KARDIO FIT T25 BĚŽECKÝ PÁS

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

TUNTURI®
Cardio Fit T25
SKU: 24TCFT2050
INPUT: 220~240V-AC/ 50/ 60 Hz.
220V AC/ 8A 1.8KW
MAX USER WEIGHT: 110 KGS
242 LBS
HOME USE
EN957 Class HC
Made in China
Serial nr:

Trasy Tunturi
iOS a Android



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie

- **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.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.

WWW

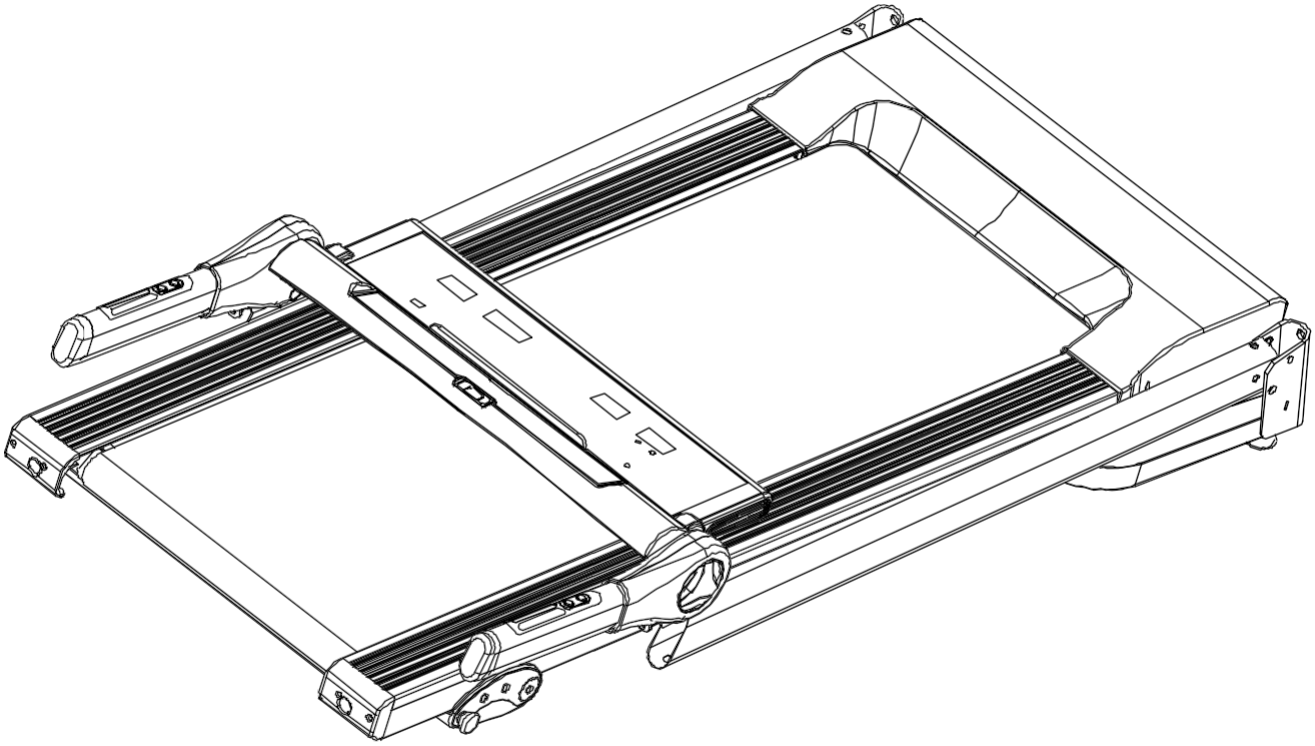
A

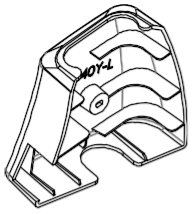

TUNTURI
22
44
66
88
110
1122
START
STOP
SPEED

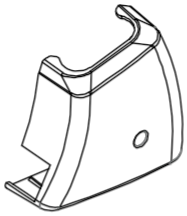

TUNTURI
T25
Cardio fit

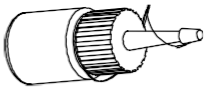
Běžecký pás Cardio Fit T25

B



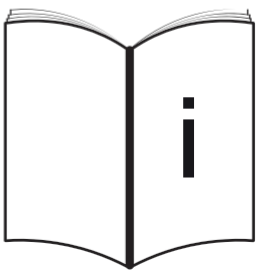


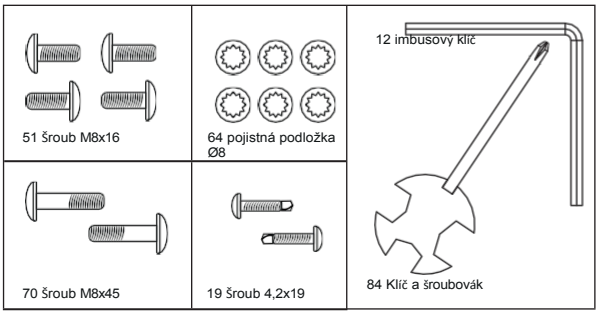






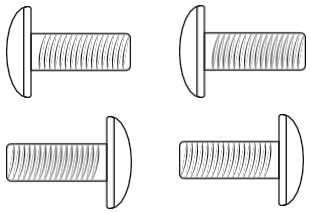




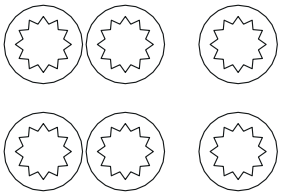


TUNTURI®

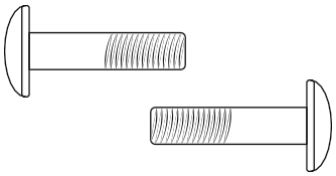
C



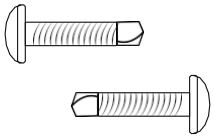
51 Šroub M8x16



64 pojistná podložka Ø8

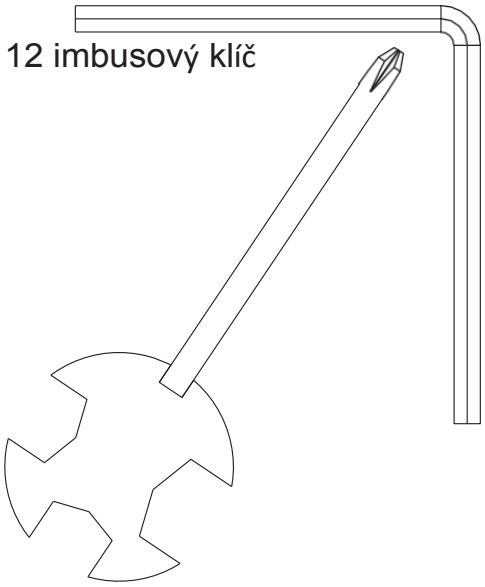


70 Šroub M8x45



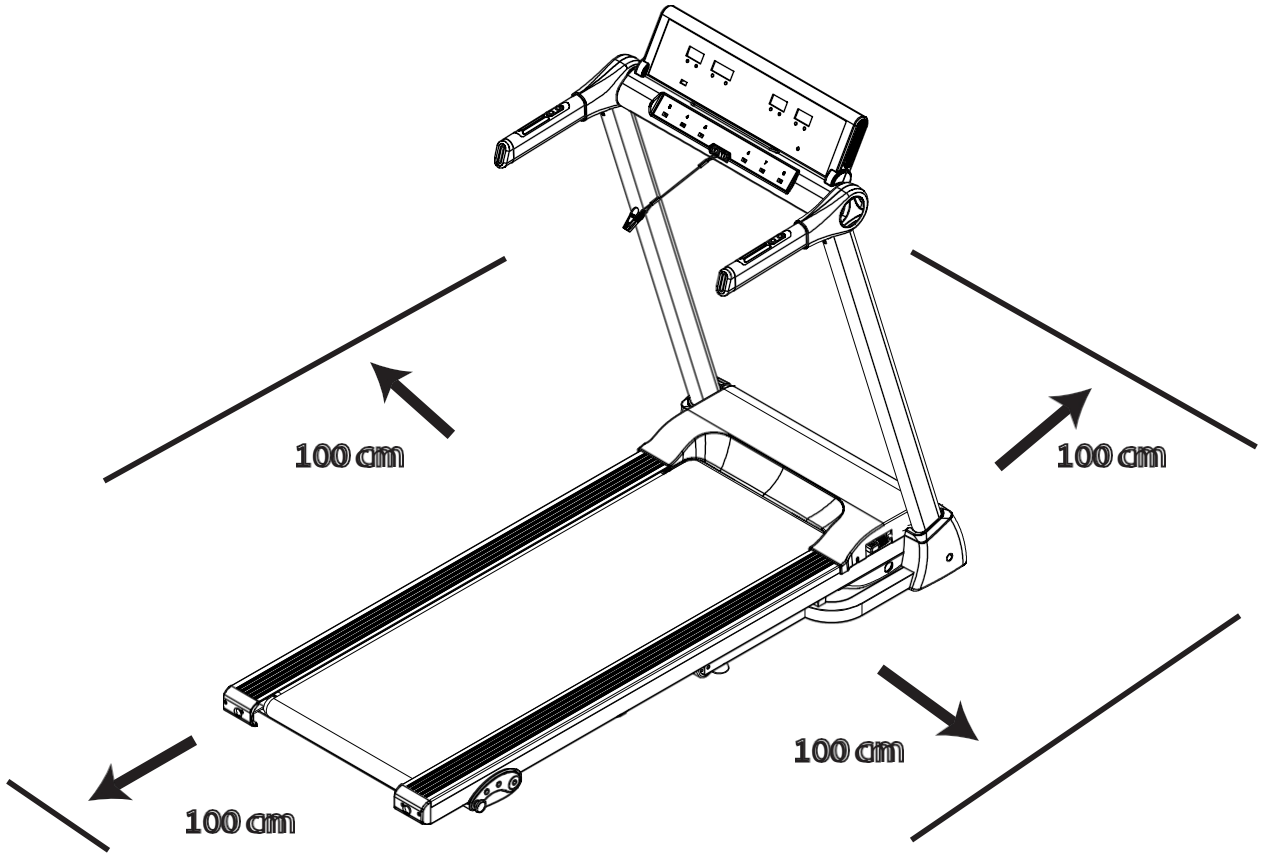
19 Šroub 4,2x19

12 imbusový klíč

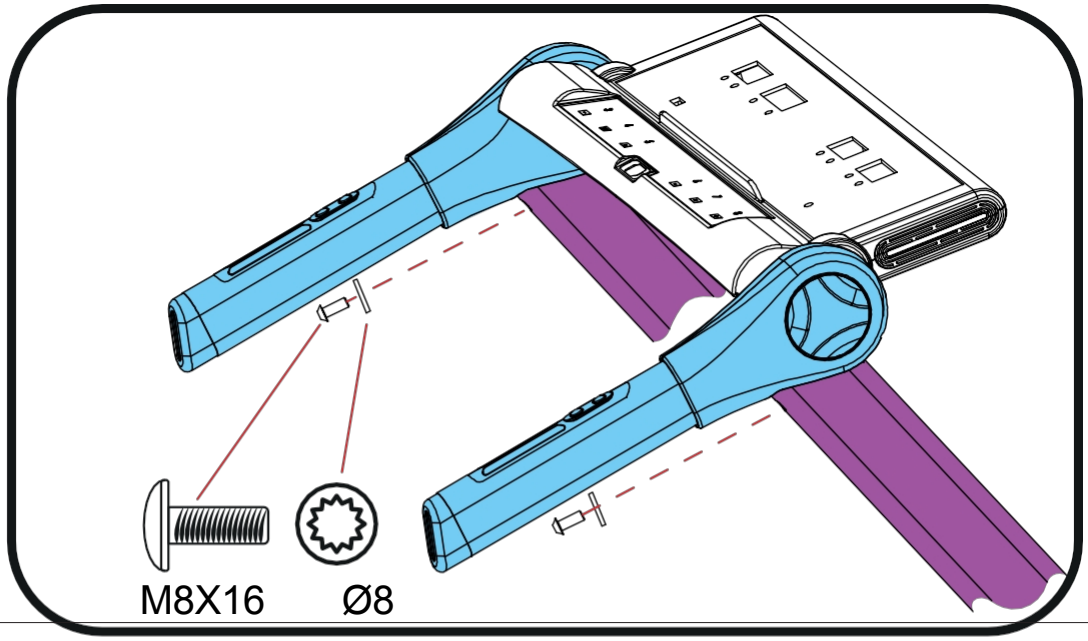


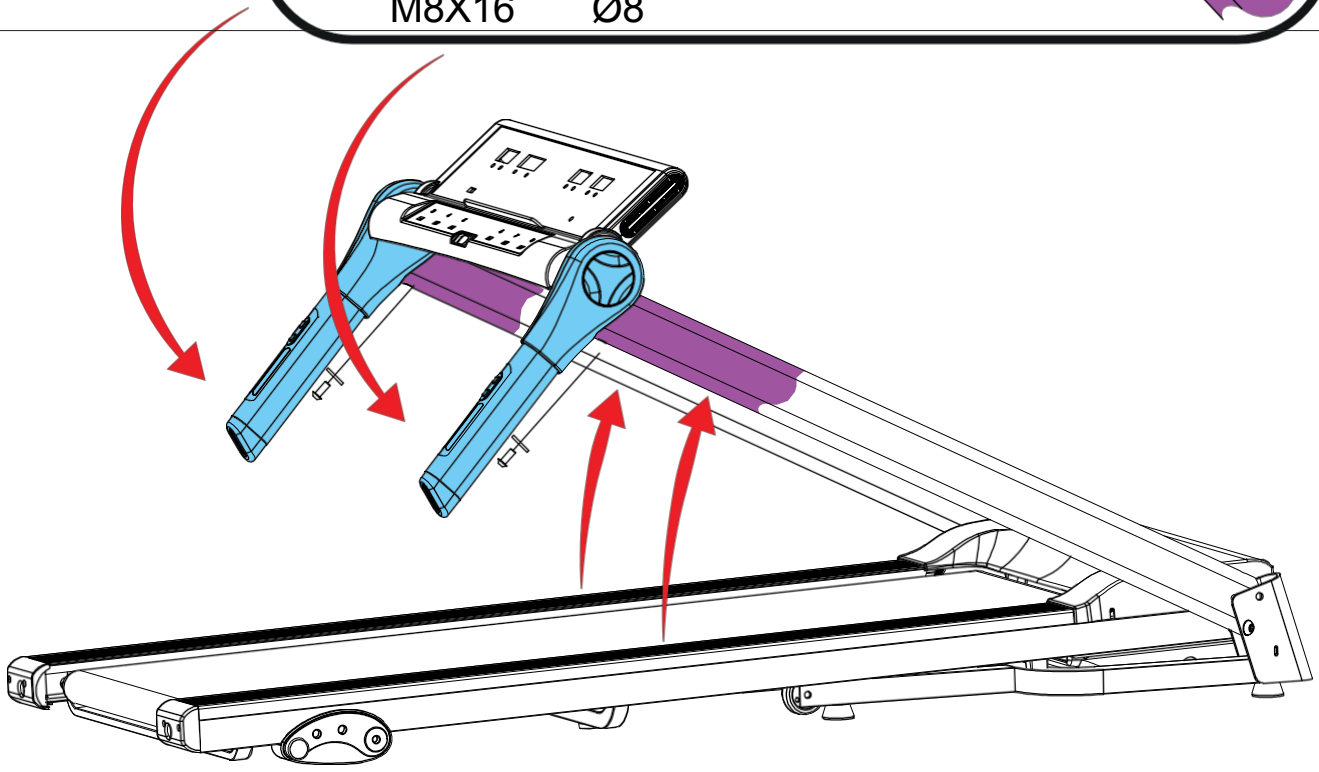
84 Klíč a šroubovák

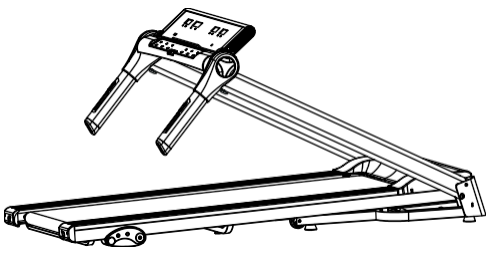
D-00

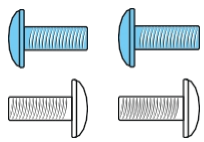
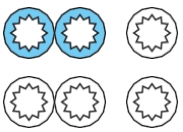
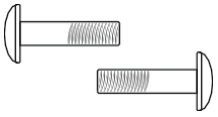
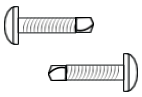
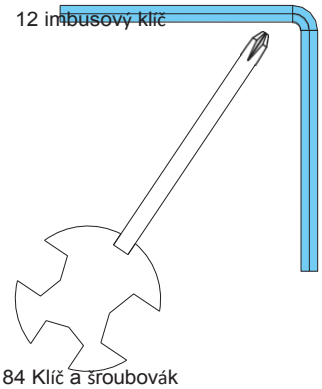


D-01

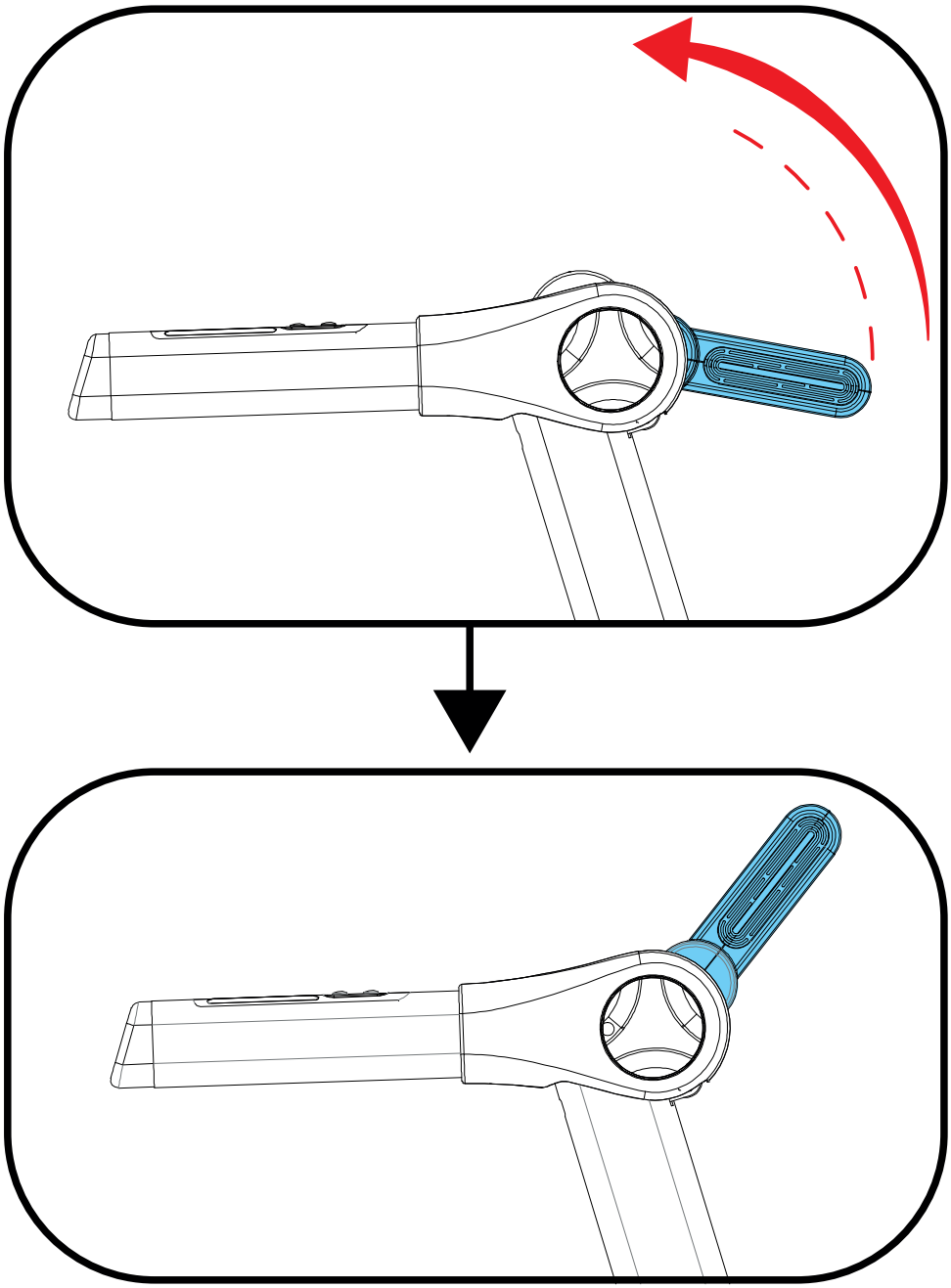


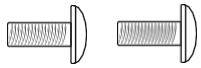
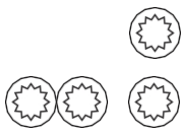
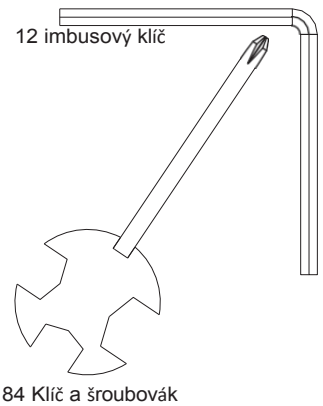
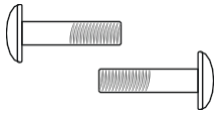
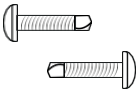




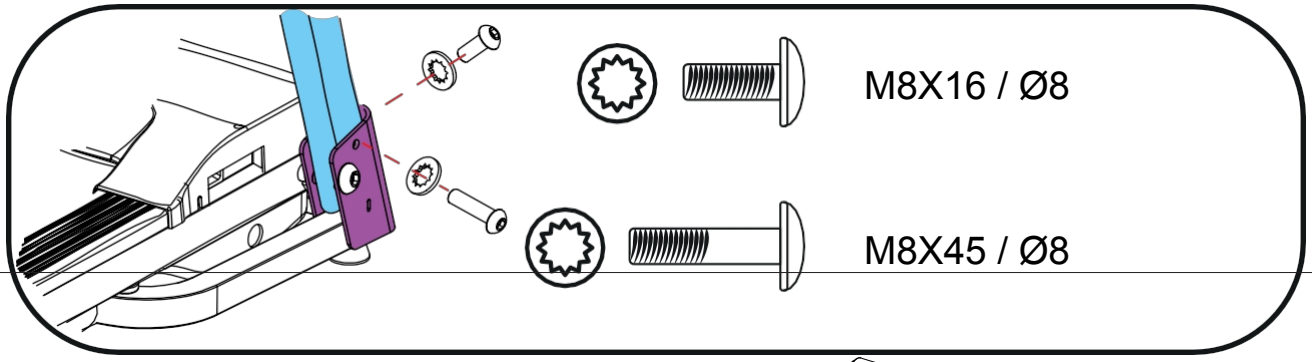
 51 Šroub M8x16	 64 pojistná podložka Ø8	12 imbusový klíč
 70 Šroub M8x45	 19 Šroub 4,2x19	 84 Klíč a šroubovák

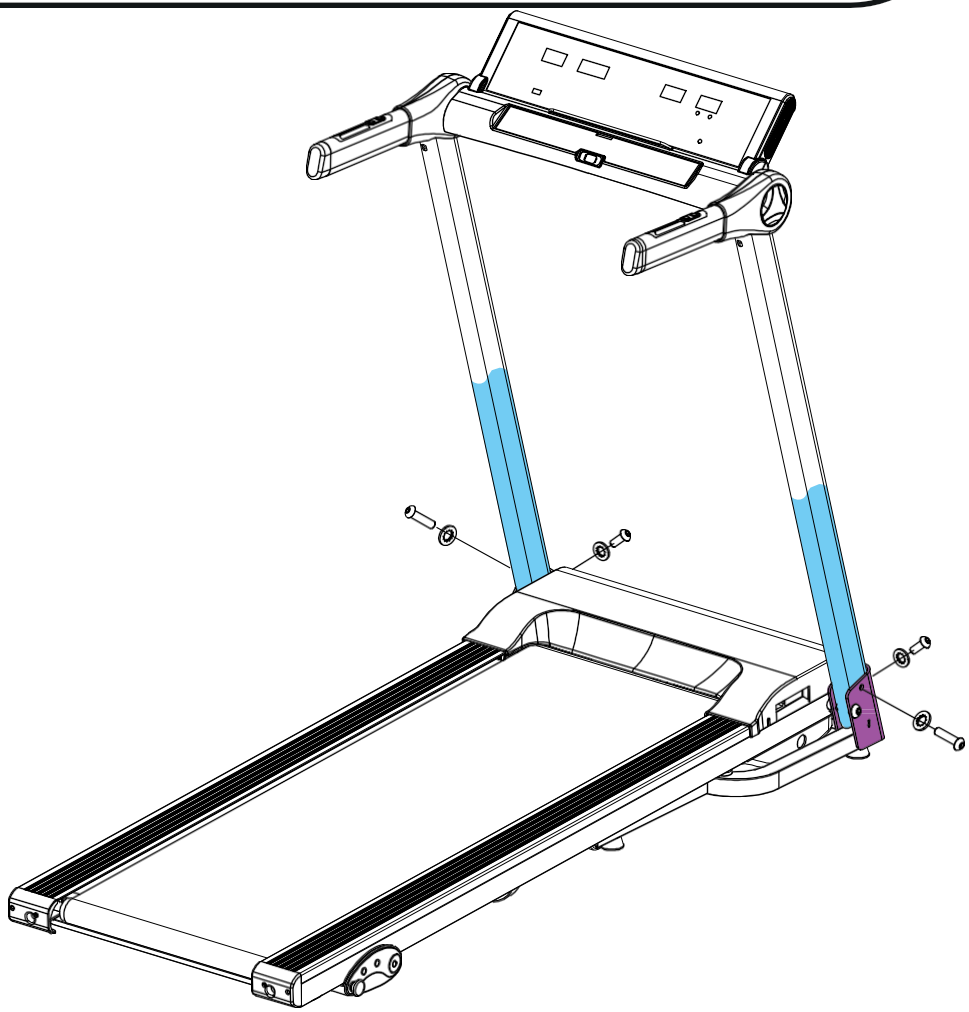
D-02

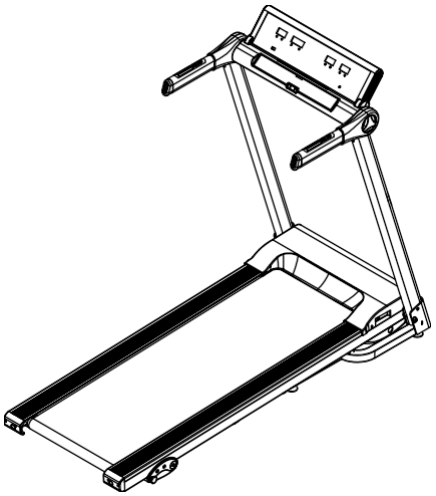


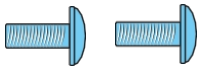
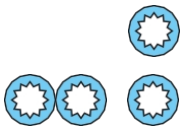
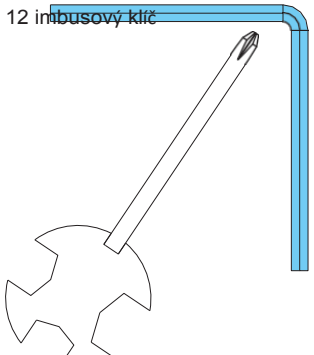
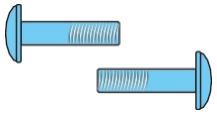
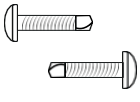
 51 šroub M8x16	 64 pojistná podložka Ø8	 12 imbusový klíč
 70 šroub M8x45	 19 šroub 4,2x19	84 Klíč a šroubovák

D-03

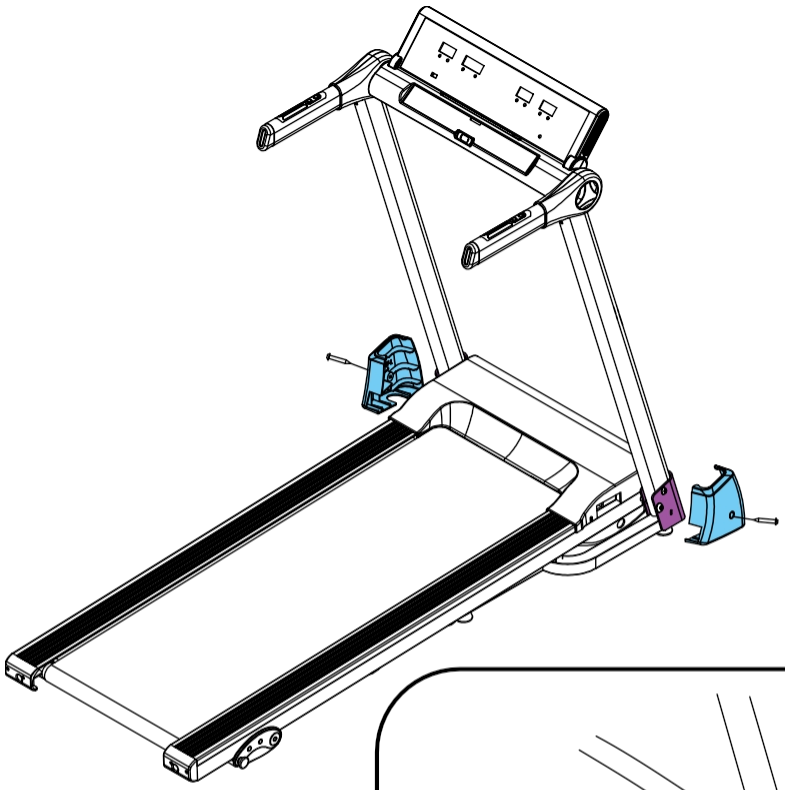


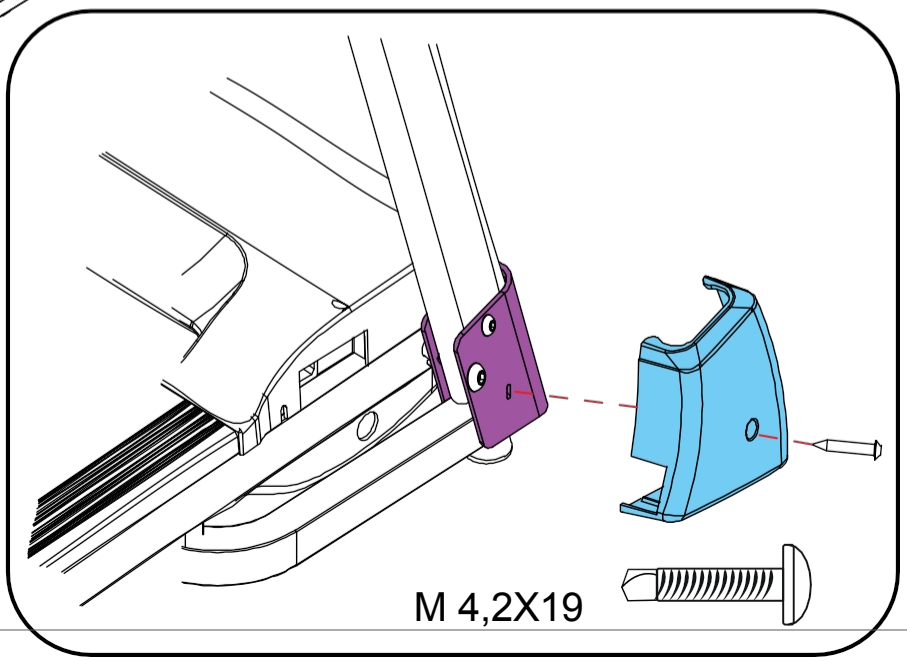


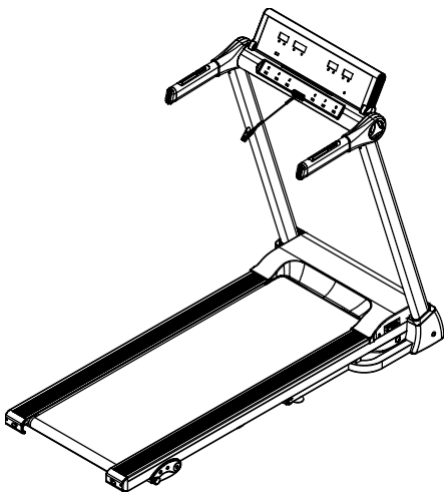


 51 šroub M8x16	 64 pojistná podložka Ø8	12 imbusový klíč  84 Klíč a šroubovák
 70 šroub M8x45	 19 šroub 4,2x19	

D-04



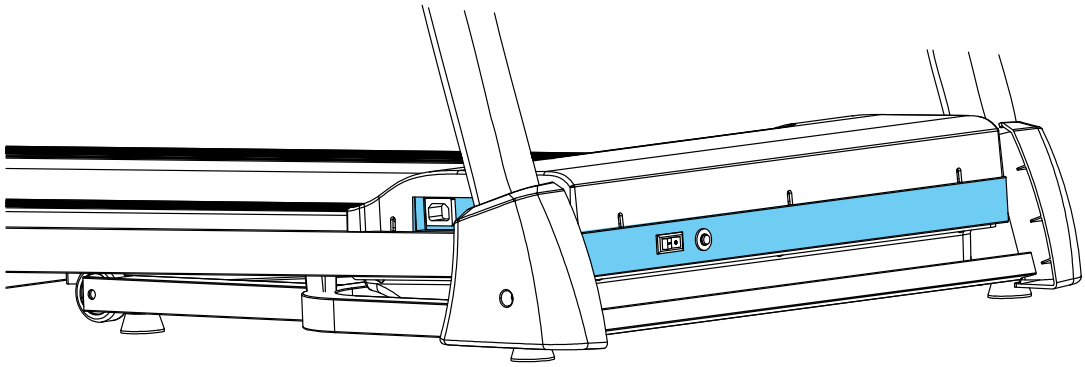


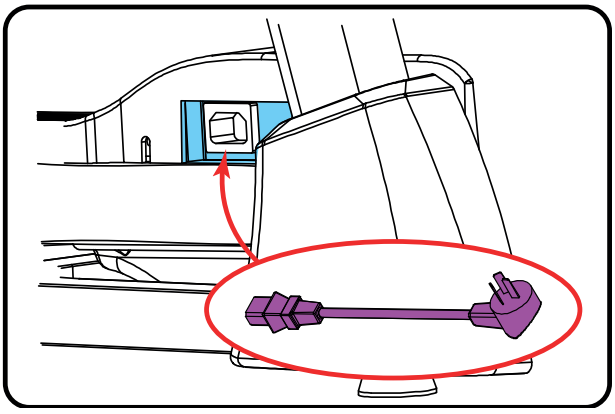


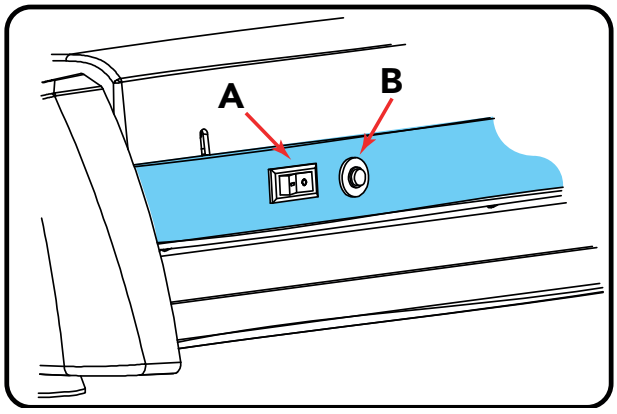
51 Šroub M8x16	64 pojistná podložka Ø8	12 imbusový klíč
70 Šroub M8x45	19 Šroub 4,2x19	84 Klíč a šroubovák

TUNTURI

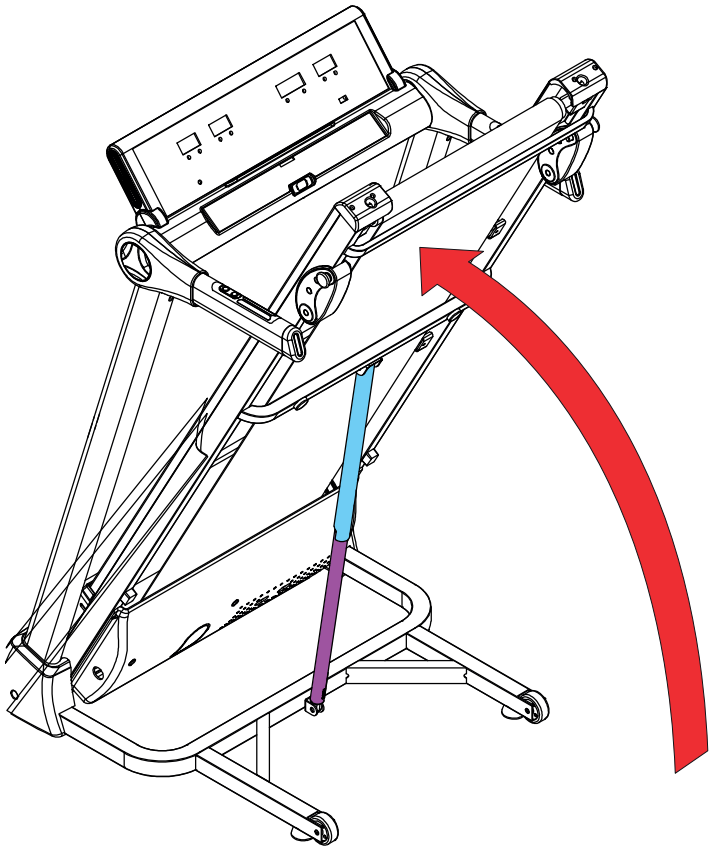
E

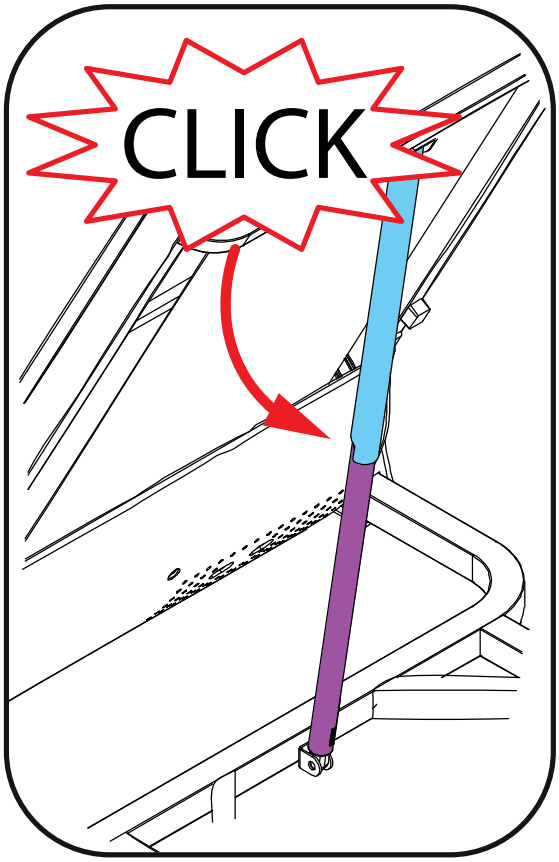




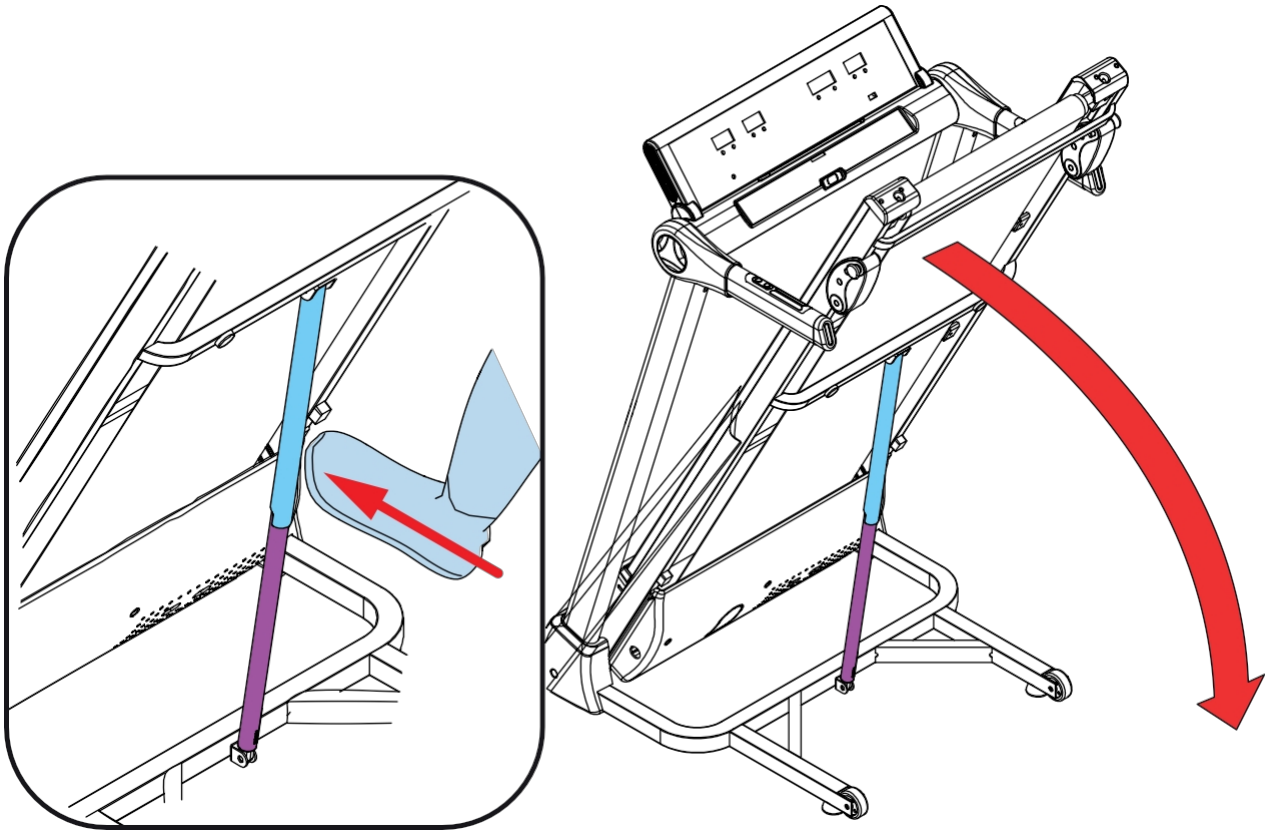


F-1

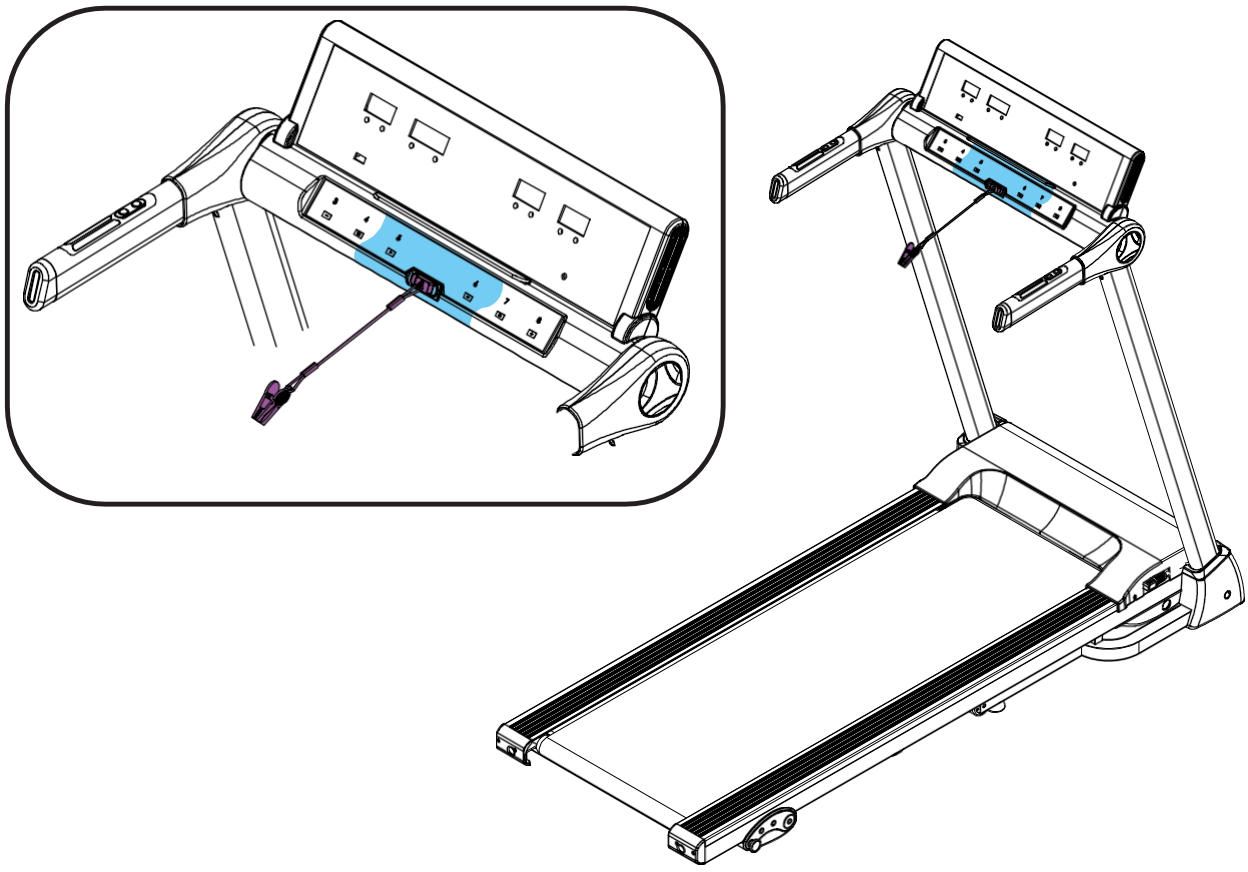




F-2



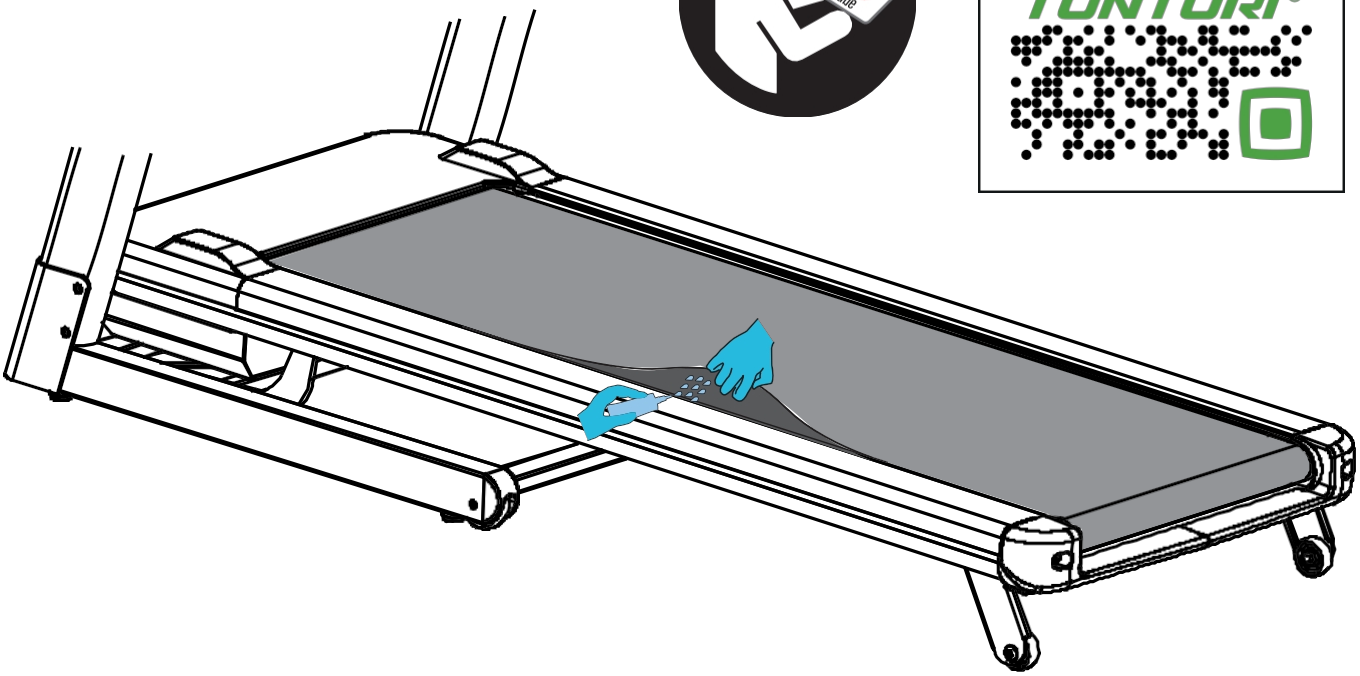
F-3



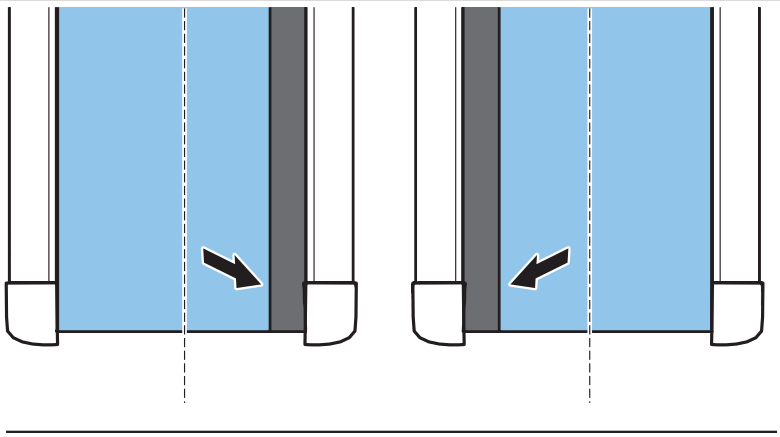
TUNTURI®

F-4

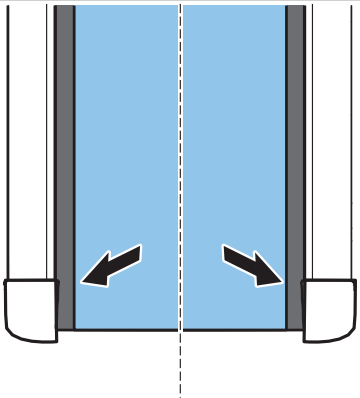
Skenovánuj pro zobrazení výukového programu na YouTube



F-5



Skenovánuj pro zobrazení výukového programu na YouTube



G

P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

H



TUNTURI®

Čeština

Obsah

Vítejte **14**

Bezpečnostní upozornění **14**
Elektrická bezpečnost 15

Návod k montáži **15**
Popis obrázku A 15
Popis obrázku 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**

Konzola **17**
Tlačítka 17
Vysvětlení položek displeje 18

Programy **18**
Rychlé spuštění 18
Ukončení tréninku 18
Funkce spánku 18
Přednastavené programy (P1~P15) 18
Režim odpočítávání 18
Tuk (tělesný tuk) 19
Bluetooth a APP 19

Čištění a údržba **19**
Obecné čištění 19
Pás a pojezdová plocha 19
Mazání (obr. F-4) 20
Nastavení řemene 20

Řešení problémů **21**
Chybové kódy 21
Olej 21
"- - - -" 21

Přeprava a skladování **21**

Záruka **21**

Technické údaje **22**

Prohlášení výrobce **22**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **22**

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili tento kus vybavení Tunturi.
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 motorickým 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 pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, začněte každý trénink zahřátím a každý trénink ukončete ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro vnitřní použití. 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. Zařízení nepoužívejte k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- 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 110 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 udržujte mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran.
- Síťový kabel ani síťovou zástrčku 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 neveďte pod zařízením. Síťový kabel neveďte pod kobercem. Nepokládejte na síťový kabel žádné předměty.
- Dbejte na to, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu.
- Dbejte na to, aby se síťový kabel nemohl náhodně zachytit 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 se napětí změní o deset procent (10 %) nebo více, může dojít ke snížení výkonu
  běžeckého pásu může být ovlivněn. Na takové stavy 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 veďte mimo jakoukoli pohyblivou část zařízení.
  běžeckého pásu včetně zdvihacího mechanismu a transportních koleček.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jinou kapalinu přímo na nebo v blízkosti přístroje.
  ale pouze vlhkým hadříkem, pokud je k čištění zařízení potřeba vlhkost.
- Přímé použití kapaliny je pro součásti zařízení škodlivé a může mít za následek úraz elektrickým proudem způsobený zkratem. To by mohlo 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 představuje 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 mít za následek riziko 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 nainstalovat 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

Obrázek ukazuje, jaké komponenty a součásti byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné díly mohou být ukryty/zabaleny v dutých prostorech v polystyrenové ochraně 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, vruty , matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž trenažéru.

Popis ilustrace D

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

⚠ POZOR

- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte s minimálně 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

- Po dokončení uložte nářadí dodané s tímto výrobkem.
  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 v Tunturi doufáme, že vám fitness trenažér bude sloužit dlouhá léta. Nicméně přijde 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 zařízení.

Cvičení

Trénink musí být přiměřeně lehký, ale dlouhý. 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 zvyšte počet c v i č e n í .
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 z a b r á n i l i 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

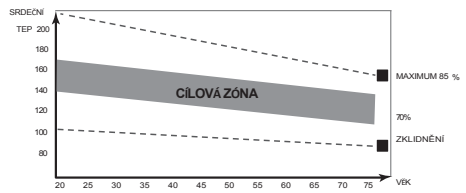
Používání fitness trenažéru vám poskytne několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží se také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme 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, ZASTAVTE.

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 stálé tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



75

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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly u k l i d n i l y . 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 a n i 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 množství v y n a l o ž e n é h o úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.
V podstatě je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (ruční snímače tepu)

Tepová frekvence se měří pomocí snímačů v řídítkách, když se uživatel dotýká obou snímačů současně. Přesné měření tepu vyžaduje, aby byla pokožka mírně vlhká a neustále se dotýkala ručních snímačů tepu. Pokud je pokožka příliš suchá nebo příliš vlhká, měření tepové frekvence bude méně přesné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívejte ruční snímače pulsu v kombinaci se srdečním hrudním pásem na měření tepové frekvence.
- Pokud pro trénink nastavíte limit tepové frekvence, po jeho překročení se ozve alarm.

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 - 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.

Začátečník
50-60 % maximální tepové frekvence
Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilý
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.

Použití

Hlavní vypínač (obr. E-A)

Zařízení je vybaveno hlavním vypínačem pro úplné vypnutí zařízení.

Pro spuštění zařízení:
- Zasuňte síťovou zástrčku do zařízení.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavní vypínač do polohy zapnuto.

Chcete-li zařízení vypnout:
- Nastavte síťový vypínač do polohy vypnuto.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zařízení.

Bezpečnostní klíč (obr. F-3)

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.
- Vložte bezpečnostní klíč do otvoru v konzole.
- Ujistěte se, že je spona bezpečnostního klíče řádně připevněna k vašemu oděvu.
  Před vyjmutím bezpečnostního klíče z konzoly se ujistěte, že klip není z vašeho oděvu odstraněn.

!! POZNÁMKA
- Na displeji konzoly se zobrazí " " kód doprovázený pokračováním
  pípnutím, pokud bezpečnostní klíč není ve (správné) poloze.

Jistič (obr. E-B)

Zařízení je vybaveno jističem, který přeruší obvod, když je elektrické zatížení vyšší než maximální kapacita. 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:
- Vyjměte 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 vyskytnout 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, budete muset vyměnit jistič za typ s vysokým náběhovým proudem. Nejedná se o záruční závadu. Jedná se o stav, který jako výrobce nemáme možnost ovlivnit.

Rozložení a složení zařízení (obr. F1- F2)

Zařízení lze rozložit pro použití (obr. F1) a složit pro přepravu a skladování (obr. F2).
Správný způsob rozkládání a skládání zařízení naleznete na obrázcích.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Před složením zařízení vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
  zařízení.

Úprava nastavení sklonu (ruční)
- Rozložte běžecký pás. (Nahoru)
- Vyjměte bezpečnostní kolík nastavovací podložky.
- Nastavte nastavovací podložku do požadované polohy.
- Zajistěte polohu nastavovací podložky bezpečnostním kolíkem.
- Rozložte běžecký pás. (Dolů)

!! POZNÁMKA
- Ujistěte se, že jsou obě seřizovací podložky ve stejné poloze, abyste se vyhnuli vašemu
  běžecký pás se stane nestabilním.

Konzola



⚠ POZOR
- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního záření.
- Povrch konzoly osušte, pokud je pokryt kapkami potu.
- O konzolu se neopírejte.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

Stop
- Zastavte trénink a nastavte trenažér do startovacího režimu.

Speed +
- Zvyšuje rychlost (0,8~ 14,0 KM/H).
- Jedním stisknutím zvýšíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- Změna hodnot v režimu programování. (Čas, Vzdálenost, Kalorie)

Speed -
- Sníží rychlost (0,8~ 14,0 KM/H).
- Jedním stisknutím snížíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- Změna hodnot v režimu programování. (čas, vzdálenost, kalorie)

MODE
- Když je stroj v pohotovostním stavu: Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte režim: manuální režim, režim odpočtu času, režim odpočtu vzdálenosti, režim odpočtu kalorií.
- Když je stroj v režimu FAT, volí se pořadí: "Pohlaví" "Věk" "Výška" "Hmotnost".

PROG
- Volba režimu programu. (P1~P15, FAT)

Start
- Spustí vybraný trénink.
  Konzola zobrazí 3 vteřiny odpočítávání před spuštěním.

Rychlá horká tlačítka:

Rychlé klávesy jsou nastaveny takto: 2, 4, 6, 8, 10, 12.
Například stisknutím horké klávesy Speed Hot Key 8 se rychlost změní z libovolné rychlosti na 8,0 KM/H.

Klávesy rychlého přístupu na řídítkách:

+	Stejné jako Rychlost +.
-	Stejné jako Rychlost -.
Start	Stejné jako Start
Stop	Stejné jako Stop

Vysvětlení položek displeje

Speed
- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v režimu tréninku, zobrazuje se v kilometrech za hodinu.
- Zobrazuje cílovou rychlost v režimu programování.
- Zobrazuje výběr programu, když je v režimu programování.
- Konzola zobrazuje odpočítávání 3 sekund před spuštěním.

Distance
- Zobrazuje režim tréninku uběhnuté vzdálenosti v kilometrech.
- Zobrazuje cílovou vzdálenost, když je v režimu programování.

Time
- Zobrazuje uběhnutý čas v režimu tréninku, zobrazuje se v hodinách: minutách.
- Zobrazuje cílový čas, když je v režimu programování.

Pulse
- Zobrazuje tepovou frekvenci v režimu tréninku.
- Hodnota se zobrazuje v pulsech za minutu.
  Indikátor pulsu se rozsvítí v blikajícím režimu na znamení, že je přijímán puls.

!! POZNÁMKA
- Pokud není měřen žádný puls, zobrazí se na displeji pouze Kalorie. hodnoty kalorií.
- Indikátor pulsu LED spokojeně svítí jako signál, že se puls ztratil.

Calories
- Zobrazuje spotřebované kalorie v tréninkovém režimu, zobrazuje se v kilokaloriích.
  Kontrolka indikátoru kalorií svítí nepřetržitě, když jsou zobrazeny parametry kalorií.

!! POZNÁMKA
- Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení. relací, které nelze použít při lékařském ošetření

Programy

Quick start

- Stisknutím tlačítka "START" zahájíte cvičení bez jakýchkoli přednastavených nastavení.
- Běžecký pás se po 3sekundovém odpočítávání 0,8 KM/H rozběhne na minimální rychlost.
- Rychlost můžete kdykoli ručně upravit, abyste změnili intenzitu tréninku, a kdykoli zastavit stisknutím tlačítka "STOP".

Ukončení tréninku

- Stisknutím tlačítka "STOP" zastavíte cvičení a resetujete konzoli.

Funkce spánku

Když je stroj zastaven na celkem 10 minut bez jakékoliv operace, stroj se vypne v režimu spánku, čímž zhasnou všechny displeje.
Když je stroj v režimu spánku, stisknutím libovolného tlačítka jej opět zapnete do provozního režimu.

Přednastavené programy (P1~P15)

Zařízení má 15 přednastavených programů s různými profily. (Obr. G) Když je trenažér v pohotovostním režimu nebo v režimu spuštění:
(Stisknutím tlačítka Stop můžete kdykoli přejít do tohoto režimu).

- Stisknutím tlačítka "PROG" otevřete režim programování, zobrazí se P1. Několikrát stiskněte tlačítko "PROG" pro výběr požadovaného programu ("P1~P15"), který se zobrazuje v okně "Speed".
- Po zobrazení požadovaného programu stiskněte tlačítka "SPEED +/-" a nastavte požadovanou dobu tréninku pro váš trénink.
  Výchozí doba tréninku je nastavena na 30:00 minut.
  Rozsah nastavení 5:00~99:00 min. ± 1:00.

!! POZNÁMKA
- Vámi nastavený čas tréninku určuje segment programu trvání, protože každý tréninkový úsek představuje 1/20 celkového času tréninku.
- Během programu můžete pomocí tlačítka "SPEED +/-" upravit aktuální rychlost podle svých potřeb. Tato úprava se použije pouze na aktivní segment zvoleného tréninkového profilu. Při spuštění dalšího tréninkového segmentu bude trenažér opět postupovat podle původního programu.

- Stisknutím tlačítka "START" zahájíte trénink.
- Přednastavený program se spustí po 3sekundovém odpočítávání s prvním segmentem a se zahajovací rychlostí.
- Tři sekundy před přechodem na další segment v profilu se na displeji rychlosti krátce zobrazí další cílová rychlost v okně rychlosti, oznámí 3 akustickými signály a následně dojde k aktuálnímu nastavení rychlosti.
- Na konci programu stroj upozorní několika akustickými signály a vynuluje všechna datová okna zpět na 0.

Režim odpočítávání

Zařízení má 3 programy režimu odpočítávání, které znají:
Odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti a odpočítávání kalorií.

Pro nastavení/naprogramování programu musí být zařízení v režimu zastavení. Když je trenažér v pohotovostním nebo startovacím/provozním režimu, stisknutím tlačítka "STOP" se do tohoto režimu kdykoli přepnete).

Režim odpočítávání času
- Jedním stisknutím tlačítka "MODE" otevřete režim odpočítávání času. V okénku času se zobrazí 30:00, blikáním se otevře pro nastavení.
- Stisknutím tlačítek Speed -/ + nastavte cílový čas podle potřeby. Stisknutím a podržením tlačítek Speed -/+ se zvýší rychlost programování. Rozsah nastavení 5:00~99:00 min. ± 1:00.
- Stisknutím tlačítka "START" spustíte program.

Režim odpočítávání vzdálenosti.
- Dvakrát stiskněte tlačítko "MODE" pro otevření režimu odpočítávání vzdálenosti. V okénku Vzdálenost se zobrazí 1,00, blikáním se otevře pro nastavení.
- Stisknutím tlačítek Speed -/+ nastavte cílovou vzdálenost podle potřeby. Stisknutím a podržením tlačítek Speed -/+ zvýšíte rychlost programování. Rozsah nastavení: 0.5 / 99.9 ± 0.1
- Stisknutím tlačítka "START" spustíte programování.

Režim odpočítávání kalorií.
- Třikrát stiskněte tlačítko "MODE" pro otevření režimu odpočítávání kalorií.
  V okénku kalorií se zobrazí 50, blikáním se otevře a upraví.
- Stisknutím tlačítek Speed -/ + upravte cílovou hodnotu kalorií podle potřeby. Stisknutím a podržením tlačítek Speed -/+ se zvýší rychlost programování. Rozsah nastavení: 10 / 990 ± 10
- Stisknutím tlačítka "START" spustíte program.

- Běžecký pás se plynule zastaví po dosažení cílové hodnoty.
- Je možné nastavit pouze jeden cíl.

Tuk (tělesný tuk)

Program Body Fat (Tělesný tuk) je program, který na základě tělesných parametrů a tepové frekvence indikuje váš fiskální stav.

Pro nastavení/programování programu musí být stroj v režimu zastavení. Pokud je trenažér v pohotovostním nebo startovacím/provozním režimu, stisknutím tlačítka "STOP" se do tohoto režimu kdykoli přepnete).

- Stisknutím tlačítka "PROG" otevřete režim programování, zobrazí se P1. Stiskněte tlačítko "PROG", dokud se v okně rychlosti nezobrazí "FAT".
- Na displeji "Time/ Distance" se zobrazí "1" (SEX) .
  Na displeji "Time/ Distance" se zobrazí "1".
  Stiskněte tlačítka "SPEED +/-" pro výběr:
  1: Muž/ 2: Žena Stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení.
- Na displeji "Time/ Distance" se zobrazí "2" (Age) .
  Na displeji "Time/ Distance" (Čas/vzdálenost) se zobrazí "25".
  Stisknutím tlačítek "SPEED +/-" vyberte: 10~99
  stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení.
- Na displeji "Time/ Distance" se zobrazí "3" (Height) .
  Na displeji "Time/ Distance" se zobrazí "170 "cm
  Stisknutím tlačítek "SPEED +/-" vyberte:100~240 cm
  stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení.
- Na displeji "Time/ Distance" se zobrazí "4" (Weight) .
  Na displeji "Time/ Distance" (Čas/vzdálenost) se zobrazí "70 "kg".
  Stiskněte tlačítka "SPEED +/-" pro výběr: 20~150 kg
  stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení.
- Na displeji "Time/ Distance" se zobrazí "5" (Aktivní)
  Na displeji se zobrazí ". ----" (měření)
  Uchopte a podržte kontaktní podložky pro měření tepové frekvence na ruce a spusťte měření.

!! POZNÁMKA

- Během programování není možné vrátit se zpět do režimu programování. Pokud jste udělali chybu, musíte celý proces programování začít znovu.
- Stisknutím tlačítka "STOP" se vrátíte do režimu spuštění.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Držení kontaktních podložek pro měření tepové frekvence na ruce je pro tuto funkci vyžadováno.

Výpočet výsledku:

- FAT 0 ~19 Podváha
- FAT 20 ~ 25 Standardní
- FAT 26 ~ 29 Nadváha
- TUK 30 ~+ Obezita

- Program Tělesný tuk opustíte stisknutím tlačítka "MODE".

Bluetooth a APP

- Tuto konzoli lze propojit s aplikací v chytrém zařízení pomocí Bluetooth (iOS a Android).
- Připojení Bluetooth navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v nainstalované APP v 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 trenažér 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 běžícím pásu. Každý měsíc: vysávejte pod běžeckým pásem, abyste zabránili jeho hromadění.
PŘED TÍMTO ÚKONEM ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.

Prach na pásu

K tomuto jevu dochází během běžného záběhu nebo do doby, než se pás stabilizuje. S e t ř e n í m přebytečného prachu vlhkým hadříkem minimalizujete jeho hromadění.

Pás a pojezdová plocha

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 pomocí nylonového kartáče odstraňte uvolněné částice z povrchu běžícího pásu. Poté vyždímaným vlhkým hadříkem (bez čisticích prostředků nebo abraziv) jemně očistěte horní část texturovaného pásu. Před použitím n e c h t e pás zcela vyschnout.

!! POZNÁMKA
- Když je pás příliš znečištěný na to, abyste jej mohli čistit pouze vodou, můžete použít
  jemné mýdlo, ale nikdy ne mazací rozpouštědlo.
- Zabraňte tomu, aby se roztok vždy dostal mezi pojezdovou plošinu a pojezdový pás.

Toto by se mělo provádět pravidelně, aby se prodloužila životnost pásu a pojezdové plošiny.

Mazání (obr. F-4)

!! 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.

Pravidelně kontrolujte stav mazání pojezdového řemene. Proto je běžecký pás vybaven funkcí připomínání 300 hodin. Na displeji "TIME WINDOW" se zobrazí "OIL" a každých 10 sekund se ozve akustické pípnutí, které vám to připomene. Postupujte podle níže uvedeného postupu kontroly a eliminujte hlášení "OIL" a akustický varovný signál stisknutím a podržením tlačítka "STOP" po dobu alespoň 3 sekund během tohoto varovného signálu.

⚠ VAROVÁNÍ
- Před mazáním vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Doporučujeme zkontrolovat mazání běžícího pásu minimálně 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 pás bude v důsledku nedostatečného tření snadno prokluzovat.

- Na pojezdovém pásu stabilně stůjte.
- Uchopte přední řídítka a nohama tlačte na běžecký pás tak, aby se posouval dopředu a dozadu. Běžecký 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 p r o v e d e t e tréninkrychlostí alespoň 5 km/h.
    To způsobí, že se mazivo plně vstřebá do pojezdového pásu a rovnoměrně se rozprostře.

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

Kliknutím zobrazíte naše podpůrné video na YouTube https://youtu.be/ceaOYnofY5k.

Nastavení pásu

Výkon 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 během p o u ž í v á n í udržoval běžecký pás v přiměřené středové poloze. Je normální, že se některé pásy snášejí k jedné straně, když na pásu nikdo neběží. 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 na druhé straně, může se stát, že se běžící pás posune na jednu stranu. V těchto případech byste neměli seřizovat, pokud se pojezdový pás při běžném používání v běžných podmínkách nevycentruje.

Nastavení napnutí řemene

Seřízení se musí provádět ze zadního válce. Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci stupaček v koncových krytech.

- Šrouby zadního válce utáhněte (ve směru hodinových ručiček) pouze natolik, aby nedošlo k prokluzu na předním válci. Otáčejte oběma šrouby pro nastavení napnutí pojezdového pásu v krocích po 1/4 otáčky a zkontrolujte správné napnutí chůzí po pásu při nízké rychlosti a ujistěte se, že pás 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.

Vystředění běžícího řemene (obr. F-5)

Vycentrování pojezdového pásu je nutné, pokud pojezdový pás nesleduje střed pojezdové plochy. Toho si snadno všimnete, když je mezera mezi bočním dosednutím a pojezdovým pásem na jedné straně výrazně větší než na straně druhé.
To může být způsobeno několika důvody, jako např:

DŮVOD 1
Při t r é n i n k u používáte jednu nohu silněji při odrazu. To způsobuje, že pás je tlačen do strany, ale automaticky se to napraví, když necháte běžecký pás několik m i n u t běžet bez zátěže.

DŮVOD 2
Běžecký pás není v o d o r o v n ě vyrovnaný, takže gravitace pomalu táhne běžecký pás k nejnižšímu konci běžeckého pásu. To je třeba napravit správným vyrovnáním běžeckého pásu. protože to nelze v y ř e š i t 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 stavěcí šroub zadního válce, umístěný na zadním konci v zásuvce v krytu zadního válce, proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.
- Když se pojezdový pás sleduje na levou stranu.
  Otočte pravý zadní seřizovací válec, umístěný na zadním konci v zásuvce v krytu zadního válce, o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Vyčkejte ±2 minuty, aby měl běžící pás čas reagovat na nastavení, a teprve poté v případě potřeby opakujte kroky nastavení, abyste dosáhli požadovaného výsledku.

!! POZNÁMKA

- Nezapomeňte, že malé seřízení může znamenat velký rozdíl, takže provádějte nastavení 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 běžeckého pásu z důvodu nesprávného nastavení běžeckého pásu
  na úpravy 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
(označené "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.

Olej

OLEJ není chybový kód, viz "Mazání".

"-------"

Na konzole se zobrazí "------" kód, když není vložen bezpečnostní klíč (správně).
v poloze během spouštění.
"--------" není chybový kód, viz "Bezpečnostní klíč".

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky. zásuvky.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte nejméně ve dvou.
- Dbejte na to, aby se pod zařízením nenacházely žádné další osoby nebo předměty.
- Při skládání zařízení se ujistěte, že slyšíte, jak se zařízení zajišťuje v dané poloze, abyste zabránili jeho pádu zpět dolů.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Před skládáním zařízení vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky. zařízení.

- Přesuňte zařízení podle obrázku (obr. F3). Přesuňte zařízení a opatrně jej položte na zem. Zařízení položte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy. Zařízení opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřesouvejte zařízení po schodech nahoru pomocí koleček, ale přenášejte zařízení za řídítka.
- Zařízení ukládejte ve vzpřímené poloze (obr. F1). Zařízení skladujte na suchém místě s co 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 výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního výrobku 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 jakéhokoli druhu vzniklé v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Čeština

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.
se vztahují na závady způsobené důvody, 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 +15 °C.
+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 n e v y ž a d u j í c í c h demontáž/novou 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

Parametry	Jednotka měření	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210~ 240
Síťová frekvence	HZ	50~ 60
Rychlost	Km/H	0,8~ 14,0
Stoupání	Krok	3
Délka (složený)	Cm	154.0 (83.0)
Šířka	Cm	72.0
Výška (ve složeném stavu)	Cm	129.0 (135.0)
Hmotnost	Kg	46.0
Tepová frekvence měření k dispozici prostřednictvím:	Kontakt ruky s rukojetí 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ano Ne Ne Ne Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi:
- 2014/30/EU - elektromagnetická kompatibilita (EMC).
- 2014/35/EU - Směrnice o nízkém napětí (LVD)
- 2014/53/EU - směrnice o rádiových zařízeních

(RED) Výrobek je proto opatřen označením CE.
Prohlášení o shodě včetně všech norem a směrnic si můžete stáhnout na našich webových stránkách: https://doc.tunturi.com.

08-2024

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

© 2024 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Slovenčina

Obsah

Vitajte **23**

Bezpečnostné upozornenia **23**
Elektrická bezpečnosť 25

Návod na montáž **25**
Popis Ilustrácia A 25
Popisná ilustrácia B 25
Popisná ilustrácia C 25
Popisná ilustrácia D 25
Ďalšie informácie o životnom prostredí 25

Cvičenia **26**
Pokyny na cvičenie 26
Tepová frekvencia 26

Použite **26**

Konzola **27**
Tlačidlá 27
Vysvetlenie položiek displeja 28

Programy **28**
Rýchly štart 28
Ukončenie tréningu 28
Funkcia spánku 28
Prednastavené programy (P1~P15) 28
Režim odpočítavania 28
Tuk (telesný tuk) 29
Bluetooth a APP 29

Čistenie a údržba **29**
Všeobecné čistenie 29
Pás a pojazdová plocha 29
Mazanie (obr. F-4) 30
Nastavenie remeňa 30

Riešenie problémov **30**
Chybové kódy 31
Olej 31
"- - - -" 31

Preprava a skladovanie **31**

Záruka **31**

Technické údaje **32**

Vyhlásenie výrobcu **32**

Zrieknutie sa zodpovednosti **32**

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitnes zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, rotopedov, veslárskych trenažérov, 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 z a r i a d e n i a 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 návod na obsluhu 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 telesným, 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 predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning zahriatím a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie vo vonkajšom prostredí.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Zariadenie nepoužívajte v prostredí s prievanom, 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 chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Udržujte vlasy mimo pohyblivých častí.
- Noste vhodné oblečenie 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 110 kg (242 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 neupravujte ani nemodifikujte.
- 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 neveďte pod zariadením. Sieťový kábel neveďte pod kobercom. Na sieťový kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Uistite sa, že sieťový kábel nevisí cez okraj stola.
- Dbajte na to, aby sa sieťový kábel nemohol náhodne zachytiť alebo oň zakopnúť.
- 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 bežeckého 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 riadne testovanie.

⚠ UPOZORNENIE

- Napájací kábel veďte mimo akejkoľvek pohyblivej časti bežeckého pásu vrátane výškového mechanizmu a transportných koliesok.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo inú kvapalinu priamo na alebo v blízkosti ale iba vlhkou handričkou, ak je na čistenie zariadenia potrebná vlhkosť.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty zariadenia a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom spôsobený skratom. To by mohlo mať za následok vážne zranenie osôb alebo dokonca smrť.

Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy alebo poruchy elektrického systému bežeckého pásu 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 mať za následok riziko 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

Na obrázku je znázornené, aké komponenty a súčasti by ste mali nájsť po vybalení výrobku.

!! POZNÁMKA

- Drobné súčiastky môžu byť ukryté/zabalené v dutých priestoroch v polystyrénovej ochrane výrobku
- Ak niektorá časť chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácia C

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

Popis ilustrácie D

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

⚠ 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 vám váš fitness trenažér bude slúžiť dlhé roky. Príde však čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa "európskych právnych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za vhodnú likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom zariadení.

Cvičenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhodobý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas tréningu by ste sa mali potiť, ale nemali by ste sa 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 z a b r á n i l i 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

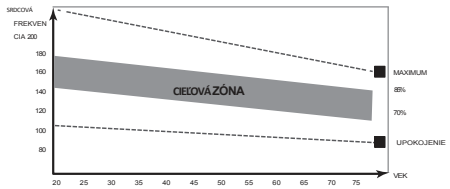
Používanie posilňovacieho trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepší vašu fyzickú kondíciu, spevní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne fungovať svalom. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé natiahnutie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly do natiahnutia netlačte silou ani nestrhávajte - ak 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 celého cvičenia udržiavali stabilné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa váš srdcový tep dostal do cieľovej zóny zobrazenej na grafe nižšie.



75

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 utlmili. 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 nevtláčali silou a n i nestrhávali.
Keď budete zdatnejší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozdeľte tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Svalový tonus

Na tonizáciu svalov počas cvičenia na fitnes 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 množstvo v y n a l o ž e n é h o úsilia. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.
V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali s cieľom zlepšiť svoju kondíciu, rozdiel je v cieli.

Tepová frekvencia

Meranie pulzovej frekvencie (ručné snímače pulzu)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov v riadidlách, keď sa používateľ dotýka oboch snímačov súčasne. Presné meranie pulzu si vyžaduje, aby bola pokožka mierne vlhká a neustále sa dotýkala snímačov pulzu rúk. Ak je pokožka príliš suchá alebo príliš vlhká, meranie pulzovej frekvencie bude menej presné.

!! POZNÁMKA

- Nepoužívajte ručné snímače pulzu v kombinácii so srdcovým hrudným pásom na meranie srdcovej frekvencie.
- Ak ste pre tréning nastavili limit tepovej frekvencie, po jeho prekročení sa spustí alarm.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa tento vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ VAROVANIE

- 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, ľudí s nízkou hmotnosťou, rekonvalescentov a osoby, ktoré dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minútach.

Pokročilý
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 dlhotrvajúce vytrvalostné tréningy.

Použitie

Hlavný vypínač (obr. E-A)

Zariadenie je vybavené hlavným vypínačom na úplné vypnutie zariadenia.

Slovenčina

Ak chcete zariadenie spustiť:

- Zasuňte sieťovú zástrčku do zariadenia.
- 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.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.

Bezpečnostný kľúč (obr. F-3)

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

- Bezpečnostný kľúč vložte do otvoru v konzole.
- Uistite sa, že spona bezpečnostného kľúča je správne pripevnená k vášmu odevu.
  Pred vybratím bezpečnostného kľúča z konzoly sa uistite, že spona nie je odstránená z vášho odevu.

!! POZNÁMKA

- Na konzole sa zobrazí "-------" kód sprevádzaný pokračovaním pípnutím, keď bezpečnostný kľúč nie je v (správnej) polohe.

Obvodový istič (obr. E-B)

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

⚠ VAROVANIE

- Pred stlačením ističa vytiahnite sieťovú zástrčku z zariadenia.

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

- Odpojte sieťovú zástrčku od 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
  prúdy, 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 triedu a bežecký pás je jediným spotrebičom v obvode), ale istič na samotnom bežeckom páse sa nevypína, budete musieť vymeniť istič za typ s vysokým nábehom. Toto nie je záručná chyba. Ide o stav, ktorý my ako výrobca nemáme možnosť ovplyvniť.

Rozkladanie a skladanie zariadenia (obr. F1-F2)

Zariadenie je možné rozložiť na použitie (obr. F1) a zložiť na prepravu a uskladnenie (obr. F2).
Správny spôsob rozkladania a skladania zariadenia nájdete na obrázkoch.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred zložením zariadenia vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky zariadenia.

Úprava nastavenia sklonu (manuálne)

- Bežecký pás zložte. (Nahor)
- Vyberte bezpečnostný kolík nastavovacej podložky.
- Nastavte nastavovaciu podložku do požadovanej polohy.
- Zabezpečte polohu nastavovacej podložky pomocou bezpečnostného kolíka.
- Rozložte bežecký pás. (Nadol)

!! POZNÁMKA

- Uistite sa, že obe nastavovacie podložky sú v rovnakej polohe, aby ste sa vyhli vášmu bežecký pás sa stane nestabilným.

Konzola



⚠ POZOR

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

Tlačidlá

Stop

- Zastavte tréning a nastavte trenažér do režimu spustenia.

Speed +

- Zvyšuje rýchlosť (0,8~ 14,0 KM/H).
- Jedným stlačením zvýšite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- Zmena hodnôt v režime programovania. (Čas, Vzdialenosť, Kalórie)

Speed -

- Zníži rýchlosť (0,8~ 14,0 KM/H).
- Jedným stlačením sa rýchlosť zníži o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
- Zmena hodnôt v režime programovania. (čas, vzdialenosť, kalórie)

MODE

- Keď je stroj v pohotovostnom stave: Stlačením tohto tlačidla zvolíte režim: manuálny režim, režim odpočtu času, režim odpočtu vzdialenosti, režim odpočtu kalórií.
- Keď je stroj v režime FAT, postupnosť voľby je "Sex" (Pohlavie) "Age" (Vek) "Height" (Výška) "Weight" (Hmotnosť).

PROG

- Výber režimu programu. (P1~P15, FAT)

Start

- Spustenie vybraného tréningu.
  Konzola zobrazí 3 sekundy odpočítavania pred spustením.

Klávesy rýchlej voľby:

Rýchle klávesové skratky sú nastavené ako: 2, 4, 6, 8, 10, 12.
Napríklad, rýchlosť sa zmení z ľubovoľnej rýchlosti na 8,0 KM/H stlačením horúceho tlačidla Speed Hot Key 8.

Klávesy rýchleho prístupu na riadidlách:

+	Rovnaké ako Speed +.
-	Rovnaké ako Speed -.
Štart	Rovnaké ako Štart
Stop	Rovnaké ako Stop

Vysvetlenie položiek displeja

Speed

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežeckého pásu v režime tréningu, zobrazuje sa v kilometroch za hodinu.
- Zobrazuje cieľovú rýchlosť v režime programovania.
- Zobrazuje výber programu, keď je v režime programovania.
- Konzola zobrazuje odpočítavanie 3 sekúnd pred spustením.

Distance

- Zobrazuje režim tréningu prebehnutej vzdialenosti, zobrazený v kilometroch.
- Zobrazuje cieľovú vzdialenosť, keď je v režime programovania.

Time

- Zobrazuje zabehnutý čas v režime tréningu, zobrazuje sa v hodinách: minútach.
- Zobrazuje cieľový čas, keď je v režime programovania.

Pulse

- Zobrazuje tepovú frekvenciu v režime tréningu.
- Hodnota sa zobrazuje v pulzoch za minútu.
  Indikátor pulzu LED sa rozsvieti v režime blikania, čo signalizuje prijatie pulzu.

!! POZNÁMKA

- Keď sa nemeria pulz, na displeji sa zobrazí iba Kalórie hodnoty kalórií.
- Indikátor pulzu LED svieti spokojne ako signál, že sa pulz stratil.

Calories

- Zobrazuje spotrebované kalórie v tréningovom režime, zobrazené v kilokalóriách.
  LED indikátor kalórií svieti nepretržite, keď sú zobrazené parametre Kalórií.

!! POZNÁMKA

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

Programy

Quick start

- Stlačením tlačidla "START" spustíte cvičenie bez akýchkoľvek prednastavených nastavení.
- Bežecký pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti po 3 sekundách odpočítavania 0,8 KM/H.
- Rýchlosť kedykoľvek manuálne upravte, aby ste zmenili intenzitu tréningu, a kedykoľvek zastavte stlačením tlačidla "STOP".

Ukončenie tréningu

- Stlačením tlačidla "STOP" zastavíte cvičenie a resetujete konzolu.

Funkcia spánku

Keď sa stroj zastaví na celkovo 10 minút bez akejkoľvek prevádzky, stroj sa vypne v režime spánku a všetky displeje zhasnú.
Ak sa stroj nachádza v režime spánku, stlačením ľubovoľného tlačidla ho opäť vypnete v prevádzkovom režime.

Prednastavené programy (P1~P15)

Zariadenie má 15 prednastavených programov s rôznymi profilmi. (Obr. G) Keď je trenažér v pohotovostnom režime alebo v režime spustenia:
(Stlačením tlačidla Stop môžete kedykoľvek prejsť do tohto režimu).

- Stlačením tlačidla "PROG" otvorte režim programovania, zobrazí sa P1. Viacnásobným stlačením tlačidla "PROG" vyberte požadovaný program ("P1~P15"), ktorý sa zobrazuje v okne "Speed" (Rýchlosť).
- Keď sa zobrazí požadovaný program, stlačte tlačidlá "SPEED +/-", aby ste nastavili požadovaný čas tréningu pre váš tréning.
  Predvolený čas tréningu je nastavený na 30:00 minút.
  Rozsah nastavenia 5:00~99:00 min. ± 1:00.

!! POZNÁMKA

- Vami nastavený čas tréningu určuje segment programu trvania, pretože každý tréningový úsek predstavuje 1/20 celkového času tréningu.
- Počas programu môžete pomocou tlačidla "SPEED +/-" upraviť aktuálnu rýchlosť podľa svojich potrieb. Táto úprava sa aplikuje len na aktívny segment zvoleného tréningového profilu. Po spustení ďalšieho tréningového segmentu bude trenažér opäť postupovať podľa pôvodného programu.

- Stlačením tlačidla "START" spustíte tréning.
- Prednastavený program sa spustí po 3 sekundách odpočítavania s prvým segmentom a so začínajúcou rýchlosťou.
- Tri sekundy pred prechodom na ďalší segment v profile sa na displeji rýchlosti krátko zobrazí ďalšia cieľová rýchlosť v okne rýchlosti, oznámi 3 akustickými pípnutiami a nasleduje aktuálne nastavenie rýchlosti.
- Na konci programu stroj upozorní niekoľkými akustickými pípnutiami a vynuluje všetky dátové okná späť na 0.

Režim odpočítavania

Zariadenie má 3 programy režimu odpočítavania, ktoré vedia:
Odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti a odpočítavanie kalórií.

Ak chcete nastaviť/ naprogramovať program, zariadenie musí byť v režime zastavenia. Keď je trenažér v pohotovostnom alebo štartovacom/prevádzkovom režime, stlačením tlačidla "STOP" môžete kedykoľvek prejsť do tohto režimu)

Režim odpočítavania času

- Stlačením tlačidla "MODE" jedenkrát otvorte režim odpočítavania času. V okne času sa zobrazí 30:00, blikaním sa otvorí na nastavenie.
- Stláčaním tlačidiel Rýchlosť -/ + nastavte cieľový čas podľa potreby. Stlačením a podržaním tlačidla Speed (Rýchlosť) -/+ sa zvýši rýchlosť programovania. Rozsah nastavenia 5:00~99:00 min. ± 1:00.
- Stlačením tlačidla "START" spustite program.

Režim odpočítavania vzdialenosti.

- Stlačením tlačidla "MODE" dvakrát otvorte režim odpočítavania vzdialenosti. V okne vzdialenosti sa zobrazí 1,00, blikaním sa otvorí na nastavenie.
- Stláčaním tlačidiel Speed -/+ nastavte cieľ vzdialenosti podľa potreby. Stlačením a podržaním tlačidla Speed -/+ sa zvýši rýchlosť programovania. Rozsah nastavenia: 0.5 / 99.9 ± 0.1
- Stlačením tlačidla "START" spustite programovanie.

Režim odpočítavania kalórií.

- Stlačením tlačidla "MODE" trikrát otvorte režim odpočítavania kalórií. V okienku Kalórie sa zobrazí 50, blikaním sa otvorí na nastavenie.
- Stláčaním tlačidiel Rýchlosť -/ + nastavte cieľové množstvo kalórií podľa potreby. Stlačením a podržaním tlačidla Rýchlosť -/+ sa zvýši rýchlosť programovania. Rozsah nastavenia: 10 / 990 ± 10
- Stlačením tlačidla "START" spustite program.

- Bežecký pás sa po dosiahnutí cieľovej hodnoty plynule zastaví.
- Je možné nastaviť iba jeden cieľ.

Tuk (telesný tuk)

Program Body Fat (Telesný tuk) je program, ktorý indikuje váš fiškálny stav na základe vašich telesných parametrov a srdcovej frekvencie.

Ak chcete nastaviť/ naprogramovať program, stroj musí byť v režime zastavenia. Keď je trenažér v pohotovostnom alebo štartovacom/prevádzkovom režime, stlačením tlačidla "STOP" môžete kedykoľvek prejsť do tohto režimu)

- Stlačením tlačidla "PROG" otvorte režim programovania, zobrazí sa P1. Stláčajte tlačidlo "PROG", kým sa v okne rýchlosti nezobrazí "FAT".
- Na displeji "Čas/vzdialenosť" sa zobrazí "1" (SEX) . Na displeji "Čas/vzdialenosť" sa zobrazí "1".
  Stláčaním tlačidiel "SPEED +/-" vyberte:
  1: Muž/ 2: Žena Stlačte tlačidlo "MODE" na potvrdenie.
- Na displeji "Time/ Distance" sa zobrazí "2" (Age) . Na displeji "Time/ Distance" (Čas/vzdialenosť) sa zobrazí "25".
  Stláčaním tlačidiel "SPEED +/-" vyberte: 10~99 stlačte tlačidlo "MODE" na potvrdenie.
- Na displeji "Time/ Distance" sa zobrazí "3" (Height) . Na displeji "Time/ Distance" (Čas/vzdialenosť) sa zobrazí "170 "cm Stlačením tlačidiel "SPEED +/-" vyberte: 100~240 cm Stlačte tlačidlo "MODE" (Režim) na potvrdenie.
- Na displeji "Čas/vzdialenosť" sa zobrazí "4" (Hmotnosť) . Na displeji "Time/ Distance" sa zobrazí "70 "kg Stlačte tlačidlá "SPEED +/-" pre výber: 20~150 kg Stlačte tlačidlo "MODE" na potvrdenie.
- Na displeji "Time/ Distance" sa zobrazí "5" (Active) Na displeji sa zobrazí "----------" (Meranie)
  Uchopte a podržte kontaktné podložky na meranie tepovej frekvencie na ruke, aby ste spustili meranie.

!! POZNÁMKA

- Počas programovania nie je možné vrátiť sa do programovania. Ak ste urobili chybu, musíte začať celý proces programovania odznova.
- Stlačením tlačidla "STOP" sa vrátite do režimu spustenia.

⚠ POZOR

- Držanie kontaktných podložiek na meranie srdcovej frekvencie na ruke je pre túto funkciu potrebné.

Výpočet výsledku:

- FAT 0 ~ 19 Podváha
- FAT 20 ~ 25 Štandardné
- FAT 26 ~ 29 Nadváha
- TUK 30 ~+ Obezita

- Stlačením tlačidla "MODE" opustíte program Body Fat (Telesný tuk).

Bluetooth a APP

- Táto konzola sa môže pripojiť k APP v inteligentnom zariadení pomocou Bluetooth (iOS a Android).
- Spojenie Bluetooth vytvorte len prostredníctvom režimu pripojenia v nainštalovanej APP v inteligentnom zariadení.
- Po nadviazaní 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 trenažér 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. Ventilačné otvory udržiavajte čisté od prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Zariadenie po každom použití vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti zariadenia čistite vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.

⚠ UPOZORNENIE

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

Všeobecné čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovať prívod vzduchu a hromadiť sa na bežiacom páse. Každý mesiac: vysávajte pod bežeckým pásom, aby ste zabránili hromadeniu nečistôt.
PRED TOUTO ÚLOHOU ODPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL.

Prach na páse

Vyskytuje sa počas bežného rozbehu alebo kým sa pás nestabilizuje. Utretie prebytočného prachu vlhkou handričkou minimalizuje jeho hromadenie.

Pás a bežecká plocha

Váš bežecký pás používa 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 bežeckou 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 bežeckého pásu, aby ste odstránili nečistoty nahromadené aj na okrajoch.

Ako vyčistiť povrch bežeckého pásu

Najprv pomocou nylonovej kefy odstráňte uvoľnené častice z povrchu bežeckého pásu. Potom použite vyžmýkanú vlhkú handričku (bez čistiacich alebo abrazívnych prostriedkov) na jemné vyčistenie hornej časti textúrovaného pásu. Pred použitím nechajte pás úplne vyschnúť.

!! POZNÁMKA

- Keď je váš pás príliš znečistený na čistenie iba vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy nie mazacie rozpúšťadlo.
- Zabráňte tomu, aby sa roztok vždy dostal medzi bežiacu plošinu a bežiaci pás.

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

Mazanie (obr. F-4)

!! POZNÁMKA

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

Pravidelne sa musí kontrolovať stav mazania bežeckého pásu. Preto je bežecký pás vybavený funkciou pripomienkovania 300 hodín. Na displeji "TIME WINDOW" sa zobrazí "OIL" a každých 10 sekúnd sa ozve akustické pípnutie, ktoré vám to pripomenie. Postupujte podľa nižšie uvedeného postupu kontroly a eliminujte hlásenie "OIL" a akustický varovný signál stlačením a podržaním tlačidla "STOP" počas tohto varovného signálu aspoň na 3 sekundy.

⚠ VAROVANIE

- Pred mazaním vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

⚠ UPOZORNENIE

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

- Na bežiacom páse stojte stabilne.
- Uchopte prednú rukoväť a nohami zatlačte 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 bežeckého pásu, aby ste skontrolovali 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 pojazdovej plošiny pod pojazdový pás a nechajte zariadenie pracovať rýchlosťou 5 km/h aspoň 5 minút.
  - Po namazaní zariadenie neskladajte skôr, ako vykonáte 2 minúty cvičenia rýchlosťou aspoň 5 km/h.
    To spôsobí, že mazivo sa úplne vstrebe do bežeckého pásu a rovnomerne sa rozloží.

!! POZNÁMKA

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

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

Nastavenie pásu

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

Bežecký pás je navrhnutý tak, aby počas používania udržiaval bežecký pás v primeranej stredovej polohe. Je normálne, že niektoré pásy sa posúvajú blízko jednej strany, keď pás beží bez toho, aby na ňom niekto bol. 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 na druhej strane, môže sa stať, že pás sa posunie na jednu stranu. V týchto prípadoch by ste nemali nastavovať, pokiaľ sa bežecký pás počas používania v bežných podmienkach nevycentruje.

Nastavenie napnutia remeňa

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 na prednom valci. Otáčajte oboma skrutkami nastavenia napnutia bežeckého pásu v krokoch po 1/4 otáčky a skontrolujte správne napnutie chôdzou po páse pri nízkej rýchlosti, pričom sa uistite, že pás neprekĺzava. 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 utiahnutie spôsobí poškodenie remeňa a predčasné zlyhanie ložiska.

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

Vycentrovanie bežeckého remeňa (obr. F-5)

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, ako napr:

DÔVOD 1
Pri tréningu používate jednu nohu silnejšie pri odraze počas tréningu. To spôsobuje odsúvanie pásu do strany, ale automaticky sa to napraví, keď necháte bežecký pás niekoľko minút bežať nezaťažený.

DÔVOD 2
Bežecký pás nie je vodorovne vyrovnaný, takže 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 behať.
- 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, proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Keď sa bežecký pás sleduje na ľavú stranu.
  Otočte pravým nastavovacím valcom, 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 bežiaci pás čas reagovať na nastavenie, a 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 pásov.

!! POZNÁMKA

- Poškodenie bežeckého pásu z dôvodu nesprávneho použitia bežeckého pásu na úpravy sa nevzťahuje 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 zadnej strane tejto príručky. Používajte len náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Chybové kódy

Ak sa na displeji zobrazí chybový kód
(označené "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.

Olej

OLEJ nie je chybový kód, pozrite si časť "Mazanie".

"--------"

Na konzole sa zobrazí " --------" kód, keď nie je vložený bezpečnostný kľúč (správne) polohe počas štartovania.
" --------" nie je chybový kód, pozri "Bezpečnostný kľúč".

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pred čistením a údržbou vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte najmenej s dvoma osobami.
- Uistite sa, že sa pod zariadením nenachádzajú žiadne iné osoby ani predmety.
- Pri skladaní zariadenia sa uistite, že počujete, ako sa zariadenie uzamkne v polohe, aby sa zabránilo jeho pádu späť na zem.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred zložením zariadenia vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky zariadenia.

- Zariadenie premiestnite tak, ako je znázornené na obrázku (obr. F3). Presuňte zariadenie 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 kolies, ale prenášajte ho za riadidlá.
- Zariadenie skladujte vo vzpriamenej polohe (obr. F1). Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo 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 výrobok 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.

Slovenčina

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitnes zariadení, ktoré boli pôvodne zabalené spoločnosťou 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 d o d r ž a n é pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi
povinnosti sa vzťahujú na závady 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 n a 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 závady, 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 dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž/montáž fitnes zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.
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
Rýchlosť	Km/H	0,8~ 14,0
Sklon	Krok	3
Dĺžka (zložená)	Cm	154.0 (83.0)
Šírka	Cm	72.0
Výška (v zloženom stave)	Cm	129.0 (135.0)
Hmotnosť	Kg	46.0
Tepová frekvencia meranie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt ruky s rukoväťou 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Áno Nie Nie Nie Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s nasledujúcimi normami a smernicami:

- 2014/30/EÚ - elektromagnetická kompatibilita (EMC)
- 2014/35/EÚ - Smernica o nízkom napätí (LVD)
- 2014/53/EÚ - smernica o rádiových zariadeniach

(RED) Výrobok je preto označený značkou CE.
Vyhlásenie o zhode vrátane všetkých noriem a smerníc si môžete stiahnuť na našej webovej stránke: https://doc.tunturi.com.

08-2024

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2024 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**

Console **35**
Buttons 35
Explanation of display items 36

Programs **36**
Quick start 36
End your workout 36
Sleep function 36
Pre-set Programs (P1~P15) 36
Count down mode 36
Fat (Body Fat) 37
Bluetooth & APP 37

Cleaning and maintenance **37**
General Cleaning 37
Belt and Running Deck 37
Lubrication (fig. F-4) 38
Belt adjustments 38

Troubleshooting **38**
Error codes 38
Oil 38
"- - - -" 38

Transport and storage **38**

Warranty **38**

Technical data **39**

Declaration of the manufacturer **39**

Disclaimer **39**

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 110 kg (242 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 looks 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 shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

⚠ 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.

TUNTURI®

Workouts

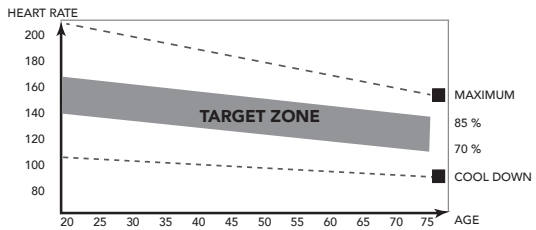
The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.
As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

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

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

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



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

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

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

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

Heart rate

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)
The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.

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

Maximum heart rate (during training)
The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

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

Beginner
50-60% of maximum heart rate
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced
60-70% of maximum heart rate
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert
70-80% of maximum heart rate
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

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

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

Safety key (Fig F-3)
The equipment is equipped with a safety key that must be properly inserted into the console to start the equipment. If you remove the safety key from the console, the equipment will stop immediately.
- Insert the safety key into the slot in the console.
- Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing.
  Make sure that the clip is not removed from your clothing before the safety key is removed from the console.

!! NOTE
- Console will show "- - - -" code, accompanied by an continues beep pulses, when safety key is not in (correct) position

Circuit breaker (Fig. E-B)
The equipment is equipped with a circuit breaker that interrupts the circuit when the electricity load is above the maximum capacity. When this occurs, the circuit breaker must be pressed.

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

If the equipment shuts down, proceed as follows to restart the equipment:
- Remove the mains plug from the equipment.
- Press the circuit breaker to restart the equipment.
- Insert the mains plug into the equipment.

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

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

⚠ CAUTION
- Before folding the equipment, remove the mains plug from the equipment.

Adjust incline setting (Manual)
- Fold up your treadmill. (Up)
- Take out adjuster pad safety pin.
- Adjust the adjuster pad in desired position.
- Secure the adjuster pad position with the safety pin.
- Unfold your treadmill. (Down)

!! NOTE
- Make sure both adjuster-pads are in same position to avoid your treadmill to become unstable.

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.

Buttons

Stop
- Stop workout, and set your trainer in start up mode.

Speed +
- Increases the speed (0.8 ~ 14.0 KM/H).
- Pressing once increases the speed 0,1 kph.
- Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster.
- Change values in programming mode. (Time, Distance, Calories)

Speed -
- Decreases the speed (0.8 ~ 14.0 KM/H).
- Pressing once decreases the speed 0,1 kph.
- Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster.
- Change values in programming mode. (Time, Distance, Calories)

MODE
- When machine is in standby state: Press this button to choose the mode: manual mode, time count down mode, distance count down mode, calories count down mode.
- When machine is in FAT mode, the choose sequence is "Sex" "Age" "Height" "Weight".

PROG
- Select program mode. (P1~P15, FAT)

Start
- Start selected workout.
  Console shows 3 seconds countdown prior to start.

Speed hot keys:
Speed Hot Keys are set as: 2, 4, 6, 8, 10, 12.
For example, the speed changes from any speed to 8.0 KM/H by pressing the Speed Hot Key 8.

Handle bar quick-access keys:

+	Same as Speed +.
–	Same as Speed –.
Start	Same as Start
Stop	Same as Stop

Explanation of display items

Speed
- Shows the actual treadmill speed in workout mode, displayed in Kilometres per hour.
- Shows target speed in programming mode.
- Shows program selection when being in program mode.
- Console shows 3 seconds countdown prior to start.

Distance
- Shows the ran distance workout mode, displayed in Kilometres.
- Shows the target distance when being in programming mode.

Time
- Shows the ran time in workout mode, displayed in hours: minutes.
- Shows the target time when being in programming mode.

Pulse
- Shows the pulse rate in workout mode.
- Value is being displayed in pulse per minute.
  Pulse indicator LED lights up in blinking mode to indicate a pulse is received.

!! NOTE
- When no pulse is measured, the display will only show Calorie values.
- Pulse indicator LED burns contently as signal that pulse is lost.

Calories
- Shows the consumed calories in workout mode,
  displayed in Kilo Calories.
  Calorie indicator LED lights up constantly when Calorie parameters are shown.

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

Programs

Quick start
- Press "START" button to start your workout without any pre-set settings.
- Treadmill will start at minimum speed after a 3 seconds count down of 0.8 KM/H.
- Adjust the speed manually at any time to change your workout intensity, and stop at anytime by pressing "STOP" button.

End your workout
- Press "STOP" button to stop workout and reset console.

Sleep function
When machine is stopped for 10 minutes in total, without any operation, the machine will shut in sleep mode, blacking out all displays.
Press any button to shut the machine in operational mode again when being in sleep mode.

Pre-set Programs (P1~P15)
The equipment has 15 pre-set programs with different profiles. (Fig G)
When trainer is in stand by or start up mode:
(Press Stop to enter this mode at any time)

- Press "PROG" button to open programming mode, showing P1.
  Press "PROG" multiple times to select your desired program ("P1~P15") being displayed in "Speed" window.
- When desired program is displayed, press "SPEED +/-" buttons to set your desired training time for your workout.
  Default training time is set on 30:00 minutes.
  Setting range 5:00~99:00 min. ± 1:00.

!! NOTE
- Your set trainings time determines the program segment duration as each training segment is 1/20 of your total set training time.
- During your program you can use the "SPEED +/-" to adjust the current speed to your needs. This adjustment is only applied onto the active segment of your selected training profile. When the next training segment starts, the trainer will follow the original program again.

- Press "START" button to start your workout.
- Pre set program will start after a 3 seconds count down with the first segment and at the commencing speed.
- Three seconds before shifting to the next segment in the profile the speed display will shortly show the next target speed in the speed window,
  notify with 3 acoustic beeps, and follow up with the actual speed adjustment.
- At the end of the program the machine will notify with several acoustic beeps, and will reset all data windows back to 0.

Count down mode
The equipment has 3 count down mode programs, knowing:
Time countdown, Distance countdown & Calorie countdown.

To set/ program a program the machine must be in stop mode.
When trainer is in stand by or start up/ operational mode,
press "STOP" button to enter this mode at any time)

Time countdown mode
- Press "MODE" button once to open Time countdown mode.
  Time window will show 30:00, blinking open to adjust.
- Press Speed -/ + buttons to adjust time target as desired.
  Press and hold Speed -/+ increases the programming speed.
  Setting range 5:00~99:00 min. ± 1:00.
- Press the "START" button to start the program.

Distance countdown mode.
- Press "MODE" button twice to open Distance countdown mode.
  Distance window will show 1.00, blinking open to adjust.
- Press Speed -/ + buttons to adjust distance target as desired.
  Press and hold Speed -/+ increases the programming speed.
  Setting range: 0.5 / 99.9 ± 0.1
- Press the "START" button to start the program.

Calorie countdown mode.
- Press "MODE" button three times to open Calorie countdown mode.
  Calorie window will show 50, blinking open to adjust.
- Press Speed -/ + buttons to adjust calorie target as desired.
  Press and hold Speed -/+ increases the programming speed.
  Setting range: 10 / 990 ± 10
- Press the "START" button to start the program.

- Treadmill will come to a smooth stop when the target goal has reached.
- It is only possible to set one target.

Fat (Body Fat)

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

To set/ program a program the machine must be in stop mode. When trainer is in stand by or start up/ operational mode, press "STOP" button to enter this mode at any time)

- Press "PROG" button to open programming mode, showing P1. Keep presssing "PROG" until "FAT" is displayed in the speed window.
- The "Time/ Distance" display shows "1" (SEX) . The "Time/ Distance" display shows "1" Press "SPEED +/-" buttons to select: 1: Male/ 2: Female press "MODE" button to confirm.
- The "Time/ Distance" display shows "2" (Age) . The "Time/ Distance" display shows "25" Press "SPEED +/-" buttons to select:10~99 press "MODE" button to confirm.
- The "Time/ Distance" display shows "3" (Height) . The "Time/ Distance" display shows "170"cm Press "SPEED +/-" buttons to select:100~240 cm press "MODE" button to confirm.
- The "Time/ Distance" display shows "4" (Weight) . The "Time/ Distance" display shows "70"kg Press "SPEED +/-" buttons to select: 20~150 kg press "MODE" button to confirm.
- The "Time/ Distance" display shows "5" (Active) The display shows "- - - -" (Measure) Grab and hold the contact hand-grip heart rate measurement pads to start the measurement.

!! NOTE

- During programming, there is no option to go back in the programming menu. If you made a mistake, you need to start the full programming process over again.
- Press "STOP" button to return to start up mode.

⚠ CAUTION

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

Result calculation:

- FAT 0 ~19 Underweight
- FAT 20 ~ 25 Standard
- FAT 26 ~ 29 Overweight
- FAT 30 ~ + Obesity

- Press "MODE" button to leave Body Fat 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-4)

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

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

⚠ CAUTION
- 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-5)
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 bold, 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 bold, 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.

Oil

OIL is not an error code, see "Lubrication"

"- - - -"

Console will show "- - - -" code when safety key is not in (correct) position during start up.
"- - - -" 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.
- When folding the folding the equipment, make sure that you hear the equipment lock into position to prevent the equipment from dropping back down.

⚠ CAUTION
- Before folding the equipment, remove the mains plug from the equipment.

- 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	0.8 ~ 14.0
Incline	Step	3
Length (folded)	Cm	154.0 (83.0)
Width	Cm	72.0
Height (folded)	Cm	129.0 (135.0)
Weight	Kg	46.0
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Yes No No No No

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives:
- 2014/30/EU - ElectroMagnetic Compatibility (EMC)
- 2014/35/EU - Low voltage Directive (LVD)
- 2014/53/EU - Radio Equipment Directive (RED)

The product therefore carries the CE label.
The Declaration of Conformity including all standards and directives can be downloaded on our website: https://doc.tunturi.com

08-2024

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2024 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 42

Montageanleitungen 42
Beschreibung Abbildung A 42
Beschreibung Abbildung B 42
Beschreibung Abbildung C 42
Beschreibung Abbildung D 42
Zusätzliche Umwelt Informationen 43
Trainings 43
Trainingsanleitung 43
Herzfrequenz 43

Gebrauch 44

Konsole 44
Tasten 44
Erklärung der Anzeigeelemente 45

Programme 45
Quick start (Schnellstart) 45
Beenden Ihres Trainings 45
Ruhefunktion 45
Voreingestellte Programme (P1 bis P15) 45
Countdown-Modus 46
Fat (Körperfett) 46
Bluetooth & APP 46

Reinigung und Wartung 47
Allgemeine Reinigung 47
Gurt und Lauffläche 47
Schmierung (Abb. F-4) 47
Gurteinstellungen 47

Betriebs- störungen 48
Fehlercodes 48
Oil 49
"- - - -" 49

Transport und Lagerung 49

Garantie 49

Technische Daten 49

Herstellererklärung 50

Haftungsausschluss 50

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 110 kg (242 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.

⚠ 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

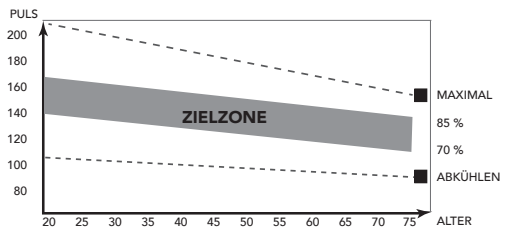
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

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

!! HINWEIS

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

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

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

⚠ WARNUNG

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

Anfänger
50-60% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten
60-70% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte
70-80% der maximalen erzfrequenz
Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

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

Um das Gerät zu stoppen:
- Schalten Sie den Netzschalter aus (OFF).
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.

Sicherheitsschlüssel (Abb. F-3)
Das Gerät ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, der zum Starten in die Konsole gesteckt werden muss. Wird der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole entfernt, stoppt das Gerät sofort.
- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz in der Konsole.
- Vergewissern Sie sich, dass der Clip des Sicherheitsschlüssels richtig an Ihrer Kleidung befestigt ist.
  Vergewissern Sie sich, dass der Clip nicht von Ihrer Kleidung entfernt wird, bevor der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole gezogen wird.

‼ HINWEIS
- Die Konsole zeigt den „- - - -"-Code an, begleitet von einem kontinuierlichen Piepton, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht in Position ist.

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

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

Schaltet das Gerät ab, gehen Sie wie folgt vor, um das Gerät neu zu starten:
- Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.
- Drücken Sie den Schutzschalter, um das Gerät neu zu starten.
- Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.

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

Auseinander- und Zusammenklappen des Geräts (Abb.. F1-F2)
Das Gerät kann zum Gebrauch auseinandergeklappt (Abb.F1) und zum Transport und zur Aufbewahrung zusammengeklappt werden (Abb. F2). Aus den Abbildungen geht hervor, wie das Gerät richtig auseinander- und zusammengeklappt wird.

⚠ ACHTUNG
- Bevor Sie das Gerät zusammenklappen, ziehen Sie den Netzstecker aus dem Trainer, damit das Kabel beim Zusammenklappen nicht eingeklemmt wird.

Einstellung der Steigung (Manuell)
- Klappe den Trainer zusammen.
- Ziehe den Sicherheits-Pin raus.
- Stellen Sie die Einstellungsvorrichtung in der gewünschten Position.
- Sichern Sie die Position der Einstellungsvorrichtung mit dem Sicherheits-Pin.
- Klappe den Trainer auseinander

‼ HINWEIS
- Stellen Sie sicher das beide Einstellungsvorrichtungen die gleiche Position haben um Instabilität vom Laufband zu vermeiden.

Konsole



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

Tasten

Stop Taste
- Beenden Sie das Training und schalten Sie den Trainer in den Startmodus.

Speed + (Geschwindigkeit +)
- Erhöht die Geschwindigkeit (0.8 ~ 14.0 KM/H).
- Einmaliges Drücken erhöht die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller erhöht, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Ändern Sie die Werte im Programmiermodus. (Time, Distance, Calories).

Speed - (Geschwindigkeit -)
- Verringert die Geschwindigkeit (0.8 ~ 14.0 KM/H).
- Einmaliges Drücken verringert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Die Geschwindigkeit wird schneller verringert, wenn die Taste zwei Sekunden gedrückt gehalten wird.
- Ändern Sie die Werte im Programmiermodus. (Time, Distance, Calories)

Set (Einheit)
- Wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet: Drücken Sie diese Taste, um den Modus zu wählen: manueller Modus, Zeit-Countdown, Entfernungs-Countdown, Kalorien-Countdown.
- Wenn sich das Gerät im FAT-Modus befindet, lautet die Auswahlreihenfolge "Geschlecht" "Alter" "Größe" "Gewicht".

Mode
- Wählen Sie den Programmiermodus. (P1~P15, FAT)

Start
- Starten Sie das ausgewählte Training. Die Konsole zeigt 3 Sekunden Countdown vor dem Start an.

Geschwindigkeitsschnelltasten.
Geschwindigkeitsschnelltasten sind auf:: 2, 4, 6, 8, 10, 12 km/h. voreingestellt.
Die Geschwindigkeit ändert sich z.B. von einer beliebigen Geschwindigkeit zu 8.0 KM/H, wenn die Geschwindigkeitsschnelltaste 8 gedrückt wird.

Schnellzugriffstaste.

+	Dieselbe Funktion wie Speed +.
-	Dieselbe Funktion wie Speed –.
Start	Dieselbe Funktion wie Start
Stop	Dieselbe Funktion wie Stop

Erklärung der Anzeigeelemente

Speed
- Zeigt im Trainingsmodus die aktuelle Laufbandgeschwindigkeit.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielgeschwindigkeit.
- Zeigt im Programmiermodus die Programmauswahl.
- Die Konsole zeigt 3 Sekunden Countdown vor dem Start an.

Distance
- Zeigt im Trainingsmodus die zurückgelegte Strecke.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielstrecke.

Time
- Zeigt im Trainingsmodus die gelaufene Zeit.
- Zeigt im Programmiermodus die Zielzeit.

Pulse
- Zeigt im Trainingsmodus die Pulsfrequenz an.
- Der Wert wird in Puls pro Minute angezeigt. Die Pulsanzeige-LED leuchtet im Blinkmodus, um anzuzeigen, dass ein Puls empfangen wird.

HINWEIS
- Wenn kein Puls gemessen wird, zeigt das Display nur die Kalorienwerte an.
- Die Pulsanzeige-LED leuchtet ununterbrochen, um zu signalisieren, dass der Puls verloren gegangen ist.

Calories
- Zeigt im Trainingsmodus die verbrauchten Kalorien an.

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

Programme

Quick start (Schnellstart)
- Drücken Sie die Taste „START", um das Training ohne irgendwelche Voreinstellungen zu beginnen.
- Das Laufband beginnt nach 3 Sekunden Countdown mit der Mindestgeschwindigkeit von 0.8 KM/H.
- Sie können die Geschwindigkeit jederzeit während des Trainings manuell anpassen, um Ihre Trainingsintensität zu verändern, und jederzeit anhalten, indem Sie die STOP-Taste drücken.

Beenden Ihres Trainings
- Drücken Sie die Taste "STOP" um das Training zu beende.

Ruhefunktion
Wenn das Gerät insgesamt 10 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich das Gerät in den Ruhemodus und alle Anzeigen werden dunkel.
Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder in Betrieb zu nehmen, wenn es sich im Ruhemodus befindet.

Voreingestellte Programme (P1 bis P15)
Das Gerät verfügt über 15 voreingestellte Programme mit verschiedenen Profilen. (Abb. G)
Wenn sich der Trainer im Standby- oder Startmodus befindet: (Drücken Sie Stop, um diesen Modus jederzeit zu aktivieren)

- Drücken Sie die Taste „MODE", um den Programmiermodus (P1) zu öffnen. Drücken Sie mehrmals "MODE", um das gewünschte Programm ("P1~P15") auszuwählen, das im Fenster "Speed" angezeigt wird.
- Wenn das gewünschte Programm angezeigt wird, drücken Sie die Tasten "SPEED +/-", um die gewünschte Trainingszeit einzustellen.

  Die Standardtrainingszeit ist auf 30:00 Minuten eingestellt.
  Einstellbereich: 5:00~99:00 min. ± 1:00.

HINWEIS
- Ihre eingestellte Trainingszeit bestimmt die Dauer der Programmabschnitte, da jeder Trainingsabschnitt 1/20 Ihrer gesamten eingestellten Trainingszeit beträgt.
- Während des Programms können Sie mit der Taste "SPEED +/-" die aktuelle Geschwindigkeit Ihren Bedürfnissen anpassen. Diese Anpassung wird nur auf das aktive Segment des ausgewählten Trainingsprofils angewendet. Wenn der nächste Trainingsabschnitt beginnt, folgt der Trainer wieder dem ursprünglichen Programm.

- Drücken Sie die Taste „START", um Ihr Training zu beginnen.
- Das voreingestellte Programm beginnt nach einem 3-Sekunden-Countdown mit dem ersten Abschnitt und der Anfangsgeschwindigkeit.

- Drei Sekunden vor dem Wechsel zum nächsten Abschnitt des Profils zeigt die Geschwindigkeitsanzeige kurz die nächste Zielgeschwindigkeit im Geschwindigkeitsfenster an, meldet dies mit 3 Signaltönen, und es folgt die tatsächliche Geschwindigkeitseinstellung.
- Am Ende des Programms meldet sich das Gerät mit mehreren Signaltönen und setzt alle Datenfenster wieder auf 0 zurück.

Countdown-Modus

Das Gerät verfügt über 3 Countdown-Programme:
Zeit-Countdown, Entfernungs-Countdown & Kalorien-Countdown.

Zum Einstellen/Programmieren eines Programms muss sich das Gerät im Stoppmodus befinden.
(Wenn sich der Trainer im Standby- oder Start-/Betriebsmodus befindet,
können Sie jederzeit die Taste "STOP" drücken, um in diesen Modus zu gelangen.)

Zeit-Countdown

- Drücken Sie einmal auf die Set-Taste, um den Zeit-Countdown-Modus zu öffnen.
  Das Zeitfenster zeigt 30:00 an und blinkt zum Einstellen auf.
- Drücken Sie die Tasten Speed -/ +, um das Zeitziel wie gewünscht einzustellen.
  Langes Drücken von Speed -/+ erhöht die Programmiergeschwindigkeit.
  Einstellbereich: 5:00~99:00 min. ± 1:00.
- Drücken Sie die Taste START, um das Programm zu starten.

Entfernungs-Countdown

- Drücken Sie zweimal die Taste "Set", um den Entfernungs-Countdown-Modus zu öffnen.
  Das Entfernungsfenster zeigt 1.00 an und blinkt zum Einstellen auf.
- Drücken Sie die Tasten Speed -/ +, um das Entfernungsziel wie gewünscht einzustellen.
  Halten Sie Speed -/+ gedrückt, um die Programmiergeschwindigkeit zu erhöhen.
  Einstellbereich: 0.5 / 99.9 ± 0.1
- Drücken Sie die Taste START, um das Programm zu starten.

Kalorien-Countdown

- Drücken Sie dreimal die Taste "Set", um den Kalorien-Countdown-Modus zu öffnen.
  Das Kalorienfenster zeigt 50 an und blinkt zum Einstellen.
- Drücken Sie die Tasten Speed -/ +, um das Kalorienziel wie gewünscht einzustellen.
  Halten Sie Speed -/+ gedrückt, um die Programmiergeschwindigkeit zu erhöhen.
  Einstellbereich: 10 / 990 ± 10
- Drücken Sie die Taste START, um das Programm zu starten.

- Das Laufband stoppt sanft, wenn das Ziel erreicht ist.
- Es kann nur ein Ziel eingestellt werden.

Fat (Körperfett)

Das Körperfettprogramm ist ein Programm zur Anzeige Ihrer körperlichen Verfassung, basierend auf Ihren Körperparametern und Ihrer Herzfrequenz.

Zum Einstellen/Programmieren eines Programms muss sich das Gerät im Stoppmodus befinden.
(Wenn sich der Trainer im Standby- oder Start-/Betriebsmodus befindet,
können Sie jederzeit die Taste "STOP" drücken, um in diesen Modus zu gelangen.)

- Drücken Sie die Taste „MODE", um den Programmiermodus (P1) zu öffnen. Drücken Sie so lange auf "MODE", bis "FAT" im Geschwindigkeitsfenster angezeigt wird.
- Die anzeige zeigt „1" (Geschlecht)
  Die anzeige zeigt „1"
  Drücken Sie die Tasten "SPEED +/-", um auszuwählen: 1: Männlich/ 2 Weiblich, Drücken Sie zur Bestätigung die "MODE"-taste.
- Die anzeige zeigt „2" (Alter)
  Die anzeige zeigt „25"
  Drücken Sie die Tasten "SPEED +/-", um auszuwählen: 10~99.
  Drücken Sie zur Bestätigung die "MODE"-taste.
- Die anzeige zeigt „3" (Größe,)
  Die anzeige zeigt „170"cm
  Drücken Sie die Tasten "SPEED +/-", um auszuwählen: 100~240 cm, Drücken Sie zur Bestätigung die "MODE"-taste.
- Die "Time/ Distance" anzeige zeigt „4" (Gewicht)
  Die anzeige zeigt „70"kg
  Drücken Sie die Tasten "SPEED +/-", um auszuwählen: 20~150 kg,
  Drücken Sie zur Bestätigung die "MODE"-taste.
- Die anzeige zeigt „5" (Aktiv)
  Die anzeige zeigt "- - - -" (Messen)
  Halten Sie die Kontaktpads für die Herzfrequenzmessung am Handgriff fest, um die Messung zu starten.

‼ HINWEIS

- Während der Programmierung gibt es keine Möglichkeit, im Programmiermenü zurückzugehen. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, müssen Sie den gesamten Programmiervorgang noch einmal von vorne beginnen.
- Drücken Sie die Tasten "MODE" und "SPEED" gleichzeitig, um in den Startmodus zurückzukehren.

⚠ ACHTUNG

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

Ergebnisberechnung:

- FAT 0 ~19 Untergewicht
- FAT 20 ~ 25 Standard
- FAT 26 ~ 29 Übergewicht
- FAT 30 ~ + Obesity

- Drücken Sie die Taste „MODE", um das Körperfettprogramm zu verlassen.

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-4)

‼ HINWEIS
- Das Laufband wird vor der Montage auf Ihrem Lauftrainer 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. Daher wird die Treadmill mit einer Erinnerungsfunktion (alle 300 km) geliefert. Das Fenster „TIME“ zeigt „OIL“ an und es ertönt ein Piepton im 10-Sekundentakt, um Sie an die Prüfung zu erinnern. Folgen Sie dem Ablauf zur Prüfung und löschen Sie die „OIL“-Mitteilung und das Tonsignal, indem Sie die Taste „STOP“ mindestens 3 Sekunden lang gedrückt halten, während das Signal ausgegeben wird.

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

⚠ VORSICHT
- 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.

TUNTURI®

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-5)

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 waagerecht ausgerichtet, so dass die Schwerkraft das Laufband langsam an das unterste Ende des Laufbands 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.

Oil

OIL ist kein Fehlercode, siehe “Schmierung”

“- - - -”

Die Konsole zeigt den “- - - -”-Code an, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht in Position ist.
“- - - -” 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.
- Vergewissern Sie sich beim Zusammenklappen des Geräts, dass Sie hören, wie das Gerät in seiner Position arretiert, um zu verhindern, dass das Gerät zurückfällt.

⚠ WARNUNG

- Ziehen Sie vor dem Zusammenklappen des Gerätes den Netzstecker aus dem Gerät.

- 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	0.8 ~ 14.0
Steigung	Schritt	3
Länge (zusammengeklappt)	Cm	152.0 (94.0)
Breite	Cm	70.0
Höhe (zusammengeklappt)	Cm	135.0 (135.0)
Gewicht	Kg	47.0
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ja Nein Nein Nein Nein

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht:
- 2014/30/EU – Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)
- 2014/35/EU – Niederspannungsrichtlinie (LVD)
- 2014/53/EU – Funkgeräterichtlinie (RED)

Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.
Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: https://doc.tunturi.com

08-2024

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2024 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 51

Avertissements de sécurité 51
Sécurité électrique 52

Instructions de montage 52
Illustration de description A 52
Illustration de description B 52
Illustration de description C 52
Illustration de description D 52
Informations environnementale supplémentaires 53

Exercices 53
Instructions d'entraînement 53
Fréquence cardiaque 53

Usage 54

Interface de l'utilisateur 54
Boutons 54
Explication des éléments affichés 55

Programmes 55
Quick start (Démarrage rapide) 55
Fin de l'entraînement 55
Fonction Sleep (Veille) 55
Preset Programs (Programmes prédéfinis, P1~P15) 55
Mode Décompte 56
Fat (taux de graisse corporelle) 56
Bluetooth & APP 56

Nettoyage et maintenance 57
Nettoyage général 57
Tapis et surface 57
Lubrification (fig. F-4) 57
Réglages de la courroie de course 57

Defauts de fonctionement 58
Codes d'erreur 58
Oil 58
"- - - -" 58

Transport et rangement 58

Garantie 59

Données techniques 59

Déclaration du fabricant 59

Limite de responsabilité 59

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 enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C~35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C~45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.

- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (242 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 polistyrène 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.

⚠ 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 aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.
Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance.
L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

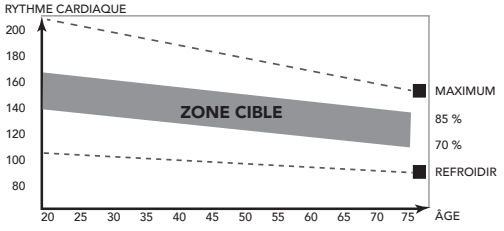
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

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

Phase d'exercice

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



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

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.
À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés.
Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

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

Perte de poids

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

Fréquence cardiaque

Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois.
La mesure la plus précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls peut devenir moins précise.

!! REMARQUE

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

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

Débutant
50-60% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé
60-70% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert
70-80% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes les plus en forme, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

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

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

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

Clé de sécurité (Fig F-3)
L'équipement comporte une clé de sécurité qui doit être correctement insérée dans la console pour démarrer l'équipement. Si vous retirez la clé de sécurité de la console, l'équipement s'arrête immédiatement.
- Insérez la clé de sécurité dans la fente de la console.
- Assurez-vous que le clip de la clé de sécurité est bien fixé à vos vêtements.
  Assurez-vous que le clip n'est pas retiré de vos vêtements avant que la clé de sécurité ne soit retirée de la console.

‼ REMARQUE
- La console afficher le code «- - - -», accompagné d'un bip continu, lorsque la clé de sécurité n'est pas en position pendant le démarrage.

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

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

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

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

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

⚠ ATTENTION
- Avant de plier l'équipement, débrancher la fiche secteur du tapis pour ne pas pincer le câble pendant le pliage.

Ajuster le réglage de l'inclinaison (Manuel)
- Pliez votre tapis roulant. (En haut)
- Sortez la goupille de sécurité du pad de réglage.
- Réglez le correcteur dans la position souhaitée.
- Fixez la position du protecteur avec la goupille de sécurité.
- Dépliez votre tapis roulant. (Vers le bas)

‼ NOTE
- Assurez-vous que les deux plaquettes de réglage sont dans la même position pour éviter que votre tapis roulant ne devienne instable

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.

Boutons

Bouton Stop
- Arrêter l'entraînement et mettre l'appareil en mode de démarrage.

Speed + (vitesse +)
- Ce bouton augmente la vitesse (0.8 ~ 14.0 KM/H).
- En appuyant une fois la vitesse augmente de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement.
- Changez les valeurs en mode programmation.
  (Time, Distance, Calories)

Speed - (vitesse -)
- Ce bouton augmente la vitesse (0.8 ~ 14.0 KM/H)
- En appuyant une fois la vitesse augmente de 0,1 km/h.
- En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement.
- Changez les valeurs en mode programmation. (Time, Distance, Calories)

Set (Réglage)
- Lorsque la machine est en veille : Appuyer sur cette touche pour choisir le mode : mode manuel, mode décompte du temps, mode décompte de la distance, mode décompte des calories.
- Lorsque la machine est en mode FAT (GRAISSE), suivre l'ordre « Sex » (sexe), « Age » (âge), « Height » (taille) et « Weight » (poids).

Mode
- Sélectionnez un mode de programme. (P1~P15, FAT)

Start
- Démarrer la séance d'entraînement sélectionnée. La console affiche un compte à rebours de 3 secondes avant le démarrage.

Touches de changement rapide de vitesse.
Les touches de changement rapide de vitesse sont réglées pour amener à:: 2, 4, 6, 8, 10, 12 km/h. Par exemple, en poussant sur la touche de changement rapide de vitesse 8, la vitesse passe directement à 8.0 KM/H.

Touche d'accès rapide.

+	Même fonction que la touche Speed +.
-	Même fonction que la touche Speed –.
Start	Même fonction que la touche Start
Stop	Même fonction que la touche Stop

Explication des éléments affichés

Speed
- Montre la vraie vitesse du tapis de course en mode entraînement.
- Montre la vitesse à atteindre en mode programmation.
- Montre la sélection de programme en étant en mode programmation.
- La console affiche un compte à rebours de 3 secondes avant le démarrage.

Distance
- Montre la distance courue en mode entraînement.
- Montre la distance à atteindre en mode programmation.

Time
- Montre la durée courue en mode entraînement.
- Montre le temps à atteindre en mode programmation.

Pulse
- Affiche le rythme cardiaque en mode entraînement.
- La valeur s'exprime en nombre de pulsations par minute. La LED de l'indicateur de pulsations s'allume en mode clignotant pour signaler la réception d'un pouls.

!! REMARQUE
- Lorsqu'aucun pouls n'est mesuré, l'écran affiche uniquement les valeurs de calories.
- La LED de l'indicateur de pouls est allumé en continu pour signaler la perte du pouls.

Calories
- Montre les calories brûlées en mode entraînement.

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

Programmes

Quick start (Démarrage rapide)
- Appuyer sur la touche « START » pour commencer l'entraînement sans paramètres préréglés.
- Le tapis de course démarre à la vitesse minimale de 0.8 KM/H après un compte à rebours de 3 secondes.
- Régler manuellement la vitesse à tout moment pour modifier l'intensité de l'entraînement et arrêter à tout moment avec la touche STOP.

Fin de l'entraînement
- Appuyez sur le bouton "STOP" pour arrêter l'entraînement.

Fonction Sleep (Veille)
Lorsque la machine est à l'arrêt pendant 10 minutes, sans aucune utilisation, la machine se met en mode veille et tous les écrans s'éteignent.
Appuyer sur n'importe quelle touche pour remettre en marche la machine.

Preset Programs (Programmes prédéfinis, P1~P15)
L'équipement comprend 15 programmes préréglés avec différents profils. (Fig. G)
Lorsque l'appareil est en mode veille ou démarrage :
(Appuyer sur Stop pour accéder à ce mode à tout moment)

- Appuyer sur la touche « MODE » pour ouvrir le mode de programmation, P1 est affiché. Appuyer plusieurs fois sur « MODE » pour sélectionner le programme souhaité ("P1~P15 »), lequel apparaît dans la fenêtre « Speed ».
- Appuyer sur les touches « SPEED +/- » pour régler la durée de l'entraînement après avoir sélectionné le programme. La durée d'entraînement par défaut est de 30:00 minutes. Plage de réglage: 5:00~99:00 min. ± 1:00.

!! REMARQUE
- La durée de vos entraînements détermine la durée des segments du programme, chaque segment représentant 1/20 de la durée totale de l'entraînement.
- Au cours du programme, utiliser la touche « SPEED +/- » pour modifier la vitesse en cours. Cet ajustement s'applique uniquement au segment actif du profil d'entraînement sélectionné. Lorsque le segment d'entraînement suivant démarre, l'appareil reprend le programme initial.

- Appuyer sur la touche « START » pour commencer l'entraînement.
- Le programme préétabli démarre par le premier segment et à la vitesse de départ après un compte à rebours de 3 secondes.
- Trois secondes avant de passer au segment suivant du profil, la vitesse cible suivante s'affiche brièvement dans la fenêtre de vitesse, en émettant 3 bips sonores puis procède au réglage de la vitesse réelle.

TUNTURI®

- À la fin du programme, l'appareil émet plusieurs bips sonores et remet toutes les fenêtres de données à 0.

Mode Décompte

L'équipement dispose de 3 décomptes, à savoir :
décompte du temps, décompte de la distance et décompte des calories.

Pour régler/activer un programme, la machine doit être en mode arrêt.
Lorsque l'appareil est en mode veille ou en mode démarrage/ opérationnel,
appuyer sur la touche « STOP » pour entrer dans ce mode à tout moment)

Mode Décompte du temps

- Appuyer une fois sur la touche « Set » pour ouvrir le mode décompte du temps.
  La fenêtre de temps affiche 30:00 et clignote pour permettre le réglage.
- Appuyer sur les touches Speed -/ + pour ajuster la durée à sa guise.
  Maintenir la touche Speed -/+ enfoncée pour augmenter la vitesse de programmation.
  Fourchette de réglage: 5:00~99:00 min. ± 1:00.
- Appuyer sur la touche « START » pour démarrer le programme.

Mode Décompte la distance.

- Appuyer deux fois sur la touche « Set » pour ouvrir le mode de décompte de la distance.
  La fenêtre de la distance affiche 1.00 et clignote pour permettre le réglage.
- Appuyer sur les touches Speed -/ + pour ajuster la distance voulue.
  Maintenir la touche Speed -/+ enfoncée pour augmenter la vitesse de programmation.
  Fourchette de réglage: 0.5 / 99.9 ± 0.1
- Appuyer sur la touche « START » pour démarrer le programme.

Mode Décompte des calories.

- Appuyer trois fois sur la touche « Set » pour ouvrir le mode de décompte des calories.
  La fenêtre des calories affiche 50 et clignote pour permettre le réglage.
- Appuyer sur les touches Speed -/+ pour ajuster l'objectif calorique.
  Maintenir la touche Speed -/+ enfoncée pour augmenter le réglage voulu.
  Fourchette de réglage: 10 / 990 ± 10
- Appuyer sur la touche « START » pour démarrer le programme.

- Le tapis de marche s'arrête en douceur lorsque l'objectif est atteint.
- Il est impossible de définir plus d'un objectif.

Fat (taux de graisse corporelle)

Le programme Body Fat indique votre état physique à partir de vos paramètres corporels et de votre rythme cardiaque.

Pour régler/activer un programme, la machine doit être en mode arrêt.
Lorsque l'appareil est en mode veille ou en mode démarrage/ opérationnel,
appuyer sur la touche « STOP » pour entrer dans ce mode à tout moment)

- Appuyer sur la touche « MODE » pour ouvrir le mode de programmation, P1 est affiché. Continuer à appuyer sur « MODE » jusqu'à ce que « FAT » s'affiche dans la fenêtre de vitesse.
- L'écran affiche "1" (SEXE)
  L'écran affiche "1"
  Appuyez sur les boutons "SPEED +/-" pour paramétrer le sexe: 1: Mâle/ 2: Féminin,
  appuyez sur le bouton "MODE/" pour confirmer.
- L'écran affiche "2" (la âge)
  L'écran affiche "25"
  Appuyez sur les boutons "SPEED +/-" pour paramétrer le :, 10~99.
  appuyez sur le bouton "MODE" pour confirmer.
- L'écran affiche "3" (la taille)
  L'écran affiche "170"cm
  Appuyez sur les boutons "SPEED +/-" pour paramétrer le :, 100~240.
  appuyez sur le bouton "MODE/" pour confirmer.
- L'écran affiche "4" (la poids)
  L'écran affiche "70"kg
  Appuyez sur les boutons "SPEED +/-" pour paramétrer le :, 20~150.
  appuyez sur le bouton "MODE/" pour confirmer.
- L'écran affiche "5" (actif)
  L'écran affiche "- - - -" (mesure).
  Saisir et maintenir les coussinets de contact pour mesurer la fréquence cardiaque afin de démarrer la mesure.

‼ REMARQUE

- Pendant la programmation, il n'est pas possible de revenir en arrière dans le menu de programmation. En cas d'erreur, il faut recommencer le processus complet de programmation.
- Appuyer simultanément sur les touches « MODE » et « SPEED » pour revenir au mode de démarrage.

⚠ ATTENTION

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

Calcul du résultat :

- FAT 0 ~19 poids insuffisant
- FAT 20 ~ 25 standard
- FAT 26 ~ 29 surpoids
- FAT 30 ~ + Obesity

- Appuyez sur le bouton "MODE" pour quitter le programme de graisse corporelle

Bluetooth & APP

- Cette console peut être connectée àn 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.

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. Essuyez 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-4)

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

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

⚠ PRÉCAUTION
- 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.

TUNTURI®

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-5)
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/qx5AvTv00J4

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

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

Defauts de fonctionement

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

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

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

Codes d'erreur

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

Oil

OIL n'est pas un code d'erreur, voir «Lubrification».

"- - - -"

La console affichera le code "- - - -" lorsque la clé de sécurité n'est pas en position pendant le démarrage.
"- - - -" 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.
- En pliant l'équipement, assurez-vous de l'entendre se verrouiller en position afin qu'il ne se déplie pas inopinément.

⚠ AVERTISSEMENT
- Avant de replier l'équipement, débranchez la fiche secteur de l'équipement.

- Déplacez l'équipement comme illustré (fig. F3). Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol. Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement à la verticale (fig. F1). Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Garantie

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

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Tension secteur	VCA	210 ~ 240
Fréquence secteur	HZ	50 ~ 60
Vitesse	Km/H	0.8 ~ 14.0
Inclinaison	Étape	3
Longueur (replié)	Cm	152.0 (94.0)
Largeur	Cm	70.0
Hauteur (replié)	Cm	135.0 (135.0)
Poids	Kg	47.0
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Oui Non Non Non Non

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes :
- 2014/30/UE – Compatibilité électromagnétique (CEM)
- 2014/35/UE – Directive basse tension (LVD)
- 2014/53/UE – Directive sur les équipements radioélectriques (RED)

Ce produit porte donc la marque CE.
La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web:

08-2024

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

Limite de responsabilité

© 2024 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250213-W