ako 3 a 6.

Stlačením horúceho tlačidla Speed Hot Key 6 sa napríklad rýchlosť zmení z ľubovoľnej rýchlosti na 6 km/h.

Vysvetlenie položiek displeja

Speed

- Zobrazenie výberu programu, keď je v režime programovania.
- Zobrazuje odpočítavanie 5 sekúnd pri stlačení tlačidla "START/STOP".
- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežeckého pásu v režime tréningu. Rozsah zobrazenia, keď je rukoväť v:

Zložená poloha	1,0~ 6,0 Km/h $\pm$ 0,1 km/h
Rovná poloha	1,0~ 12,0 km/h $\pm$ 0,1 km/h

Time

- Zobrazuje zabehnutý čas v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúci čas, keď ste v režime tréningu a máte nastavený cieľový čas tréningu.
- Zobrazuje cieľový čas, keď ste v režime programovania. Rozsah zobrazenia: 00:01 ~ 99:99

Distance

- Zobrazuje prebehnutú vzdialenosť v režime tréningu.
- Zobrazuje zostávajúcu vzdialenosť, keď ste v režime tréningu a máte nastavený cieľ tréningu pre vzdialenosť
- Zobrazuje cieľovú vzdialenosť, keď ste v režime programovania.
- Rozsah zobrazenia: 0,0~ 99,9 km $\pm$ 0,1 km

Calories

- Zobrazuje spotrebované kalórie v tréningovom režime.
- Zobrazuje zostávajúce kalórie, keď ste v režime tréningu a máte nastavený cieľový počet kalórií pre tréning.
- Zobrazuje cieľové kalórie, keď ste v režime programovania.
- Rozsah zobrazenia: 0~ 999 K.Cal.

Indikátor kalórií led svieti, keď sa zobrazuje kalórie.

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje sú približným vodítkom na porovnanie rôznych cvičení relácií, ktoré nemožno použiť pri lekárskej liečbe

!! POZNÁMKA

- Displej pre "Vzdialenosť" & "Kalórie" sa skenuje každých 5 sekúnd.
- Tlačidlom "PROG" zmrazíte zobrazenie,
- Pomocou nastavenia môžete prepínať medzi vzdialenosťou a kalóriami.
- Tlačidlo režimu použite na rozmrazenie displejov alebo na opätovné spustenie skenovania v režime zmrazenia.

Programy

Quick start

- Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte tréning bez akýchkoľvek vopred nastavení.
- Bežecký pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti 1,0 Km/h.
- Rýchlosť môžete kedykoľvek manuálne upraviť a zmeniť tak svoj tréning.

Ukončenie tréningu

- Stlačením tlačidla "START/STOP" ukončíte tréning a resetujete konzolu.
- Stlačením a podržaním tlačidla "START/STOP" zastavíte tréning a resetujete konzolu.

Prednastavené programy (P0)

Stlačením tlačidla "PROG" v režime zastavenia prepínate medzi režimami programov. Vyberte P0, aby ste zvolili manuálny program.

Ak nechcete nastaviť cieľ, stlačte priamo tlačidlo "START/STOP" a bežecký pás začne tréning bez nastavenia cieľa.

Všetky hodnoty na displeji sa budú odpočítavať a bežecký pás sa nastaví, pokiaľ nestlačíte tlačidlo "START/STOP".

Rýchlosť počas tréningu vždy v režime P0 ovláda používateľ. Keď chcete

nastaviť cieľ pre: Čas, Kalórie alebo Vzdialenosť.

Nastavte cieľ tréningu pre čas.

- Stlačením tlačidla "PROG" jedenkrát otvorte režim programovania cieľa, keď je v režime výberu programu vybraný P0.
- V okne "Time" (Čas) sa zobrazí blikajúci 30:00 ako predvolený cieľový čas v minútach, ktorý sa má nastaviť.
- Stlačením funkčného tlačidla (+)/(-) zmeníte cieľový čas podľa svojich potrieb. Rozsah cieľového času : 5 ~ 99 $\pm$ 1 min.
- Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte tréning.

Nastavenie cieľovej hodnoty tréningu pre vzdialenosť

- Stlačte dvakrát tlačidlo "PROG", aby ste otvorili režim programovania cieľa, keď je v režime výberu programu zvolený P0.
- V okne "Distance" (Vzdialenosť) sa zobrazí blikajúca hodnota 1:00 ako predvolená cieľová vzdialenosť v KM, ktorú je potrebné nastaviť.
- Stlačením funkčného tlačidla (+)/(-) zmeníte cieľovú vzdialenosť podľa svojich potrieb. Cieľová vzdialenosť : 0,5~ 99,9 $\pm$ 0,1 km.
- Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte tréning.

Nastavenie cieľovej hodnoty tréningu pre kalórie.

- Stlačte trikrát tlačidlo "PROG", aby ste otvorili režim programovania cieľa, keď je v režime výberu programu zvolený P0.
- Okno "Calories" (Kalórie) zobrazí blikajúci 50 ako predvolený cieľ v kalóriách, ktorý sa má nastaviť.
- Stlačením funkčného tlačidla (+)/(-) zmeníte cieľovú hodnotu kalórií podľa svojich potrieb. Cieľový rozsah : 10 ~ 999 K.Cal.
- Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte tréning.

Prednastavené programy (P1~ P3)

Pri prednastavených programoch je rýchlosť pevne stanovená, a preto nie je možné nastaviť vzdialenosť a kalórie ako cieľ, pretože to priamo súvisí s časom tréningu.

Čas tréningu je možné nastaviť ako cieľ.

Cieľový rozsah : 5 ~ 99 $\pm$ 1 min.

- Stlačením tlačidla "PROG" v režime zastavenia môžete prepínať medzi režimami programu. Zvoľte P1 ~ P3 podľa vašich preferencií, aby ste zvolili prednastavený program. Vybraný program nie je potrebné potvrdiť.
- V okne "Čas" sa zobrazí blikajúci čas 30:00 ako predvolený cieľový čas v minútach, ktorý sa má nastaviť.
- Stlačením funkčného tlačidla (+)/(-) zmeníte cieľový čas podľa svojich potrieb. Rozsah cieľového času : 5 ~ 99 $\pm$ 1 min.
- Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte tréning.

!! POZNÁMKA

- Jednotlivé profily programov si môžete prezrieť na obr. G.
- Profil programu P1 je rozdelený na 10 sekcií, profil programu P2 je rozdelený na 20 sekcií, profil programu P3 je rozdelený na 30 sekcií. Čas programu je rozdelený na počet sekcií, resp.

!! POZNÁMKA

- Poloha zábradlia ovplyvňuje tabuľku rýchlosti programu

Bluetooth a APP

- Táto konzola sa môže pripojiť k aplikácii APP v inteligentnom zariadení pomocou Bluetooth (iOS a Android).
- Pripojenie Bluetooth vytvorte len prostredníctvom režimu pripojenia v nainštalovanej aplikácii APP na vašom inteligentnom zariadení.
- Po vytvorení spojenia Bluetooth medzi APP a konzolou sa displej konzoly stlmí.

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje iba možnosť pripojenia vašej fitnes konzoly počas celého pripojenia bluetooth. Preto spoločnosť Tunturi nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie, alebo nesprávne fungovanie iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

Čistenie a údržba

⚠ UPOZORNENIE

- Váš tréner si vyžaduje mesačnú údržbu, a to aj v prípade, že nie je používaný.
- Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.

- Neblokujte vetracie otvory. Vetracie otvory udržiavajte čisté od prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Po každom použití zariadenie vyčistíte mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti zariadenia čistíte vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.

⚠ UPOZORNENIE

- Na bežeckej páse odporúčame používať iba vnútornú obuv. Ak ich nemáte, odporúčame pred použitím na bežeckej páse skontrolovať podrážky obuvi. Bežecký pás nie je udržateľný pre nečistoty z vonkajšieho prostredia.

Všeobecné čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovать prívod vzduchu a hromadiť sa na bežeckej páse. Raz mesačne: vysávajte pod bežeckým pásom, aby ste zabránili hromadeniu nečistôt.

PRED TOUTO ÚLOHOU ODPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL.

Pásový prach

K tomu dochádza počas bežného zábehu alebo kým sa pás nestabilizuje. U t r e t í m prebytočného prachu vlhkou handričkou sa minimalizuje jeho hromadenie.

Pás a pracovná plocha

Váš bežecký pás využíva veľmi účinný pás s nízkym trením. Výkon sa maximalizuje, keď sa bežecká plocha udržiava čistá a bez prachu a nečistôt. Čiastočky nečistôt a prachu medzi bežecou podlahou a bežeckým pásom poškodia povrch bežeckej podlahy, čo ovplyvní váš výkon a životnosť výrobku.

Ako čistiť podvozkovú plošinu

Mäkkou, suchou, neabrazívnou handričkou utrite okraj pásu a oblasť medzi okrajom pásu a rámom. pokúste sa dostať aj pod okraje bežecského pásu, aby ste odstránili nečistoty nahromadené aj na okrajoch.

Ako vyčistiť povrch bežecského pásu

Najprv použite nylonovú kefu na čistenie, aby ste z povrchu bežecského pásu odstránili uvoľnené častice. Potom použite vyžmýkanú vlhkú handričku (bez čistiaciach alebo abrazívnych prostriedkov) na jemné vyčistenie hornej časti textúrovaného pásu. Pred použitím n e c h a j t e pás úplne vyschnúť.

!! POZNÁMKA

- Ak je váš pás príliš špinavý na čistenie iba vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy nie mazacie rozpúšťadlo.
- Zabráňte tomu, aby sa roztok vždy dostal medzi pracovnú plochu a pracovný pás.

Toto by sa malo vykonávať pravidelne, aby sa predĺžila životnosť pásu a pojazbovej plošiny.

Mazanie (obr. F-5)

!! POZNÁMKA

- Bežecký pás je pred montážou na bežecký pás vopred namazaný. bežeckej páse počas výroby zariadenia. Preto nie je potrebné bežecký pás pri prvom prevzatí do používania mazať.

Stav mazania bežecského pásu je potrebné pravidelne kontrolovať.

⚠ VAROVANIE

- Pred mazaním vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame skontrolovať mazanie bežecského pásu aspoň raz za mesiac, pretože na stav maziva môže pôsobiť viac faktorov ako čas.
- Bežecký remeň mazať len v prípade potreby. Ak nanesiete príliš veľa maziva, bežecký pás sa bude ľahko kĺzať v dôsledku nedostatočného trenia.

- Na bežiacom páse stojte stabilne.
- Uchopte prednú rukoväť a nohami tlačte na bežecký pás tak, aby sa posúval dopredu a dozadu. Bežecký pás sa musí pohybovať hladko a rovnomerne bez vydávania zvukov.
- Ak sa bežecký pás nepohybuje hladko a rovnomerne alebo ak sa bežecký pás nepohybuje vôbec, dotknite sa končekmi prstov spodnej strany bežecského pásu a skontrolujte mazanie:
 - Ak cítite mazanie alebo sa končeky prstov lesknú, je mazanie na bežiacom páse dostatočné.
 - Ak mazanie necítite alebo sú končeky vašich prstov zaprášené alebo drsné, naneste mazivo (± 10 ml.) do stredu pojazbovej plošiny pod pojazbový pás a nechajte zariadenie pracovať rýchlosťou 5 km/h aspoň 5 minút.
 - Po namazaní zariadenie neskładajte skôr, ako vykonáte 2 minúty tréningu s rýchlosťou aspoň 5 km/h. To spôsobí, že mazivo sa úplne vstrebe do bežecského pásu a rovnomerne sa rozptýli.

!! POZNÁMKA

- Ak je pre vás rýchlosť 5 km/h príliš vysoká, robte prechádzky požadovanou rýchlosťou, ale predĺžte jej trvanie aspoň na 5 minút.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>.

Nastavenie pásu

Výkon vášho bežeckého pásu závisí od rámu, ktorý beží na primerane rovnom povrchu. Ak rám nie je rovný, predný a zadný valec nemôžu bežať paralelne a môže byť potrebné neustále nastavovanie pásu.

Bežecký pás je navrhnutý tak, aby počas používania udržiaval bežecký pás v primeranom strede. Je normálne, že sa niektoré pásy posúvajú blízko jednej strany, keď na páse nikto nebeží. Po niekoľkých minútach používania, by mal mať bežecký pás tendenciu vycentrovať sa. Ak sa počas používania pás naďalej pohybuje smerom k jednej strane, je potrebné ho upraviť.

VÝSTRAHA

Počas rehabilitácie, keď používateľ používa jednu nohu oveľa silnejšie ako druhú, môže sa stať, že sa bežecký pás posunie na jednu stranu. V týchto prípadoch by ste nemali nastavovať, pokiaľ sa bežecký pás nevycentruje počas používania v normálnom stave.

Nastavenie napnutia pásu

Nastavenie sa musí vykonať zo zadného valca. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci krokových koľajníc v koncových krytoch.

- Utiahnite skrutky zadného valca (v smere hodinových ručičiek) len natoľko, aby ste zabránili preklzu predného valca. Otočte obidve skrutky nastavenia napnutia bežeckého remeňa v krokoch po 1/4 otáčky a skontrolujte správne napnutie chôdzou po remeni pri nízkej rýchlosti, pričom sa uistite, že remeň neprekĺza. Pokračujte v napínaní skrutiek, kým pás neprestane preklzávať.
- Ak máte pocit, že je remeň dostatočne napnutý, ale stále sa posúva, problémom môže byť uvoľnený remeň pohonu motora pod predným krytom.
- Neutahujte príliš silno
Prílišné utáhovanie spôsobí poškodenie remeňa a predčasné zlyhanie ložiska.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo.

Vycentrujte bežecký remeň (obr. F-6)

Vycentrovanie bežeckého pásu je potrebné, keď váš bežecký pás nesleduje stred bežeckej plochy. To si ľahko všimnete, keď je medzera medzi bočným dosadnutím a bežeckým pásom na jednej strane výrazne väčšia v porovnaní s druhou stranou.

Môže to byť spôsobené niekoľkými príčinami, napríklad:

DÔVOD 1

Počas tréningu používate jednu nohu silnejšiu pri odpichu. To spôsobuje odsúvanie pásu do strany, ale automaticky sa to naprávi, keď necháte bežecký pás niekoľko minút bežať nezaťažený.

DÔVOD 2

Váš bežecký pás nie je vodorovne vyrovnaný, pričom gravitácia pomaly ťahá bežecký pás na najnižší koniec bežeckého pásu. Toto je potrebné napraviť správnym vyrovnaním bežeckého pásu. Pretože sa to nedá vyriešiť žiadnym iným nastavením.

DÔVOD 3

Bežecký pás nie je správne vycentrovaný medzi predným a zadným valcovým bubnom. Toto je potrebné opraviť nastavením sledovania bežeckého pásu, ako je popísané nižšie.

Na nastavenie sledovania bežeckého pásu použite imbusový kľúč, ktorý sa dodáva s bežeckým pásom.

- Nastavte bežecký pás na rýchlosť ± 5 km/h, pričom na ňom nebudete bežať.
- Keď je sledovanie bežeckého pásu na pravej strane.
Otočte ľavý nastavovací skrutkovač zadného valca, ktorý sa nachádza na zadnom konci v zásuvke v kryte zadného valca, o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Keď sa bežecký pás sleduje na ľavej strane.
Otočte tučným nastavovacím prvkom pravého zadného valca, ktorý sa nachádza na zadnom konci v zásuvke v kryte zadného valca, proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Počkajte ± 2 minúty, aby mal bežecký pás čas reagovať na nastavenie, a až potom v prípade potreby zopakujte kroky nastavenia, aby ste dosiahli požadovaný výsledok.

!! POZNÁMKA

- Pamätajte, že malé nastavenie môže spôsobiť veľký rozdiel, preto nastavenia vykonávajte postupne po malých krokoch.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>.

Pás si môže vyžadovať pravidelné nastavenie sledovania v závislosti od používania a charakteristík chôdze/behu. Niektorí používatelia ovplyvnia sledovanie inak. Počítajte s tým, že na vycentrovanie bežeckého pásu budete vykonávať úpravy podľa potreby. Úpravy sa stanú menším problémom pri údržbe, keď sa bude pás používať. Správne sledovanie pásu je spoločnou povinnosťou majiteľa všetkých bežeckých pásů.

!! POZNÁMKA

- Poškodenie jazdného pásu z dôvodu nesprávneho použitia jazdného pásu sa nevztahuje záruka na výrobky.

Riešenie problémov

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebné odovzdávať celé zariadenie do opravy, pretože zvyčajne stačí vymeniť chybnú časť.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo zariadenia. Uveďte tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo zariadenia a číslo náhradného dielu, ktorý potrebujete. Zoznam náhradných dielov sa nachádza na konci tejto príručky. Používajte len náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Chybové kódy

Ak sa na displeji zobrazí chybový kód (označený písmenom "E" + číslo), reštartujte zariadenie a skontrolujte, či sa na displeji stále zobrazuje chybový kód. Ak sa na displeji stále zobrazuje chybový kód, okamžite sa obráťte na predajcu.

Kód "E7"

Konzola zobrazí kód "E7", keď bezpečnostný kľúč nie je počas štartu v (správnej) polohe.

"E7" nie je chybový kód, pozrite si "Bezpečnostný kľúč".

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo sieťovej zásuvky.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.
- Uistite sa, že sa pod zariadením nenachádzajú žiadne iné osoby alebo predmety.

⚠ UPOZORNENIE

- Toto zariadenie neprenášajte tak, že ho budete držať za napájací kábel, ani nepoužívajte napájací kábel ako rukoväť.
- Zariadenie premiestňujte tak, ako je znázornené na obrázku (obr. F3). Zariadenie premiestnite a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy. Zariadenie opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Zariadenie nepresúvajte nahor pomocou koliesok, ale prenášajte ho za riadidlá.
- Zariadenie skladujte vo vzpriamenej polohe (obr. F1). Zariadenie skladujte na suchom mieste s čí o najmenšími teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva uvedené vo vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho

Záruka je platná len vtedy, ak sa predmet používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a ak sa udržiava podľa pokynov pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "užívateľskej príručke" výrobku. "Príručku používateľa" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú platiť od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto sa o záručných podmienkach informujte u miestneho predajcu.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nenesú za žiadnych okolností na základe tejto záruky ani inak zodpovednosť za akékoľvek osobitné, nepriame, druhotné alebo následné škody akejkoľvek povahy, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadenia v pôvodnom balení spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je opísané v návode na obsluhu, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi povinnosti sa vzťahujú na vady spôsobené dôvodmi, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Nevzťahuje sa na závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia vzniknutého pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, ak tieto podstatne nebránia používaniu zariadenia a ak nie sú spôsobené chybou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na chyby, ktoré vznikli v dôsledku nevykonávania pravidelnej údržby, ako je uvedené v návode na obsluhu výrobku. Záruka sa ďalej nevzťahuje na závady vzniknuté používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35°C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštaláciu.

postupy, ktoré môžu zákazníci vykonať sami, ako je výmena nekomplikovaných meracích prístrojov, pedálov a iných podobných častí, ktoré si nevyžadujú demontáž alebo opätovnú montáž fitness zariadenia. Na záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi sa záruka nevzťahuje. Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu má za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Sieťové napätie	VAC	210~ 240
Sieťová frekvencia	HZ	50~ 60
Otáčky	Km/H	1,0~ 10,0
Sklon	Krok	~
Dĺžka (zložené)	Cm	123.5 (27.5)
Šírka	Cm	61.0
Výška (v zloženom stave)	Cm	120.0 (127.0)
Hmotnosť	Kg	24.0
Tepová frekvencia meranie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt ruky s rukoväťou 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Nie Nie Nie Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV v y h l a s u j e , že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami:
Smernica o strojových zariadeniach (2006/42/ES) Smernica RoHS (2011/65/EÚ) Nariadenie o batériách (EÚ) 2023/1542

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie typu bežecský pás Cardio Fit T10 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

Úplné znenie EÚ vyhlásenia o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: <https://doc.tunturi.com>.

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko



Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV

Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a príručka sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome	32
Safety warnings.....	32
Electrical safety	33
Assembly instructions.....	33
Description illustration A.....	33
Description illustration B	33
Description illustration C.....	33
Description illustration D.....	33
Additional environmental information	33
Workouts	34
Exercise Instructions.....	34
Heart rate	34
Use.....	34
Power controls.....	34
Folding (Fig F1 & F2).....	35
Safety key (Fig F3).....	35
Console	35
Buttons	35
Explanation of display items	36
Programs	36
Quick start.....	36
End your workout.....	37
Preset Programs (P0)	37
Preset Programs (P1 ~ P3).....	37
Bluetooth & APP	38
Cleaning and maintenance.....	38
General Cleaning	38
Belt and Running Deck.....	38
Lubrication (fig. F-5)	38
Belt adjustments.....	39
Troubleshooting.....	39
Error codes.....	39
Code "E7"	39
Transport and storage	40
Warranty.....	40
Technical data	40
Declaration of the manufacturer	40
Disclaimer	41

Welcome

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, rowers, strength benches and multi stations. 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 manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. 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 2 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 100 kg (220 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Electrical safety

- 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

- Route the power mains cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

WARNING

- Never use water or any other liquid directly on or near the equipment, but only via a damp cloth if moist is required to clean the machine.
- Using liquid directly is harmful for the equipment's components, and may result in an electric shock caused by a short cut circuit. This could result in serious personal injury or even death.

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.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

The illustration shows what components and parts you should find when un-boxing your product.

NOTE

- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces in the Styrofoam product protection
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

The illustration shows the hardware kit that comes with your product. The hardware kit contains bolts, washers, screws, nuts etc. and the required tools to properly fit your trainer.

Description illustration D

The illustrations show you in the correct following order how to assemble your trainer best.

Fit tablet holder (Fig D-4)

The tablet holder is a detachable part that can be inserted and removed with ease.

- Slide the tablet holder in the tablet holder slot to use it for the use of a smart device.
- Remove it to make the handlebar more compact, for example when setting the trainer in storage position.

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.

NOTE

- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

Additional environmental 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.

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

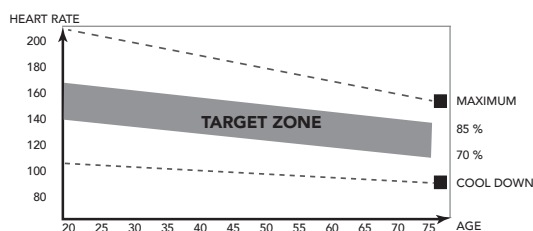
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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

!! NOTE

- This trainer does not come with a built in heart rate monitor. When you like to monitor your heart rate you need to use an additional device.

Maximum heart rate (during training)

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

⚠ WARNING

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

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

Power controls

Master power switch (fig. E-A)

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 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.

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.

Folding (Fig F1 & F2)**Folding in**

The equipment can be folded to store your trainer space-saving for your convenience.

- Turn the power switch in "OFF" mode.
- Remove the power cord from the wall outlet socket.
- Turn the horizontal handlebars away in upwards direction first, rotate them 270 degrees so they come in line with the vertical handlebar frame.
- Loosen green fixing knob located on the bottom left hand side of the trainer, without removing it fully from the frame. Repeat this for the right hand side fixing knob, while holding the handlebar frame to support it.
- Lower the handlebar frame, and secure the handlebar frame by fixing the green fixing knobs.

The treadmill can be stored very compact in horizontal position now. Or to store it in straight up position with the use of the stabilizer frame.

- Grab the treadmill frame at the rear roller end and lift it upwards until it is in vertical position.
(keep supporting the frame still)
 - Loosen the fixation knobs for the storage frame and fold the storage frame out. Secure the folding frame by fixing the storage frame fixation knobs again.
- Avoid the power cord from being pinched while folding up.

Folding out

- Folding the treadmill back in to functional position goes in the reverse following order depending on the storage position the treadmill is set into.

Refer to the illustrations for the correct way of unfolding and folding the equipment.

Safety key (Fig F3)

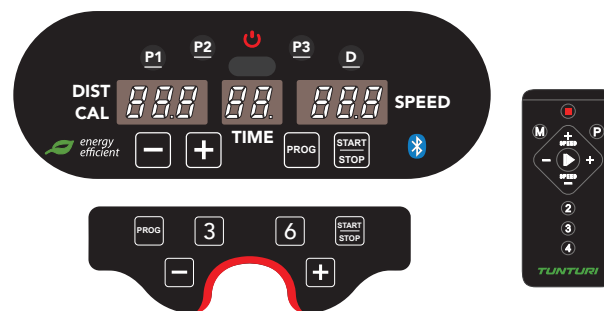
The equipment is equipped with a safety key that must be properly inserted into the console to start the equipment. If you remove the safety key from the console, the equipment will stop immediately.

- Put the safety key into the place-holder on the console to establish the magnetic secured fitting.

- Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing before starting your workout
- Make sure that the clip is not removed from your clothing before the safety key is removed from the console, and/ or the treadmill has come to a hold still ending the workout.

!! NOTE

- Console will show "E7" or " - - " code when safety key is not in (correct) position.

Console**⚠ 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 10 minutes.

Buttons**PROG**

- Select program mode (P0 ~ P3)
- Confirm setting to enter next step in programming mode.

Start/ stop

- Start selected workout after a 5 seconds countdown when being in stop mode.
- When being in workout mode, trainer will come to a stop gradually.

Function key PLUS (+)

- Increases the speed with 0.1 km/h at the time.
Range: 1.0 ~ 12.0 km/h.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.
- Increase target values when being in programming mode.

Distance	+ 0.1 Km
Calories	+ 1.0 K/ Cal
Time	+ 1.0 min.

Function key MINUS (-)

- Decreases the speed with 0.1 km/h at the time.
Range: (1.0 ~ 12.0 km/H).
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.
- Decreases target values when being in programming mode.

Distance	- 0.1 Km
Calories	- 1.0 K/ Cal
Time	- 1.0 min.

!! NOTE

- Speed control buttons are only functional in P0 workout mode.

Speed hot keys:

Speed Hot Keys are set as 3 & 6.

For example, the speed changes from any speed to 6 km/h by pressing the Speed Hot Key 6.

Explanation of display items**Speed**

- Show program selection when being in programming mode.
- Shows 5 seconds countdown when pressing "START/STOP" button.
- Shows the actual treadmill speed in workout mode.

Display range when handlebar is in:

Folded position 1.0 ~ 6.0 Km/h $\pm$ 0.1 km/h

Straight up position 1.0 ~ 12.0 km/h $\pm$ 0.1 km/h

Time

- Shows the ran time in workout mode.
 - Show remaining time when being in workout mode and have set a workout target for time.
 - Shows the target time when being in programming mode.
- Display range: 00:01 ~ 99:99

Distance

- Shows the ran distance in workout mode.
- Show remaining distance when being in workout mode and have set a workout target for distance
- Shows the target distance when being in programming mode.
- Display range: 0.0 ~ 99.9 Km $\pm$ 0.1 Km

Calories

- Shows the consumed calories in workout mode.
- Show remaining calories when being in workout mode and have set a workout target for calories.
- Shows the target calories when being in programming mode.
- Display range: 0 ~ 999 K.Cal.

Calories indicator led burns when calories is shown.

!! NOTE

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

!! NOTE

- Display for "Distance" & "Calories" scans every 5 seconds.
 - Use "PROG" button to freeze display,
 - Use set to toggle between Distance and calories.
- Use mode button to unfreeze displays or start scan again when in freeze mode.

Programs**Quick start**

- Press "START/STOP" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed of 1.0 Km/h.
- Adjust speed manually at any time to change your workout.

End your workout

- Press "START/STOP" button to stop workout and reset console.
- Press and hold "START/STOP" button to stop workout and reset console.

Preset Programs (P0)

Press "PROG" button in stop mode to toggle between the program modes. Select P0 to select the manual program.

When not wish to set a target, press "START/STOP" button directly and treadmill will start the workout without any target setting. All values in display will count up, and treadmill will not come to a stop unless "START/STOP" button is pressed.

Speed is controlled by user during workout at all times in P0 mode.

When want to set a target for: Time, Calories or Distance.

Set workout target for time.

- Press "PROG" button once to open target programming mode when selected P0 in program selection mode.
- Window "Time" will show 30:00 blinking as a default target time in minutes to be set.
- Press Function key (+)/(-) to change the target time to your needs. Target range : 5 ~ 99 $\pm$ 1 min.
- Press "START/STOP" to start your workout.

Set workout target for distance

- Press "PROG" button twice to open target programming mode when selected P0 in program selection mode.
- Window "Distance" will show 1:00 blinking as a default target distance in KM to set.
- Press Function key (+)/(-) to change the target distance to your needs. Target range : 0.5 ~ 99.9 $\pm$ 0.1 km.
- Press "START/STOP" to start your workout.

Set workout target for calories.

- Press "PROG" button three times to open target programming mode when selected P0 in program selection mode.
- Window "Calories" will show 50 blinking as a default target in calories to be set.
- Press Function key (+)/(-) to change the target calories to your needs. Target range : 10 ~ 999 K.Cal.
- Press "START/STOP" to start your workout.

Preset Programs (P1 ~ P3)

For pre-set programs the Speed is fixed, and therewith the distance and calories can not be set as a target, as this is directly related to your workout time.

Workout time is able to set as a target.

Target range : 5 ~ 99 $\pm$ 1 Min.

- Press "PROG" button in stop mode to toggle between the program modes. Select P1 ~ P3 per your preference to select a pre-set program. No need to confirm the selected program.
- Window "Time" will show 30:00 blinking as a default target time in minutes to be set.
- Press Function key (+)/(-) to change the target time to your needs. Target range : 5 ~ 99 $\pm$ 1 Min.
- Press "START/STOP" to start your workout.

!! NOTE

- The different program profiles can be reviewed in fig. G.
- P1 program profile is divided in 10 sections,
P2 program profile is divided in 20 sections,
P3 program profile is divided in 30 sections.
The program time is divided over the number of sections respectively

!! NOTE

- The position of the handrail affects the speed table of the program

Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Establish the Bluetooth connection only via the connection mode on the installed APP on your smart device.
- When the bluetooth connection between APP and console is established the console display will be dimmed.

!! NOTE

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

Cleaning and maintenance**⚠ WARNING**

- Your trainer requires monthly maintenance, even when not being used.
- 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.

⚠ CAUTION

- We recommend to use indoor shoes only on your treadmill. When you don't have these we do recommend to check the soles of your footwear before using them on your treadmill. The treadmill is not sustainable for dirt from outdoors.

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 build-up.

UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

Belt Dust

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

Belt and Running Deck

Your treadmill uses a very high-efficient low-friction bed.

Performance is maximized when the running deck is kept clean and free from dust and dirt. Dirt and dust particles between running deck and running belt will damage your running deck surface affecting your performance and product lifetime.

How to clean running deck

Use a soft, dry, non-abrasive cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. try to reach under the running belt edges too, to remove the dirt build up on the edges too.

How to clean running belt surface

Firstly use a nylon scrub brush to remove the loose particles from the running belt surface. Than use wrung out damp cloth (no cleaners or abrasives) to gentle clean the top of the textured belt. Allow the belt to fully dry before using.

!! NOTE

- When your belt too dirty to clean with water only, you can use a mild soap, but never a lubricant solvent.
- Prevent that the solution comes between running deck and running belt at all times.

This should be done on a regular basis to extend belt and running deck life.

Lubrication (fig. F-5)**!! NOTE**

- The Treadmill running belt is pre lubricated before fitting on your treadmill during the production of the unit. Therefore it is not needed to lubricate the running belt when taken into use for the first time.

The running belt must be checked for lubrication condition regularly.

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

- We recommend to check the running belt lubrication at least once every month, as more factors than time can be effective to the lubricant conditions.
- 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 (± 10 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 2 minutes with a speed of at least 5 km/h. This will cause the lubricant being fully absorbed by the running belt and being spread evenly.

!! NOTE

- When 5 km/h is too fast for you, do walk at your desired speed, but extend the duration to at least 5 minutes.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/ceaOYnoFY5k>

Belt adjustments

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 centred 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 centre 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.

Belt tension adjustment

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.



Click to see our supportive YouTube video
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centre the running belt (fig. F-6)

Centre the running belt is needed when your running belt is not tracking in the centre of your running surface. This is noticed easily when the gap between side landing and running belt is significantly bigger on one side compared to the other side.

This can be caused by a few reasons, such as:

REASON 1

You do a workout using one leg more powerful in push off during your workout. This causes the belt being pushed aside, but will correct automatically when let the running belt run unloaded for a few minutes.

REASON 2

Your treadmill is not levelled horizontally, where gravity pulls the running belt slowly to the lowest end of the treadmill. This must be corrected by levelling the treadmill correctly, as this cannot be solved by any other adjustment.

REASON 3

The running belt is not centred correctly between the front and rear roller drum. This needs be corrected by adjusting the running belt tracking as described below.

To adjust the running belt's tracking use the Allen key being provided with your treadmill.

- Set your treadmill at a speed of ± 5 km/h, not running on it.
- When the running belt is tracking to the right side.
Turn the left-hand rear roller adjustment bolt, located on the rear end in a socket in the rear roller cover, counter clockwise for 1/4 turn.
- When the running belt is tracking to the left side.
Turn the right-hand rear roller adjustment bolt, located on the rear end in a socket in the rear roller cover, counter clockwise for 1/4 turn.
- Await ± 2 minutes to give the running belt the time to respond to the adjustment before repeating the adjustment steps if needed to get to the desired result.

!! NOTE

- Remember, a small adjustment can make a big difference, so make the adjustments with small steps at the time.



Click to see our supportive YouTube video
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

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 centre 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" + 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.

Code "E7"

Console will show "E7" code when safety key is not in (correct) position during start up.
"E7" is not an error code, see "Safety key"

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.

⚠ CAUTION

- Do not carry this appliance by holding grip on the power cord, nor use the power cord as a handle.
- 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.

Warranty

Tunturi purchaser's 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, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website. <http://manuals.tunturi.com>

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.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	VAC	210 ~ 240
Mains frequency	HZ	50 ~ 60
Speed	Km/H	1.0 ~ 10.0
Incline	Step	~
Length (folded)	Cm	123.5 (27.5)
Width	Cm	61.0
Height (folded)	Cm	120.0 (127.0)
Weight	Kg	24.0
Heart rate measurement available via:	Hand-grip contact	No
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	No
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives:

Machinery Directive (2006/42/EC)

RoHS Directive (2011/65/EU)

Battery Regulation (EU) 2023/1542

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type Cardio Fit T10 treadmill is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

- The product and the manual are subject to change.
- Specifications can be changed without further notice.
- Check our website for the latest user manual version.

Deutsch

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

Index

Willkommen	41
Warnhinweise zur Sicherheit	41
Elektrische Sicherheit	41
Montageanleitungen	41
Beschreibung Abbildung A	41
Beschreibung Abbildung B	41
Beschreibung Abbildung C	41
Beschreibung Abbildung D	41
Zusätzliche Umwelt Informationen	42
Trainings	42
Trainingsanleitung	42
Herzfrequenz	42
Gebrauch	43
Leistungsregler	43
Ein-/Ausklappen (Abb. F1 & F2)	43
Sicherheitsschlüssel (Abb. 3)	43
Konsole	44
Schaltflächen	44
Erklärung der Anzeigeelemente	44
Programme	44
Schnellstart	44
Training beenden	45
Voreingestellte Programme (P0)	45
Voreingestellte Programme (P1 ~ P3)	45
Bluetooth & APP	45
Reinigung und Wartung	45
Allgemeine Reinigung	46
Gurt und Lauffläche	46
Schmierung (Abb. F-5)	46
Gurteinstellungen	46
Betriebs- störungen	47
Fehlercodes	47
Code "E7"	47
Transport und Lagerung	47
Garantie	48
Technische Daten	48
Herstellereklärung	48
Haftungsausschluss	48

Willkommen

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, Rudergeräte, Kraftbänke und Multi-Stationen 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

Diese Anleitung ist ein unerlässlicher Teil Ihres Trainingsgeräts: Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen immer befolgt werden.

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 2 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 100 kg (220 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

- 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

- Führen Sie das Stromkabel abseits aller beweglichen Teile des Laufbands, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

⚠ WARNUNG

- Verwenden Sie niemals Wasser oder eine andere Flüssigkeit direkt auf oder in der Nähe des Geräts, sondern nur ein feuchtes Tuch, wenn das Gerät feucht gereinigt werden muss.
- Die direkte Verwendung von Flüssigkeit ist schädlich für die Komponenten des Geräts und kann zu einem elektrischen Schlag durch einen Kurzschluss führen.
Dies kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen.

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.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird. Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

Beschreibung Abbildung B

Die Abbildung zeigt, welche Komponenten und Teile in der Lieferung enthalten sein sollen.

!! HINWEIS

- Kleinteile können in Hohlräumen im Styropor-Produktschutz versteckt/verpackt werden
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

Die Abbildungen zeigen Ihnen in der richtigen Reihenfolge, wie Sie Ihren Trainer am besten montieren.

Tablet-Halter montieren (Abb. D-4)

Der Tablet-Halter ist ein abnehmbares Teil, das leicht eingesetzt und entfernt werden kann.

- Schieben Sie den Tablet-Halter in den Tablet-Halterungsschlitz, um ihn für die Verwendung eines Smart-Geräts zu nutzen.
- Entfernen Sie ihn, um die Handgriffe kompakter zu machen, z. B. wenn Sie das Produkt in die Lagerungsposition bringen.

⚠ WARNUNG

- Wir empfehlen, die Bauteile beim ersten Aufbau in der angegebenen Reihenfolge mit mindestens 2 Personen zu montieren.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

⚠ 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.

!! HINWEIS

- Heben Sie die Werkzeuge für künftige Zwecke auf, die zu diesem Produkt geliefert wurden, wenn Sie die Montage beendet haben.

Zusätzliche Umwelt 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.

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

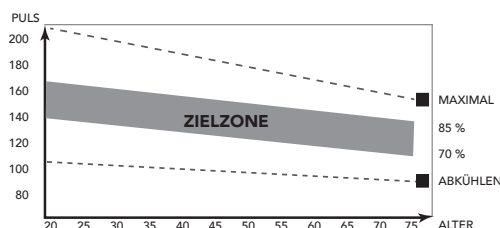
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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

!! HINWEIS

- Dieser Trainer verfügt nicht über einen eingebauten Herzfrequenzmonitor. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz überwachen möchten, müssen Sie ein zusätzliches Gerät verwenden.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

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

⚠ WARNUNG

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



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 Herzfrequenz

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

Gebrauch

Leistungsregler

Hauptschalter (Abb. E-A)

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

Um das Gerät zu starten:

- 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.

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.

Ein-/Ausklappen (Abb. F1 & F2)

Einklappen

Das Gerät kann zusammengeklappt werden, um den Trainer platzsparend zu verstauen.

- Schalten Sie den Netzschalter aus (auf OFF).
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Wandsteckdose.
- Drehen Sie die horizontalen Handgriffstangen zunächst nach oben weg und dann um 270 Grad, so dass sie mit dem vertikalen Handgriffrahmen eine Linie bilden.
- Lösen Sie den grünen Befestigungsknopf an der unteren linken Seite des Trainers, ohne ihn vollständig vom Rahmen zu entfernen. Wiederholen Sie diesen Vorgang für den rechten Befestigungsknopf, während Sie den Handgriffrahmen festhalten, um ihn zu stützen.
- Senken Sie den Handgriffrahmen ab und arretieren Sie diesen mit den grünen Befestigungsknopfen.

Das Laufband kann nun sehr kompakt in horizontaler Position gelagert werden.

Sie können es jedoch auch mit Hilfe des Stabilisierungsrahmens in aufrechter Position lagern.

- Fassen Sie den Laufbandrahmen am hinteren Rollende an und heben Sie ihn nach oben, bis er in der senkrechten Position steht. (Stützen Sie den Rahmen dabei ab)
- Lösen Sie die Befestigungsknopfe für den Lagerrahmen und klappen Sie den Lagerrahmen aus. Sichern Sie den Klapprahmen, indem Sie die Befestigungsknopfe des Lagerrahmens wieder festziehen.

Achten Sie darauf, dass das Netzkabel beim Zusammenklappen nicht eingeklemmt wird.

Ausklappen

- Das Zurückklappen des Laufbands in die Funktionsposition erfolgt in umgekehrter Reihenfolge, je nachdem, in welcher Position das Laufband gelagert wird.

Entnehmen Sie den Abbildungen, wie Sie das Gerät richtig aus- und einklappen.

Sicherheitsschlüssel (Abb. 3)

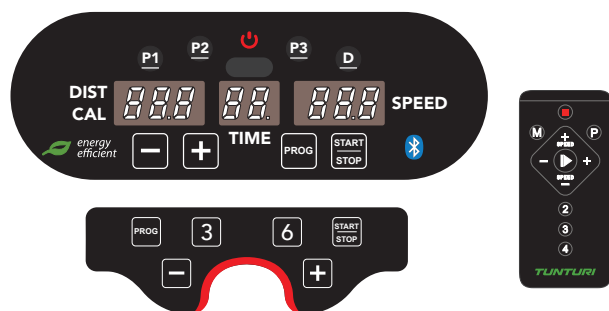
Das Gerät ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, der ordnungsgemäß in die Konsole eingeführt werden muss, um das Gerät zu starten. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole abziehen, schaltet sich das Gerät sofort ab.

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Halterung an der Konsole, um die magnetische Sicherung herzustellen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Clip des Sicherheitsschlüssels richtig an Ihrer Kleidung befestigt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen. Vergewissern Sie sich, dass der Clip nicht von Ihrer Kleidung entfernt wird, bevor der Sicherheitsschlüssel von der Konsole entfernt wurde und/oder das Laufband zum Stillstand gekommen ist und das Training beendet wurde.

!! HINWEIS

- Die Konsole zeigt den Code „E7“ an, wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht in der (richtigen) Position befindet.

Konsole



⚠ VORSICHT

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehen 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 10 Minuten lang nicht verwendet wird.

Schaltflächen

PROG

- Programmiermodus auswählen (P0 ~ P3)
- Bestätigen Sie die Einstellung, um im Programmiermodus in den nächsten Schritt zu gelangen.

Start/Stop

- Starten Sie das gewählte Training nach einem Countdown von 5 Sekunden, wenn Sie sich im Stoppmodus befinden.
- Im Trainingsmodus kommt der Trainer allmählich zum Stillstand.

Funktionstaste PLUS (+)

- Erhöht die Geschwindigkeit um jeweils 0.1 km/h. Bereich: 1.0 ~ 12.0 km/H.
- Die Geschwindigkeit wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden lang gedrückt gehalten wird.
- Erhöhen Sie die Zielwerte, wenn Sie sich im Programmiermodus befinden.

Distance (Entfernung)	+ 0.1 Km
Calories (Kalorien)	+ 1.0 K/ Cal
Time (Zeit)	+ 1.0 min.

Funktionstaste MINUS (-)

- Verringert die Geschwindigkeit um jeweils 0.1 km/h. Bereich: 1.0 ~ 12.0 km/H.
- Die Geschwindigkeit wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Verringert die Zielwerte, wenn Sie sich im Programmiermodus befinden.

Distance (Entfernung)	- 0.1 Km
Calories (Kalorien)	- 1.0 K/ Cal
Time (Zeit)	- 1.0 min.

!! HINWEIS

- Die Geschwindigkeitskontrolltasten sind nur im P0-Trainingsmodus funktionsfähig.

Kurzwahltasten Geschwindigkeit:

Die Kurzwahltasten sind auf 3 & 6 eingestellt.

So ändert sich zum Beispiel eine beliebige Geschwindigkeit auf 6 km/h, wenn Sie die Kurzwahltaste 6 drücken.

Erklärung der Anzeigeelemente

Speed (Geschwindigkeit)

- Zeigt im Programmiermodus die Programmauswahl an.
- Zeigt einen 5-Sekunden-Countdown an, wenn die Taste "START/STOP" gedrückt wird.
- Zeigt im Trainingsmodus die aktuelle Laufbandgeschwindigkeit an. Anzeigebereich bei Handlauf:

Gefaltete Position	1.0 ~ 6.0 Km/h ± 0.1 km/h
Aufrechte Position	1.0 ~ 12.0 km/h ± 0.1 km/h

Time (Zeit)

- Zeigt im Trainingsmodus die gelaufene Zeit an.
- Zeigt die verbleibende Zeit an, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden und ein Trainingsziel für die Zeit festgelegt haben.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielzeit an.
- Anzeigebereich: 00:01 ~ 99:99

Distance (Entfernung)

- Zeigt im Trainingsmodus die zurückgelegte Strecke an.
- Anzeige der verbleibenden Entfernung, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden und ein Trainingsziel für die Entfernung festgelegt haben
- Zeigt im Programmiermodus die Zielstrecke an.
- Anzeigebereich: 0.0 ~ 99.9 Km ± 0.1 Km

Calories (Kalorien)

- Zeigt im Trainingsmodus die verbrauchten Kalorien an.
- Zeigt die verbleibenden Kalorien an, wenn Sie sich im Trainingsmodus befinden und ein Trainingsziel für Kalorien festgelegt haben.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielkalorien an.
- Anzeigebereich: 0 ~ 999 K.Cal.

Die Kalorienanzeige leuchtet auf, wenn Kalorien angezeigt werden.

!! 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 für "Distance" & "Calories" wird alle 5 Sekunden abgefragt.
- Drücken Sie die Taste „PROG“, um die Anzeige einzufrieren.
- Mit Set können Sie zwischen Entfernung und Kalorien umschalten. Verwenden Sie die Taste „MODE/ENTER“, um die Anzeige anzuhalten oder im Haltemodus den Scan wieder zu starten.

Programme

Schnellstart

- Drücken Sie die Taste "START/STOP", um das Training ohne Voreinstellungen zu beginnen.
- Das Laufband startet mit einer Mindestgeschwindigkeit von 1,0 km/h.
- Sie können die Geschwindigkeit jederzeit während des Trainings manuell anpassen.



Training beenden

- Drücken Sie die Taste "START/STOP", um das Training zu beenden und die Konsole zurückzusetzen.
- Halten Sie die Taste "START/STOP" gedrückt, um das Training zu beenden und die Konsole zurückzusetzen.

Voreingestellte Programme (P0)

Drücken Sie im Stoppmodus die Taste "PROG", um zwischen den Programmmodi umzuschalten. Wählen Sie P0, um das manuelle Programm zu wählen.

Wenn Sie kein Ziel festlegen möchten, drücken Sie direkt die Taste "START/STOP" und das Laufband beginnt das Training ohne Zielvorgabe.

Alle Werte auf dem Display werden hochgezählt, und das Laufband stoppt erst, wenn die "START/STOP"-Taste gedrückt wird.

Die Geschwindigkeit wird während des Trainings im P0-Modus jederzeit vom Benutzer kontrolliert.

Wenn Sie ein Ziel festlegen wollen für: Zeit, Kalorien oder Entfernung.

Zeitziel für das Training festlegen

- Drücken Sie die Taste "PROG" einmal, um den Zielprogrammiermodus zu öffnen, wenn Sie im Programmwahlmodus P0 gewählt haben.
- Im Fenster "Time" blinkt 30:00 als voreingestellte Zielzeit in Minuten.
- Drücken Sie die Taste mit dem Funktionstaste (+)/(-), um die Zielzeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen.
Zielbereich: 5 ~ 99 ± 1 min.
- Drücken Sie die Taste "START/STOP", um Ihr Training zu beginnen.

Trainingsziel für Entfernung festlegen

- Drücken Sie zweimal die Taste "PROG", um den Zielprogrammiermodus zu öffnen, wenn Sie im Programmwahlmodus P0 gewählt haben.
- Im Fenster "Distance" blinkt 1:00 als standardmäßig eingestellte Zielentfernung in KM.
- Drücken Sie die Taste mit dem Funktionstaste (+)/(-), um die Zielentfernung an Ihre Bedürfnisse anzupassen.
Zielbereich: 0.5 ~ 99.9 ± 0.1 km.
- Drücken Sie die Taste "START/STOP", um Ihr Training zu beginnen.

Trainingsziel für Kalorien festlegen

- Drücken Sie dreimal die Taste "PROG", um den Zielprogrammiermodus zu öffnen, wenn Sie im Programmwahlmodus P0 gewählt haben.
- Im Fenster "Calories" blinkt 50 als Standardziel für die einzustellenden Kalorien.
- Drücken Sie auf den Funktionstaste (+)/(-), um die Zielkalorienzahl an Ihre Bedürfnisse anzupassen.
Zielbereich: 10 ~ 999 K.Kal.
- Drücken Sie die Taste "START/STOP", um Ihr Training zu beginnen.

Voreingestellte Programme (P1 ~ P3)

Bei den voreingestellten Programmen ist die Geschwindigkeit fest vorgegeben, so dass die Entfernung und der Kalorienverbrauch nicht als Ziel eingestellt werden können, da diese sich direkt auf die Trainingszeit beziehen.

Die Trainingszeit kann als Ziel festgelegt werden.

Zielbereich: 5 ~ 99 ± 1 Min.

- Drücken Sie im Stoppmodus die Taste "PROG", um zwischen den Programmmodi umzuschalten. Wählen Sie P1 ~ P12 nach Ihren Wünschen, um ein voreingestelltes Programm zu wählen. Sie müssen das ausgewählte Programm nicht bestätigen.
- Im Fenster "Time" blinkt 30:00 als voreingestellte Zielzeit in Minuten.
- Drücken Sie die Taste mit Funktionstaste (+)/(-), um die Zielzeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen.
Zielbereich: 5 ~ 99 ± 1 Min.
- Drücken Sie die Taste "START/STOP", um Ihr Training zu beginnen.

!! HINWEIS

- Die verschiedenen Programmprofile sind in Abb. G zu sehen.
 - P1 Das Programmprofil ist in 10 Abschnitte unterteilt
 - P2 Das Programmprofil ist in 20 Abschnitte unterteilt
 - P3 Das Programmprofil ist in 30 Abschnitte unterteilt.
- Die Programmzeit wird jeweils auf die Anzahl der Abschnitte aufgeteilt.

!! HINWEIS

- Die Position des Handlaufs beeinflusst die Geschwindigkeitstabelle des Programms.

Bluetooth & APP

- Diese Konsole kann über Bluetooth eine Verbindung mit ein APP auf dem Smart-Gerät herstellen. (iOS & Android)
- Erstellen Sie die Bluetooth-Verbindung nur über den Verbindungsmodus auf die installierte APP auf ihr Smartphone oder Tablet
- Wenn die Konsole mit dem Smart-Gerät über Bluetooth verbunden ist, wird die Konsole ausgeschaltet.

!! 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

Reinigung und Wartung

⚠ WARNUNG

- Ihr Trainer muss monatlich gewartet werden, auch wenn er nicht benutzt wird.
- 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.

⚠ ACHTUNG

- Wir empfehlen Ihnen, auf Ihrem Laufband nur Hallenschuhe zu verwenden. Wenn Sie diese nicht haben, empfehlen wir Ihnen, die Sohlen Ihrer Schuhe zu überprüfen, bevor Sie sie auf dem Laufband benutzen, um sicherzustellen, dass sie sauber sind, da das Laufband nicht für Straßenschmutz geeignet ist.

Allgemeine Reinigung

Dreck, Staub und Tierhaare können die Ventilation verstopfen und sich auf dem Band sammeln. Monatlich: Unter dem Laufband staubsaugen.

VOR DER REINIGUNG STROMKABEL ABZIEHEN.

Bandstaub

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

Gurt und Lauffläche

Ihr Laufband hat ein sehr hocheffizientes reibungsarmes Band. Die Leistung wird erhöht, wenn die Lauffläche so sauber wie möglich ist. Schmutz- und Staubpartikel zwischen Laufdeck und Laufband beschädigen die Oberfläche des Laufdecks und beeinträchtigen die Leistung und Lebensdauer des Produkts.

Wie reinige ich ein Laufdeck?

Verwenden ein weiches, feuchtes Tuch oder Papier, um die Ecken des Gurts und den Bereich zwischen Gurt und Rahmen zu reinigen. Versuchen Sie, auch unter die Laufbandkanten zu greifen, um die Schmutzansammlung an den Kanten zu entfernen.

Wie reinigt man die Laufbandoberfläche?

Verwenden Sie zunächst eine Nylonbürste, um die losen Partikel von der Oberfläche des Laufbandes zu entfernen. Verwenden Sie dann ein ausgewrungenes feuchtes Tuch (keine Reinigungs- oder Scheuermittel), um die Oberseite des strukturierten Bandes vorsichtig zu reinigen. Das Band sollte vor der Nutzung getrocknet sein.

!! HINWEIS

- Wenn Ihr Band zu schmutzig ist, um es nur mit Wasser zu reinigen, können Sie eine milde Seife verwenden, aber niemals einen Schmierstofflöser.
- Verhindern Sie, dass sich die Lösung immer zwischen Laufdeck und Laufband befindet.

Dies sollten Sie einmal in Monat tun, um die Lebensdauer der Lauffläche zu erhalten.

Schmierung (Abb. F-5)

!! HINWEIS

- Das Laufband wird vor der Montage auf Ihrem Laufrainer bei der Herstellung des Gerätes geschmiert. Daher ist es nicht erforderlich, das Laufband bei der erstmaligen Inbetriebnahme zu schmieren.

Das Laufband muss regelmäßig auf gute Schmierung geprüft werden.

⚠ WARNUNG

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

⚠ VORSICHT

- Wir empfehlen, die Laufmatten-Schmierung mindestens einmal im Monat zu überprüfen da die Schmierungsbedingungen von mehreren Faktoren beeinflusst werden können.
- 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 (± 10 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 dem Schmieren erst zusammen, wenn Sie zwei Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von mindestens 5 km/h trainiert haben. Dadurch wird das Schmiermittel vollständig vom laufenden Band aufgenommen und gleichmäßig verteilt.

!! HINWEIS

- Wenn Ihnen 5 km/h zu schnell sind, nehmen Sie Ihr Wunschtempo, aber verlängern Sie die Dauer auf mindestens 5 Minuten.



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Gurteinstellungen

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 Gurtspannung

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.



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. https://youtu.be/pp4_4bL1MXo



Zentrieren Sie das Laufband (Abb. F-6)

Das Zentrieren des Laufbandes ist erforderlich, wenn Ihr Laufband nicht in der Mitte der Lauffläche verläuft. Dies ist leicht zu erkennen, wenn der Spalt zwischen Seitenpodest und Laufband auf einer Seite deutlich größer ist als auf der anderen Seite.

Dies kann (folgende) Ursachen haben:

URSACHE 1

Sie setzen ein Bein beim Abstoßen während des Trainings stärker ein. Dies führt dazu, dass das Band zur Seite geschoben wird, was sich aber von selbst korrigiert, wenn man das laufende Band einige Minuten unbelastet laufen lässt.

URSACHE 2

Ihr Laufband ist nicht waagrecht ausgerichtet, so dass die Schwerkraft das Laufband langsam an das unterste Ende des Laufbandes zieht. Dies muss durch eine korrekte Nivellierung des Laufbandes korrigiert werden, da dies durch keine andere Einstellung behoben werden kann.

URSACHE 3

Das Laufband ist nicht richtig zwischen der vorderen und hinteren Rollentrommel zentriert. Dies muss korrigiert werden, indem die Laufbandführung wie unten beschrieben eingestellt wird.

Um die Spur des Laufbandes einzustellen, verwenden Sie den Inbusschlüssel, der mit Ihrem Laufband geliefert wurde.

- Stellen Sie Ihr Laufband auf eine Geschwindigkeit von ± 5 km/h ein und laufen Sie nicht darauf.
- Wenn das Laufband nach rechts läuft, drehen Sie die linke Einstellschraube der hinteren Walze, die sich am hinteren Ende in einer Buchse in der hinteren Walzenabdeckung befindet, um 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Wenn das Laufband nach links läuft, drehen Sie die rechte Einstellschraube der hinteren Walze, die sich am hinteren Ende in einer Buchse in der hinteren Walzenabdeckung befindet, 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Warten Sie ± 2 Minuten, um dem laufenden Band Zeit zu geben, auf die Einstellung zu reagieren, bevor Sie die Einstellschritte wiederholen, falls erforderlich, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

!! HINWEIS

- Denken Sie daran, dass eine kleine Anpassung einen großen Unterschied machen kann, also nehmen Sie die Anpassungen in kleinen Schritten vor.



Klicken Sie hier, um unser unterstützendes YouTube-Video zu sehen. <https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

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" + 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.

Code "E7"

Die Konsole zeigt den "E7"-Code an, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht in Position ist.

"E7" ist kein Fehlercode, siehe "Sicherheitsschlüssel"

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.

⚠ VORSICHT

- Tragen Sie das Gerät nicht, indem Sie es am Netzkabel festhalten, und benutzen Sie das Netzkabel nicht als Griff.
- 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.

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

Der Käufer hat Anspruch auf die anwendbaren Bestimmungen, die in der jeweiligen nationalen Gesetzgebung für den Handel mit Konsumgütern festgelegt sind. Diese Garantie schränkt diese Rechte nicht ein. Die Garantie des Käufers gilt nur, wenn der Artikel in einer Umgebung verwendet und nach Anweisung gewartet wird, die von Tunturi New Fitness BV für dieses Gerät genehmigt wurde. Die produktspezifisch zugelassene Umgebung und Wartungshinweise sind im "Benutzerhandbuch" des Produkts angegeben. Das "Benutzerhandbuch" kann von unserer Website heruntergeladen werden. <http://manuals.tunturi.com>

GaGarantiedauer

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.

Technische Daten

Parameter	Maß-einheit	Wert
Netzspannung	VAC	210 ~ 240
Netzfrequenz	Hz	50 ~ 60
Geschwindigkeit	Km/H	1.0 ~ 10.0
Steigung	Schritt	~
Länge (zusammengeklappt)	Cm	123.5 (27.5)
Breite	Cm	61.0
Höhe (zusammengeklappt)	Cm	120.0 (127.0)
Gewicht	Kg	24.0
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz. 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Nein Nein Nein

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Produkt den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:
 Maschinenrichtlinie (2006/42/EC)
 RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
 Batterieverordnung (EU) 2023/1542

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät Cardio Fit T10 Laufband der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
 Purmerweg 1
 1311 XE Almere
 The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2025 Tunturi New Fitness BV
 Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

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

Bienvenue	50
Avertissements de sécurité	50
Sécurité électrique	51
Instructions de montage.....	51
Illustration de description A	51
Illustration de description B	51
Illustration de description C	51
Illustration de description D	51
Informations environnementale supplémentaires.....	52
Exercices.....	52
Instructions d'entraînement	52
Fréquence cardiaque	52
Usage.....	52
Commandes de puissance	52
Pliage (Fig. F1 et F2)	52
Clé de sécurité (Fig F3)	52
Interface de l'utilisateur	53
Boutons	53
Explications des éléments de l'écran	53
Programmes	53
Quick start (Démarrage rapide).....	53
Fin de l'entraînement	54
Preset Programs (Programmes prédéfinis, P0)	54
Programmes prédéfinis (P1 ~ P3).....	54
Bluetooth & APP	54
Nettoyage et maintenance	54
Nettoyage général	55
Tapis et surface	55
Lubrification (fig. F-5)	55
Réglages de la courroie de course.....	55
Defauts de fonctionnement.....	56
Codes d'erreur	56
Code "E7"	56
Transport et rangement.....	56
Garantie.....	57
Données techniques	57
Déclaration du fabricant	57
Limite de responsabilité	58

Bienvenue

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, bancs de musculation, multi stations 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

Ce Manuel est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : veuillez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser cet équipement. Les consignes suivantes doivent toujours être respectées :

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 2 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 enrhumers.
- 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 ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 100 kg (220 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité 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

- 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.

AVERTISSEMENT

- N'utilisez jamais d'eau ou tout autre liquide directement sur ou à proximité de l'équipement, mais uniquement à l'aide d'un chiffon humide si cela est nécessaire pour nettoyer la machine.
- L'utilisation directe de liquide est nocive pour les composants de l'équipement et peut entraîner un choc électrique causé par un court-circuit. Cela pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.

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.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.

Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

Cette illustration montre les composants et les pièces que vous devez trouver après avoir déballé le produit.

REMARQUE

- Les petites pièces peuvent être cachées/rangées dans des espaces de la protection en polystyrène du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit. Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

Illustration de description D

Ces illustrations vous indiquent l'ordre de montage correct pour monter votre trainer.

Installer le support de tablette (Fig. D-4)

Le support de tablette est une pièce amovible qui peut être insérée et retirée facilement.

- Faites glisser le support de tablette dans la fente prévue à cet effet pour l'utiliser avec un appareil intelligent.
- Retirez-le pour rendre le guidon plus compact, par exemple lorsque vous mettez l'appareil d'entraînement en position de rangement.

AVERTISSEMENT

- Nous recommandons d'installer l'équipement dans l'ordre indiqué avec au moins deux personnes pour la première fois.
- Transporter et déplacer l'équipement avec au moins deux personnes.

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.

!! NOTE

- Conservez les outils livrés avec ce produit après son montage, pour d'éventuels entretiens.

Informations environnementale 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.

Exercices

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

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

Instructions d'entraînement

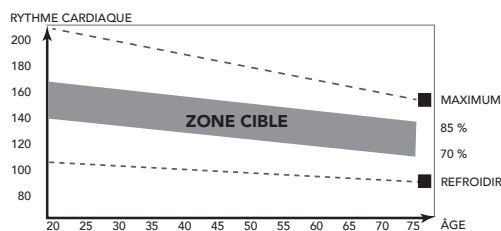
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

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 entraînement. 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

!! NOTE

- Cet entraîneur ne vient pas avec un moniteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque vous souhaitez surveiller votre fréquence cardiaque, vous devez utiliser un appareil supplémentaire.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

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

AVERTISSEMENT

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

Débutant

50-60% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé

60-70% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert

70-80% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Commandes de puissance

Interrupteur d'alimentation principale (fig. E-A)

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

Démarrage de 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..

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.

Si 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.

Pliage (Fig. F1 et F2)

Pliage en

L'équipement peut être replié avant rangement afin que le tapis d'entraînement n'occupe pas trop d'espace.

- Placer l'interrupteur principal sur OFF.
- Retirer le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Tournez d'abord le guidon horizontal vers le haut, puis faites-le pivoter de 270 degrés pour qu'il s'aligne sur le cadre du guidon vertical.
- Desserrez le bouton de fixation vert situé en bas à gauche de l'appareil, sans le retirer complètement du cadre. Répétez cette opération pour le bouton de fixation du côté droit, tout en tenant le cadre du guidon pour le soutenir.
- Abaissez le cadre du guidon et fixez-le à l'aide des boutons de fixation verts.

Le tapis roulant peut désormais être rangé de manière très compacte en position horizontale.

Ou pour le ranger en position verticale avec l'utilisation du cadre stabilisateur.

- Saisissez le cadre du tapis de course à l'extrémité du rouleau arrière et soulevez-le jusqu'à ce qu'il soit en position verticale. (continuer à soutenir le cadre)
 - Desserrez les boutons de fixation du cadre de rangement et dépliez le cadre de rangement. Fixez le cadre pliant en resserrant les boutons de fixation du cadre de rangement.
- Évitez que le cordon d'alimentation ne soit pincé lors du pliage.

Dépliage

- Le pliage du tapis roulant en position fonctionnelle se fait dans l'ordre inverse suivant, selon la position de rangement dans laquelle le tapis roulant est placé.

Consulter les illustrations pour connaître la bonne manière de déplier et de plier l'équipement.

Clé de sécurité (Fig F3)

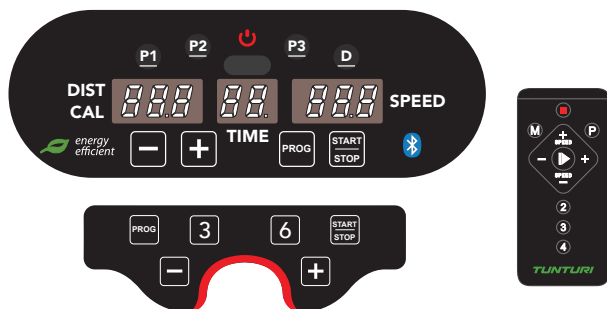
L'appareil est équipé d'une clé de sécurité qui doit être correctement insérée dans la console pour le démarrer. Si vous retirez la clé de sécurité de la console, l'appareil s'arrête immédiatement.

- Placez la clé de sécurité dans le logement prévu à cet effet sur la console pour établir la fixation magnétique.
- Assurez-vous que le clip de la clé de sécurité est correctement fixé à vos vêtements avant de commencer votre séance d'entraînement. Assurez-vous que le clip n'est pas retiré de vos vêtements avant que la clé de sécurité ne soit retirée de la console et/ou que le tapis roulant ne s'immobilise, ce qui met fin à la séance d'entraînement.

!! REMARQUE

- La console affiche le code «E7» ou «--» lorsque la clé de sécurité n'est pas dans la (bonne) position.

Interface de l'utilisateur



⚠ 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 10 minutes.

Boutons

PROG

- Sélectionner le mode programmes (P0 ~ P3)
- Confirmez le réglage pour passer à l'étape suivante du mode programmes.

Start/Stop

- Démarrez l'entraînement sélectionné après un compte à rebours de 5 secondes lorsque vous êtes en mode arrêt.
- En mode entraînement, l'appareil s'arrête progressivement.

Touche de fonction PLUS (+)

- Augmente la vitesse de 0.1 km/h à la fois.
Plage: 1.0 ~ 12.0 km/H.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement.
- Augmentez les valeurs cibles lorsque vous êtes en mode programmes.

Distance	+ 0.1 Km
Calories	+ 1.0 K/ Cal
Temps	+ 1.0 min.

Touche de fonction MOINS (-)

- Diminue la vitesse de 0.1 km/h à la fois.
Plage: 1.0 ~ 12.0 km/H.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement.
- Diminue les valeurs cibles lorsque vous êtes en mode programmes.

Distance	- 0.1 Km
Calories	- 1.0 K/ Cal
Temps	- 1.0 min.

REMARQUE

- Les boutons de réglage de la vitesse fonctionnent seulement en mode entraînement P0.

Touches de raccourci de vitesse :

Les touches de raccourci de vitesse sont : 3 & 6.

Par exemple, la vitesse passera de n'importe quelle vitesse à 6 km/h si l'utilisateur appuie sur la touche de raccourci de vitesse 6.

Explications des éléments de l'écran

Speed (Vitesse)

- Affiche la sélection de programmes en étant en mode programmes.
- Affiche un compte à rebours de 5 secondes lorsque vous appuyez sur le bouton "START/STOP".
- Affiche la vitesse réelle du tapis de course en mode entraînement.

Zone d'affichage pour la main courante :

Position pliée	1.0 ~ 6.0 Km/h ± 0.1 km/h
Position droite	1.0 ~ 12.0 km/h ± 0.1 km/h

- Time (Durée)
- Affiche la durée courue en mode entraînement.
- Affichez le temps restant lorsque vous êtes en mode entraînement et que vous avez défini un objectif d'entraînement pour le temps.
- Affiche le temps à atteindre en mode programmes.

Plage d'affichage: 00:01 ~ 99:99

Distance

- Affiche la distance courue en mode entraînement.
- Affichez la distance restante lorsque vous êtes en mode entraînement et que vous avez défini un objectif d'entraînement pour la distance.
- Affiche la distance à atteindre en mode programmes.
- Plage d'affichage: 0.0 ~ 99.9 Km ± 0.1 Km

Calories

- Affiche les calories brûlées en mode entraînement.
- Affichez les calories restantes lorsque vous êtes en mode entraînement et que vous avez défini un objectif d'entraînement pour les calories.
- Affiche les calories à atteindre en mode programmes.
- Plage d'affichage: 0 ~ 999 K.Cal.

Le voyant des calories s'allume lorsque les calories sont affichées.

!! REMARQUE

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

!! REMARQUE

- L'affichage de la "Distance" & "Calories" se met à jour toutes les 5 secondes.
- Utilisez le bouton "PROG" pour figer l'affichage,
- Utilisez Set pour basculer entre la distance et les calories. Utilisez le bouton Mode pour dégeler l'écran ou démarrez à nouveau le scan en mode figé.

Programmes

Quick start (Démarrage rapide)

- Appuyez sur le bouton "START/STOP" pour commencer votre entraînement sans paramètres prédéfinis.
- Le tapis roulant démarre à la vitesse minimale de 1,0 km/h.
- Réglez manuellement la vitesse à tout moment pour modifier votre entraînement.

Fin de l'entraînement

- Appuyez sur le bouton "START/STOP" pour arrêter l'entraînement et réinitialiser la console.
- Appuyez sur le bouton "START/STOP" pour arrêter l'entraînement et réinitialiser la console.

Preset Programs (Programmes prédéfinis, P0)

Appuyez sur le bouton "PROG" en mode arrêt pour basculer entre les modes programmes. Sélectionnez P0 pour sélectionner le programme manuel.

Si vous ne souhaitez pas définir un objectif, appuyez directement sur le bouton "START/STOP" et le tapis roulant commencera la séance d'entraînement sans définir d'objectif.

Toutes les valeurs affichées sont comptées et le tapis roulant ne s'arrête pas, sauf si vous appuyez sur le bouton "START/STOP". La vitesse est réglée par l'utilisateur pendant l'entraînement à tout moment en mode P0.

Pour fixer un objectif pour : Temps, Calories ou Distance.

Fixation d'un objectif de temps pour l'entraînement

- Appuyez une fois sur la touche "PROG" pour ouvrir le mode de programmation cible lorsque vous avez sélectionné P0 dans le mode de sélection des programmes.
- La fenêtre « Time » affichera 30:00 clignotant comme temps cible par défaut en minutes à régler.
- Appuyez sur la Touche de fonction (+)/(-) pour modifier le temps cible selon vos besoins.
Plage cible : 5 ~ 99 ± 1 min.
- Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer votre entraînement.

Fixation d'un objectif de distance pour l'entraînement

- Appuyez une fois sur la touche "PROG" pour ouvrir le mode de programmation cible lorsque vous avez sélectionné P0 dans le mode de sélection des programmes.
- La fenêtre « Distance » affichera 1:00 clignotant comme distance cible par défaut en km à régler.
- Appuyez sur la Touche de fonction (+)/(-) pour modifier la distance cible selon vos besoins.
Plage cible : 0.5 ~ 99.9 ± 0.1 km.
- Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer votre entraînement.

Fixation d'un objectif de calories pour l'entraînement

- Appuyez trois fois sur la touche "PROG" pour ouvrir le mode de programmation cible lorsque vous avez sélectionné P0 dans le mode de sélection des programmes.
- La fenêtre « Calories » affichera 50 clignotant comme objectif par défaut en calories à régler.
- Appuyez sur la Touche de fonction (+)/(-) pour modifier les calories cibles selon vos besoins.
Plage cible : 10 ~ 999 K.Cal.
- Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer votre entraînement.

Programmes prédéfinis (P1 ~ P3)

Pour les programmes prédéfinis, la vitesse est fixe et, par conséquent, la distance et les calories ne peuvent pas être définies comme des objectifs car elles sont directement liées à votre temps d'entraînement.

La durée d'entraînement peut être définie comme un objectif.
Plage cible : 5 ~ 99 ± 1 Min.

- Appuyez sur le bouton "PROG" en mode arrêt pour basculer entre les modes programmes. Sélectionnez P1 ~ P12 selon vos préférences pour choisir un programme prédéfini.
Il n'est pas nécessaire de confirmer le programme sélectionné.
- La fenêtre « Time » affichera 30:00 clignotant comme temps cible par défaut en minutes à régler.
- Appuyez sur la Touche de fonction (+)/(-) pour modifier le temps cible selon vos besoins.
Plage cible : 5 ~ 99 ± 1 Min.
- Appuyez sur la touche "START/STOP" pour commencer votre entraînement.

!! REMARQUE

- Les différents profils de programme sont visibles dans la fig. G.
- P1 le profil du programme est divisé en 10 sections,
P2 le profil du programme est divisé en 20 sections,
P3 le profil du programme est divisé en 30 sections.
Le temps du programme est divisé en fonction du nombre de sections.

!! REMARQUE

- La position de la rampe affecte le diagramme de vitesse du programme.

Bluetooth & APP

- Cette console peut être connectée à l'APP sur l'appareil intelligent via Bluetooth. (iOS & Android)
- Établissez la connexion Bluetooth uniquement via le mode de connexion sur l'application installée sur votre périphérique intelligent.
- Une fois la console connectée à l'appareil intelligent via Bluetooth elle s'éteindra.

!! 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.

Cette console peut recevoir un émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth. Il n'est pas nécessaire d'apparier l'appareil, car la console détectera automatiquement l'émetteur de fréquence cardiaque lorsque celui-ci est à portée.

Nettoyage et maintenance

⚠ AVERTISSEMENT

- Votre appareil d'entraînement nécessite un entretien mensuel, même lorsqu'il n'est pas utilisé.
- 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.

⚠ ATTENTION

- Nous vous recommandons d'utiliser uniquement des chaussures d'intérieur sur votre tapis de course. Si vous n'en avez pas, nous vous recommandons de vérifier la propreté des semelles de vos chaussures avant de les utiliser sur votre tapis de course, car le tapis de course ne supporte pas la saleté de l'extérieur.

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.
DEBRANCHEZ L'APPAREIL AVANT LE NETTOYAGE

Poussière de tapis

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

Tapis et surface

Votre tapis de course utilise planche à basse friction très efficace. Les performances sont maximisées lorsque la plateforme de course est maintenue propre et exempte de poussière et de saleté. Les particules de saleté et de poussière entre la plateforme de course et le tapis de course endommagent la surface de la plateforme de course, ce qui affecte les performances et la durée de vie du produit.

Comment nettoyer la plateforme de course

Utilisez un chiffon doux et sec pour essuyer le bord du tapis et la zone située entre le bord du tapis et le cadre. Essayez également de passer la main sous les bords du tapis de course pour enlever la saleté accumulée sur les bords.

Comment nettoyer la surface de du tapis de course

Utilisez tout d'abord une brosse à récurer en nylon pour éliminer les particules détachées du tapis de course. Utilisez ensuite un chiffon humide essoré (sans nettoyant ni abrasif) pour nettoyer délicatement la surface du tapis de course. Laissez le tapis sécher complètement avant de l'utiliser.

!! REMARQUE

- Lorsque votre tapis est trop sale pour être nettoyé uniquement à l'eau, vous pouvez utiliser un savon doux, mais jamais un solvant lubrifiant.
- Veillez à ce que la solution se trouve à tout moment entre la plateforme de course et le tapis de course.

Cette opération doit être effectuée régulièrement pour prolonger la durée de vie de lu tapis et de la plateforme de course.

Lubrification (fig. F-5)**!! REMARQUE**

- La bande de course du tapis de course est prélubrifiée avant d'être montée sur votre tapis pendant la production de l'appareil. Il n'est donc pas nécessaire de la lubrifier lors de la première utilisation.

L'état de lubrification du tapis de course doit régulièrement être vérifié.

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ PRÉCAUTION

- Nous vous recommandons de vérifier le graissage de la bande en cours d'exécution au moins une fois par mois, car davantage de facteurs que le temps peuvent être déterminants pour l'état du lubrifiant.
- 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 (± 10 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 pliez pas l'équipement avant d'avoir effectué un entraînement de 2 minutes à une vitesse d'au moins 5 km/h.
- Le lubrifiant sera ainsi entièrement absorbé par le tapis de course et sera réparti uniformément.

!! REMARQUE

- Si 5 km/h est trop rapide pour vous, marchez à la vitesse souhaitée, mais prolongez la durée de la marche pendant au moins 5 minutes.



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
<https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Réglages de la courroie de course

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.

Réglage de la tension de la courroie

- 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.



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrage du tapis de course (fig. F-6)

Le centrage du tapis de course est nécessaire lorsque votre tapis de course ne suit pas le centre de votre surface de course. Cela se remarque facilement lorsque l'écart entre le rail latéral et le tapis de course est nettement plus grand d'un côté que de l'autre.

Cela peut être causé par ce qui suit :

CAUSE 1

Vous utilisez une jambe plus puissante lors des poussées pendant votre entraînement. Le tapis est alors poussé sur le côté, mais cela se corrige automatiquement en laissant le tapis en marche sans charge pendant quelques minutes.

CAUSE 2

Votre tapis de course n'est pas à l'horizontale, où la gravité tire lentement le tapis de course vers l'extrémité la plus basse du tapis de course. Ceci doit être corrigé en mettant le tapis roulant à niveau correctement, car ce problème ne peut être résolu par aucun autre réglage.

CAUSE 3

Le tapis de course n'est pas correctement centré entre les tambours à rouleaux avant et arrière. Cela doit être corrigé en ajustant le suivi du tapis de course comme décrit ci-dessous.

Pour régler l'alignement du tapis de course, utilisez la clé Allen fournie avec votre tapis de course.

- Réglez votre tapis de course à une vitesse de ± 5 km/h, sans courir dessus.
- Lorsque le tapis de course se déplace vers le côté droit.
Tournez d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la vis de réglage du rouleau arrière gauche, située à l'extrémité arrière dans une douille du couvercle du rouleau arrière.
- Lorsque le tapis de course se déplace vers le côté gauche.
Tournez d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la vis de réglage du rouleau arrière droit, située à l'extrémité arrière dans une douille du couvercle du rouleau arrière.
- Attendez ± 2 minutes pour laisser au tapis de course le temps de réagir au réglage avant de répéter les étapes de réglage si nécessaire pour obtenir le résultat souhaité.

!! REMARQUE

- Rappelez-vous qu'un petit ajustement peut faire une grande différence, alors faites les réglages par petites étapes à la fois.



Cliquez pour voir notre vidéo YouTube d'assistance
<https://youtu.be/qx5AvT00J4>

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 causés au tapis résultant d'un mauvais centrage / réglage de la tension ne sont pas couverts par la garantie.

Defauts de fonctionnement

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

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

Codes d'erreur

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

Code "E7"

La console affichera le code "E7" lorsque la clé de sécurité n'est pas en position pendant le démarrage.

"E7" n'est pas un code d'erreur, voir «Clé de sécurité».

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.

⚠ PRÉCAUTION

- Ne transportez pas cet appareil en le tenant par le cordon, et n'utilisez pas le cordon d'alimentation comme poignée.
- 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 minimales.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produit est utilisé dans l'environnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. <http://manuals.tunturi.com>

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 indépendantes 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 exemple 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.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Tension secteur	VCA	210 ~ 240
Fréquence secteur	HZ	50 ~ 60
Vitesse	Km/H	1.0 ~ 10.0
Inclinaison	Étape	~
Longueur (replié)	Cm	123.5 (27.5)
Largeur	Cm	61.0
Hauteur (replié)	Cm	120.0 (127.0)
Poids	Kg	24.0
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 KHz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Non Non Non Non Non

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le produit est conforme aux normes et directives suivantes :

Directive Machines (2006/42/EC)

Directive RoHS (2011/65/EU)

Règlement sur les batteries (UE) 2023/1542

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type Cardio Fit T10 tapis roulant est conforme à la directive 2014/53/EU.

La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web : <https://doc.tunturi.com>

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

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV

Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent changer sans préavis.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč

IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz

Telefon: +420 725 552 257

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20250520-W